

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO
ŠKOLNÍHO VĚKU (WEBOVÉ STRÁNKY)
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Prexlová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

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

V Plzni, 1. června 2021

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za poskytnutí cenných rad a za odborný dohled při práci na tomto tématu.

Dále děkuji vedení a pedagogům základní školy Zářečná v Tachově za umožnění realizace praktické části bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku využití psychomotoriky ve školní tělesné výchově. Hlavním cílem mé práce je vytvořit webové stránky obsahující soubor psychomotorických cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku. Webové stránky budou sloužit jako metodický materiál pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a budou pro ně zdrojem inspirace, jak obohatit běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy o zábavné pohybové aktivity.

Klíčová slova: psychomotorika; pohyb; hra; mladší školní věk; soubor psychomotorických cvičení; webové stránky

Abstract

The bachelor thesis is focused on the issue of the use of psychomotricity in school physical education. The main goal of my work is to create a website containing a set of psychomotor exercises suitable for children of younger school age. The website will serve as methodological material for primary school physical education teachers and will provide inspiration how to enrich ordinary physical education classes with fun exercise activities.

Keywords: psychomotricity; movement; game; younger school age; set of psychomotor exercises; websites

SEZNAM ZKRATEK

TV – tělesná výchova

ZŠ – základní škola

OBSAH

ÚVOD	8
1 PSYCHOMOTORIKA	10
1.1 OBLASTI PSYCHOMOTORIKY	11
1.1.1 NEUROMOTORIKA	11
1.1.2 SENZOMOTORIKA	12
1.1.3 PSYCHOMOTORIKA V UŽŠÍM SMYSLU	12
1.1.4 SOCIOMOTORIKA	12
1.2 CÍLE A ÚKOLY PSYCHOMOTORIKY	13
1.3 HRA JAKO ZÁKLADNÍ PROSTŘEDEK PSYCHOMOTORIKY	14
1.4 DIDAKTICKÉ ASPEKTY PSYCHOMOTORIKY	16
1.5 PSYCHOMOTORIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	17
1.6 POMŮCKY V PSYCHOMOTORICE	18
2 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	19
2.1 VÝVOJ ZÁKLADNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ	20
2.2 MOTORICKÝ VÝVOJ	20
2.3 TĚLESNÝ VÝVOJ	21
2.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ	22
3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	23
4 METODIKA PRÁCE	24
5 PRAKTICKÁ ČÁST	27
5.1 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY	27
5.2 PODMÍNKY REALIZACE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	27
5.3 PSYCHOMOTORICKÉ HRY APLIKOVANÉ V 1. ROČNÍKU	29
5.3.1 STOPY A OTISKY	29
5.3.2 BOWLING	30
5.3.3 OPIČÍ DRÁHA	31
5.3.4 ŽIVÉ PEXESO	33
5.3.5 ZMRZLINA	34
5.3.6 MOUCHY	35
5.3.7 BAREVNÍ ANDĚLÍČCI	36
5.3.8 HODNOCENÍ HER DĚTMI	37
5.4 PSYCHOMOTORICKÉ HRY APLIKOVANÉ VE 2. ROČNÍKU	39
5.4.1 KLUBÍČKO	39
5.4.2 DOBRÁ TREFA	40
5.4.3 PROLÉZÁNÍ OBRUČÍ	41
5.4.4 PETANGUE VE SNĚHU	42
5.4.5 SCHOVÁVANÁ VE SNĚHU	42
5.4.6 PAPIŘOVÁ KOULOVAČKA	44
5.4.7 KLIČKOVANÁ	45
5.4.8 HOKEJOVÝ SLALOM	46
5.4.9 DOBYTÍ JIŽNÍHO PÓLU	47
5.4.10 BLUDIŠTĚ	48
5.4.11 PŘETAHOVANÁ	49
5.4.12 CO SE ZMĚNILO?	50
5.4.13 SEMAFOR	51
5.4.14 SNĚHULÁK Z VÍČEK	52
5.4.15 HODNOCENÍ HER DĚTMI	54
DISKUZE	55
TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	58
ZÁVĚR	61
SEZNAM LITERATURY	64
SEZNAM OBRÁZKŮ	66
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Žijeme ve velmi uspěchané době. Vědeckotechnický rozvoj výrazně pokročil, způsob a kvalita života lidí se nesrovnatelně zlepšila. Za uspěchaný život však platíme daň – daň na svém zdraví v podobě nadváhy, obezity, kardiovaskulárních chorob, bolesti zad, stresu a dalších civilizačních chorob. Vlivem přetechnizovaného světa máme totiž snahu méně se hýbat. Přitom pohyb je základní potřebou každého organismu. I pro každé zvíře je pohyb nutností. Jen my lidé stále pracujeme na tom, abychom se pohybovat téměř nemuseli. A může za to právě vědeckotechnický pokrok – auta, výtahy, pohyblivé schody, dálková ovládání, televize, počítače, mobilní telefony apod. V době plné spěchu tak nápadně převažuje sedavý způsob života, který není výjimkou ani u dětí. Dříve děti trávily spoustu času pohybem venku nebo na hřišti, lezením po prolézačkách, stromech, hraním vybíjené či fotbalu, jízdou na kole apod. Spektrum pohybové činnosti bylo u dětí daleko širší, než je tomu nyní. Realita je taková, vymizelo spoustu hřišť a míst, kde si děti mohou hrát, do školy vozí děti rodiče autem, nejlepšími kamarády se jim místo kamarádů ze školy stávají moderní technologie, přibývá mnoho nových a příjemných forem pasivního trávení volného času. Tento trend je nezastavitelný a má na zdraví a zdatnost dětí devastující dopad. Děti ztrácejí zájem o pohybové aktivity nebo sport vůbec. Dá se říct, že postavení pohybových aktivit a sportu není dnes vůbec jednoduché. Má totiž velmi silné a těžko překonatelné soupeře. Ve světě plném techniky je stále obtížnější dítě nadchnout pro sport, vybrat správnou pohybovou aktivitu, která ho bude těšit a bavit. A přitom pohyb je pro každé dítě přirozený a zároveň i nezbytný.

V současné době, kdy se potýkáme s pandemií nemoci Covid-19, jsou dopady na zdraví a zdatnost dětí ještě horší. Roste počet dětí, které mají problém se zády, s nadváhou nebo obezitou, mají špatné držení těla apod. Nařízená karanténa přikovala děti k obrazovkám – velkou část školního roku tráví online výukou, zbytek svého volného času sledováním televize či hraním počítačových her, užíváním sociálních sítí. Ukazuje se, že sedět doma celý den není pro děti nic prospěšného, a to nejen po fyzické stránce, ale i po té psychické. S rostoucí zátěží organismu vyvolanou rostoucími nároky společnosti, kdy se vyčerpává tělo i duše, se rovnováha psychické a fyzické odolnosti stává stále důležitější. A právě zejména pohyb je tím, co udržuje dětský organismus v tělesné a duševní pohodě, a měl by být proto nezbytnou součástí každodenního života dítěte.

Jedním z možných řešení, jak více přimět děti k pohybu, k péči o své tělo a zdraví, by mohl být metodický návod prezentující množství netradičních a zábavných pohybových

aktivit. Z tohoto důvodu jsem si pro bakalářskou práci vybrala problematiku psychomotorických her. Psychomotorické hry mají příznivý vliv na celkový rozvoj osobnosti dítěte, ovlivňují držení těla, tělesný rozvoj a napomáhají k získání specifických pohybových dovedností. Děti se učí ovládat své tělo, koordinovat své pohyby a svalstvo. Učí se porozumět svému tělu, ovládat jeho reakce a uvědomovat si zážitek ze hry. Jako cílovou skupinu jsem zvolila „mladší školáky“, neboť právě děti v tomto věku mají vysokou potřebu pohybových aktivit, roste u nich celkově zájem o pohybové a sportovní hry jako takové.

Děti se s pohybovou hrou setkávají snad už jen ve školní tělesné výchově. A vybavím-li si období, kdy jsem chodila do základní školy, přišly mi hodiny tělocviku někdy až příliš podobné a stereotypní, a proto i mnohdy nezábavné. Pro většinu dětí, a to i pro ty méně pohybově nadané, je přitom tělesná výchova jedním z nejoblíbenějších předmětů, tak proč jim hodiny tělocviku trochu více nezpestřit? Neobvyklé pohybové aktivity začleněné do hodin tělesné výchovy zajisté vzbudí v dětech zájem, budou chtít vyzkoušet si něco nového a neobvyklého. Metodický herní manuál může velmi dobře tomuto účelu posloužit. A právě to se stalo námětem a tématem pro mou bakalářskou práci.

Doufám, že má práce bude přínosem pro praxi pedagogů a nabídne jim inspiraci, jak obohatit běžné hodiny tělesné výchovy o zábavné pohybové aktivity a poskytne jim návod, jak si společný čas s dětmi kvalitně a radostně užít.

1 PSYCHOMOTORIKA

Pojem psychomotorika je složený ze dvou slov – psyché (duše) a motorika (pohyb). Psychomotorika poukazuje na těsné spojení psychického a motorického prožívání. Spojitost mezi psychikou a motorikou můžeme pozorovat v běžném životě na každém z nás. Držení těla, chůze, výraz v obličeji jsou závislé na momentálním citovém rozpoložení jedince. Z držení těla tak můžeme usoudit na únavu, napětí, zábrany nějakého člověka (Hermová, 1994). Všechny pohyby vyjadřují duševní pochody, které se odehrávají v mysli člověka – úsměv jako výraz sympatie, ochablý postoj jako odraz slabosti nebo únavy, přiblížení k člověku jako výraz přátelství, hra s předměty jako projev nervozity (Szabová, 1999).

„Pohyb je jednou z nejdůležitějších podmínek existence hmoty a je základním projevem života organismu“ (Szabová 1999, s. 11). Jako takovému mu přisuzujeme velmi důležitou roli v životě člověka. Ukazuje se, že jeho význam není čistě jen fyzický, ale že jeho účinky se významně dotýkají mnoha dalších stránek, jako je psychika člověka i jeho sociální život. Pohyb umožňuje člověku kontakt, interakci, komunikaci, navazování a rozvoj vztahů. Jak uvádí Dvořáková (2011, s. 13): „Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabyt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“.

Podle Szabové (1999) je pohyb člověka výsledkem jeho pohybových možností. Rozlišuje několik složek, které se ho účastní:

- konstituce (stavba těla) – určuje vhodné biomechanické podmínky pro provádění pohybu,
- motorika (hybnost) – představuje potenciální pohybové předpoklady,
- psychika (psychické činitele) – účastní se na výběru, řazení a usměrňování.

Motoriku (hybnost) můžeme chápat jako soubor potenciálních pohybových předpokladů člověka, které mu společně s konstitučními a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové činnosti a úkony (Szabová, 1999).

Psychika je souhrn duševních dějů během celého lidského života. Reguluje a řídí prožívání a chování člověka (tj. jeho veškerou činnost) na základě přijímání, zpracovávání

a vyhodnocování informací z jeho vnějšího a vnitřního prostředí (www.studium-psychologie.cz).

Psychika je soubor psychologických rysů jednotlivce nebo soubor duševních procesů, vědomých nebo nevědomých (www.psychomot.org).

Psychomotoriku lze chápat jako systém pohybových aktivit zaměřených na prožitek (Pacholík, 2018). Blahutková a Koubová (1995, s. 1) vnímají psychomotoriku jako „odpovědnou výchovu pohybem, jejímž cílem je formování a přetváření člověka v realitě světa. Prostřednictvím her má na zřeteli vyladování psychofyziologického stavu člověka. Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování převážně duševní námahy. Rozvíjí rovnoměrně psychickou, fyzickou i společenskou stránku člověka.“

Psychomotorika vede k poznání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduchých her, cvičení s náčiním i náradím, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik (Blahutková, 2007).

Adamírová (1995) hovoří o psychomotorice jako o systému tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku. Výchova pohybem je nejen zábavná a hravá, ale i cílená a odpovědná. Podporuje iniciativu, samostatnost, tvořivost a respektuje individualitu každého jedince. V psychomotorice je kladen důraz na uvědomování si vlastních pocitů a citů a na rozvoj schopností vcítit se do pocitů a potřeb druhých, chápat je a respektovat.

1.1 OBLASTI PSYCHOMOTORIKY

Psychomotoriku lze rozdělit na několik dílčích oblastí, které se vzájemně doplňují a prolínají, jak uvádí Szabová (1999):

1.1.1 NEUROMOTORIKA

Na základě nervové činnosti (neuro-) se vyvíjí motorická odpověď na podněty z vnějšího okolí a organismu člověka (-motorika). Patří sem podmíněné i nepodmíněné reflexní pohyby a volní (uvědomělé) i mimovolní (neuvědomělé) pohyby. Neuromotorika zahrnuje:

- *jemnou motoriku* – pohyby prstů (uchopení předmětů), pohyby tváře (mimika) a pohyby mluvidel (oromotorika),
- *hrubou motoriku* – pohyby nohou a celého těla,
- *koordinaci pohybů* – souhra svalů a svalových skupin např. při chůzi, psaní, kreslení, hře na hudební nástroj apod.,
- *tělesné schéma* – vnímání vlastního těla a jeho vlastností (jeho délky, hmotnosti, umístění v prostoru),
- *rovnováhu* – schopnost svalových skupin udržet rovnováhu těla,
- *orientaci v prostoru* – určení polohy a směru při vnímání vlastností prostoru.

1.1.2 SENZOMOTORIKA

Je založena na součinnosti vnímání a pohybu. Jde o spojení oblasti receptorů a smyslového vnímání s oblastí motoriky. Podněty zachycované a vnímané receptory pomocí nervové soustavy působí na motorický aparát a vyvolávají výsledný pohyb. Tento systém spojuje vnější prostředí s vnitřními stavy a potřebami člověka. Lze říct, že se jedná o motorickou akci nebo reakci jednotlivce na podněty zachycené zrakem, sluchem, hmatem, čichem a chutí.

1.1.3 PSYCHOMOTORIKA V UŽŠÍM SMYSLU

Jedná se o souhrn pohybových aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu (psycho-). Jde o motorickou činnost, která vychází z psychické aktivity, odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka).

1.1.4 SOCIOMOTORIKA

Představuje pohybové projevy, které odrážejí existenci člověka v jednotlivých sociálních skupinách, institucích a oblastech společenského života (socio-). Zahrnuje pohyb, chování, akce a reakce člověka mezi vrstevníky, ve škole, v rodině, ale i schopnost pohybovat se v různých charakteristických skupinách – děti, dospívající, nadřizení, lidi různého náboženského postavení nebo jiné rasy, sexuální orientace atd.

Neuromotorika, senzomotorika, sociomotorika a psychomotorika (v užším smyslu) spolu úzce souvisí a prolínají se. Není možné je od sebe oddělit, ale je možné a často i potřebné při práci s jednotlivcem či skupinou zaměřit se na určitou oblast podle převažujících potřeb člověka (Szabová, 1999).

1.2 CÍLE A ÚKOLY PSYCHOMOTORIKY

Stejně jako každá jiná vědní disciplína, i psychomotorika má své hlavní cíle, kterých by se měla v praxi držet. Podstatou psychomotoriky je spojení vnímání, pohybu, prožívání a jednání ve společenském kontextu. Cílem je získat prostřednictvím pohybu co nejvíce zkušeností o sobě samém, o svém těle, o okolním světě, o společenském prostředí. Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je naučit děti vnímat své tělo, rozumět mu a přijmout jej i se všemi nedostatky, které může mít (Mužík a Krejčí, 1997).

