

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

VYUŽITÍ KOOPERAČNÍCH POHYBOVÝCH HER V
TĚLOVÝCHOVNÉM A TRÉNINKOVÉM PROCESU
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Kufnerová
Tělesná výchova a sport, obor TVV
(2009-2012)

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská
Plzeň, 25. červen 2012

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

V Plzni, 25. června 2012

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Iloně Kolovské za odbornou spolupráci při vypracování bakalářské práce. Dále děkuji žákům druhého stupně Základní školy v Dobřanech za spolupráci při realizaci pohybových her a učitelům Základní školy za umožnění realizace pohybových her v jejich hodinách sportovní výuky.

OBSAH

1	ÚVOD.....	7
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	9
3	TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1	HISTORIE HER	10
3.2	VYSVĚTLENÍ POJMŮ.....	11
3.2.1	Hra jako pojem.....	11
3.2.2	Pohybová hra v dnešní době	12
3.2.3	Kooperace	13
3.2.4	Kooperativní pohybové hry	14
3.2.5	Struktura tréninkové jednotky	14
3.3	DĚLENÍ POHYBOVÝCH HER	16
3.4	FÁZE PŘÍPRAVY HER	17
3.4.1	Výběr her	17
3.4.2	Realizace her.....	18
3.4.3	Zhodnocení her	19
3.5	OBDOBÍ PUBESCENCE 10 – 14 LET	20
4	PRAKTICKÁ ČÁST	22
4.1	NAVRHOVÁNÍ HER.....	22
4.2	REALIZACE HER.....	22
4.3	ZPĚTNÁ VAZBA – ZHODNOCENÍ HER	23
4.4	REALIZACE KOOPERAČNÍCH POHYBOVÝCH HER	24
4.4.1	Počet rukou, počet nohou.....	24
4.4.2	Tělová logistika.....	26
4.4.3	Obruče, hýbejte se!	28
4.4.4	Písmena a čísla.....	29
4.4.5	Počítám s tvou pomocí	31
4.4.6	Gordický uzel.....	33
4.4.7	Trojhlavý drak.....	34
4.4.8	Autodrom	36
4.4.9	Mínové pole	38

4.4.10 Vybíjená ve dvojicích	40
5 DISKUSE	41
6 ZÁVĚR	42
7 RESUMÉ	43
8 SEZNAM LITERATURY	44
9 SEZNAM OBRÁZKŮ	46
EVIDENČNÍ LIST	I

1 Úvod

Během studia se setkávám s výukou tělesné výchovy na základních školách a ta mě k tématu dovedla. Mnoho pedagogů využívá stále jedny a ty samé pohybové hry. Mnoho her bývá pro danou skupinu obtížné nebo naopak příliš jednoduché. Často také jsou používány nevyhovující pomůcky pro danou skupinu dětí. Přesto že existuje mnoho zajímavých a velmi vhodných her pro všechny věkové kategorie a prostředí. Většina pohybových her se dá snadno modifikovat do prostoru a na možnosti, které máme k dispozici. Dané téma jsem si vybrala, abych nastínila, jaké nepřeberné množství pohybových her pro všechny věkové kategorie existuje.

Hra je pro děti základním prvkem učení. Proto se v mé bakalářské práci zaměřím na kooperační pohybové hry. Tyto hry jsou pro vývoj dítěte velmi důležité, jak pro pohybovou stránku člověka, tak pro celoživotní učení se.

Kdo si umí hrát, umí lépe vnímat hru i okolí, lépe chápe jednání ostatních a bez zbytečného drilu je většinou lépe připraven na život. (Mazal, 2000, str. 10)

Hra je skutečnou součástí života, její kategorií, pokud ji chápeme v širokém významu tohoto pojmu. Hra prostupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha. (Mazal, 2000, str. 7)

V současné době, době internetu, televize a moderní techniky, je těžké žáky zaujmout pohybovou hrou. Jsou ze všech stran obklopeni jen technikou a vymoženostmi dnešní doby. Je pochopitelné, že v ničem nechtějí být mezi přáteli pozadu. Ale vše by mělo být úměrné jejich věku. Nemyslím si, že je vhodné, aby předškolní děti ovládaly počítač zdatněji než dospělí, ale na druhou stranu netušily, jak se hraje na „pikolu“. Hra je důležitou součástí dětského období.

Je důležité dítě zaujmout hrou. Touto prací bych chtěla vybrat vhodné kooperační hry pro žáky druhého stupně základní školy a realizovat je. Je důležité pomocí kooperačních her žáky zaujmout, jakmile je hra začne bavit, budou ji rádi hrát i mimo školní a tréninkové prostředí. Naučí se spolupracovat, komunikovat a být v osobním kontaktu s ostatními ve svém okolí. Nikoli jen komunikovat přes komunikační servery na internetu. Hra jim pomůže začlenit se do společnosti, komunikovat osobně s ostatními a najít způsob zábavy

v pohybu, který je pro dnešní dobu velmi důležitý. Pomocí kooperačních her začnou komunikovat s okolím i jiným způsobem než jen přes klávesnici svého počítače. Naučí se nejen verbální komunikaci, kterou ve většině případů zvládají alespoň na nějaké úrovni. Vyzkouší si několikrát i neverbální komunikaci, kde bude asi pro mnohé velmi obtížné vyjádřit se beze slov.

2 Cíl a úkoly práce

Cíl práce - cílem této práce je navrhnout a realizovat kooperační hry pro žáky druhého stupně základní školy.

Úkoly práce:

- výběr pohybových kooperačních her
- výběr tělovýchovné nebo tréninkové skupiny
- realizace vybraných her
- zhodnocení vybraných her.

3 Teoretická část

3.1 Historie her

Hra je společný pojem pro mnoho aktivit, které lze těžko popsat jen jednou definicí. Počátky her sahají až několik set let před náš letopočet. Nejstaršími státními útvary byli Čína, Egypt, Indie a Mezopotámie. Byli to velmi vyspělé státy, a proto není divu, že zde vznikly první hry, o nichž se zachovaly nějaké záznamy. Čína a její léčebná a zdravotní gymnastika Kung – fu se dochovalo dodnes. V Indii se zrodila jóga. A Mezopotámie patřila mezi první státy, kde základem tělesné přípravy byla výchova vojáků.

Další významnou etapou lidské civilizace pro rozvoj her byl antika. Řecko se dělilo na dva výchovné systémy – spartský a athénský. Spartský systém obsahoval zejména výchovu k boji. V Athénách byla hlavní kalokaghatie nebo harmonie duše a těla. Athény dali vzniku také starověkým olympijským hrám a také mnoha hrám pohybovým. Olympijské hry se konaly vždy jednou za 4 roky, a proto v období mezi olympijskými hrami vznikaly pohybové hry s míčem. Dále se začaly objevovat hry, kde se testovaly herní a pohybové dovednosti současně. V této době (500 l. př. n. l.) se také začali objevovat první učitelé her. V Římě, oproti Řecku a olympijským hrám, v té době vznikly gladiátorské hry. Kromě gladiátorských her v Římě vzniklo mnoho míčových her a byly budovány tělocvičny, které se stavěly u lázní.

Zánikem starověkých kultur se na dlouhou dobu tělesná kultura vytrácí a pozastavuje se její vývoj. Ve středověku se pohybem a hlavně bojem zabývali jen rytíři.

S nástupem humanismu a renesance nastává rozvoj vzdělanosti, lidé se obrací zpět do antiky a opět se začíná rozvíjet tělesná kultura. Mezi největší propagátory her v této době patřil Jan Amos Komenský. Propagoval hru u dětí již od útlého věku. Hry dělil podle obsahu charakteru i podle vlivu na organismus.

Celé 18. a 19. století moc nepřálo hraní. Ale byli i výjimky. J. Locke propagoval hry na vzduchu. J. J. Rousseau upřednostňoval herní metodiky s využitím přírodních náčiní a náradí. Největší přínos však dal tělovýchovný systém Anglie, kde vznikalo mnoho herních odvětví. Koncem 19. století byly obnoveny olympijské hry, což přispělo ke vzniku mezinárodních federací, platných pravidel a řádů, budování sportovních areálů a mezinárodnímu rozšíření sportu.

U nás v 19. století vniká tělovýchovná organizace Sokol, kterou založil M. Tyrš. Tato organizace existuje dodnes a stále zde hry mají důležitou roli. V sedmdesátých letech 20.

století se stala tělesná výchova povinným předmět i ve školách. Vznikla také první metodika sportovních a pohybových her pro školní tělesnou výchovu. Dalším důležitým člověkem byl Jan Amos Pipal, který k nám přinesl volejbal, basketbal a pálkovací hry. Mimo jiné také založil Středoškolský pohár, který se, například v atletice, koná do dnes.