Podle Dvořákové a Michalové (2004) je cílem psychomotoriky přispět jedinci k uplatnění ve společnosti. K tomu dochází tehdy, když je člověk schopen vyrovnat se pomocí psychomotoriky s věcmi a lidmi ze svého okolí a dovede tomu přizpůsobit svoje jednání.

„Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovitě, kontrolovatelně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování své individuality.“

(Adamírová, 1995, s. 5)

Blahutková (2007) definuje jako cíl psychomotoriky, naučit člověka vnímat své vlastní tělo a rozumět mu. Mít radost nejen ze hry, ale také ze samotného pohybu a naplno jej prožívat. Cílem je vytvořit v jedinci bio-psycho-socio-spirituální pohodu a uvést jej do duševního klidu. Má-li jedinec tyto složky v rovnováze, přispívá to k jeho celkovému zdraví – to je považováno za základ fyzické i psychické síly a správného fungování organismu.

Hlavním úkolem psychomotoriky je podle Adamírové (1995) získat pohybem co nejvíce zkušeností a zaměřit se na vnímání pohybu ze tří oblastí:

- 1) oblasti vlastního těla (osoby) a vlastního „JÁ“
 - velikost těla, jeho proporce, jednotlivé části,
 - svalové napětí a uvolnění, propojenost tělesného a duševního napětí,
 - stabilita a labilita – rovnováha,
 - klid, různé stupně zatížení (funkce vnitřních orgánů),
 - pohyb v prostoru, jeho kontrola, prostorová orientace,
 - city a pocity.

- 2) oblasti materiální
 - prostředí,
 - věci a předměty: přírodní materiály, předměty denní potřeby, náčiní i nářadí, specifické psychomotorické pomůcky.
- 3) oblasti společenské (vztahy k ostatním)
 - sociální vnímání,
 - navazování kontaktů,
 - komunikace,
 - kooperace,
 - vytváření vlastností, odpovědnost, připravenost pomáhat.

1.3 HRA JAKO ZÁKLADNÍ PROSTŘEDEK PSYCHOMOTORIKY

Základním prostředkem k naplňování vytyčených cílů v psychomotorice je hra, která podněcuje zúčastněné k seberealizaci a k vlastnímu ztvárnění (Blahutková, 2007).

Hra je každá činnost, která je zábavná, radostná, dobrovolná, spontánní a svobodná. Vzniká z vnitřní potřeby jedince a významně působí na jeho život, jak v oblasti pohybové, tak v oblasti poznávací a sociální.

Hra je strukturovaná aktivita, která se zpravidla provádí pro zábavu a někdy se používá jako vzdělávací nástroj. Základními složkami hry jsou: cíle, pravidla, výzva a interakce a často nemají zjevný cíl. Hra pomáhá rozvíjet praktické dovednosti, slouží jako forma cvičení nebo plní vzdělávací, simulační nebo psychologickou roli (www.psychomot.org).

Primárním cílem hry je podpora celé osobnosti v interakci pohybu, vnímání, zážitků, myšlenek a emocí. Pozitivní a rozmanité zkušenosti s hrou a pohybem podporují komplexní rozvoj, lidské fungování, učení a zdraví jedince (www.psychomot.org).

Psychomotorika využívá hry jako jednoho z hlavních prostředků výchovy pohybem. Hra významně stimuluje rozvoj osobnosti dítěte a je velmi důležitým faktorem nezbytným k rozvoji dětí. A stejně jako hra tak i pohybové aktivity dětí hrají velmi důležitou roli ve vývoji jejich psychomotorických, poznávacích a emočních schopností. Děti se při poznávání okolního světa učí pohybu a zároveň pohyb slouží jako prostředek k prozkoumávání a objevování něčeho nového – učí se pohybu a učí se pohybem.

Hra svou přirozeností, spontánností a hravou atmosférou umožňuje odreagování, pomáhá odpoutat se od problémů a prožít radost, zábavu, spokojenost, přináší příjemné uvolnění, prožití pocitu užitečnosti a úspěchu. Zlepšuje kondici a pohybové schopnosti, a tak působí ozdravujícím způsobem na psychiku. Zvyšuje koncentraci, pomáhá najít rovnováhu, lépe se orientovat, podporuje růst osobnosti (Szabová, 2001).

Při podání hry, uvedení do jejího děje, vysvětlení pravidel, a hlavně při realizaci hry se zapojuje smyslové vnímání a pohybová reakce na základě vjemů. Hráči reagují na základě toho, co vidí, slyší, někdy musí hmatat, číchat nebo ochutnávat a jednat (Szabová, 2001).

Podle Szabové (2001) má každá hra svůj příběh, který je základem pro plné prožívání, city a emoce. Často si hráč musí pamatovat instrukce, přemýšlet nad řešením úloh, koncentrovat pozornost při jejich plnění, zapojit představivost a na základě toho jednat.

Hry jsou zpravidla společenského charakteru, neboť jsou určeny pro skupinu, přinejmenším pro dvojici. Hráči tak musí reagovat na ostatní spoluhráče, spolupracovat, komunikovat, společně tvořit apod. To vše rozvíjí sociální vztahy (Szabová, 2001).

Obecně lze říct, že psychomotorické hry jsou zábavné pohybové činnosti zaměřené na rozvoj a podporu psychomotoriky, jinak řečeno jde o aktivity propojující projevy psychiky s projevy pohybovými. Jak uvádí Blahutková a Koubová (1995, s. 5): *„Psychomotorické hry mají silný emotivní účinek a staví nás do tak nezvyklých situací, že se při nich odkrývají ty stránky naší osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme. Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při nichž se uplatňují všechny složky duševního života – rozum, city, fantazie. Rozvíjí se při ní naše lidská osobnost. Hry v psychomotorice umožňují projevat individualitu a současně poutají jedince ke kolektivu“.*

Od běžných her se psychomotorické hry liší zejména použitím netradičních pomůcek, ale i tím, že v nich není vítězů ani poražených. Vítězové jsou všichni, kteří se těchto her účastní (Blahutková, 2007).

Přínos psychomotorických her spočívá v rozvoji pohybových zručností a pohybových schopností, ve zdokonalení projevů jemné a hrubé motoriky, ve zlepšení koordinace pohybů, orientace v prostoru a rovnováhy (Szabová, 2001). Kromě toho jedinec získává množství kognitivních zkušeností. Zejména při experimentování v rámci hry, kdy si hraje s různými pomůckami z rozličných materiálů nebo zkouší různé způsoby hraní (Hermová, 1994).

1.4 DIDAKTICKÉ ASPEKTY PSYCHOMOTORIKY

Psychomotorika proniká do pedagogického procesu a jako taková musí respektovat základní pedagogické zásady. Každé vyučování má své didaktické zásady a stejně je tomu i v psychomotorice. Didaktických zásad by se pedagogové měli držet, protože pokud je tomu jinak, psychomotorika ztrácí svůj význam a účel. Myslí se tím především zásada uvědomělosti, přiměřenosti, poslušnosti, návaznosti (Pacholík, 2018). Netýká se to však zásady názornosti, protože většina činností a her naopak spočívá v experimentování (především s pomůckami, ale i s vlastním tělem) a podněcuje dětskou tvořivost a samostatné řešení úkolu (Louková a Dvořáková, 2014).

Pedagog by měl mít vždy promyšlený postup, vhodnou motivaci, organizaci, ale měl by být připraven reagovat na nové situace a reakce dětí, kdy je třeba aktivitu dětí využít a rozvíjet, ne ji tlumit. Důležitou součástí psychomotorických aktivit je reflexe činnosti, která se v pedagogické praxi již dlouho podporuje, ale dosud není zcela automaticky přijata. Jedná se o zpětnou verbalizaci toho, co děti dělaly, hrály, prožily. Nestačí se ptát, zda se dětem program líbil. Je třeba se ptát, co se dětem líbilo, co ne, čeho se třeba bály. Před takovým hodnocením by však vždy mělo proběhnout slovní připomenutí toho, co všechno děti dělaly. „*Na co jsme si hráli – kdo si vzpomene? A zjistili jsme, že kolem je mnoho barev, některé ani neznáme. Objevili jsme nějakou neznámou barvu?...*“ Verbalizace podporuje učení a zapamatování si získaných poznatků, případně i přináležitost ke skupině (Louková a Dvořáková, 2014).

Blahutková (2007) uvádí herní zásady, které ve své podstatě staví na zmíněných didaktických zásadách:

- Promyslet každou hru a zvolit ji tak, aby smysluplně navazovala na předchozí téma. Před započítím hry musí být každému vysvětleno, jak se hra hraje a jaké nářadí nebo náčiní se při hře použije.
- Před zahájením hry připravit veškeré potřebné pomůcky.
- Aktivitu dobře vysvětlit a přesvědčit se, že všichni účastníci pokyny a pravidla plně chápou.
- Zapojení učitele do hry, být žákům rovnocenným partnerem. Na žáky to velmi dobře působí. Tímto krokem se lze k žákům přiblížit a zlepšit vztah k nim (otevřenější vztahy, více důvěry a pochopení).

- Využívat obměny, vymýšlet a tvořit různé varianty, využívat také vlastní kreativity dětí a podle možností je nechat vymýšlet vlastní varianty.
- Každou činnost vyhodnotit, reflektovat prožitky dětí z činnosti, a to jak příjemné, tak nepříjemné.
- Využívat hudebního doprovodu a podporovat tak zapojení více smyslů.
- Oslovovat se jen křestním jménem, nikoliv příjmením.
- Při cvičeních a hrách ve dvojicích je důležité vždy měnit role a střídání partnerů ve dvojicích.
- Podle možností nechat děti stavět vlastní překážkové dráhy.
- Zajištění dostatečné bezpečnosti při hrách.

1.5 PSYCHOMOTORIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Jak již bylo uvedeno, psychomotorika je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování duševní námahy. Z tohoto hlediska lze nahlížet na její zásadní přínos i v rámci vyučovacích hodin (Blahutková, 2007).

Ideální je zařazovat psychomotorické činnosti zejména do vyučovacích hodin tělesné výchovy, hudební výchovy a do dalších vyučovacích předmětů vyžadujících spolupráci dětí ve třídě, rozvoj komunikačních schopností apod. Jak uvádí Szabová (2001, s. 13): *„Prostřednictvím hry (pro děti nejpřirozenější činnosti) se děti učí snadněji, rychleji, s radostí; nevyvíjí se stres, úzkost a strach z neúspěchu.“* Vhodně zvolená psychomotorická aktivita může působit jako účinný prvek pro oživení a zpestření výuky o nové prvky, zvýšení zajímavosti a atraktivnosti vyučovací hodiny, zvýšení zájmů dětí o obsah vyučovacího předmětu a navození pohodové nálady v kolektivu (Szabová, 2001).

Ve školní tělesné výchově mají psychomotorické aktivity své nezastupitelné místo. Hlavně proto, že je zvládne každý. Psychomotorické aktivity nemají školní tělesnou výchovu nahrazovat, ale pouze ji doplňovat. Podle Blahutkové (2007) by mělo být cílem výuky tělesné výchovy na základní škole šťastné dítě, mající prožitek z pohybu a komunikace v pohybu. Právě v tomto ohledu může vhodně zapůsobit psychomotorická aktivita. Psychomotorické činnosti lze alternativně použít ve všech částech vyučovací jednotky tělesné výchovy, je jen třeba dbát na jejich vhodný výběr – přiměřenost věku, pohybovým schopnostem, dovednostem, psychickému rozpoložení jedinců ve skupině a v neposlední řadě výchovně-vzdělávacímu cíli hodiny. Stejně tak je možné obohatit psychomotorikou pouze některou část vyučovací hodiny TV, např. úvodní, rušnou a průpravnou část,

závěrečnou část hodiny. V úvodní části vyučovací hodiny může fungovat jako významný motivační prvek k dalším činnostem, v hlavní části hodiny může plnit funkci průpravy, nácviku nebo výcviku a v závěrečné části hodiny je možné psychomotorickou aktivitu využít jako kompenzační cvičení nebo relaxaci.

Významným přínosem psychomotorických aktivit v hodinách tělesné výchovy je prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení, vytvoření si pozitivního vztahu k pohybu, a to i u dětí bez velkých fyzických a tělovýchovných dispozic, které nemají tělesnou výchovu v oblibě nebo ve sportovních hrách tak nevynikají. V rámci těchto her prožívají i tyto děti úspěch ze své činnosti, jsou chváleny a povzbuzovány, a to je velmi důležité pro ně samé i pro jejich následný vztah k pohybu.

1.6 POMŮCKY V PSYCHOMOTORICE

V psychomotorice se používá velké množství cvičebních pomůcek. Rozlišují se tři druhy psychomotorických pomůcek:

- *typické* – běžné tělocvičné náčiní a nářadí. Z náčiní jsou to např. švihadla, různé druhy míčů a míčků, kruhy, tyče, lano na přetah, z tělocvičného nářadí jsou to zejména žíněnky, lavičky, žebřiny atd.
- *netypické* – předměty denní potřeby a předměty užívané v běžném životě, které si přenášíme do cvičební místnosti. Jde o netradiční náčiní, které bychom ještě před pár lety do hodin tělesné výchovy ani nezařadili. Mohou to být např. krabice, tašky, kelímky od jogurtů, noviny, kolíčky na prádlo, zipy, špejle, drátěnky, houbičky, víčka od PET lahví, nafukovací balónky, šátky, pивní tácky, deky, polštářky, papírové koule, plata od vajíček atd. Netradiční pomůcky si mohou vyrobit i děti samy nebo s dopomocí učitele v praktických činnostech nebo ve výtvarné výchově. Vlastnoručně vyrobené pomůcky je motivují k pohybu mnohem více než ty tradiční, se kterými běžně pracují na hodinách tělesné výchovy. Navíc jsou děti pyšné na to, že si je vyrobily úplně samy. Hry s těmito pomůckami se zřídka stávají stereotypními, protože je mnoho možností jejich využití. A když se přece jen cvičení s nimi omrzí, vytvoří se jiné.
- *specifické* – pomůcky vyrobené speciálně pro účely psychomotoriky, jsou to např. psychomotorický padák, káča, rOLON, chůdy, rolovací deska s válcem, vozík na kolečkách, šlapátka atd. Tyto pomůcky jsou pestré a poutavé, avšak cenově jsou náročnější.

2 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období mladšího školního věku (prepubescence) začíná nástupem dítěte do školy, tedy šestým až sedmým rokem života, a končí s nástupem pubescence (přibližně v 11 až 12 letech věku dítěte), kdy dítě přechází do další etapy vývoje – dospívání neboli staršího školního věku.

Vágnerová (2005) rozděluje období mladšího školního věku na dvě dílčí fáze:

- *raný školní věk* trvá od nástupu do školy cca dva roky, tj. přibližně od 6-7 let do 8-9 let. Je pro něj charakteristická změna sociálního postavení i různé vývojové proměny, které se projevují především ve vztahu ke škole. Dítě vstřebává informace získané od svých autorit, je stále hravé, málo soustředěné.
- *střední školní věk* trvá cca od 8-9 let do 11-12 let dítěte, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze dochází k různým změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání. Dítě začíná být kritické vůči svým rodičům, zpochybňuje autority a tvoří si vlastní názory.