V 90. letech a na konci dvacátého století patřili hry a tělesná výchova mezi velmi oblíbené. Hry, jak už pohybové či sportovní, s přibývajícím časem a hlavně s rozkvětem techniky, ustupují a do popředí se dostává právě technika. Mohli bychom říci, že hry jsou u dětí stále na prvním místě, jen nikoli pohybové hry ale hry počítačové. (RUBÁŠ, 1997)

3.2 Vysvětlení pojmů

3.2.1 Hra jako pojem

Hledání správné odpovědi na pojem hra je velmi obtížné. Existuje mnoho autorů, kteří se zabývají hrou. Každý hru vysvětluje trochu jinak. Hru lze specifikovat podstatnými znaky jako je zábava, radost, potěšení, sebeovládání, vážnost. Dále existuje nepřeborné množství definic a teorií o tom co to tedy opravdu hra je.

Hru můžeme považovat za základní existenční fenomén, pomocí něhož člověk napodobuje určitou činnost nebo se kultovně snaží přiblížit něčemu vyššímu, aby nakonec sám sebe proměnil. Hra se může stát za určitých okolností pomocníkem při řešení vnitřních konfliktů lidí. Ve hře projevujeme také radost ze života. Hra prý má mnoho společného se smíchem. (Neuman, 1998, str. 18)

„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném smyslu člověkem a zcela člověkem je tam, kde si hraje.“ F. Schiller

„Hra je starší než kultura: zvířata nečekala, až je lidé naučí, jak si mají hrát. Můžeme dokonce říct, že lidské civilizace nepřipojila k obecnému pojmu hry žádný podstatný znak. Zvířata si hrají právě tak jako lidé.“ Johan Huizinga

Hra byla součástí společenského života všech národů, o kterých se nám dochovaly zprávy. Byla tu dřív než člověk moudrý. Johan Huizinga nachází prvky hry v oblasti práva, vědy a umění, v básnictví, filozofii a dokonce ve válečnictví.

Vymezení pojmu hra v sedmi aspektech: co tedy je (a co není) hra:

1. *Hra je svobodná, hra je svoboda. Hra, která není svobodně zvolená a s níž nelze přestat, se mění v absurdní činnost.*

2. *Hra není obyčejný, vlastní život, je vystoupením do „dočasné sféry aktivity s vlastní tendencí“. Už malé dítě chápe, co je doopravdy a co jen „jako“.*
3. *Hra je uzavřená a ohraničená, odlišuje se od běžného života místem a časem, dobou trvání. Děje se uvnitř určených časoprostorových hranic, má vlastní průběh a smysl v sobě samé.*
4. *Lze ji opakovat. Možnost opakování je jednou z nejpodstatnějších vlastností hry, patří k podstatným znakům, kterými se hra odlišuje od „ne-hry“, od „opravdového“ života.*
5. *Hra vytváří řád, hra je řád a vnáší do nedokonalého, zmateného světa určitou dokonalost, i když jenom na chvíli.*
6. *Hra spojuje a rozlučuje. Upoutává, přitahuje, to znamená, okouzluje. Je plná rytmů, harmonie a umožňuje vnímat a vyjádřit ty nejušlechtlejší vlastnosti, které je člověk schopen prožít (např. Vrcholné okamžiky při olympiádě).*
7. *Hra obsahuje prvek napětí. Časté je i střídání uvolnění a napětí. Určité napětí předpokládá, že něco musí „podařit“, jak je tomu už u házení šipek. V napětí je nejistota, risk a naděje. Napětí nabývá na významu s tím, jak se do hry dostává prvek soutěže. „právě tento prvek napětí uděluje hře, která je sama o sobě mimo dobro a zlo, jistý etický obsah. Napětí podrobuje zkoušce hráčovy schopnosti – jeho tělesnou sílu, vytrvalost, důvtip, odvahu, schopnost vydržet, a zároveň jeho síly duševní, neboť při veškerém úsilí o vítězství ve hře musí zachovat předepsané hranice dovoleného.“ (Huizinga, 1971, str. 18)*

3.2.2 Pohybová hra v dnešní době

Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. V životě většinou nejsme sami, i když si člověk může klidně hrát a pohybovat se sám. Socializace, ten všude přítomný proces lidské společnosti, je neodbytný. Je lepší být mezi lidmi a s některými si hrát, radit si, spolupracovat nebo se i přít, než být sám. Velmi často, bez velkých nároků na znalost lidí i prostředí, nám takovéto bytí umožní právě pohybová hra. (Mazal, 2000, str. 11)

Pohybové hry v dnešní době se nijak významně neliší od her, které se hrály v dobách mládí našich rodičů či prarodičů. Překvapením bylo zjištění, že pro mě zcela nová pohybová hra se hrála v dobách již pro mě dávno minulých. Dalším překvapením bylo, že všechny tyto hry dokážou stále děti pobavit stejně jako před lety. I dnešní děti, které

vyrůstají pomalu v symbióze s počítačem a technikou, jsou nadšeni obyčejnou pohybovou hrou. Hra je pobaví a dělá jim radost. Jen je důležité, aby děti dnes dali přednost pohybové hře před počítačovou. Počítačová hra je jednodušší, nemusí nikam chodit, nemusí se pohybovat, sedí a sledují monitor počítače. V dnešní době je nejdůležitější přimět děti, aby vypnuli počítače a šli raději ven hrát si s ostatními dětmi. Pokud děti dají přednost osobnímu kontaktu s okolím před počítačem, není pak už tak těžké zaujmout pohybovou hrou.

3.2.3 Kooperace

Kooperace je vymezována jako společná a návazná činnost uvnitř skupiny a navenek, jejíž podmínkou je akceptování společných cílů.

V sociologii je kooperace považována za základ sociálních pořádků, vrcholný způsob interakce. V tomto smyslu se jedná o společné nebo kolektivní chování, jež směřuje k nějakému cíli, které má společný zájem nebo očekávání odměny.

Kooperace může být dobrovolná či nedobrovolná, přímá či nepřímá, formální či neformální. Sociologie se také snaží postihnout konstitutivní znaky kooperace, kterými jsou: 1. Společný cíl 2. Interakce k realizaci tohoto cíle 3. Formy součinnosti, jež jsou podřízeny charakteru a účelu cíle. (Kaslíková, H. 2007)

V pedagogické souvislosti se pojem kooperace vyskytuje ve třech vymezeních.

- a) Kooperaci můžeme chápat jako cílovou strukturu vyučování. Kooperační struktura existuje tehdy, když žáci chápou, že mohou dosáhnout svého cíle tehdy, když i ostatní žáci, s kterými jsou spojeni v úkolové situaci, dosáhnou také svého cíle.
- b) Kooperaci můžeme pojímat také jako povahový, osobnostní rys žáka.
- c) Třetí pojetí kooperace se vztahuje k chování žáků ve školních situacích.

Existují dva druhy podmínek, které mohou narušit harmonii.

Vnější podmínky – např. žák s kooperativními dispozicemi, zaměřený ke kooperativní cílové struktuře může jednat individualisticky, třeba při přípravě na větší zkoušku.

Vnitřní podmínky – např. tentýž žák může jednat kompetitivně, jestliže se setká se stejně jednajícími členy skupiny, jejichž úspěch by ho ohrožoval.

Učitel při plánování a realizaci kooperace ve třídě tudíž nemůže předpokládat, že kooperativní chování následuje automaticky při spojení kooperativní organizace a pro-sociálně orientovanou osobností. (Kasíková, H. 1997)

3.2.4 Kooperativní pohybové hry

Pojem kooperačně pohybová aktivita chápeme jako záměrnou, nově vytvářenou účelnou pohybovou činnost v prostoru a čase za současného vytváření prostředí sympatie a důvěry. Toto prostředí dává účastníkům odvahu k činnosti, v níž vyjadřují a produkují nová adaptabilní řešení ve společný prospěch bez vyvolání dojmu ztráty času. Předpokladem je novost, účelnost a kladný vztah k činnosti, posilující prožitek z jejího průběhu. (MAZAL, 2000, str. 229-230)

Kooperativní hry – hry sdílení, spolupráce, přijetí – jsou strukturovány tak, že každý vyhrává, nikdo neprohrává, děti si hrají s druhými ne proti druhým. Jsou to hry, ve kterých se žáci snaží o jeden společný, všemi žádoucí cíl. Kooperační hry jsou vybrány, vytvořeny nebo upraveny, aby přinášely radost a zároveň aby se jejich účastníci učili pozitivnímu vědomí o sobě, druhých, o světě.

S pohybovou hrou se žáci setkávají nejen při hodinách tělesné výchovy, ale i při některých částech sportovních tréninků. Pohybovou hru se dnes snažíme zařadit do každé možné chvíle žáka. Čím více her žáci znají, tím je větší šance, že si některou oblíbí a budou ji hrát i ve svém volném čase, což je opravdu důležité. Vidět hrát si děti venku není v dnešní době moc časté. Přednost dostávají hry, nikoliv však pohybové venku na hřišti, nýbrž hry počítačové. U dětí se začíná z běžného života vytrácet osobní kontakt, komunikace a spolupráce. Je sice pravdou, že jsou ve spojení se svým okolím, ale pouze přes internet. Bez počítačové klávesnice a bez tlačítek mobilního telefonu nejsou schopni mluvit s okolím. Verbální komunikace je u nich čím dál tím více omezena jen na základní pojmy. Verbální komunikace je sice omezená, ale i přesto se dokážou domluvit. Velkým problémem pro děti školního věku je neverbální komunikace. Při zařazení her bez verbální komunikace do hodin, bylo vidět, s jakou obtíží tyto hry žáci zvládají. Nedokážou řešit jednoduchý úkol, aniž by nepromluvili. Mluvené slovo je pro ně základ komunikace a bez něj se převážná většina žáků nedokáže vyjadřovat.

3.2.5 Struktura tréninkové jednotky

Tréninková jednotka představuje hlavní organizační formu celého výchovně vzdělávacího procesu sportovní přípravy. Mezi hlavní kritéria patří: skladba, čas trvání, místo, doba, trenér, svěřenci, zaměření, obsah, efektivita, organizace.

Hlavním hlediskem je skladba. Tréninkovou jednotka se skládá z úvodní části, průpravné části, hlavní části a závěrečné části. Jednotlivé části nemusí být izolované, ale mohou se navzájem prolínat.

Úvodní část

Uvádí žáky do vyučovací jednotky po stránce tělesné i psychické. Doba trvání úvodní části je okolo 3 – 6 minut, je závislá na:

- obsahu úvodní části,
- cíli a obsahu dalších částí VJ,
- psychickém stavu žáků,
- fyziologické náročnosti rušné části,
- počasí, teplotě.

Úkolem úvodní části je zahájit vyučovací jednotku nástupem, provést evidenci, vytknout jasný a konkrétní cíl vyučovací jednotky a úkoly z něj vyplývající. Dalším úkolem je připravit žáky po stránce fyziologické na tělesnou zátěž.

Průpravná část

Průpravná část obsahuje přípravu organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky, všestrannou přípravu pohybového aparátu, rozvoj kloubní pohyblivosti a motoricko-funkční přípravu organismu. Důležité je protahování svalů tonických a aktivace svalů fázičkových.

Hlavní část

Doba trvání hlavní části je okolo 20 – 30 minut a je závislá na:

- délce VJ
- obsahu VJ
- momentálním fyzickým a psychickým stavu žáků
- vnějších podmínkách.

Vnitřní struktura hlavní části je velmi různorodá a závisí na cíli, obsahu, prostředcích a typu vyučovací jednotky. Hlavními body této části je rozvoj pohybových schopností, nácvik a zdokonalování pohybových dovedností a schopnost uplatňovat získané vědomosti, dovednosti, pohybové schopnosti v běžném životě.

Výchovným úkolem hlavní části je vypěstovat kladný vztah k tělocvičné aktivitě a tělesné kultuře, rozvoj pozitivních vlastností osobnosti, především morálních a volních, a také schopnost samostatné a tvořivé činnosti. Je také důležité kladně hodnotit a povzbuzovat.

Závěrečná část

Hlavním cílem této části je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a formálně ukončit vyučovací jednotku. Doba trvání závěrečné části se pohybuje kolem 3 – 7 minut. Zařazujeme zde nenáročnou pohybovou činnost uklidňujícího charakteru.

(www.tv4.ktv-plzen.cz)

3.3 Dělení pohybových her

Pohybové hry zahrnují velké množství pohybových oblastí. Existuje mnoho různých dělení. Každý autor dělí pohybové hry podle různých kritérií. U Rubáše K. se setkáváme s klasifikací herních forem z pohledu kondičních možností rozvoje pohybových schopností:

- pohybové hry rychlostní,
- pohybové hry vytrvalostní,
- pohybové hry rozvíjející silové schopnosti,
- pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti,
- pohybové hry rozvíjející kooperační schopnosti.

Dalším kritériem klasifikace pohybových her je prostředí realizace hry. Adamíra J. takto dělí hry na:

- letní hry v terénu,
- hry na hřišti,
- hry v tělocvičně,
- hry ve vodě,
- zimní hry.

Zapletal M. popsal stovky her a vychází z následující klasifikace:

- hry běžecké,
- hry skokanské,
- hry s házením a chytáním,
- hry s kopáním,

hry s odbíjením,
hry s odpalováním,
hry s koulením,
bojové hry,
hry s orientací v prostoru bez zrakové kontroly,
cyklistické hry,
různé hry.

Rogere Caillois dělí hry neobvykle na:

hry soupeřivé (agon),
hry náhod (alea),
hry napodobivé (mimikry/mimesis),
hry zážitkové (ilinx/vertigo).

Mezi nejčastější a základní patří dělení na hry v tělocvičně a na hřišti. V několika publikacích jsou zmíněny i hry taneční nebo se často objevují i hry pálkovací.

3.4 Fáze přípravy her

3.4.1 Výběr her

Výběr vhodné hry je velmi důležitým bodem. Hra by měla být vhodná pro danou věkovou skupinu a vyspělost cvičenců. Výhodou pohybových her je, že se dají snadno modifikovat. Většinou jde hra upravit pro všechny věkové kategorie, na vyspělost cvičenců, ale i do různých prostorů. Každá pohybová hra se těmito úpravami mírně změní. Pokud danou hru hrají v tělocvičně, bude chování žáků a realizace hry trochu odlišná od hraní hry venku, na hřišti, či v přírodě.

Hlavním kritériem při výběru her je tedy věková kategorie žáků. Dále je vhodné vědět zaměření skupiny, pro kterou mají být hry vybírány, zda jde o pohybový kroužek, hodinu tělesné výchovy, či výuku určité sportovní hry.

Pro hodiny tělesné výchovy je vhodné vybírat hry s minimem pomůcek. Každá pomůcka navíc je ztráta času, kterého při hodinách nemáme nazbyt. Někdy jsou však pomůcky hodně nápomocné, dokážou žáky motivovat k větší aktivitě. Při zařazení pomůcek do hry je důležité jejich správné použití. Vždy nejprve žákům hru vysvětlíme, popřípadě názorně předvedeme ukázkou a až poté dáme dětem danou pomůcku do ruky. Jinak by vysvětlování bylo náročné a to především časově. Dáme-li žákům do ruky míč, je těžké je uklidnit a chtít po nich trochu pozornosti.

Dále při vybírání her musíme brát ohledy na pohlaví žáků a jejich zdatnost. Je dobré se s žáky nejdříve seznámit. V tomto případě je pro začátek vhodné zařadit jednodušší hry, abychom se s žáky lépe seznámili, až poté bychom mohli zařadit obtížnější pohybové hry. Pro výběr vhodných her je dobré vědět alespoň přibližný počet žáků v dané skupině. Usnadňuje to přípravu a urychluje to samotný úvod hry. Nejvhodnější je skupina 15 – 20 žáků, která jde dobře dělit na několik menších skupinek. Pokud máme skupinu nedělitelnou na stejně početná družstva, existuje několik možností. Žáci v družstvu se mohou střídát, případně opakovat úkol hráčem téhož družstva nebo lze počet kompenzovat úrovní družstev.

Pro výběr správných her je dobré vědět, do jaké části vyučovací jednotky bude hra zařazena. Řada her je vhodná jen do hlavní části vyučovací jednotky, jiné hry naopak svým charakterem odpovídají zařazení jak do úvodu tak i podobně do závěrečné části.

(Rubáš, 1997)

3.4.2 Realizace her

Hlavní je znát dobře pravidla hry a vysvětlit je žákům co nejstručněji. Důležitá je i zpětná vazba mezi učitelem a žákem, je dobré se před začátkem hry ujistit, že všichni vědí, co mají dělat.

Začneme vždy názvem hry a pravidly. Pokud jsou potřebné nějaké pomůcky, vždy je žákům dáme až po vysvětlení hry. Pomůcky by jinak žáky zbytečně rozptylovali a pro učitele je pak obtížné udržet jejich pozornost při vysvětlování pravidel. V případě nějakých nejasností může následovat názorná ukáзка.