Zahájení školní docházky je významným sociálním mezníkem v životě dítěte. Dítě získává novou roli – stává se školákem. To s sebou přináší spoustu změn, se kterými se musí vyrovnat. Musí se přizpůsobit novému prostředí, osvojit si nové sociální role, nově se učí delšímu odloučení od rodičů a pracovat samostatně bez jejich přítomnosti. Rovněž se musí naučit přijímat autoritu učitele, soustředit se na výuku, začlenit se do kolektivu a navazovat komunikaci. Nově je hodnoceno a srovnáváno s ostatními vrstevníky – spolužáky. Mění se jeho harmonogram dne. Hra se mění v učení, většinu času tráví prací ve školním zařízení. Adaptace na nové podmínky je proto pro dítě často velmi náročná, jak po stránce fyzické, tak psychické.

Doba nástupu do školy se odvíjí od školní zralosti a školní připravenosti jedince. Langmeier a Krejčířová (2006) popisují školní zralost jako stav somato-psycho-sociálního vývoje jedince, jenž je důsledkem úspěšně dovršeného vývoje celého předchozího období útlého a předškolního dětství. Vyznačuje se přiměřenými fyzickými a psychickými dispozicemi pro požadovaný výkon ve škole a je doprovázen pocitem štěstí jedince.

Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují zralost na tělesnou, kognitivní, emoční, motivační a sociální.

Školní připravenost představuje souhrn specifických sociálních dovedností a zkušeností získaných v předškolním věku (Vágnerová, 2005). Jsou to např. schopnost komunikovat a spolupracovat s různými lidmi, schopnost jednat s určitým cílem, schopnost respektovat normy chování. Dítě je získává a rozvíjí učením, sociální zkušeností (v rodině, ve školce), vnějším prostředím a výchovou. Umožňují mu zvládnutí role školáka.

2.1 VÝVOJ ZÁKLADNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Obecně lze říct, že dítě mladšího školního věku je velmi aktivní, prožívá období hry, rádo se osamostatňuje, rádo pomáhá (má tak pocit užitečnosti) a je soutěživé. Je dychtivé poznávat svět, má radost z každého objevu a pohybu, zkoumá a chce umět vše nové. Nejvýznamnější činností dítěte v tomto věku je učení. Je to pro něj období zdokonalování a zlepšování pohybové kondice, jeho motorický vývoj se stále posouvá (umí se oblékat, svlékat, about, zavázat si tkaničky...). Dítě roste, rozvíjí své schopnosti a zdokonaluje se v mnoha dovednostech. Zdokonaluje se jeho smyslové vnímání, zlepšuje se jeho koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou. Roste jeho schopnost rozlišovat barevné odstíny, geometrické tvary, pojmenovat věci běžné potřeby či zvířata, chápe posloupnost dnů a základní pojmy času (včera, dnes, zítra, den, týden, měsíc, rok, roční období), orientuje se v prostoru (nahore, dole, vpravo, vlevo, pod, nad, mezi, před, za) i na vlastním těle. Dalším velkým krokem v duševním vývoji dítěte je řeč. Dítě si rádo povídá, učí se básničky, písničky či krátké povídky. Rovněž začíná logicky uvažovat, je schopno se učit číst, počítat a psát, rozvíjí se jeho představivost.

Děti mladšího školního věku přirozeně milují pohyb, nejvíc je baví při hrách s vrstevníky, hrají rády třeba hru na honěnou nebo na schovávanou. Rády také soutěží – kdo rychleji někam doběhne, dál doskočí, přeleze zídku apod. Obvykle je baví spíše skupinové sporty (např. vybíjená, fotbal). Týmové hry a sporty učí děti spolupracovat, vnímat pocity druhých, vyhrávat, ale i srovnávat se s prohrami. Sportovně nadané děti pak vyhledávají i aktivity založené na mrštnosti (např. gymnastika, atletika). Oblíbené jsou hry kombinující různé dovednosti (např. tematické „bojovky“ na letních táborech). Dívky oceňují hry jako skákání přes gumu či přes švihadlo, míčové „školky“.

2.2 MOTORICKÝ VÝVOJ

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se během celého období mladšího školního věku významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší

a koordinace pohybů celého těla je dokonalejší. U dětí roste zájem o pohybové hry a sportovní výkony vyžadující obratnost, vytrvalost a sílu. Z hlediska jemné motoriky se zlepšuje výkon při psaní a kreslení. Na počátku tohoto období vychází většina pohybů horní končetiny z ramenního a loketního kloubu, až později dítě začíná čím dál tím více využívat synchronizovaných pohybů jednotlivých prstů a ruky.

Vobr (2013) označuje období prepubesce z hlediska motoriky za stádium zvýšené motorické učenlivosti. Jde o období vhodné pro rozvoj obratnostních schopností. Spontánní pohybová aktivita v tomto období zabírá až 5,5 hodiny denně (přebytek pohybů tzv. pohybový luxus).

Motorické výkony jsou závislé nejen na věku, ale i na vnějších podmínkách, jako je například vhodná podpora (povzbuzování, oceňování). Jsou-li vhodně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Zlepšující se hrubou motoriku mohou na dítěti rodiče snadno sledovat jak doma, tak venku na hřišti. Rozvíjí se schopnost běhu, skoku, chůze po schodech, zdolávání překážek, koordinace končetin, rovnováhy, hry s míčem apod.

Zlepšení jemné motoriky se projevuje např. při práci s modelínou, navlékání korálků, stříhání, lepení, hře s kostkami a stavebnicemi, zapínání zipu a knoflíků, při manipulaci s tužkou (správný úchop tužky, plynulý pohyb zápěstím, ovládání čáry a jejího směru). Zdokonaluje se v kreslení, vybarvování, respektuje hranice čáry a příliš nepřetahuje, nakreslí základní kresbičky jako např. mámu, tátu, sluníčko, domeček, napodobí podle předlohy základní geometrické tvary, tiskací písmena.

2.3 TĚLESNÝ VÝVOJ

V období mladšího školního věku dochází k nápadným a intenzivním změnám v tělesných proporcích dítěte. Dochází k celkovému protažení postavy, prodlužují se končetiny, formuje se pas, rozšiřuje se a oplošťuje se hrudník, hlava přestává být dominantní vůči ostatním částem těla. Tělesné změny vedou k dosažení tzv. filipínské míry, kdy školsky zralé dítě dosáhne rukou nataženou přes vzpřímenou hlavu na ušní lalůček na druhé straně hlavy. S proměnou tělesných proporcí úzce souvisí změny v ovládnutí těla. Dítě je schopno přesnějších pohybů, které dříve nezvládalo, lépe šetří silami, lépe koordinuje automatické i volní pohyby. Jeho mimika se stává uměřenější a kontrolovanější (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Z hlediska tělesného vývoje je podle Vobra (2013) mladší školní věk obdobím rovnoměrného růstu (5 – 6 cm/rok, 2 - 3 kg/rok). V některých případech však dochází k prvním výskytům dětské obezity. V jedenácti letech dívky předstihují chlapce ve výšce i váze, a to vlivem dřívějšího dospívání. V tomto věku je velmi důležité správné držení těla (www.pf.jcu.cz).

2.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ

S příchodem do školy dochází k zásadním změnám v psychickém vývoji dítěte, rozšiřují se jeho sociální role (role školáka, žáka, spolužáka), začínají mu povinnosti, mění se jeho denní režim, významnými osobami už nejsou jenom rodiče, ale také učitelé a spolužáci. Zvláště skupiny dětí ve třídě i mimo ni přispívají k rozvoji socializačního procesu dítěte.

Dítě v tomto věkovém období začíná chápat svět realisticky, začíná logicky myslet, je méně závislé na svých přáních a okamžitých potřebách. Nejprve je realismus dítěte závislý na tom, co mu poví autority, což někteří autoři označují jako realismus naivní, později se dítě stává kritičtější a přístup nazýváme kriticky realistický, který již ohlašuje blízkost dospívání. Začíná lépe kontrolovat své chování, učí se jednat podle jednoduchých pravidel, osvojuje si morální normy. Základní snahou dítěte je pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“, zaměřuje se na to, co je, jak to je, jak věci fungují apod. Chce se o světě dozvědět co nejvíce (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Tento typický znak školáka lze pozorovat v jeho řeči, písemných projevech, kresbách, čtenářských zájmech i ve hře. Zájem má o informace, které ho poučují o různých věcech, lidech, zemích, přírodě, proto se zajímá o různé dětské encyklopedie, knihy o zvířatech, rostlinách apod. Dává přednost zpravidla realisticky provedeným ilustracím. V tomto věku jsou děti velmi aktivní, chtějí věci prozkoumat skutečnou činností. Velmi oblíbené jsou pokusy, zkoušení různých možností, aktivní experimentování.

Vobr (2013) z hlediska psychiky charakterizuje prepubescenci jako období navázání prvních dlouhodobých kamarádských vztahů, s postupným nástupem puberty. U dětí dochází ke vzdorovitosti, vytváří si žebříček životních hodnot a prezentují vlastní názory.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek s obsahem psychomotorických cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku.

Soubor herních pohybových činností bude aplikován ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Webové stránky mají sloužit jako metodický materiál pro učitele tělesné výchovy a být pro ně zdrojem inspirací, jak obohatit běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy o zábavné pohybové aktivity.

Ke splnění požadovaného cíle bylo nutné zadat si následující úkoly:

1. Vytvořit soubor psychomotorických cvičení pro děti mladšího školního věku.
2. Aplikovat vytvořená psychomotorická cvičení do vyučovacích hodin tělesné výchovy, pořídit fotodokumentaci a videozáznam.
3. Zhodnotit hodiny tělesné výchovy a upravit cvičení na základě reflexe z praxe.
4. Vytvořit webové stránky.

4 METODIKA PRÁCE

Soubor psychomotorických cvičení obsahuje celkem 21 pohybových herních aktivit. Pro jejich realizaci byla vybrána základní škola Zářečná v Tachově. Po domluvě s vedením školy a se souhlasem rodičů zúčastněných žáků jsem dostala svolení pro práci s dětmi a pro provedení následné fotodokumentace a videozáznamu jednotlivých cvičení. Cvičení byla realizována v hodinách tělesné výchovy na nižším stupni školy, kterých se účastnili chlapci i dívky společně. Ředitel základní školy mi poskytl pro práci s dětmi 3 vyučovací hodiny v jednom dni.

Popis každé hry obsahuje: zaměření hry, využití pomůcky, pravidla hry, její modifikace, dále pak fotografie, videozáznam a reflexi z realizace. Při aplikaci her byly využity specifické pomůcky, které jsou běžně dostupné v každé domácnosti (např. kelímky, víčka od PET lahví, kuličky na prádlo apod.), a tělocvičné nářadí a náčiní, které je obvykle součástí školních tělocvičen (např. švihadlo, gymnastická obruč, míče různých velikostí apod.). Samotný průběh herních činností je prezentován rozsáhlou fotodokumentací a videozáznamem, které jsou základem webových stránek.

Hlavními použitými technikami v empiricko-didaktické části práce jsou: analýza odborné literatury a internetových zdrojů, pozorování, rozhovor a vlastní práce s mladšími žáky. Pro hodnocení pohybových herních aktivit, které bylo provedeno v závěru každé vyučovací hodiny TV, byla použita metoda ratingu – hodnocení pomocí grafické posuzovací škály. Posuzování provedly děti hromadně pomocí grafických symbolů – emotikonů. Stupnice hodnocení vypovídá o tom, jak byly pohybové aktivity pro děti zábavné, anebo naopak. Stupnice má 3 úrovně:



zábavná pohybová herní aktivita,



běžná pohybová herní aktivita,



nudná pohybová herní aktivita.

Na přípravu webových stránek byl použit program Artisteer 4.3.0. Home and Academic Editor, který generuje širokou škálu šablon grafických návrhů webů. Každý uživatel si může vybranou šablonu upravit dle svých představ. Velkou výhodou programu je snadná editace a úprava stránek. V programu je možné vytvořit i vlastní grafický návrh

webu (aplikace různých barevných schémat, výběr vzhledu hlavního menu či tlačítek, úprava rozvržení stránky apod.), vkládat videa, obrázky, texty, tabulky, odkazy apod.

Webové stránky této práce byly vytvořeny na základě mého vlastního grafického návrhu. Hlavní menu je umístěno pod záhlavím, které je tvořeno fotografií zobrazující jednu z psychomotorických her. Menu je rozděleno do sedmi záložek. První záložkou je *Úvod*, který slouží k přivítání uživatele a jeho uvedení do problematiky a dále vysvětluje, proč a za jakých podmínek daný web vůbec vznikl. Další záložkou je *Psychomotorika*, kde se uživatel dozví, co vlastně psychomotorika je, co je jejím cílem a úkolem, hlavním prostředkem a jaké pomůcky se v psychomotorice dají využívat. Záložka *Mladší školní věk* je věnována charakteristice osobnosti dítěte mladšího školního věku. Další záložky jsou nazvány *Hry 1. ročník* a *Hry 2. ročník*. Tyto záložky obsahují již samotné zásobníky psychomotorických her aplikovaných v 1. a 2. ročníku ZŠ. Po otevření těchto záložek se zobrazí všechny hry realizované v daném ročníku. Po najetí kurzorem na názvy záložek se uživateli rozbalí nabídka, kde si může vybrat konkrétní hru, která ho zajímá. U každé z her se uživateli zobrazí fotografie spolu s popisem pravidel hry, odkazem na YouTube kanál, kde je videonahrávka umístěna a délkou videa. Na YouTube kanále jsou umístěny všechny videonahrávky a přístup k nim je možný pouze přes odkaz uvedený u každé hry. V záložce *Použité zdroje* je uveden seznam pramenů, ze kterých bylo pro účely bakalářské práce čerpáno. Poslední záložkou webových stránek je *Kontakt*, který má sloužit ke kontaktování mé osoby prostřednictvím mobilního telefonu nebo e-mailu. Webové stránky rovněž obsahují celý text bakalářské práce ve formátu PDF. Na obrázku 1 je zobrazena základní struktura webových stránek a v příloze 3 se nacházejí jejich ukázky.

- Úvod
- Psychomotorika
- Mladší školní věk
- Hry 1. ročník
 - Stopy a otisky
 - Bowling
 - Opičí dráha
 - Živé pexeso
 - Zmrzlina
 - Mouchy
 - Barevní andělíčky
- Hry 2. ročník
 - Klubičko
 - Dobrá trefa
 - Prolézání obručí
 - Pětangue ve sněhu
 - Schovávání ve sněhu
 - Papírová koulovačka
 - Kličkovaná
 - Hokejový slalom
 - Dobyti jižního pólu
 - Bludiště
 - Přetahovaná
 - Co se změnilo?
 - Semafor
 - Sněhulák z víček
- Použité zdroje
- Kontakt

Obrázek 1: Základní struktura webových stránek

Webové stránky jsou vytvořeny jednoduše, přehledně a srozumitelně. Pozornost byla při tvorbě stránek věnována zejména jejich grafické stránce s cílem zaujmout uživatele. Všechny fotografie a videa, která se na webu nacházejí, jsem pořizovala osobně. Pro pořízení fotodokumentace a videonahrávek byly použity mobilní telefony iPhone 7 a Samsung Galaxy A40 a fotoaparáty Nikon a Olympus. Materiál stažený z mobilní elektroniky byl následně upraven. Pro zpracování videonahrávek byl použit program Windows Movie Maker verze 2012. Úprava videí spočívala především v provedení stříhu videí a přechodů mezi jednotlivými videi. Na internetové stránce YouTube.com byl vytvořen kanál s názvem *Psychomotorická cvičení*, kde jsou shromážděna všechna videa, která se na webu *Psychomotorická cvičení pro děti mladšího školního věku* nacházejí. Poté byly na připravených webových stránkách použity odkazy na videonahrávky, které jsou na YouTube.com uloženy. Videu nebylo proto třeba nahrávat přímo na web, byla tak ušetřena značná část objemu dat. Hotový návrh webových stránek byl exportován do html souborů. Tím se vytvořila složka se soubory potřebnými pro jejich fungování. Pro zveřejnění webu byl vyhledán vhodný webhosting na internetových stránkách *Webzdarma.cz*, kde byl zvolen název domény 3. řádu *psychomotoricka-cviceni.euweb.cz* a byly vygenerovány FTP přístupy zajišťující přenos souborů mezi počítači pomocí počítačové sítě. Následně byl prostřednictvím programu FileZilla Client.Ink umožněn přístup na vzdálené úložiště, kam byly nahrány soubory vytvořeného webu. Přes doménu *psychomotoricka-cviceni.euweb.cz* je možné dohledat vytvořené webové stránky.