Je – li potřeba rozdělení žáků do družstev, snažíme se vytvořit pokud možno vyrovnaná družstva. Neznáme – li žáky dobře, můžeme nechat, ať se rozdělí sami, ale většinou to není vhodné řešení. Družstva bývají nevyrovnaná, žáci se rozdělí podle toho, s kým se přátelí. A pokud jde o kooperační hry je hlavním cílem naučit se komunikaci a spolupráci se všemi

v kolektivu. Proto je výhodné například žáky postavit do řady a rozpočítat. Tato metoda je i rychlá a vznikají družstva různě namíchaná všemi typy žáků. Jednou nevýhodou této metody se může stát chytrost některých žáků. Po opakování rozdělování touto metodou žáci zjistí způsob jak se před rozpočítáváním rozestavit, aby byli, s kým oni chtějí. Další metodou může být rozdělení hrou. Tímto je myšleno třeba i jednoduché rozpočítadlo. Může to být také třeba jednoduchý závod, který bude mít prvky následné hry, a podle výsledků rovnoměrně rozdělit hráče do skupin. Jednou z dalších metod může být losování. Je to pro žáky trochu dramatické a družstva jsou velmi náhodně namíchaná. (Rubáš, 1997)

3.4.3 Zhodnocení her

Hodnocení her není jen pro naši potřebu, ale i dobrá zpětná vazba a motivace pro žáky. Hodnotit lze podle mnoha kritérií. Hodnotit můžeme jak žáky při hře, tak i hru samotnou. U žáků je důležité pochopení zadání, zda dodržovali pravidla, aktivita všech žáků. Zpětnou vazbou je pro učitele zalíbení a pobavení hráčů, jak sami hru hodnotí z hlediska pobavení. Všechny tyto kritéria se dají vyzorovat při samotné hře. Je důležité při hodnocení her žáky pečlivě sledovat, jak se při hře chovají, vztah k ostatním spoluhráčům, snaha o zvýhodnění sebe či družstva.

Za významné části analýzy hry považujeme:

1. Vyhlášení vítěze. Nemusí to být slavnostní vyhlášení, ale je důležité hru nějakým způsobem ukončit a oznámit všem účastníkům výsledky.
2. Proč dosáhl vítězství, jako taktický herní prvek, výchovné působení i stále potřebná motivace. Podle vospělosti hráčů a záměrů vyhlašovatele – nejčastěji vedoucího sportovního procesu.
3. Dodržení pravidel. Je důležité tento bod neopomenout. V případě nedodržení pravidel je potřeba na tyto chyby upozornit, v opačném případě žáky pochválit za dodržování pravidel. Důležité je také upozornit žáky zda hráli fair play.
4. Negativní postřehy jsou velmi důležitým bodem ve fázi hodnocení. Se zdůrazněním bychom měli na negativní věci žáky upozornit, působí to však i jako předcházení dalších záporných herních aktivit. Zápory mohou být i konkrétní k danému žákovi.
5. Kladné poznatky představují pohodovou tečku na konec. Může to být zdůraznění čestného soupeření, bojovného nasazení, spolupráce, obětování se, pomoci. (RUBÁŠ, 1997)

3.5 Období pubescence 10 – 14 let

Toto období dělíme na dvě fáze: fáze prepuberty a fáze puberty.

Fáze prepuberty začíná prvními známkami pohlavního dospívání a urychlení v růstové křivce. U většiny dívek trvá tato fáze zhruba od 11 do 13 let. U chlapců probíhá fyzický vývoj asi o jeden až dva roky později.

Fáze vlastní puberty nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Zhruba můžeme období vlastní puberty vymezit věkem 13 – 15 let.

Pokračuje dále vývoj řeči. Roste slovní zásoba, složitost větné stavby i celková výrazová schopnost. Jedinec je v tomto období schopen účinněji se učit na základě poznání logických souvislostí.

Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k novým a hlubším zájmům – k zájmům o sport, o četbu, o filmy a hudbu. Často se ovšem zájmy vyvíjejí v úmyslném odporu k nucené či doporučené školní četbě, klasické vážné hudbě, apod.

Mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání patří zejména uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferenciovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. Zprvu převažuje u dětí v období puberty sklon vytvářet skupiny složené z jedinců stejného pohlaví. I když tyto skupiny vznikaly již dříve, nyní jsou stabilnější, od členů skupiny se vyžaduje určitá loajalita. Jedinci opačného pohlaví jsou aktivně odmítáni. Chlapci zavrhnou děvčata, protože jsou podle jejich mínění ufnukaná, užalovaná a nesdílejí jejich chlapecké zájmy, a dívky naopak odmítají chlapce, protože jsou hrubí. Účast na skupinovém životě může přetrvávat dlouhou dobu, ale přece jen se silně ozývá potřeba intimního párového přátelství, kterou styk ve skupině neuspokojuje. V době zvýšené nejistoty o svou osobní roli je možnost prohodit všechny své nejtajnější otázky s věrohodným přítelem zvláště důležitá.

Rovněž v období puberty se nejčastěji začíná ohlašovat zájem o druhé pohlaví, zprvu tápavý, bázlivý a nejistý. U některých jedinců dříve, u jiných začne později. Zpravidla na přelomu pubescence a adolescence se objevují skutečné vztahy chlapců a dívek, zprvu jsou nestálé, proměnlivé, ale často velmi silně prožívané jako první lásky. (LANGMEIR, J. KREJČÍŘOVÁ, D., 1998)

Motorický vývoj v tomto období je označován jako stádium diferenciacie a přestavby motoriky. V předchozím období byl vývoj motoriky velmi pozitivní a klidný. V období pubescence dochází k určitému narušení plynulého vývoje motoriky. U řady jedinců můžeme po nástupu růstu pozorovat zhoršení pohybové koordinace, narušení dynamiky

pohybu spojené se snížením jeho ekonomie, protichůdnost v motorickém chování a zmenšení motorické učenlivosti. Tato narušení jsou typická hlavně pro první fázi puberty. Především je narušena běžná denní motorika (klátivá chůze, zakopávání), zatímco ve sportovní motorice někdy vůbec není narušení patrné a výkony stále rostou. Poruchy motoriky jsou velmi individuální, přičemž u chlapců jsou znatelně větší než u dívek. Z těchto poznatků je zřejmé, že toto období není vhodné pro učení se novým složitějším motorickým dovednostem. (SUCHMEL, A., 2004)

4 Praktická část

4.1 Navrhování her

V teoretické části je popsáno jak správně vybrat pohybovou hru. Těmito pravidly jsem se řídila při výběru několika her i já. Prostudovala jsem mnoho knih, kde najdete velké množství kooperačních her, avšak některé mi připadaly spíše statické. I přesto jsem našla velké množství kooperačních pohybových her. U několika z nich jsem váhala, zda se dětem zalíbí a budou je bavit. K mému údivu většina her, u kterých jsem si nebyla jistá, zda děti zaujmou, patřila k těm nejoblíbenějším. Jiné hry vypadaly zprvu velmi zajímavě, avšak už při přípravě se začaly objevovat jejich nedostatky, až jsem některé hry ze seznamu naprosto vyřadila.

4.2 Realizace her

Abych mohla vybrané hry realizovat, musela jsem si najít nějakou tréninkovou skupinu, nejlépe kroužek sportovních her. Pro sportovní hry je kooperace velmi důležitá, ale mnohdy opomíjena. Na doporučení jsem kontaktovala ředitele základní školy v blízkosti mého bydliště. Pan ředitel základní školy v Dobřanech mě s žádostí přesměroval na pana zástupce, který měl k mojí žádosti aprobačně blíže. Pan zástupce mi s ochotou nabídl hned několik možností pro realizaci vybraných pohybových her. Nakonec jsme se domluvili na realizaci her v kroužku volejbalu a basketbalu.

Kroužky jsem navštívila několikrát během měsíce dubna a května roku 2012. Každé liché pondělí jsem docházela na hodiny volejbalu a každé liché úterý na hodiny basketbalu.

Oba kroužky byly dvouhodinové. Byl mi dán prostor k realizaci několika her vždy na začátku každé hodiny. Učitelé byli velmi ochotní, ale mají povinnost během roku žáky něčemu naučit a zdokonalit jejich výkon, proto jsem k realizaci v hodině měla vždy jen určitou část, zhruba třicet minut.

Hodinu vždy zahájil učitel sám. Na první hodině jsem se seznámila s žáky. Po představení a vysvětlení několika důležitých bodů k mojí účasti na jejich hodinách probíhalo vše každý týden podobně.

Úvodní a průpravnou část hodiny si vždy vedl učitel sám. Mezitím jsem měla možnost vždy modifikovat hry na přesný počet žáků a připravit si pomůcky, kterých většinou nebylo mnoho. A v úvodu hlavní části mi byl dán prostor k realizaci. Hry jsem měla vždy

připravené, což mi zjednodušovalo realizaci i práci s žáky. Pokud byl nějakým způsobem důležitý počet žáků nebo rozdělení do skupinek věděla jsem jen přibližný počet, a proto jsem vždy připravila několik variant, aby při průběhu hry nedocházelo k zbytečným časovým prodlevám. Vždy se jednalo o počet od desíti do patnácti žáků.

Po tradičním úvodu jsem dostala prostor k realizaci, snažila jsem se s žáky vycházet přátelsky. I oni se chovali docela vzorně a velmi mi práci při realizaci her usnadňovali. Snažili se poslouchat při vysvětlování pravidel a bylo vidět, že se i během realizace her snaží. Někdy však došlo na obtížnější hru, hlavně ze stránky komunikace, a pak se jim se mnou moc spolupracovat nechtělo. Ale nakonec vždy všechny hry zvládli a dovedli do zdárného konce. Přestože některé hry nedopadly tak, jak jsem původně očekávala, byla to velmi zajímavá zkušenost. I jasně očekávaná věc se v rukou dětí stává naprosto nepředvídatelnou.

4.3 Zpětná vazba – zhodnocení her

Zpětnou vazbu jsem si dělala hlavně pro sebe, abych věděla, jak vybrané hry byly v tréninkové skupině plněny. Kvalitu her jsem zjišťovala pomocí několika hodnotících kritérií:

- zda žáci pochopili zadání,
- zda žáci dodržovali pravidla,
- zda byli zapojeni všichni žáci,
- zda se hra žákům zalíbila a bavila je.

Poznámky jsem si zapisovala při realizaci a po ukončení, tím jsem získávala zpětnou vazbu ke každému hodnotícímu bodu. Tři kritéria jsem hodnotila sama, čtvrté kritérium bylo zodpovězeno vždy některými žáky.

4.4 Realizace kooperačních pohybových her

4.4.1 Počet rukou, počet nohou

Pomůcky:

- jednoduchá hra bez pomůcek

Čas:

Časově se dá hra upravit dle potřeby. Každá samostatná část má své zadání, které zabere tolik času, kolik žáci potřebují k rozřešení úkolu. Přibližný čas se pohybuje okolo dvou až tří minut na jedno zadání. Čas je velmi závislý na obtížnosti zadání.

Popis hry:

Před zahájením vytvoříme skupiny o stejném počtu žáků. Poté vždy zadáme dvě čísla, první určuje počet nohou druhé počet rukou, které se musí dotýkat země, vždy s ohledem na počet žáků v družstvu. Po splnění zadání zadáme jiné varianty, vždy od jednodušších variant k obtížnějším. Opakujeme dle uvážení pětkrát až šestkrát, poté již není tak náročné úkol splnit. Možnost spojit skupiny do jedné početnější, zde je větší množství variant a kombinací počtu rukou a nohou.

Realizace:

Po rozdělení tvořili každou skupinu 4 žáci. První zadání pět nohou a tři ruce bylo jednoduché, ale chvíli trvalo, než se žáci pustili do řešení. Všichni toto řešení nakonec bez problémů zvládli. Kombinace, kde byl minimální počet nohou shodný s počtem žáků ve skupině, nečinila pro žáky žádný problém. Proto jsem zadala počet tři nohy a tři ruce. V tomto okamžiku nastal problém. Žáci přemýšleli každý sám za sebe, občas jeden z nich měl snahu dát to nějak dohromady, ale chyběla mi mezi nimi nějaká komunikace a domluva. Byla nakonec potřeba menší nápovědy a to, že jeden musí do vzduchu. Po té si naskákali na záda a zadání vyřešili. V každé skupině bylo k vidění mnoho různých variant jak úkol splnit. Po spojení několika družstev vznikla skupina 13 žáků. Zadání znělo jedenáct nohou a třináct rukou. Již z předchozích zadání vyřešili počet nohou rychle, domluvili se společně a konečně spolu začali trochu spolupracovat, navzájem si naskákali na záda a někdo stál na jedné noze. Obtížnější bylo jak dostat na zem třináct rukou. Ti co stáli samostatně, dali na zem obě ruce, ale ti co měli na zádech jiného žáka, se těžko předkláněli, aby dosáhli na zem. Nakonec to na pár vteřin dokázali. Nejvíce mě překvapilo, že nikoho z obou hodin ani na moment nenapadlo, že pokud potřebují tolik rukou a málo nohou, utvořit obyčejný trakař. Během asi sedmi, osmi pokusů, nevytvořili jediný trakař.

Pro mě bylo toto zjištění velmi překvapivé. Těžší varianty jsem již nezadávala, jelikož už s těmito měli velký problém a těžší úkoly by byly asi časově velmi náročné.

Modifikace:

Časově se dá hra upravit dle potřeby. Každá samostatná část má své zadání, které zabere tolik času, kolik žáci potřebují k rozřešení úkolu. Přibližný čas se pohybuje okolo dvou až tří minut na jedno zadání. Čas je velmi závislý na obtížnosti zadání.

Poznámky po realizaci:

Pravidla této hry byla jednoduchá a žáci je dodržovali. Po prvním zaváhání žáci hru pochopili velmi dobře a nakonec je hra zaujala a pobavila. Do hry museli být zapojeni všichni hráči, bylo to určeno pravidly, ale na domluvě a vymýšlení řešení se zdaleka všichni nezapojovali.

4.4.2 Tělová logistika

Pomůcky:

Jedinou pomůckou je míč.

Čas:

2 – 3 minuty zabere každé jednotlivé zadání hry.

Popis hry:

Žáci utvoří dvojice. Každá dvojice dostane jeden míč. Čím bude míč těžší, tím bude plnění zadání obtížnější. Dvojice má za úkol přenést míč na určitou vzdálenost nebo přes určitou překážku. Musí se však dotýkat jen určitou částí těla. Když míč spadne, musí se dvojice vrátit na začátek.

Varianty, které jsem použila při realizaci této hry.

- oba z dvojice se dotýkají zády
- jeden z dvojice se dotýká hlavou druhý zády
- jeden z dvojice se dotýká ramenem druhý zády
- oba z dvojice se dotýkají bokem
- jeden z dvojice se dotýká kolenem a druhý loktem

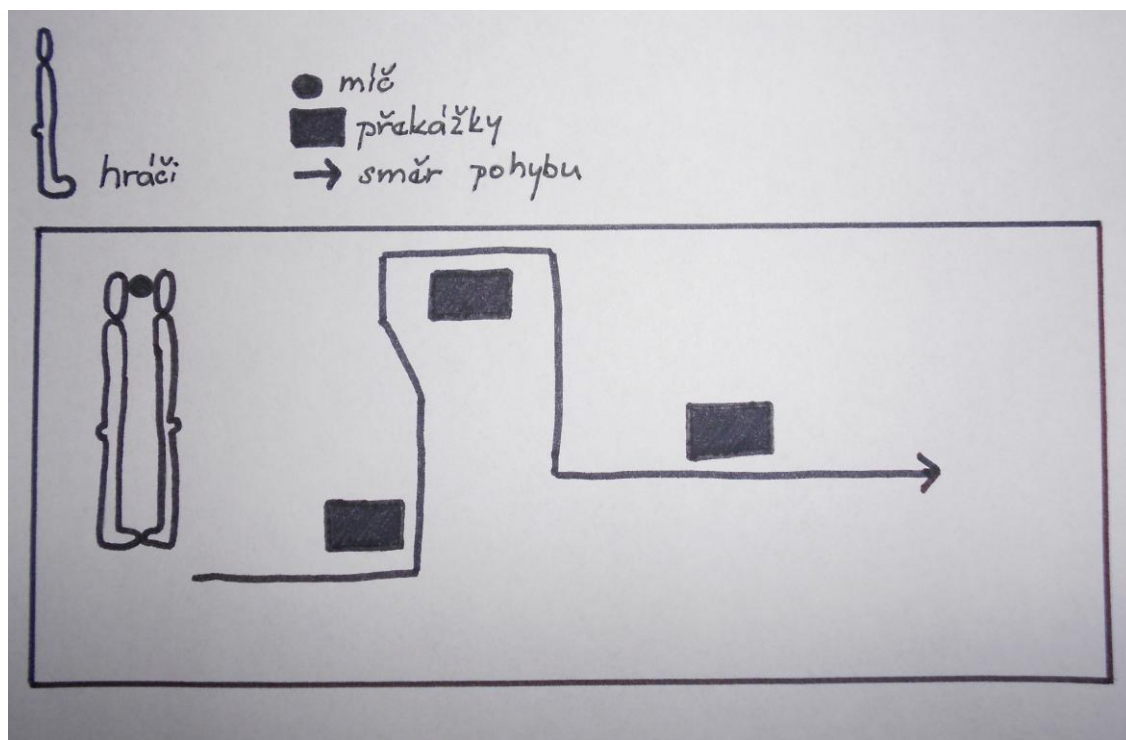
Realizace:

Po rozdělení do dvojic a vysvětlení jednoduchých pravidel jsem žákům rozdala míče a zadala první variantu. Úvod hry byl skoro jako pokaždé trochu rozpačitý, ale hned jak se do hry aktivně pustila jedna dvojice, začali hned všichni s radostí plnit zadaný úkol. Při obtížnějším zadání od sebe žáci, dá se říci, opisovali. Nesnažili se vymyslet jiné varianty provedení. Někdy mě opravdu zaujalo, že když první dvojice vymyslela možnost jak míč držet a přesunout se, všichni se okamžitě opičili i přesto, že tato možnost byla dost obtížná a míč jim neustále padal. Až teprve po několika nezdařených pokusech se mezi dvojicemi objevilo i jiné řešení, mnohem jednodušší. Ve variantě, kdy se oba žáci dotýkají míče zády, šel vždy jeden čelem a druhý zády, ani jednu dvojici nenapadlo jít bokem. Myslím si, že bokem by to pro žáky bylo lehčí a míč by jim tolik nepadal. Občas vymýšleli i složitější varianty, při kterých se jim velmi obtížně chodilo, míč jim neustále padal, ale nevzdávali se. Avšak ani se nenamáhalo vymyslet jinou variantu.