Závěr práce je syntézou všech získaných informací, postřehů a poznatků. Provedla jsem zhodnocení hodin TV na základě reflexe z praxe.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Základní škola Zářečná v Tachově, ve které jsem jednotlivá cvičení z psychomotoriky realizovala a zároveň pořizovala foto a video dokumentaci, je velkou městskou školou sídlištního typu vybudovanou v roce 1974 ve východní části města. Škola poskytuje základní vzdělání dětem v 1. - 9. postupném ročníku. Výuka probíhá ve 2-4 paralelních třídách v každém ročníku. Školu navštěvuje 545 žáků, kteří chodí do 25 tříd.

Vybranou školu lze podle svého zaměření nazvat školou s třídami s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Na škole se vyučuje podle Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání „Škola pro život“. Škola klade důraz na mimotřídní aktivity nad rámec vzdělávacího standardu, proto pořádá v úzké spolupráci s Domem dětí a mládeže Tachov nazývaným „Mraveniště“ řadu zájmových kroužků, účastní se předmětových soutěží a olympiád, sportovních akcí v rámci Asociace školních sportovních klubů, pořádá lyžařské a turistické kurzy. Škola má velmi dobré podmínky pro výuku v 25 třídách a odborných učebnách. Materiální vybavení školy je rovněž na velmi dobré úrovni. Tělocvičny, školní sportovní hřiště a víceúčelové hřiště s umělým povrchem je využíváno nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v odpoledních hodinách k činnosti školní družiny. Škola má rovněž žákovskou a učitelskou knihovnu a čítárnu. Součástí školy je školní jídelna a nově vybudované dětské dopravní hřiště (www.zszarecna.cz).

5.2 PODMÍNKY REALIZACE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

V současné době, kdy se potýkáme s pandemií nemoci Covid-19, je nutné dodržovat na základních školách příslušná krizová opatření vlády ČR a nařízení Krajských hygienických stanic ČR. Pro realizaci bakalářské práce je zcela zásadním opatřením vlády ČR platným od ledna 2021 omezení provozu základních škol, kdy je ve školách povolena pouze osobní přítomnost žáků 1. a 2. ročníků. Pro tyto žáky je prezenční výuka povinná. Pro žáky 3. - 9. tříd je povinné vzdělávání distančním způsobem. Prezenční výuka 1. a 2. ročníků probíhá v homogenních skupinách. Kolektivy jednotlivých tříd se neslučují, ani jinak neprolínají. Žáci a zaměstnanci školy (i další osoby pohybující se ve škole) mají povinnost nosit roušky po celou dobu pobytu ve škole. Podle nařízení krajských hygienických stanic je zakázán zpěv a sportovní činnosti při vzdělávání. Za podmínky zachování homogenity skupiny je možné realizovat vzdělávací činnosti ve venkovních

prostorách i mimo areál školy. Doporučuje se během dne zařadit pobyt žáků na čerstvém vzduchu podle možností školy. Od března 2021 jsou 1. a 2. ročníky opět uzavřeny kvůli zhoršující se pandemické situaci v ČR. Je zakázána osobní přítomnost žáků na základním vzdělávání v základní škole. Výuka opět probíhá distančně a je pro žáky povinná (www.zszarecna.cz).

S ohledem na platná krizová opatření byl výběr pohybových aktivit a her zaměřen na venkovní prostředí. Po domluvě s ředitelem školy mi bylo umožněno realizovat psychomotorická cvičení na oploceném sportovním hřišti a víceúčelovém hřišti s umělým povrchem, které jsou součástí areálu školy a kam nemá přístup veřejnost. Pro práci s dětmi a pro provedení fotodokumentace a videozáznamu mi byl udělen souhlas rodičů dětí i ředitele školy (viz příloha 1 a 2). Všichni zúčastnění byli vybaveni rouškami.

Hry byly připraveny pro dvě skupiny žáků. První skupinu tvořila 1. třída o celkovém počtu 22 žáků a druhou skupinu tvořili žáci 2. třídy s počtem 15 žáků (5 žáků nedostalo od rodičů souhlas s účastí na projektu). Cvičení se zúčastnili chlapci i dívky společně. Během aplikace her byla zajištěna homogenita obou sledovaných skupin dětí. Pro práci s dětmi mi byly poskytnuty 3 vyučovací hodiny v jednom dni, během kterých bylo realizováno celkem 21 pohybových aktivit a her.

Při aplikaci pohybových aktivit a her byly využity různé druhy pomůcek: pomůcky běžně dostupné v každé domácnosti, tělocvičné náčiní a vlastnoručně vyrobené pomůcky.

Pomůcky běžně dostupné v každé domácnosti:

- kelímky od jogurtů,
- víčka od PET lahví,
- PET lahve,
- ruličky od toaletního papíru,
- kýble,
- pytle,
- kolíčky na prádlo,
- šátky,
- klubíčko provázku,
- plácačky na mouchy,
- tažné lano,
- igelitová plachta,
- velikonoční barvy pro malování do sněhu
- tyč s praporkem.

Tělocvičné náčiní:

- švihadlo,
- tenisové míčky,
- míč na házenou,
- basketbalový míč,
- gymnastická obruč,
- pálky na líný tenis.

Vlastnoručně vyrobené pomůcky:

- papírové koule zpevněné žlutou a průhlednou lepenkou,
- kartonové destičky polepené papírem s vyznačením stop bot a otisků dlaní,
- destičky z kartonu polepené barevným papírem (červená, žlutá, zelená).

5.3 PSYCHOMOTORICKÉ HRY APLIKOVANÉ V 1. ROČNÍKU

5.3.1 STOPY A OTISKY

Zaměření hry: koordinace pohybu, obratnost, soustředění a trpělivost

Pomůcky: kartony polepené papírem, na nichž jsou zobrazeny stopy bot a otisky dlaní

Pravidla hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Obě družstva mají připravenou stejně poskládanou cestičku z 12 kartonů. Na kartonech jsou nalepené papíry se stopami bot a otisky dlaní. Cestičku musí každý hráč projít a nesmí vynechat žádnou stopu a otisk (viz obrázek 2). Po vyznačené trase musí přejít na druhou stranu a ve všech řadách se musí dotknout správnou končetinou.

Modifikace: přecházení cestičky na čas; změny v postavení stop a otisků; změny v délce trasy; vytváření obtížnějších variací tras

Fotografie:



Obrázek 2: Stopy a otisky

Videozáznam: <https://youtu.be/XI2De1mwguo>

Reflexe: Děti pravidla hry velice rychle pochopily. Plnění hry jim komplikovala námraza, která způsobila, že jim stopy a otisky podklouzávaly. Při přesunutí cestičky do nižší vrstvy sněhu se děti propadávaly a z kartiček sjížděly. Děti se s těmito obtížnými podmínkami velice dobře vypořádaly. I přes tyto obtíže se snažily vždy trasu dokončit. Ideální by bylo rozložení kartiček na rovném a suchém povrchu, na kterém by byly lehce přichycené nebo přilepené (např. přilepené k podložce, starší karimatce, dece apod.). Větší počet dětí doporučuji rozdělit do více družstev a připravit více cestiček, aby hráči dlouho nečekaly na startovní čáře.

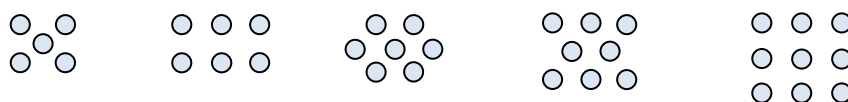
5.3.2 BOWLING

Zaměření hry: orientace v prostoru, zdokonalení v přesnosti zásahu, odhad vzdálenosti, obratnost a síla

Pomůcky: PET lahve, míč na házenou, basketbalový míč, lano (startovní čára)

Pravidla hry: Hráči se postaví do řady na startovní čáru. Cca 3 m od startovní čáry jsou umístěny PET lahve jako kuželek. Každý hráč má k dispozici míč na házenou a basketbalový míč, kterými se snaží srazit co nejvíce kuželek. Míče se nesmí házet, hráči je mohou pouze posílat po zemi (viz obrázek 4). Zakutálené míče a popadané kuželek sbírá vždy hráč, který má již odházeno. Vítězí hráč s nejvyšším počtem shozených PET lahví. V případě shody se hra opakuje.

Modifikace: různé způsoby srážení kuželek (vrh, hod, koulání obouruč apod.); různé varianty rozestavení kuželek (viz obrázek 3); různé vzdálenosti kuželek od startovní čáry; použití jiných druhů kuželek (např. role od papírových utěrek, plechovky od piva či limonád atd.); hra je možná i ve družstvech.



Obrázek 3: Varianty postavení kuželek

Fotografie:



Obrázek 4: Bowling

Videozáznam: <https://youtu.be/8-uOffXIjgg>

Reflexe: Hra se dětem líbila. Jak většina z dětí uvedla, pravidla hry znají, neboť chodí s rodinou hrát bowling na místní stadion. Děvčata většinou využívala snazší variantu shazování kuželek basketbalovým míčem, neboť nemusela vyvinout takovou sílu a nemusela se soustředit tolik na přesnost hodů. Naopak silově zdatnější chlapci využívali při shazování kuželek míč na házenou.

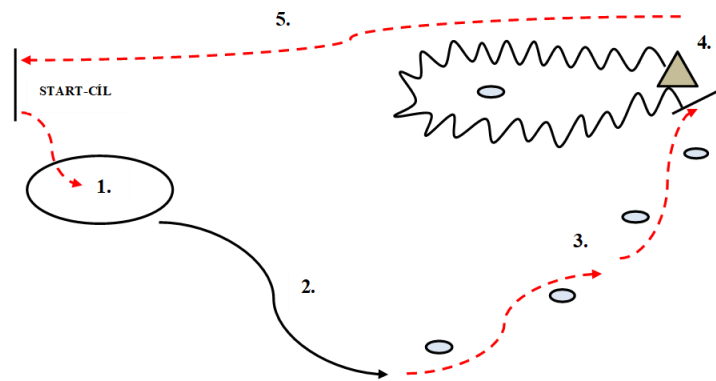
5.3.3 OPIČÍ DRÁHA

Zaměření hry: orientace v prostoru, obratnost, rovnováha, soustředění, trénink rozvahy a trpělivosti

Pomůcky: gymnastická obruč, lano, PET lahve, pytle

Pravidla hry: Z připravených pomůcek je sestavena překážková dráha (viz obrázek 5). Každý hráč musí na hřišti projít překážkovou dráhou:

1. prolézt obručí,
2. přejít po laně, které je na zemi různě zakroucené, hráči musí přejít po celé délce dráhy lana, aniž by došlo k vybočení mimo,
3. proběhnout slalom mezi PET lahvemi (viz obrázek 6),
4. vlézt do pytle a obskákat kolem mety (PET lahev), doskákat na určené místo a vylézt z pytle,
5. doběhnout do cíle.



Obrázek 5: Nákres opičí dráhy

Modifikace: hra je možná i ve družstvech formou štafety; možnost probíhání dráhy na čas; každý hráč absolvuje jinou variantu dráhy (např. u stanoviště lana – různá zakroucení lana, narovnané lano; u stanoviště slalomu – skákání, běh pozadu apod.)

Fotografie:



Obrázek 6: Opičí dráha

Videozáznam: https://youtu.be/U_elgf5pXes

Reflexe: Po názorné ukázce děti pochopily, co mají dělat. Největší problém při plnění hry měly děti při vlézání a vylézání z pytle. Na tomto stanovišti je spíše než obratnost, omezovalo zimní oblečení, díky kterému nebyly děti tak ohebné. Při tomto úkonu jsem některým z nich pomáhala. Doporučuji, pokud je překážková dráha kratší, pouštět děti na trasu s větším rozestupem, aby se na jednotlivých stanovištích netvořily fronty.

5.3.4 ŽIVÉ PEXESO

Zaměření hry: cvičení paměti, pozornosti, postřehu, soustředění, koordinace pohybu

Pomůcky: bez pomůcek

Pravidla hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Jedno družstvo odejde opodál, aby neslyšelo a nevidělo, jak ve druhém družstvu probíhá rozdělení do dvojic a jaké pohyby či gesta si zvolí. Každá dvojice představující lidské pexeso si zvolí jedno gesto nebo pohyb (např. vypláznutí jazyka, poškrábání se na bradě, chycení se za bambuli na čepici, poškrábání se na nose, zvednutí pravé ruky apod.). Když mají dvojice gesta a pohyby vybrané, zavolají druhé družstvo, které stojí opodál. Hadači jeden po druhém ukazují na hráče představující pexeso, tj. otáčejí „pexeso“ a ti ukazují a předvádí předem domluvená gesta nebo pohyby (viz obrázek 7). Když družstvo uhádne, která dvojice k sobě patří (dělá stejný pohyb či gesto), tak uhodnutá dvojice odejde stranou, aby se oddělila od ostatních. Po otočení celého pexesa se družstva mezi sebou vymění a hra začíná znovu.

Modifikace: hádají 2 hráči; dvojice pexesa provádí pohyby nedominantními končetinami; složitější varianty nebo kombinace pohybů; děti si zvolí pohyby představující zvířata (např. opice, medvěd, žába apod.)

Fotografie:



Obrázek 7: Živé pexeso

Videozáznam: <https://youtu.be/tNaJht07PpQ>

Reflexe: Hra je časově náročná na vysvětlení pravidel a na celkovou délku hry. Při velkém počtu dětí, jako to bylo v tomto případě, je těžké udržet jejich pozornost a soustředění. Některé z dětí si popletlo svůj pohyb (použilo pohyb jiné dvojice) a vneslo zmatek do hry. U takhle malých dětí by byla vhodná hra s menším počtem dvojic pexesa.

5.3.5 ZMRZLINA

Zaměření hry: obratnost, koordinace pohybu, trénink soustředění a trpělivosti, koncentrace, rovnováha, orientace v prostoru, nácvik hodů na cíl, soutěživost

Pomůcky: míčky menších rozměrů (míček na tenis, florbal, papírové míčky polepené lepenkou apod.), ruličky od toaletního papíru, PET lahve, kýble

Pravidla hry: Hráči jsou rozděleni do čtyř stejně velkých družstev. Každé družstvo má k dispozici dostatek míčků menších rozměrů a ruliček od toaletního papíru. Hráči se postaví na startovní čáru a čekají na signál určující začátek závodu. Úkolem je udržet míček (zmrzlinu) posazený na ruličce (kornoutku) a s ním proběhnout slalom mezi PET lahvemi (viz obrázek 8). V momentě, kdy je první hráč u první PET lahve, vybíhá za ním další. U poslední mety se každý hráč zastaví a snaží se s pomocí ruličky odhodit míček do kýble (viz obrázek 9). Poté běží zpět na startovní čáru. Družstva soupeří mezi sebou. Při přenášení zmrzliny se snaží, aby jim míček nespadol. Pokud míček z ruličky spadne, hráč se vrátí na místo, kde míček spadl a pokračuje dál v závodě. Vítězí družstvo, které dorazí jako první do cíle.