Poznámky po realizaci:

Pravidla nebyla nijak obtížná. Všichni je snadno pochopili a dodržovali. U některých variant se velmi pobavili, jiné je zas zaujali a donutili trochu k přemýšlení. Do hry byly

zapojeny všechny dvojice najednou. V některých dvojicích byla vidět převaha jednoho žáka, ale snaha splnit zadání byla vidět u všech.



Obrázek 1, Tělová logistika. zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.3 Obruče, hýbejte se!

Pomůcky:

Pro skupinu deseti až patnácti žáků stačí jedina obruč.

Čas:

2 – 4 minuty

Popis hry:

Všichni se uchopí za ruce a utvoří velký kruh. Na jednom místě se uvolní držení rukou, vložíme obruč a ruce se opět spojí. Na pokyn se žáci snaží obruč posunovat po kruhu, aniž by se pouštěli rukama. Sousedí si mohou obruč nadhazovat a usnadňovat si prolézání. Všichni se však stále pevně drží.

Realizace:

Nejdříve žáci utvořili jeden velký kruh, poté jsem jim vysvětlila pravidla a vložila do kruhu obruč. Vyzkoušeli jsme dvě různé varianty. Při první variantě stáli žáci čelem do kruhu. První, kteří začali prolézat obručí, trochu přemýšleli jak skrz obruč prolézt. Ostatní už měli nápovědu od předchozích žáků a i přesto bylo několik způsobů prolézání. Bylo vidět, že nad zadáním žáci přemýšlejí a hledají co nejsnazší způsob prolézání.

Při druhé variantě žáci stáli zády do kruhu, neviděli na sebe, a proto se museli víc soustředit na to, kde právě obruče jsou. I prolézání bylo při této variantě obtížnější, ale zvládli ho snadno se spoustou legrace.

Poznámky po realizaci:

Jednoduchá pravidla snad ani nešla nijak porušovat a pochopení hry bylo samozřejmé. Žáci se během hry velmi bavili, někteří při prolézání obruče vypadali legračně. Někdy žáky pobavilo i to, jak se někteří v obruči zasekli a chvíli jim trvalo, než obručí prolezli. Zapojení všech hráčů bylo postupné podle toho, jak rychle obruč pobíhala celým kruhem.

4.4.4 Písmena a čísla

Pomůcky:

Ke hře není zapotřebí žádných pomůcek.

Čas:

Čas se pohybuje kolem 1 – 5 minut. Záleží na obtížnosti zadaného slova.

Popis hry:

Žáci utvoří skupiny po čtyřech až šesti hráčích. Nejdříve si sami za svých těl zkusí vytvořit daná písmenka. Pak zadáme všem skupinám stejné slovo. Uvidíme, která skupina slovo utvoří dříve. Slovo a samostatná písmena musí být tvořena za všech členů družstva. Po utvoření slova, ostatní hráči zhodnotí, zda výtvar z těl odpovídá zadání, je – li slovo čitelné.

Realizace:

Tato hra patřila k těm obtížnějším. I když ze začátku jsem dětem zadávala pouze jednoduchá slova, byl velký problém za svého těla utvořit písmeno. Začala jsem slovem ANO. Chvilí trvalo, než se do hry zapojili všichni. Často se snažili tvořit písmenka každý zvlášť a u krátkých slov tak bylo porušeno pravidlo zapojení všech hráčů. U delších slov nebo u náročnějších písmen dlouho vymýšleli jak celek vytvořit. Velký problém bylo písmeno O. nápadů na jeho vytvoření měli několik, ale ne vždy z toho bylo poznat, že to je O. Další problematické písmeno bylo H. Neustále měli tendenci tvořit každý svoje písmeno. Nakonec zjistili, že pokud dva žáci tvoří jedno obtížnější písmeno je to mnohem snadnější a je i poznat jaké písmenko to má být.

Další velmi častý jev, který se při plnění zadání objevoval, bylo obrácené písmo. Po upozornění se vždy jeden žák šel podívat a hned věděl, kde mají chybu, slovo bylo napsané zprava do leva nikoliv z leva doprava.

Při realizaci několika slov volili skupiny různé provedení. Většina tvořila písmena a slova ve stoje, ale zaujala mě realizace jedné ze skupin. Ta tvořila písmena a slova vleže na podlaze. Bylo to velmi zajímavé a v případě některých písmen pro žáky mnohem jednodušší pro realizaci.

Poznámky po realizaci:

Pravidla byla dodržovaná, jen občas již zmiňované zapojování všech hráčů nebylo dodrženo. Po upozornění, že nepoužili některého hráče při tvoření slov, vždy do plnění

úkolů jedince také zapojili. Ze začátku se žáci moc nezapojovali a hra je nezaujala, ale po několika slovech se u hry sblížili a někteří i dost nasmáli.

4.4.5 Počítám s tvou pomocí

Pomůcky:

Na přípravu je hra o něco obtížnější než všechny předchozí. Je potřeba připravit nalepovací cedulky s čísly v různých kombinacích dle daného počtu žáků v hodině.

Popis hry:

Všichni žáci se postaví do řady vedle sebe a zavřou oči. Každému vedoucí hry nalepí na čelo lístek s číslem a hráči se mezi sebou promíchají. Úkolem je vytvořit skupinky po různém počtu lidí (vždy přizpůsobeno počtu žáků v hodině) tak, aby v každé skupince byl součet čísel na lístkách sto. Na začátku je dobré říci, kolik skupin po kolika žácích má být utvořeno na konci hry. Během celé hry žáci nesmějí mluvit.

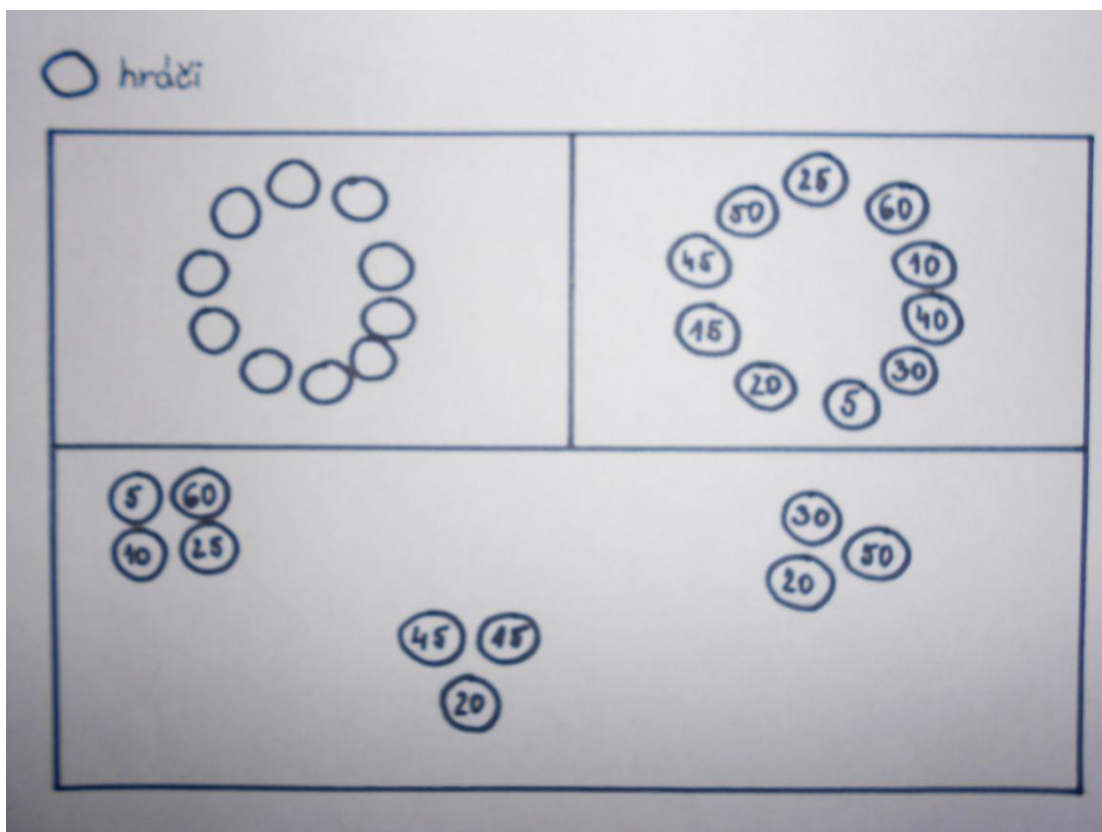
Realizace:

Žáci se rozestoupili a zavřeli oči. Nalepila jsem jim na čela již předem připravené lístky s čísly a hra mohla začít. Skupiny vycházeli na trojice a jednu dvojici. Ze začátku byla hra dost matoucí. Žáci na sebe koukali, smáli se a nevěděli jak se domluvit, když vlastně nemohou mluvit. Po chvíli si začali na prstech ukazovat, kdo má jaké číslo na čele nalepené. Ani to mnoho nevyřešilo. Dalším problémem byly nejspíš počty, jelikož stále ne a ne dát dohromady součet sto. Ne všichni si ale ukázali správné číslo nebo číslo bylo ukázáno dobře, ale žák ho špatně pochopil. Proto bylo těžké dát určitý počet dohromady. Našla se nejprve dvojice. Pro tu to bylo jednodušší.