Modifikace: hra jednotlivců, dvojic či trojic; hráči při hře používají nedominantní ruku; možnost vytvořit po trase libovolnou překážkovou dráhu

Fotografie:



Obrázek 8: Zmrzlina – slalom



Obrázek 9: Zmrzlina – hod do kýble

Videozáznam: <https://youtu.be/GkuP3eoMYVk>

Reflexe: Rozdělením do družstev vznikla mezi družstvy určitá soutěživost, což se projevilo hlasitým fanděním a povzbuzováním ostatních hráčů. Všichni se snažili proběhnout slalomovou dráhu co nejrychleji. Kluzký povrch jim však znepříjemňoval běh mezi PET lahvemi. Při hodu zmrzliny do kýble bylo naopak vidět jejich zklidnění a soustředění. U stanoviště slalomu bylo nutné dohlížet na bezpečnost dětí z důvodu zledovatělého povrchu.

5.3.6 MOUCHY

Zaměření hry: rozvoj jemné i hrubé motoriky, orientace v prostoru, soustředěnost, sluchové vnímání („chytač much“), rychlost, obratnost

Pomůcky: kolíčky na prádlo, plácačky na mouchy, šátky

Pravidla hry: Děti vytvoří kruh a představují mouchy. Doprostřed kruhu se postaví 1 nebo 2 hráči (podle velikosti kolektivu). Hráči „chytači much“ uvnitř kruhu mají zakryté oči (šátkem nebo čepicí), na oblečení mají připnuté kolíčky a v ruce drží plácačky na mouchy. Po odstartování hry se mouchy „slétnou“ na hráče uvnitř kruhu a snaží se jim odepnout co nejvíce kolíčků. Hráči uprostřed kruhu se ohání plácačkou a snaží se tak ubránit odepnutí svých kolíčků (viz obrázek 10). Hra končí tehdy, když hráčům uprostřed nezbyde na oblečení žádný kolíček. Vítězem se stává ten, kdo nasbíral nejvíce kolíčků.

Modifikace: moucha, která byla „plácnuta“, vypadává; moucha, která byla během odepínání kolíčku „plácnuta“, musí kolíček odevzdat

Fotografie:



Obrázek 10: Mouchy

Videozáznam: <https://youtu.be/405TB1Vvyfk>

Reflexe: Z mého pohledu zaujala děti tato hra nejvíce. Děti se velmi bavily a smály. Nejvíce je pobavila netradiční pomůcka – plácačka na mouchy. Každý chtěl být chytačem much, a proto děti vyžadovaly několikeré opakování hry. Přestože měly děti na ruku rukavice, zvládaly bez problémů odepínání kolíčků. Nutno říct, že při větším počtu dětí, jako to bylo v našem případě, se hra zdá velmi chaotická.

5.3.7 BAREVNÍ ANDEĹÍČCI

Zaměření hry: rozvoj hrubé motoriky, kreativita

Pomůcky: PET lahve nebo lahve s rozprašovačem naplněné vodou obarvenou potravinářským barvivem (barvami na velikonoční vajíčka)

Pravidla hry: Každý hráč si najde volné místo v prostoru zasněženého hřiště, kde nejsou vyšlapané stopy. Děti si lehnou do sněhu, paže dají podél těla. Z připažení upažením vzpaží, prsty se dotknou a zpět připažují, paže přitom sunou po sněhu. Zároveň roztahují a přitahují nohy. Vytváří ve sněhu obtisky andělíčků (viz obrázek 11). Každý hráč si podle vlastních představ svůj obtisk andělíčka vybarví nebo barevně zvýrazní pomocí barev z PET lahví nebo lahvemi s rozprašovačem (viz obrázek 12). Potom se všichni podívají na výtvořky spoluhráčů a vyhodnotí nejlepšího andělíčka.

Modifikace: obtisk nejhezčího andělíčka barevně vyzdobí pomocí víček od PET lahví; společně vytvoří sochu andělíčka ze sněhu

Fotografie:



Obrázek 11: Barevní andělíčky – tvorba obtisku



Obrázek 12: Barevní andělíčky

Videozáznam: <https://youtu.be/H8GejehHRm8>

Reflexe: Všechny děti hned věděly, co mají dělat. Každý už někdy dělal andělíčka ve sněhu, ale nikdo z dětí neměl tu možnost ani zkušenost pracovat s barvami a malováním ve sněhu. Malování děti velmi bavilo. Bylo to pro ně něco nového a neobvyklého. Z důvodu mrazivých teplot, některé trysky v rozprašovačích zamrzly a nebylo proto dostatek barvy pro všechny. Děti se musely ve vybarvování andělíčků střídat.

5.3.8 HODNOCENÍ HER DĚTMI

V závěru vyučovací hodiny děti ohodnotily pomocí emotikonů (smajlíků), jak se jim psychomotorické hry líbily, a jak byly pro ně zábavné. Všechny děti kromě jednoho chlapce se postavily do skupinky se zeleným usmívajícím se smajlíkem, který představoval nejvyšší stupeň zábavy (viz obrázek 13). Chlapec ohodnotil hry červeným mračícím se smajlíkem představujícím nudné herní aktivity (viz obrázek 14). Po rozhovoru s ním a následně i s třídní učitelkou jsem pochopila, proč se rozhodl pro toto hodnocení. Jednalo se o chlapce, který je rád středem pozornosti, a který je rád chválen okolím a chválu „vyžaduje“ i za neúspěchy. Potřebné pozornosti se mu během her nejspíš nedostávalo, což s ohledem na počet dětí ve třídě (22 dětí) nebylo ani reálné. Chlapec se po několika hrách přestal zapojovat do hry a stranil se kolektivu. Hry pak sledoval už jen zpozzdálí.



zábavná pohybová
herní aktivita



běžná pohybová
herní aktivita



nudná pohybová
herní aktivita



Obrázek 13: Smajlíkové hodnocení skupiny- 1. ročník ZŠ



Obrázek 14: Smajlíkové hodnocení jednoho chlapce – 1. ročník ZŠ

5.4 PSYCHOMOTORICKÉ HRY APLIKOVANÉ VE 2. ROČNÍKU

5.4.1 KLUBÍČKO

Zaměření hry: seznamovací hra, zlepšení komunikace, spolupráce v týmu, rozvoj pozornosti, cvičení paměti, rozvoj jemné motoriky

Pomůcky: klubíčko provázku

Pravidla hry: Hráči si stoupnou do kruhu. Následně jeden z hráčů, nebo učitel začíná hru tím, že se představí křestním jménem a řekne krátce něco o sobě, co má rád (např. jmenuji se Natálka a mám ráda pejsky). Potom hodí klubko někomu dalšímu (nejlépe na protější stranu), přitom v ruce drží volný konec provázku. Druhý hráč klubíčko chytí, jednou rukou chytí provázek tak, aby mezi ním a prvním byl provázek napnutý. Poté křížem přes provázek hodí klubíčko někomu dalšímu. Klubíčko se přehazuje tak dlouho, dokud každý hráč nedrží provázek a netvoří s ostatními pavoučí síť (viz obrázek 15). Jakmile se provázek vrátí k prvnímu, je hra ukončena.

Modifikace: Hráč, který byl poslední, začne síť rozmatávat. Hodí klubíčko tomu, kdo mu ho poslal a opakuje přitom jeho jméno i to, co o sobě dotyčný řekl. Pokud se hráči znají, mohou místo křestních jmen používat jména květin, zvířat apod.

Fotografie:



Obrázek 15: Klubíčko

Videozáznam: <https://youtu.be/eB7X14k0Xa8>

Reflexe: Hru jsem zařadila na začátek hodiny, abych se s dětmi seznámila. Některé děti si při této hře sundaly rukavice, aby lépe zvládaly manipulaci s klubíčkem provázku. Děti, které si nechaly rukavice na ruku (zejména „palčáky“), měly drobné potíže s chytáním klubíčka. Na konci hry byly děti velmi mile překvapeny, jakou pavoučí síť se jim společně podařilo vytvořit.

5.4.2 DOBRÁ TREFA

Zaměření hry: koordinace pohybu, odhad vzdálenosti, orientace v prostoru, vzájemná spolupráce v týmu, soustředění a přesnost hodů na cíl

Pomůcky: papírové koule polepené žlutou a průhlednou lepenkou, švihadlo, lano

Pravidla hry: K této hře využijeme kruh vytvořený z tažného lana představující terč, který je uvnitř rozpůlen švihadlem. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo má svoji barvu papírových koulí a svoji polovinu kruhu, do které se musí trefit. Každý hráč má k dispozici pouze jednu kouli. Hráči se s koulemi postaví za startovní čáru, vzdálenou od kruhu cca 3 m. Úkolem je trefit papírovou koulí svoji půlku terče (viz obrázek 16). Nejdříve hází jedno družstvo, následně druhé. Družstvo, které bude mít umístěno nejvíce koulí ve své části kruhu (počítají se i soupeřovy koule), vyhrává.

Modifikace: hráči hází koule poslepu (oči zavázané šátkem, zakryté čepicí); hráči používají svoji nedominantní ruku; prodloužení vzdálenosti od startovní čáry; hráči mají k dispozici dvě koule a házejí pravou a následně levou rukou

Fotografie:



Obrázek 16: Dobrá trefa

Videozáznam: <https://youtu.be/c4fOIaZeRpc>

Reflexe: Papírové koule jsou ve srovnání s běžnými míčky velmi lehké. Některé z dětí nedokázaly odhadnout sílu při hodů papírovou koulí a házely ji daleko za terč. Toto jsem vyřešila posunutím startovní čáry dále od terče.

5.4.3 PROLÉZÁNÍ OBRUČÍ

Zaměření hry: koordinace pohybu, vzájemná podpora a spolupráce, soustředění, obratnost

Pomůcky: gymnastická obruč

Pravidla hry: Všichni hráči se uchopí za ruce a vytvoří velký kruh. Na jednom místě uvolníme držení, vložíme gymnastickou obruč a ruce se znovu spojí. Obruč tak visí na spojených pažích dvou hráčů. Na pokyn se hráči snaží posouvat obruče po kruhu ve směru hodinových ručiček, aniž by se pustili (viz obrázek 17). Hráči si navzájem pomáhají, mohou obruč nadhazovat a pomáhat si tak při prolézání, ale nesmí se rozpojit.

Modifikace: možnost přidat mezi hráče více gymnastických obručí; změna směru v prolézání obruče; zvýšení rychlosti; posouvání obruče v časovém limitu; provedení hry soutěžně v několika řadách (družstvech) – pro každou řadu jedna obruč

Fotografie:



Obrázek 17: Prolézání obručí

Videozáznam: <https://youtu.be/qEbcWIrLuPs>

Reflexe: Při této hře se projeví vztahy, které panují mezi dětmi. Při prolézání obručí děti velmi dobře spolupracovaly a pomáhaly si. Ostatní v kruhu je slovně podporovaly a fandily. Děti se při hře velice pobavily a zasmály. Zejména, když se někomu z nich zachytila obruč za bambulí u čepice. Zimní oblečení prolézání obručí dětem trochu ztížilo, ale na druhou stranu pomohlo k veliké zábavě a pohodě.

5.4.4 PETANGUE VE SNĚHU

Zaměření hry: koordinace pohybu, odhad vzdálenosti, orientace v prostoru, soustředění a přesnost hodu na cíl

Pomůcky: víčka od PET lahví, kelímky od jogurtů různých velikostí

Pravidla hry: Do sněhu se vyhloubí několik hlubších jamek, do kterých se vloží kelímky různých velikostí. Na startovní čáře jsou připravena víčka od PET lahví, kterými se hráči snaží trefit s co největší přesností do kelímků umístěných ve sněhu (viz obrázek 18). Každý hráč má k dispozici 5 víček od PET lahví. Vítězí hráč, který trefí nejvíc víček do kelímků. V případě shody se hra opakuje.

Modifikace: výměna střeliva (místo víček od PET lahví použít např. míčky na stolní tenis, líný tenis, squash apod.); prodloužení vzdálenosti hodu; házení nedominantní rukou

Fotografie:



Obrázek 18: Petangue ve sněhu

Videozáznam: https://youtu.be/V_XkZMqmSqY

Reflexe: Při této hře bylo dětem doporučeno, aby si sundaly rukavice. Rukavice byly velkým handicapem, neboť byla u dětí velmi omezena jemná motorika. Velmi ztěžka šlo uchopit víčko „palčáky“ a následně se trefit do kelímku. Překvapilo mě, že tuto hru náročnou na přesnost zvládli všichni velmi dobře.

5.4.5 SCHOVÁVANÁ VE SNĚHU

Zaměření hry: koordinace pohybu, orientace v prostoru, pozornost, rozvoj jemné motoriky, rychlost

Pomůcky: víčka od PET lahví

Pravidla hry: Ve vymezeném prostoru, kde je neporušená sněhová pokrývka, rozhodí učitel víčka od PET lahví (viz obrázek 19). Ve stanoveném čase se snaží hráči co nejrychleji sesbírat rozhozená víčka. Vyhrává ten, kdo najde nejvíc víček (viz obrázek 20).

Modifikace: místo víček lze použít různé drobné předměty (např. kolíčky na prádlo, míčky). Hru lze hrát i ve družstvech formou štafety, kdy každý hráč smí sebrat pouze 1 víčko. Družstvo, které získá více víček, vyhrává.

Fotografie:



Obrázek 19: Schovávaná ve sněhu – rozhozená víčka



Obrázek 20: Schovávaná ve sněhu – hledání víček

Videozáznam: <https://youtu.be/Yb78nUluH9g>

Reflexe: Hra je zaměřena na rychlost. Děti byly tak nedočkavé, že se rozběhly pro víčka ještě před zazněním signálu. Musela jsem hru ihned ukončit, znovu vysvětlit a děti usměrnit. Po zaznění signálu se děti sesypaly na hromadu a vznikl chaos. Protože jde v této hře o rychlost a manipulace s víčky v rukavicích je problematická, sbíraly víčka spolu se sněhem a pak je na své hromádce čistily. Dětem, které měly sundané rukavice, se víčka sbírala lépe a měly ve sběru i lepší výsledky.

5.4.6 PAPIROVÁ KOULOVAČKA

Zaměření hry: obratnost, rychlost, vytrvalost, jemná a hrubá motorika, vzájemná spolupráce, rozvoj herní strategie, soutěživost

Pomůcky: papírové koule polepené lepenkou = střelivo, PET lahve k rozdělení herní plochy, píšťalka

Pravidla hry: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Družstva jsou na hřišti oddělena linií z PET lahví vymežující pole obou družstev. Každý hráč má jednu papírovou kouli. Po zaznění píšťalky začíná bitva. Cílem hry je v časovém limitu dostat co nejvíce koulí do pole soupeře. Hráči sbírají koule uvnitř svého hracího pole a vrací je zpět (viz obrázek 21). Po opětovném zaznění píšťalky hráči přestávají hrát. Vyhrává to družstvo, které má ve svém hracím poli méně papírových koulí.

Modifikace: v případě zásahu soupeře papírovou koulí, hráč vypadává ze hry, vítězí družstvo s více hráči

Fotografie:



Obrázek 21: Papírová koulovačka

Videozáznam: <https://youtu.be/bgdObk94i-8>

Reflexe: Děti zpočátku nepochopily zadání hry. Některé házely koulemi po protihráčích jako při tradiční koulované. Rovněž se domnívaly, že mají k dispozici pouze jednu papírovou kouli, a tudíž jenom jeden pokus hodů. Po upřesnění pravidel pochopily, že se musí koulí zbavovat a mít jich ve svém hracím poli co nejméně. Nakonec se při hře velice dobře pobavily a odreagovaly.

5.4.7 KLIČKOVANÁ

Zaměření hry: obratnost, koordinace pohybu, nácvik soustředění, rovnováha, vzájemná podpora a spolupráce v týmu, soutěživost, rychlost

Pomůcky: pátky na líný tenis, papírové koule polepené lepenkou nebo tenisové míčky

Pravidla hry: Na hřišti jsou rozestavěny branky z PET lahví. Hráči jsou rozděleni do čtyř stejně početných družstev. Každé družstvo má k dispozici pátku na líný tenis a dostatek míčků. Každý hráč musí s pátkou, na které má položený míček, prokličkovat vyznačenou trať až do cíle (viz obrázek 22). V momentě, kdy je hráč u první PET lahve, vybíhá za ním další. Pokud mu míček spadne, sebere ho a pokračuje od místa, kde mu spadl. Takhle pokračují, až se postupně vystřídají všichni hráči z družstva. Vítězí družstvo, které proběhne trať první.

Modifikace: souboj jednotlivců; slalom chůzí pozadu

Fotografie:



Obrázek 22: Kličkovaná

Videozáznam: <https://youtu.be/XDcrLdVHIEE>

Reflexe: Rozdělení do družstev vyvolalo mezi družstvy soutěživost, což se projevilo hlasitým fanděním a povzbuzováním ostatních hráčů. Všichni se snažili proběhnout slalomovou dráhu co nejrychleji. Kluzký povrch jim však znepříjemňoval běh mezi brankami. Proto bylo třeba dbát na zvýšenou bezpečnost dětí. Chlapci spoléhali při hře zejména na rychlost v běhu mezi brankami, zatímco dívky se více soustředily na míček

a jeho udržení na pálce. Překvapilo mě, jak děti tuto hru náročnou na balancování předmětu ve vratké poloze bez obtíží zvládly.

5.4.8 HOKEJOVÝ SLALOM

Zaměření hry: obratnost, koordinace pohybu, soustředění, vzájemná podpora a spolupráce v týmu, soutěživost, rychlost

Pomůcky: pálky na líný tenis, papírové koule polepené lepenkou nebo tenisové míčky

Pravidla hry: Na hřišti jsou rozestavěny branky z PET lahví. Hráči jsou rozděleni do čtyř stejně početných družstev. Každé družstvo má k dispozici pálky na líný tenis (hokejky) a dostatek míčků (puků). Každý hráč musí před sebou postrkovat míček vyznačenou trati mezi brankami až do cíle (viz obrázek 23). V momentě, kdy je hráč u první PET lahve, vybíhá za ním další. Takhle pokračují, až se postupně vystřídají všichni hráči z družstva. Vítězí družstvo, které proběhne trati první.

Modifikace: soubor jednotlivců; slalom chůzí pozadu – přisouvání míčku k sobě

Fotografie:



Obrázek 23: Hokejový slalom

Videozáznam: <https://youtu.be/wx5p94zhtJs>

Reflexe: Jde o hru zaměřenou na rychlost. Soutěžení mezi družstvy bylo podporováno opět hlasitým fanděním a povzbuzováním hráčů. Všichni zúčastnění se snažili proběhnout slalomovou dráhou co nejrychleji. Bylo vidět, jak se velmi soustředí na to, aby jim míček

neutekl. A pokud se tak stalo, poctivě se vraceli do míst, kde se jim míček zakutálel a pak pokračovali dál ve hře. Při hře je třeba dbát na zvýšenou bezpečnost dětí z důvodu kluzkého povrchu.

5.4.9 DOBYTÍ JIŽNÍHO PÓLU

Zaměření hry: koordinace pohybu, vzájemná spolupráce v týmu, prostorová orientace, síla

Pomůcky: igelitová plachta o rozměru 2 x 2 m, tyč s praporkem

Pravidla hry: Nejprve se vybere v družstvu někdo, kdo bude představovat norského polárníka Amundsen. Ten obdrží tyč s praporkem, kterou pak zapíchne přesně do bodu, kde se nachází jižní pól. Od základního tábora jsou ve sněhu předem vyšlapané stopy, kudy se bude expedice v čele s Amundsenem pohybovat. Expedice musí postupovat co nejrychleji, aby je v dobytí pólu nepřehonil britský polárník Scott s jeho výpravou. Při postupování k jižnímu pólu se nesmí uhnout z vyšlapané trasy, aby se pod nimi neprolomil led. Po dobytí jižního pólu jej Amundsen vyznačí tyčí s praporkem (viz obrázek 24). Jeden člen expedice se při dobývání pólu zranil a toho musí zbytek výpravy dopravit do základního tábora. Zraněný se posadí nebo lehne doprostřed igelitové plachty představující sáně. Ostatní uchopí plachtu po obvodu a přenášejí (posouvají po sněhu) zraněného do tábora (viz obrázek 25).

Modifikace: výměna zraněného člena expedice – každý člen expedice si prožije pocit jízdy na sněhu nebo pocit nesení v igelitové plachtě

Fotografie:



Obrázek 24: Dobytí jižního pólu – postupování



Obrázek 25: Dobytí jižního pólu – nesení zraněného

Videozáznam: https://youtu.be/9a_W8lpw-2I

Reflexe: Hra byla pro děti dobrodružstvím. Už při vysvětlování hry se děti těšily na to, co je čeká. Velmi se jim hra líbila. Každý si chtěl zahrát zraněného a nechat se nést nebo táhnout v igelitové plachtě. Nesení zraněného je náročné na sílu hráčů. Je dobré proto přesun zraněného provádět zvolna.

5.4.10 BLUDIŠTĚ

Zaměření hry: obratnost, rychlost, soutěživost, vzájemná spolupráce v týmu, soustředěnost, orientace v prostoru

Pomůcky: papírové koule polepené lepenkou (žlutá a průhledná lepenka), PET lahev s vodou obarvenou potravinářským barvivem, píšťalka

Pravidla hry: Ve sněhu je připravené bludiště, které má různá zákoutí, slepé uličky a křižovatky. Pro lepší znatelnost v terénu je bludiště vystříkáno zelenou potravinářskou barvou. Velikost a rozsáhlost bludiště závisí na počtu hráčů. Během hry se smí hráči pohybovat jen po cestičkách a nesmí přeskakovat z jedné cestičky na druhou. Hráči se rozdělí na 2 stejně velká družstva. Každé družstvo má svou startovní čáru a papírové koule jedné barvy (žlutá lepenka x průhledná lepenka). V bludišti jsou náhodně rozmístěny dvojice papírových koulí, vždy 1 žlutá a 1 průhledná na stejném místě. Počet koulí každé barvy odpovídá počtu hráčů v družstvu. Hra probíhá formou štafety. Po odstartování sebere každý hráč pouze jednu papírovou kouli své barvy a přinese ji na hromádku na start (viz obrázek 26). Vzápětí vyběhne další člen družstva pro další kouli, a tak pokračují, dokud neposbírají všechny koule. Vítězí to družstvo, které posbírá svoje papírové koule dřív.

Modifikace: Po sebrání koule běží hráč na start, položí kouli na startovní čáru, chytne dalšího hráče za ruku a běží spolu pro další kouli. Tak pokračují, dokud jako „had“ neposbírají všechny koule. Další možností je sbírání papírových koulí v časovém limitu.

Fotografie:



Obrázek 26: Bludiště

Videozáznam: <https://youtu.be/rT94KNikROo>

Reflexe: Bludiště děti upoutalo hned v samém začátku při příchodu na hřiště svým barevným zvýrazněním. Děti se na tuto hru velmi těšily. Hra v dětech probudila ohromnou soutěživost. Během hry se družstva velmi povzbuzovala. Každé z družstev se snažilo posbírat své koule co nejrychleji. Hlasité fandění a napjatá atmosféra trvala až do konce hry.

5.4.11 PŘETAHOVANÁ

Zaměření hry: síla, obratnost, vzájemná spolupráce v týmu, koordinace pohybů rukou a nohou

Pomůcky: lano se středovým praporkem (v našem případě tažné lano z auta), PET lahve, píšťalka

Pravidla hry: Hráči se rozdělí na 2 stejně velká družstva. Každé družstvo stojí na své polovině hřiště. Hřiště je rozděleno středovou čarou znázorněnou PET lahvemi. Všichni hráči musí být otočeni čelem ke středové čáře, musí stát na nohou a drží lano. Obě družstva

na písknutí začnou tahat za lano opačnými směry (směrem od středové čáry) a snaží se překonat silou soupeřící tým (viz obrázek 27). Pokud družstvo přitáhne prvního ze soupeřova družstva na svou hrací polovinu hřiště, vyhrává.

Modifikace: hráči jsou při tahání otočeni zády ke středové čáře; tahání se zavázanýma očima; rozmístění hráčů družstva po celé délce lana, každé družstvo z jedné strany lana (hráči stojí na střídačku)

Fotografie:



Obrázek 27: Přetahovaná

Videozáznam: <https://youtu.be/H9I73uMCutU>

Reflexe: Hra se dětem líbila. Většina dětí zná hru z dětských dnů nebo z mateřské školky, kde ji už hrály. Hra v dětech opět vyvolala ohromnou soutěživost. Družstva byla rozdělena silově rovnoměrně, aby nebylo některé družstvo zvýhodněno. Během hry se družstva velmi povzbuzovala a hlasitě fandila. Kluzký povrch jim hru trochu znepríjemňoval. Bylo nutné dbát na zvýšenou bezpečnost dětí.

5.4.12 CO SE ZMĚNILO?

Zaměření hry: pozornost, paměť a soustředění

Pomůcky: pálečka na líný tenis, florbalový míček, kelímeček od jogurtu, rulička od papírových utěrek, lopatka na písek, plácačka na mouchy

Pravidla hry: Hráči se postaví vedle sebe do řady. Učitel před hráče položí různé předměty. Hráči mají cca 10 sekund na jejich zapamatování (viz obrázek 28). Poté se hráči na signál otočí zády k předmětům a učitel provede jejich výměnu nebo nějaké předměty schová (viz obrázek 29). Hráči se pak otočí zpět a hádají, co se změnilo nebo jaké předměty zmizely.

Modifikace: více předmětů na hádání; zkracování času na zapamatování

Fotografie:



Obrázek 28: Co se změnilo? – sledování předmětů



Obrázek 29: Co se změnilo? - výměna předmětů

Videozáznam: <https://youtu.be/p-tY0yTuFJA>

Reflexe: Děti se při hře navzájem překřikovaly, abych zaznamenala, kdo z nich dřív poznal, co se změnilo nebo co zmizelo. Hra je velmi jednoduchá, ale zábavná. Při této hře musí děti prokázat nejen postřeh, ale i dobrou paměť.

5.4.13 SEMAFOR

Zaměření hry: obratnost, rychlost, soustředění, pozornost a paměť

Pomůcky: kartičky z kartonu polepené papírem v barvách semaforu (červená, žlutá, zelená)

Pravidla hry: Učitel drží kartičky představující semafor. Tak jako u semaforu znamená červená kartička stát (viz obrázek 31), i hráči se nesmí ani hnout (zkamení). Žlutá znamená sednout do dřepu (viz obrázek 30) a zelená znamená běžet. Učitel si stoupne na jednu stranu hřiště a střídavě zvedá barevné kartičky. Hráči stojí v řadě vedle sebe na druhé straně hřiště a reagují podle zvednutých kartiček (stojí, sedí ve dřepu, běží). Podle podávaných povelů

se přibližují k učitelu. Vyhrává ten, kdo se první dotkne učitele. Pokud se někdo pohne při povelu stát, musí se vrátit na startovní čáru.

Modifikace: použití více barev – každá barva představuje nový pohybový prvek (např. lehnutí na břicho, lehnutí na záda, kleknutí, otočení dokola apod.); startování hry začíná ze sedu, z lehu apod.

Fotografie:



Obrázek 30: Semafor – povel sednout do dřepu



Obrázek 31: Semafor – povel stát

Videozáznam: <https://youtu.be/5Aqau8o42A4>

Reflexe: Hra souvisí s dopravní výchovou. Děti velice rychle pochopily pravidla hry. Samy poznaly, že se jedná o hru související s dopravními předpisy. Rovněž věděly, co která barva na semaforu znamená. Hru jsme pro velký zájem několikrát opakovaly. Nejvíce se jim líbila pozice „stůj“, kdy představovaly sochy a nesměly se ani hnout.

5.4.14 SNĚHULÁK Z VÍČEK

Zaměření hry: tvořivost, jemná motorika, vzájemná spolupráce v týmu

Pomůcky: víčka od PET lahví

Pravidla hry: Hráči společně vyskládají na sněhu obrázek sněhuláka z víček od PET lahví (viz obrázky 32 a 33).

Modifikace: Pomocí plastových víček mohou děti samostatně nebo ve skupinách vyskládat nevšední obrázky do sněžné galerie. Společně můžou vymyslet téma obrázků. Až budou mít hotovo, projdou si společně sněžnou galerii a prohlédnou si všechny obrázky. Každý autor si může vymyslet název svého obrázku, a zbytek dětí pak může hádat názvy jednotlivých obrázků.

Další možností je, že jeden z hráčů je modelem a ostatní ho pomocí víček společně nakreslí, tj. vytvoří jeho siluetu. Všichni se postupně vystřídají a stanou obkreslovaným modelem. Společně pak vyhodnotí nejlepší siluetu člověka.

Fotografie:



Obrázek 32: Sněhulák z víček I



Obrázek 33: Sněhulák z víček II

Videozáznam: <https://youtu.be/-7JeNwU7nrQ>

Reflexe: Většinu dětí se hra líbila. Dvě dívky byly ze hry zklamané, protože na ně nevyšla plastová víčka a nemohly se tak zapojit do skládání sněhuláka. To bylo i důvodem, proč v závěru hodiny ohodnotily psychomotorické hry žlutým neutrálním smajlíkem. Při přípravě pomůcek jsem neodhadla potřebné množství materiálu pro tuto hru. Vzhledem k počtu dětí ve třídě, bylo pro tuto hru k dispozici málo víček.

5.4.15 HODNOCENÍ HER DĚTMI

Závěr hodiny opět patřil hodnocení dětí. Pomocí smajlíků děti zhodnotily, jaký na ně připravené hry udělaly dojem, s jakou lehkostí případně obtížností je zvládaly a zda se při nich dobře bavily či ne. Všechny děti kromě dvou dívek ocenily hry zeleným usmívajícím se smajlíkem (viz obrázek 34), tj. označily hry jako zábavné herní aktivity. Jak již bylo uvedeno v reflexi hry „Sněhulák z víček“, dvě dívky označily hry neutrálním žlutým smajlíkem jako běžné pohybové aktivity. Hodnocení zdůvodnily nedostatkem plastových víček při hře. Vzhledem k tomu, že k hodnocení došlo bezprostředně po ukončení hry „Sněhulák z víček“, zklamání, že si nemohly poskládat sněhuláka, hrálo dle mého názoru velmi důležitou roli v jejich hodnocení. A to i přesto, že se při všech předchozích hrách velice dobře bavily.



zábavná pohybová
herní aktivita



běžná pohybová
herní aktivita



nudná pohybová
herní aktivita



Obrázek 34: Smajlíkové hodnocení – 2. ročník ZŠ

DISKUZE

Pro realizaci psychomotorických cvičení a her jsem si vybrala ZŠ Zářečnou v Tachově, kterou jsem v dětství sama navštěvovala. Jsem ráda, že jsem si mohla vyzkoušet roli učitelky tělesné výchovy právě na této škole. Byla to pro mě velmi zajímavá a cenná zkušenost.