Nebyla zde vidět moc spolupráce. Každý hledal jen někoho k sobě do skupiny, mezi sebou si vzájemně moc nepomáhali. Až po několika minutách jednoho z žáků napadlo dát dohromady ostatní skupiny. Ostatní se připojili a začali mu pomáhat, nakonec zbyla už jen jedna trojice, kterou ostatní zkontrolovali, zda výsledek vychází. A hra byla po delší době u konce.

Poznámky po realizaci:

Jediným problémem v dodržování pravidel bylo pro žáky mlčení. Nedá se říct, že by mluvili nahlas a domlouvali se, ale dost často nějaké to slovo z úst vypustili. Bylo zajímavé vidět, že se i sami mezi sebou napomínali, ať mlčí, že mluvit se nesmí. Do hry byli zapojeni všichni hráči, každý měl cedulku s číslem, ale ne všichni se při hře snažili pomoci ji úspěšně dokončit.



Obrázek 2, Počítám s tvou pomocí. zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.6 Gordický uzel

Pomůcky:

Další jednoduchá hra, kde není potřeba žádných pomůcek.

Čas:

Hra zabere 5 – 10 minut. I když se mohou stát případy, kdy hra zabere mnohem více času. Jen v několika případech z mnoha může hra skončit bez rozuzlení. Ale stává se to jen zřídka, skoro pokaždé hra končí úspěšným rozuzlováním.

Popis hry:

Utvoříme skupiny žáků zhruba po deseti až patnácti. Postavíme je do kruhu. Hráči zavřou oči a nejdříve každý hráč spojí svoji pravou ruku s jiným hráčem a pak levou. Když jsou všechny ruce spojeny, skupina se pokouší rozplést bez pouštění něčí ruky. Při prvním pokusu žákům dovolíme mluvit. Při další hře se musí pokusit splnit stejný úkol beze slov.

Realizace:

Začátek hry byl zprvu trochu komplikovanější. Úkol chytit se za ruku někoho, když nevíte koho, byl pro některé žáky trochu nepříjemný. Kluci byli za začátku trochu ostýchaví. Také při prvním kole místo jednoho kruhu vznikly dva, jeden tvořili dva chlapci a zbytek žáků tvořil druhý kruh. Ve druhé skupině takový problém nebyl. Při prvním pokusu byl kruh velmi zamotaný a dlouho se ho snažili rozmotat. Už to chtěli vzdát, ale stačila malá nápověda. Hned se zorientovali a pak již kruh bez problémů rozpletli. Jeden pokus byl natolik zamotaný, že se nám ani společnými silami kruh nepodařilo rozmotat. A tak jsme museli začít znovu.

Druhé kolo beze slov bylo pro žáky velmi náročné. Nedokážou se beze slov domluvit a nevědí, co kdo má udělat. Nevydrželi to a každou chvíli někdo promluvil. Je těžké domlouvat se beze slov, ale není to nemožné. Ztížené je to v tomto případě tím, že nemohou používat ani ruce, jelikož mají zakázáno se pouštět. Druhá skupina zvládla mlčení bez problémů, trvalo jim rozmotání o něco déle než při prvním pokus, ale neporušili žádné pravidlo.

Poznámky po realizaci:

Hra žáky velmi zaujala. Vyptávali se v kolika lidech se dá hra hrát a zda se pokaždé povede kruh rozmotat. Zapojení do hry byli všichni, ale vždy byl jeden dva žáci, kteří se snažili řídit ostatní, aby se kruh rozpletl.

4.4.7 Trojhlavý drak

Pomůcky:

Jedinou pomůckou je jedno švihadlo do dvojice, v našem případě je potřeba dvou švihadel do jedné trojice (možno použít šátky či silnější provázek nebo šněrovadlo). V případě složitější dráhy použijeme jako překážku lavičku nebo kuzele.

Čas:

Je zde potřeba minuty až dvě na přípravu dráhy a svázání trojic žáků. Samotná hra trvá 3 – 5 minut.

Popis hry:

Je to závod trojic hráčů, kteří jsou k sobě přivázáni na nohách. Jedná se o hru trojic hráčů, kteří by měli být zhruba stejně velcí. Hra se hraje všude tam, kde je hodně prostoru. Tři hráči se postaví do řady vedle sebe. Prostřední z nich se otočí čelem vzad. Oba hráči si svou vnitřní nohu přiváží šátkem k noze prostředního hráče. Jejich úkolem je společně projít danou trať. (Nemáme - li vhodný počet žáků, mohou úkol plnit i ve dvojicích.)

Realizace:

Pravidla hry pochopili žáci velmi dobře, ale přeci jen měla hra jeden zádrhel. Nejtěžším úkolem bylo vysvětlení, jak se mají žáci postavit a utvořit „trojhlavého draka“. Několikrát jsem žákům vysvětlila, jak si nohy svázat k sobě, a přesto tato činnost zabrala nejvíce času z celého plnění hry. Někteří se svázali jedním směrem, jiní si svázali obě nohy k sobě místo svázání jedné nohy svojí a druhé nohy spolužáka. Někteří nohy svázali dobře, ale přivázali se až na konec švihadla což by pro hru nemělo význam. Po názorné ukázce a vysvětlení pravidel každé trojici zvlášť mohla hra konečně začít.

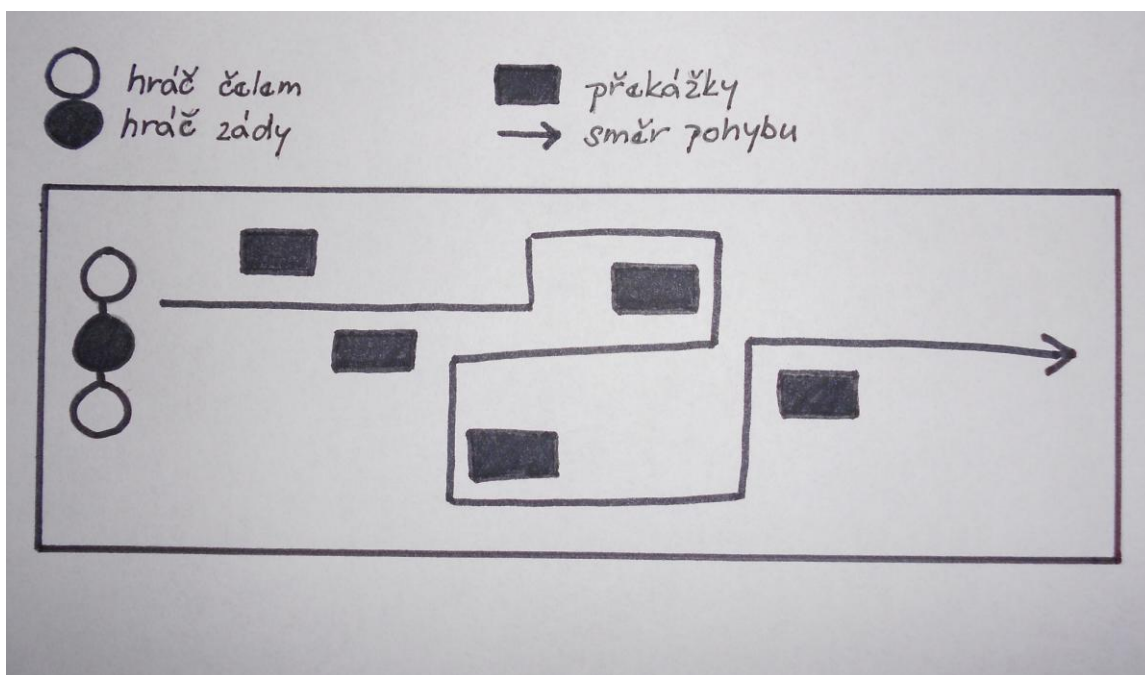
První kroky vypadali dost zajímavě. Z prvního pohledu jednoduchá a bezpečná hra chvílemi vypadala velmi náročně a nebezpečně. Při prvních krocích si neuvědomili, že nemůže jít každý, jak chce, a někteří draci málem popadali. Pak zjistili, že se musí pohybovat pomaleji. Někteří takto došli až na konec dráhy. Vypadalo to zajímavě, jeden zakopával o druhého, každý se snažil jít podle svého a to se svázanýma nohama jde těžko.