Po mé první učitelské zkušenosti mohu prohlásit, že práce učitele je velmi náročná, a to jak na přípravu, tak i na organizaci vyučovacích hodin. Poznala jsem to nejen při plánování, přípravě, tvorbě, ale i při samotné realizaci cvičení a her. Nutno přiznat, sestavování souboru psychomotorických cvičení a her bylo pro mě poměrně složité. S ohledem na současnou situaci v České republice vyvolanou nemocí Covid-19, jsem si nebyla jista, jestli budu moct svoji práci vůbec uskutečnit. Byl omezen provoz na základních školách a probíhala pouze on-line výuka. V lednu 2021 se mohly vrátit do škol 1. a 2. ročníky, v rámci vzdělávání byl zakázán zpěv a tělesná výchova ve školách. Tyto skutečnosti měly pro mou práci zcela zásadní význam. Vzhledem k tomu, že nešlo předpovídat, jak se bude situace s nemocí Covid-19 v ČR dále vyvíjet, využila jsem možnosti uskutečnit výuku tělesné výchovy mimo budovu školy. Veškeré psychomotorické hry jsem proto zaměřila na venkovní prostředí.

Psychomotorické hry byly realizovány ve dvou třídách, v 1. a 2. ročníku základní školy, a to v době (únor 2021), kdy bylo možné provádět sportovní činnosti při vzdělávání ve venkovních prostorách. Ukázalo se, že provedení psychomotorických her bylo správně načasováno, neboť od března 2021 se opět otevřené ročníky uzavřely kvůli zhoršující se pandemické situaci v ČR.

Z důvodu zajištění protiepidemických opatření byla psychomotorická cvičení po domluvě s ředitelem základní školy realizována na oploceném sportovním hřišti a víceúčelovém hřišti s umělým povrchem, které jsou součástí areálu školy a kam nemá přístup veřejnost. Všichni zúčastnění byli vybaveni rouškami a byla zajištěna homogenita obou sledovaných skupin dětí. Avšak ani tato opatření nezabránila tomu, že se nemohly některé děti cvičení zúčastnit. Ve druhém ročníku nedostalo 5 dětí od rodičů souhlas s účastí.

Dalším velmi důležitým faktorem, na který jsem byla při přípravě a realizaci cvičení a her vázaná, bylo počasí. Jeho nevyzpytatelnost, časté střídání mrazivých a vyšších teplot, a tím i střídání sněhové pokrývky a oblevy, bylo pro mě z hlediska přípravy pomůcek, ale i jednotlivých druhů her náročnější. Díky proměnlivému počasí jsem musela mít připravené varianty venkovních cvičení a her jak se sněhem, tak i bez sněhu. Ne všechny

hry na sněhu šly totiž upravit či pozměnit tak, aby byly uskutečnitelné i bez sněhové nadílky, jako například hry andělíčky ve sněhu, schovávána ve sněhu, bludiště či dobytí jižního pólu.

Příznivé počasí, mírný mráz a bohatá sněhová nadílka, nakonec vytvořili ideální podmínky pro uskutečnění cvičení a her. Sníh se stal důležitou součástí většiny z nich. Sníh je kouzelný materiál a dnes v našich klimatických podmínkách je poměrně vzácný. Ve svých psychomotorických cvičeních a hrách jsem proto využila „nového“ materiálu (sněhu) i „nového“ prostoru (zasněženého hřiště) jako motivačního prvku. Fakt, že v zimním období, kdy probíhá výuka tělesné výchovy zpravidla v tělocvičnách, byly hry na zasněženém venkovním hřišti pro školáky velmi netradičním zážitkem. Což se i při hrách ve sněhu osvědčilo a potvrdilo. Na druhou stranu příprava hřiště, kde se měly hry uskutečnit, vyžadovala daleko větší úsilí, než by tomu bylo při hrách v tělocvičně. Shrnutí zasněženého hřiště, příprava jednotlivých stanovišť, příprava bludiště, vybarvení cestiček v bludišti obarvenou vodou atd., to vše bylo časově náročné na přípravu.

S počasím souvisí i další problém, který vznikl během pořizování videoukázek a fotografií psychomotorických her. Mrazivé počasí mi v tomto ohledu příliš nepřálo, neboť mi rychleji vybíjelo baterie mobilní elektroniky (telefony, fotoaparáty). Skutečnost, že jsem musela během her častěji kontrolovat funkčnost přístrojů, dobíjet přístroje, ale také samotné natáčení a focení narušovalo „klidnější“ průběh her. Nemohla jsem si hry s dětmi užít naplno tak, jak bych si přála.

Všechna tato úskalí však předčila práce s dětmi. Spolupráce s nimi byla zajímavá a velice mě bavila. Shledala jsem se s velkým nadšením a zájmem dětí. Velmi mě potěšilo, že děti projevovaly radost z pohybu a uspokojení z výsledků vlastního úsilí. Děti se chovaly spontánně, při hraní s netradičními pomůckami byly aktivní a hrály s velkým zaujetím. Některé z her jim přinášely potěšení a radostné prožitky z pohybu a některé naopak vyžadovaly jejich koncentraci a soustředění. Prostřednictvím her se mezi dětmi navodila dobrá nálada a zábavná atmosféra. Každé z dětí bylo ochotné spolupracovat. A protože jsou děti přirozeně hravé, dá se říct, že práce s nimi byla poměrně snadná. Na druhou stranu však musím konstatovat, že udržet jejich pozornost, bylo náročnější. Pozornost udrží velmi krátkou dobu a při větším počtu jsou velice hlučné. Mám za to, že velkou roli v tom, jak děti prožívaly psychomotorické hry, hrál fakt, že byly velmi dlouho „izolovány“ ve svých domácnostech při on-line výuce a nemohly se dostatečně pohybově vybit. O to více si děti hry užívaly, při hrách se navzájem podporovaly, spolupracovaly a fandily si. Absence pohybu i práce v kolektivu v nich při hrách vyvolala euforii, pocity velké radosti, štěstí a tělesné i psychické pohody.

Z rozhovoru s dětmi i podle jejich reakcí jsem usoudila, že je psychomotorické hry zaujaly a že se jim líbily, což i ocenily v závěru hodiny zeleným usmívajícím se smajlíkem. Dlužno říct, že v každé ze sledovaných skupin se našli jedinci, kteří ohodnotili hry i neutrálním či mračícím se smajlíkem. Vesměs však měly děti příjemné pocity a hry byly pro ně zajímavou náplní výuky. Zařazení netradičních pomůcek přijaly s ochotou a nadšením a v kombinaci s hrou byly vítaným zpestřením. Děti byly rády, že v hodinách tělesné výchovy prožily něco neobvyklého, vyzkoušely si netradiční hry. Nejvíce je zaujaly tyto hry: dobytí jižního pólu, mouchy, prolézání obručí, semafor, bludiště a malování ve sněhu. I hry, které už kdysi hrály a znaly je z mateřské školky nebo dětských dnů, je dokázaly velice pobavit a vyburcovat k soutěžení, jako například hry přetahovaná, kličková, zmrzlina či hokejový slalom.

TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Technický scénář k videím na webových stránkách			
	<i>název videa</i>	<i>čas</i>	<i>popis</i>
Hry 1. ročník	Stopy a otisky	0:25	Děti přechází po cestičce z kartonů se stopami bot a otisky dlaní. Po vyznačené trase musí přejít na druhou stranu.
	Bowling	0:08	Hráči mají k dispozici míč na házenou a basketbalový míč, kterými se snaží srazit co nejvíce kuželek (PET lahvi). Míč nesmí házet, mohou ho posílat jen po zemi. Vyhrává ten, kdo shodí nejvíce kuželek.
	Opičí dráha	0:43	Děti procházejí opičí dráhou následovně: 1) prolézají obručí, 2) přecházejí po laně, 3) probíhají slalom mezi PET lahvemi, 4) skáčou v pytli okolo PET lahve a zpět, 5) dobíhají do cíle.
	Živé pexeso	0:34	Hráči jsou rozděleni do 2 skupin, „hadači“ a „pexeso“. „Hadači“ odejdou opodál a „pexeso“ si ve dvojicích rozdělí pohyby a gesta. „Hadači“ se snaží najít shodné dvojice pohybů či gest. Vyhrává ten, který najde nejvíce dvojic.
	Zmrzlina	0:39	Hráči jsou rozděleni do stejně početných družstev. Hráči probíhají slalom mezi PET lahvemi, přitom v ruce drží ruličku od toaletního papíru, na které mají posazený míček. U poslední meze se zastaví a snaží se s pomocí ruličky odhodit míček do kýble. Poté běží zpět na start. Vítězí družstvo, které je první v cíli.
	Mouchy	1:49	Děti vytvoří kruh a představují mouchy. Uprostřed kruhu se nachází hráč „chytač much“, který má zakryté oči, na oblečení připnuté kolíčky a v ruce plácačku. Chytač much má za úkol trefovat mouchy, naopak mouchy se snaží z chytače much odepnout co nejvíce kolíčků.
	Barevní andělíci	0:45	Každý hráč si do sněhu vytvoří vlastní andělíčka, kterého si pomocí barev z PET lahvi zvýrazní.
	Hry 2. ročník	Klubíčko	1:08

Hry 2. ročník			se každý z nich nepředstaví a nevytvoří s ostatními pavoučí síť.
	Dobrá trefa	3:13	Hráči jsou rozděleni do 2 družstev. Snaží se trefit papírovou koulí do své poloviny kruhu vytvořeného z lana. Vyhrává to družstvo, které bude mít umístěno nejvíc koulí ve své části kruhu.
	Prolézání obručí	1:33	Všichni se chytanou za ruce a vytvoří velký kruh. Na jednom místě se děti rozpojí a vloží se gymnastická obruč. Úkolem je prolézat obručí po směru hodinových ručiček. Děti mohou obruč nadhazovat a různě si pomáhat, nesmějí však ruce rozpojit.
	Petanque ve sněhu	2:35	Do sněhu se vyhloubí jamky, do kterých se vloží kelímky různých velikostí. Na startovní čáře jsou připravena víčka od PET lahví, kterými se hráči snaží trefit s co největší přesností do kelímků umístěných ve sněhu. Každý hráč má k dispozici 5 víček. Vítězí ten, kdo trefí nejvíc víček do kelímků.
	Schovávaná ve sněhu	1:19	Ve vymezeném prostoru rozhodí učitel do sněhu víčka od PET lahví. Ve stanoveném čase se hráči snaží co nejrychleji víčka posbírat. Vyhrává ten, kdo jich získá nejvíce.
	Papírová koulovačka	0:28	Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Hřiště je rozděleno linií z PET lahví a vymezuje pole obou družstev. Úkolem hry je v časovém limitu dostat co nejvíce koulí do pole soupeře. Hráči sbírají koule uvnitř svého pole a vrací je zpět. Vyhrává to družstvo, které má ve svém poli méně papírových koulí.
	Kličkovaná	0:26	Hráči jsou rozděleni do stejně početných družstev. Hráči musí s pálkou, na které mají položený míček, prokličkovat vyznačenou trať (PET lahve) až do cíle. Vítězí družstvo, které proběhne trať první.
	Hokejový slalom	0:50	Hráči jsou rozděleni do stejně početných družstev. Úkolem hry je proběhnout slalom mezi PET lahvemi, přitom před sebou pálkou postrkovat míček mezi brankami až do cíle. Vítězí družstvo, které proběhne trať první.
	Dobytí jižního pólu	0:47	Děti při dobývání jižního pólu musí proběhnout vyšlapanou cestou ve sněhu a nesmí uhnout z trasy, aby se pod nimi neprolomil led. Po dobytí pólu jej hráč „Amundsen“ vyznačí tyčí s praporkem. Jeden člen expedice se při dobývání pólu zraní. Zraněného společně zbytek výpravy přenáší na plachtě zpět do základního tábora.

Hry 2. ročník	Bludiště	0:51	Hráči se rozdělí do dvou družstev. Každé družstvo má svou startovní čáru a papírové koule jedné barvy. Ve sněhovém bludišti jsou náhodně rozmístěny dvojice koulí, vždy koule obou barev na stejném místě. Družstvo se snaží v co nejrychlejší době posbírat svoje koule.
	Přetahovaná	0:42	Děti se rozdělí do stejně velkých družstev. Hřiště je rozděleno na polovinu linií z PET lahví. Družstva na písknutí začnou tahat za lano. Pokud družstvo přitáhne prvního ze soupeřova družstva na svou polovinu, vyhrává.
	Co se změnilo?	1:33	Hráči stojí vedle sebe v řadě. Učitel před hráče položí různé předměty. Hráči mají cca 10 sekund na jejich zapamatování. Poté se hráči otočí zády k předmětům a učitel provede jejich výměnu nebo některý z předmětů schová. Hráči se pak otočí zpět a hádají, co se změnilo.
	Semafor	1:59	Učitel drží kartičky představující semafor. Tak jako u semaforu znamená červená kartička stát, hráči se nesmí ani hnout (zkamení). Žlutá znamená udělat dřep a zelená znamená běžet. Učitel střídavě zvedá kartičky a děti na ně reagují (stojí, udělají dřep, běží). Pokud se někdo pohne při povelu stát, musí se vrátit na startovní čáru. Vyhrává ten, kdo se první dotkne učitele.
	Sněhulák z víček	0:39	Pomocí plastových víček děti společně vyskládají na sněhu obrázek sněhuláka.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor psychomotorických cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku a na jeho základě vytvořit webové stránky. Tento cíl byl splněn. Výsledkem bakalářské práce jsou webové stránky obsahující celkem 21 psychomotorických her rozdělených pro 1. a 2. ročník základní školy. Hry byly aplikovány v hodinách tělesné výchovy, konkrétně ve venkovním prostředí v zimním období. Ze všech cvičení byly pořízeny fotografie a videozáznamy. Videozáznamy byly sestříhány do konečné podoby a spolu s fotografiemi následně využity při tvorbě webových stránek.

Do souboru psychomotorických her byly zařazeny aktivity, které jsou nenáročné na materiální vybavení, nedochází v nich k vyřazování hráčů ze hry, motivují a podněcují k maximálnímu zapojení všech zúčastněných, jak svým názvem, tak i obsahem a mají srozumitelná a snadno vysvětlitelná pravidla. Hry jsou jednoduše a srozumitelně popsány. Odkazy na webových stránkách umožňují se na hru ihned podívat a případně ji vzápětí prakticky vyzkoušet.

Pevně věřím, že vytvořené webové stránky budou přínosem pro praxi pedagogů a nabídnou jim inspiraci, jak obohatit běžné hodiny tělesné výchovy o zábavné pohybové aktivity a poskytnou jim návod, jak si společný čas s dětmi kvalitně a radostně užít. Mám za to, že pokud zná učitel dostatečné množství různých pohybových her, mezi něž patří psychomotorické hry, jejich modifikace pro určitou věkovou skupinu a dovede použít vhodnou motivaci k zapojení dětí do hry, jsou pohybové hry jedním z nejlákavějších prostředků školní tělesné výchovy. Použití vhodných pohybových her probouzí u dětí zájem, zvyšuje jejich chuť k pohybu, zlepšuje jejich výkonnost a navozuje dobrou náladu.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá využitím psychomotorických her v hodinách tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku. V teoretické části je vymezen pojem psychomotorika, vysvětleny její cíle a úkoly, didaktické aspekty, dále je popsán význam hry v životě jedince a využití specifických pomůcek v psychomotorice. Zároveň je objasněna důležitost využití psychomotoriky ve školní tělesné výchově. Významná část je věnována charakteristice osobnosti dítěte mladšího školního věku, popisu jeho základních schopností a dovedností. Praktická část obsahuje soubor psychomotorických cvičení, která byla aplikována v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Ze všech cvičení a her byla pořízena fotodokumentace a videozáznamy, které jsou základem vytvořených webových stránek. Webové stránky jsou určeny pro učitele tělesné výchovy a mají sloužit jako metodický materiál pro ty, kteří chtějí obohatit běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy o zábavné pohybové aktivity. Součástí jsou dále reflexe jednotlivých her a cvičení z praxe.

RESUME

The bachelor thesis deals with the use of psychomotor games in physical education classes for children of younger school age. The theoretical part defines the concept of psychomotricity, explains its objectives and tasks, didactic aspects, further describes the importance of the game in the life of the individual and the use of specific means in psychomotricity. At the same time, the importance of the use of psychomotor games in school physical education is clarified. A significant part is devoted to the characteristics of the personality of the child in younger school age, the description of his/her basic abilities and skills. The practical part contains a set of psychomotor exercises, which were applied in physical education lessons at the 1st level of primary school. Photo documentation and video recordings were taken of all exercises and created the basis of the websites. The websites are designed for physical education teachers and are intended to serve as methodological material for those who want to enrich ordinary physical education lessons with fun physical activities. It also includes reflections of individual games and exercises from practice.

SEZNAM LITERATURY

1. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem (základy psychomotoriky)*. Praha: Unie zdravotní TV ČASPV, 1995.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-210-3067-4.
3. BLAHUTKOVÁ, Marie a Jana KOUBOVÁ. *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu* [online]. Brno: Oddělení inovačních a rozvojových programů CDVU MU, 1995. ©2019 [cit. 2020-12-28]. Dostupné z:
<https://ucimesepracujem.estranky.cz/fotoalbum/psychomotoricke-hry/list.jpg.html>
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka MICHALOVÁ. *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-157-5.
6. HERMOVÁ, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.
7. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy a sportu. *Spolupráce v kinantropologii. Antropomotorika* [online]. ©2015-2021 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z:
https://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/ska_antropomotorika.phtml.
8. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
9. LOUKOVÁ Tereza a Hana DVOŘÁKOVÁ. *Psychomotorické aktivity pro rozvoj osobnosti dítěte v MŠ* [online]. 2014 [cit. 2021-02-08] Dostupné z:
http://old.projekty.ujep.cz/podpuc/wp-content/uploads/2014/12/Psychomotoricke_aktivity_pro_rozvoj_ditete_MS.pdf
10. MUŽÍK Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: Zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

11. PACHOLÍK, Viktor. *Psychomotorika* [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. 2018 [cit. 2020-12-28]. Dostupné z: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=2ahUKEwiMxKzdkbDpAhWpUBUIHaQSDscQFjADegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Ffhs.utb.cz%2F%3Fmdocs-file%3D10382&usg=AOvVaw0kKNinvpfEA2q2NuZFJRn>.
12. PSYCHOMOT.ORG. *European Forum of Psychomotricity. Psyche* [online]. ©2021 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: <https://psychomot.org/psychomotricity/general-information/#!psyche>.
13. PSYCHOMOT.ORG. *European Forum of Psychomotricity. Play* [online]. ©2021 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: <https://psychomot.org/psychomotricity/general-information/#!play>.
14. PSYCHOMOT.ORG. *European Forum of Psychomotricity. Play/Game* [online]. ©2021 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: <https://psychomot.org/psychomotricity/general-information/#!play-game>.
15. STUDIUM-PSYCHOLOGIE. *Psychika* [online]. ©2020 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/2-psychika.html>.
16. SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0.
17. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: Stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
19. VOBR, Radek. *Antropomotorika* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 28.12.2020]. ISBN 978-80-210-6284-9. Dostupné z: <https://publi.cz/books/64/index.html?secured=false#04>.
20. ZSZARECNA.CZ. 2020. *O naší škole* [online]. ©2020 [cit. 2020-12-29]. Dostupné z: https://www.zszarecna.cz/doc/zakladni_informace_18-18.pdf.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Základní struktura webových stránek	25
Obrázek 2: Stopy a otisky.....	29
Obrázek 3: Varianty postavení kuželek.....	30
Obrázek 4: Bowling.....	31
Obrázek 5: Nákres opičí dráhy	32
Obrázek 6: Opičí dráha.....	32
Obrázek 7: Živé pexeso	33
Obrázek 8: Zmrzlina – slalom	34
Obrázek 9: Zmrzlina – hod do kýble	35
Obrázek 10: Mouchy	36
Obrázek 11: Barevní andělíčky – tvorba obtisku	37
Obrázek 12: Barevní andělíčky	37
Obrázek 13: Smajlíkové hodnocení skupiny- 1. ročník ZŠ.....	38
Obrázek 14: Smajlíkové hodnocení jednoho chlapce – 1. ročník ZŠ.....	38
Obrázek 15: Klubičko.....	39
Obrázek 16: Dobrá trefa	40
Obrázek 17: Prolézání obručí	41
Obrázek 18: Petangue ve sněhu.....	42
Obrázek 19: Schovávaná ve sněhu – rozhozená víčka	43
Obrázek 20: Schovávaná ve sněhu – hledání víček.....	43
Obrázek 21: Papírová koulovačka	44
Obrázek 22: Kličkovaná	45
Obrázek 23: Hokejový slalom	46
Obrázek 24: Dobyetí jižního pólu – postupování.....	47
Obrázek 25: Dobyetí jižního pólu – nesení zraněného.....	48
Obrázek 26: Bludiště	49
Obrázek 27: Přetahovaná.....	50
Obrázek 28: Co se změnilo? – sledování předmětů	51
Obrázek 29: Co se změnilo? - výměna předmětů.....	51
Obrázek 30: Semafor – povel sednout do dřepu.....	52
Obrázek 31: Semafor – povel stát.....	52
Obrázek 32: Sněhulák z víček I.....	53
Obrázek 33: Sněhulák z víček II.....	53
Obrázek 34: Smajlíkové hodnocení – 2. ročník ZŠ.....	54

PŘÍLOHY

Příloha 1: Příklady souhlasů rodičů s účastí dítěte na realizaci cvičení pro účely bakalářské práce

Souhlasím / Nesouhlasím, aby Tereza Prexlová, studentka FPE ZČU v Plzni, mohla během praxe na ZŠ Tachov, Zářečná 1540 pořizovat fotografie a videozáznamy mého dítěte pro účely bakalářské práce, jejíž součástí je tvorba webových stránek. Pořízené fotografie a nahrávky budou zpracovány, publikovány a uchovány v anonymní podobě, nebudou zneužity a nikde nebude zveřejňováno jméno dítěte.

Praxe proběhne 11. února 2021.

V Tachově dne 8. 2. 2021

Jméno a příjmení dítěte [redacted]

Podpis zákonného zástupce [redacted]

Souhlasím / Nesouhlasím, aby Tereza Prexlová, studentka FPE ZČU v Plzni, mohla během praxe na ZŠ Tachov, Zářečná 1540 pořizovat fotografie a videozáznamy mého dítěte pro účely bakalářské práce, jejíž součástí je tvorba webových stránek. Pořízené fotografie a nahrávky budou zpracovány, publikovány a uchovány v anonymní podobě, nebudou zneužity a nikde nebude zveřejňováno jméno dítěte.

Praxe proběhne 11. února 2021.

V Tachově dne 5. 2. 2021

Jméno a příjmení dítěte [redacted]

Podpis zákonného zástupce [redacted]

Souhlasím / Nesouhlasím, aby Tereza Prexlová, studentka FPE ZČU v Plzni, mohla během praxe na ZŠ Tachov, Zářečná 1540 pořizovat fotografie a videozáznamy mého dítěte pro účely bakalářské práce, jejíž součástí je tvorba webových stránek. Pořízené fotografie a nahrávky budou zpracovány, publikovány a uchovány v anonymní podobě, nebudou zneužity a nikde nebude zveřejňováno jméno dítěte.

Praxe proběhne 11. února 2021.

V Tachově dne 5. 2. 2021

Jméno a příjmení dítěte [redacted]

Podpis zákonného zástupce [redacted]

Příloha 2: Souhlas ředitele základní školy s realizací cvičení pro účely bakalářské práce

Informovaný souhlas:

Jsem studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a píši bakalářskou práci s názvem „Psychomotorická cvičení pro děti mladšího školního věku (webové stránky)“. Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek s obsahem psychomotorických cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku. Soubor zábavných pohybových činností bude aplikován ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ Zářečná v Tachově.

K vypracování práce potřebuji podklady ve formě fotodokumentace a videozáznamu, které budou základem pro vytvoření webových stránek. S dětmi budu během hodin tělesné výchovy pracovat, budu je pozorovat, fotografovat a z pohybových her pořídím videonahrávky. Následně s dětmi povedu rozhovor o tom, jak se jim pohybové hry líbily a jak se jim dařilo je zvládat. Na základě pořízených podkladů pak vytvořím webové stránky, které budou obsahovat ukázky z provedených pohybových cvičení. Závěr práce bude zhodnocením hodin TV na základě reflexe z praxe. Nepůjde o hodnocení dětí ve smyslu známkování, půjde o hodnocení reakcí dětí na nové zábavné prvky, které budou v hodinách TV použity. Hodnocen bude kolektiv dětí jako celek, nikoliv jednotlivci. Analyzovat budu obecně verbální i neverbální komunikaci dětí, jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

Pořízené fotografie a nahrávky budou zpracovány, publikovány a uchovány v anonymní podobě, nebudou zneužity a nikde nebude zveřejňováno jméno vašeho dítěte. V případě zájmu Vám mohu poskytnout nahrávky z hodin. S jakýmkoliv dotazem se na mě můžete obrátit (kontakt: Tereza Prexlová, U Vodojemu 1595, 347 01 Tachov, mob.: 604 956 068).

Souhlasím, aby Tereza Prexlová pořizovala fotografie a videozáznamy při hodinách tělesné výchovy na ZŠ Zářečná Tachov pro účely vypracování bakalářské práce na FPE ZČU.

V Tachově dne: 04.02.2021

Jméno a podpis ředitele ZŠ: ZUZANA HAVLA 

ZÁKLADNÍ ŠKOLA TACHOV,
ZÁŘEČNÁ 1540,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Příloha 3: Ukázky webových stránek



PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

ÚVOD | PSYCHOMOTORIKA | MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK | HRY 1. ročník | HRY 2. ročník | POUŽITÉ ZDROJE | KONTAKT

Psychomotorika


Psychomotorika je závažná výchovná poleh. Je postavená na tělesné spojení pohybu, protiků a percepcí. Jedná se o pohybovou aktivitu zaměřenou na prostředek z pohybu, nikoliv na fyzické výkony. Jejím smyslem je posílení vlastního těla, sociálního prostředí, odbornosti různých fobí a stresu, komunikace a vyjádření se.

Základním prostředkem k naplňování výchovných cílů v psychomotorice je hra, která podněcuje zájmově k seberozvoji a k vlastním zručnostem (Blažusková, 2007). Hra je zájmem nových, seopozvatelných zážitků, při nichž se uplatňují všechny složky doševního života – rozum, cit, fantazie. Rozvíjí se při ní naše lidská osobnost (Blažusková a Krubová, 1992).

V psychomotorice se používá velké množství cvičebních pomůcek. Rozlišují se tři skupiny psychomotorických pomůcek:

- aplikace** – běžná tělocvičná nářadí a nářadí. Z nářadí jsou to například: vrháč, různé dráty nářadí a míčky, obušky, tyče, lana na přehaz, z tělocvičného nářadí jsou to zejména žínatky, lavičky, žebřiny atd.
- specifické** – předměty denní potřeby a předměty užívání v běžném životě, které si přeměňujeme do cvičebních nástrojů. Ide o utváření nářadí. Konec bychom ještě před pár lety do ledna stlesat výškovy ani zmařadili. Měkou to být například: krabice, talíře, kelímky od jogurtů, srovnání. Netradiční pomůcky si můžeme vyrobit i děti samy nebo s pomocí učitele v praktických činnostech nebo ve výjimečné výchově.
- specifické** – pomůcky vyrobené speciálně pro účely psychomotoriky, jsou to například: psáček, rono, rotační deska s válečkem, vozík na kolečkách, kač, chůle, šlapátka atd. Tyto pomůcky jsou pestré a poutavé, avšak cenově jsou náročnější.

Škola: Děčín, úroveň: 1. ročník



PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU


ÚVOD | PSYCHOMOTORIKA | MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK | HRY 1. ročník | HRY 2. ročník | POUŽITÉ ZDROJE | KONTAKT

Psychomotorická cvičení aplikovaná v 1. ročníku

STOPY A OTISKY
 Délka videa: 0:25
 Ukázka

Popis hry:
 Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Obě družstva mají připravenou stejnou poskládanou cestičku z 12 kartonů. Na kartonech jsou nalepené papíry se stopami bot a otisky dlaní. Cestičku musí každý hráč projít a nesmí vynechat žádnou stopu a otisk. Po vyznačené trase musí přejít na druhou stranu a ve všech řadách se musí dotknout správnou končetinou.

- Stopy a otisky
- Bowling
- Opíči dráha
- Zvíří pexeso
- Zmrzlina
- Mouchy
- Barevný andělič




PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

ÚVOD | PSYCHOMOTORIKA | MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK | HRY 1. ročník | HRY 2. ročník | POUŽITÉ ZDROJE | KONTAKT

Psychomotorická cvičení aplikovaná ve 2. ročníku

KLUBÍČKO
 Délka videa: 1:08
 Ukázka

Popis hry:
 Hráči si stoupnou do kruhu. Následně jeden z hráčů, nebo učitel začíná hru tím, že se představí křestním jménem a řekne krátce něco o sobě, co má rád (například: jmenuji se Natálka a mám ráda pejsky). Potom hodí klubko někomu dalšímu (nejlépe na protější stranu), přitom v ruce drží volný konec provázku. Druhý hráč klubčko chytí, jednou rukou chytí provázek tak, aby mezi ním a prvním byl provázek napnutý. Poté křížem přes provázek hodí klubčko někomu dalšímu. Klubčko se přehazuje tak dlouho, dokud každý hráč nedrží provázek a netvoří s ostatními pavoučí síť. Jakmile se provázek vrátí k prvním, je hra ukončena.

DOBŘÁ TŘEFA
 Délka videa: 3:13
 Ukázka

Popis hry:

- Klubíčko
- Dobrá trefa
- Prohlázení obručí
- Petanque ve sněhu
- Schovávaná ve sněhu
- Papírová koulčovačka
- Kličkování
- Hokejový stánek
- Dobytí jižního pólu
- Bludšňů
- Prelahovaná
- Co se změnilo?
- Semafor
- Sněhulák z víček