Někteří během chvíle přišli na to, že se musí řídit podle prostředního hráče, který měl úkol ztížený tím, že šel zády. Řídili se jeho kroky, a i když občas zakopávali, chůze vypadala jistěji a ne tak nebezpečně. Našly se i trojice, které přišly na princip chůze se svázanýma nohama. Jeden se ujal vedení celé trojice a říkal, kterou nohou vykročí. Sahráli

se v chůzi, nejen že se jim šlo snadněji, ale dokázali se domluvit, spolupracovat a díky tomu šli ze všech nejrychleji bez jediného pádu.

Poznámky po realizaci:

Nesnažili se přijít na to, jak by se jim šlo co nejjednodušeji, ale hlavně aby byli co nejrychleji v cíli. Přitom právě čím lépe se jde, tím rychleji by se dostali do cíle. Zapojení do hry byli všichni a hra je i pobavila, ale spíš je pobavilo, jak jim chůze moc nešla a jak zakopávali jeden o druhého. Pravidla, po upřesnění svázání nohou, dodržovali.



Obrázek 3, Trojhlavý drak. zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.8 Autodrom

Pomůcky:

Na hru je zapotřebí pro každé družstvo jedna žíněnka. Je potřeba molitanových žíněnek, které jsou na povrchu vhodné pro skluz. V případě starších kožených žíněnek je vhodnější použít nějakou látku dostatečně velkou pro daný počet žáků v družstvu. V případě malé látky je možnost snížit počet žáků v družstvech.

Čas:

Jedno kolo zabere kolem 3 - 5 minut.

Popis hry:

Tělocvična se mění v autodrom. Žáci utvoří družstva po čtyřech. Každé družstvo dostane jednu žíněnku jako auto. Žáci nasednou na žíněnku a mají za úkol projet vytyčenou dráhu, aniž by opustili vozidlo. Pro ztížení se mohou podlahy dotýkat jen nohama (rukama).

Realizace:

Před začátkem hry se žáci rozdělili do skupin po čtyřech. Každé družstvo dostalo jednu žíněnku jako své auto. Všichni si na žíněnku nasedli a čekali na zadání. Prvním úkolem bylo projet dráhu jen s povolením dotýkat se země nohama. Jako první všichni seděli zády do směru dráhy a začali se odstrkovat nohama. Pak začali vymýšlet jiná snadnější řešení. Asi jsem v úvodu dost neupřesnila pravidla a tak žáky napadlo dotýkat se žíněnky jen rukama a tlačit ji před sebou. Nakonec je napadlo vzít žíněnku do rukou a běžet. V pravidlech znělo nasednout na žíněnku a jet jako autem. Proto běh byl porušením pravidel. Bylo ale zajímavé vidět, na co všechno žáci nepřijdou.

Ve druhém úkolu bylo povoleno dotýkat se podlahy jen rukama. I zde vymysleli žáci několik variant jak překonat danou dráhu. V prvním autě seděli žáci čelem do směru jízdy a pomocí rukou se snažili přitahovat dopředu. Tato metoda byla dost náročná a pomalá. Další auto jakoby couvalo, žáci seděli zády do směru a odstrkovali se rukama. Třetí metoda, která se při plnění úkolu objevila, byla kombinací dvou předchozích. Polovina žáků se odstrkovala zády, druhá polovina se přitahovala dopředu.

Nejenom správné odstrkávání znamenalo úspěšně se dostat do cíle. Některá auta se přitahovala a odrážela tak, že každý žák pracoval sám za sebe, proto to bylo fyzicky hodně náročné a pohyb hodně pomalý. Jiná skupina se pohybovala jen na povel, jeden z žáků řídil pohyb celého auta. Na povel zabrali všichni na jednou a auto popojelo o značný kus. Tato metoda byla velmi rychlá a ne tak vyčerpávající.

Poznámky po realizaci:

Pravidla žáci po upřesnění lépe pochopili a dodržovali, ale zprvu si hru chtěli hodně zjednodušit. Hra se žákům opravdu zalíbila, i přesto že byla fyzicky náročnější než hry předešlé. V této hře již bylo vidět, jak spolu žáci dokážou spolupracovat a působit jako jeden celek, ne jako každý sám za sebe.

4.4.9 Minové pole

Pomůcky:

Na hru je potřeba jeden šátek nebo pruh látky pro oslepeného hráče a několik obručí či švihadel a vytvoření min v prostoru hřiště.

Čas:

5 – 8 minut, záleží na rychlosti žáků při procházení pole a na množství dvojic hodině. Je to časově trochu náročnější hra než všechny předchozí.

Popis hry:

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice má zavázané oči. Druhá dvojice po tělocvičně rozmístí miny. Hráč se zavázanýma očima poslouchá pokyny svého partnera a má za úkol projít celé pole, aniž by šlápl na minu. Můžeme měřit čas nebo počet vybuchnutých min.

Realizace:

Rozdělení do dvojic zabralo jen malou chvíli. Jedna dvojice dostala za úkol připravit dráhu pro další dvojici žáků. Tato činnost zabrala mnohem více času, než jsem předpokládala. Problémem bylo sestavit jednoduchou dráhu, kterou měla druhá dvojice projít. Žáci měli k dispozici několik obručí a pár švihadel a nevěděli jak je rozestavit po ploše. Nejdříve je rozházeli velmi daleko od sebe, čímž by trasa byla moc jednoduchá. Také se stalo, že jeden žák předměty rozestavěl, další mu tu hned předělal a začali se dohadovat, jak dráhu tedy postaví. V této fázi se do hry zapojila paní učitelka. Pokusila se přípravu hry trochu urychlit a žákům poradit jak dráhu sestavit.

Původně by se úkol vedoucího hráče měl obejít beze slov, ale nejsem si jistá, jak by tato hra dopadla a zda by žáci slepce dovedli na konec dráhy dříve, než by skončila hodina. Proto bylo povoleno žákům se slepcem komunikovat. I přesto to neprobíhalo tak jednoduše, jak sem předpokládala. Pro slepce bylo velmi těžké projít dráhu podle navigování druhého žáka. První dvojice se ujala úkolu velmi zajímavě. Slepý hráč se postavil na start a poslouchal pokyny svého navigátora. Převládala zde slova - pojd', tady, dopředu, za mnou atd. Navigátor se pohyboval před slepcem a mluvil na něj. V popisu kudy má slepec jít se nevyskytovala směrová slova doprava, či doleva. Úkol dvojice zvládla, ale po rozhovoru se slepcem jsem se dozvěděla, že to pro něj bylo dost obtížné a nepříjemné. Nevěděl, kam má jít, kde je a byl velmi zmatený. Ztížením byla velmi špatná akustika v tělocvičně. Žák se zavázanýma očima se snažil jít za hlasem, ale v tělocvičně

byla mírná ozvěna a občas si nebyl slepec úplně jistý, z které strany se hlas ozývá. Další dvojice už plnila úkol o trochu lépe, navigátor používal přesnější výrazy a tak byla chůze pro slepce jednodušší. Občas se vyskytl problém s pravolevou orientací. Hlavně děvčata se občas spletla a slepec byl pak navigován na opačnou stranu, místo toho aby se vyhnul nastražené mině, tak na ni šlápnul.

Další dvojice už procházely pole snadněji, navigátor byl v popisu přesnější a slepcům se šlo mnohem lépe. Jen při navigování nedokážou blíže popsat co přesně má slepec udělat. Ani jednou nezazněla věta např.: vlevo bok jeden delší krok rovně. Vždy zněl popis takto: „Otoč se trochu sem ještě kousek doleva a teď pojď ještě kousek, stůj to je moc.“

Poznámky po realizaci:

Pravidla hry pochopili žáci velmi rychle a bez problémů je dodržovali. Hra je zaujala, i když pro slepce byla trochu náročnější, bez zraku si žáci nejsou moc jistí. Vzájemná důvěra mezi slepcem a navigátorem asi nebyla stoprocentní. I při rozhovoru se slepci byl pocit slepoty velmi nepříjemný. Zapojeni byli všichni hráči, nejdříve jako stavitelé minového pole a pak jako slepci či navigátoři.

4.4.10 Vybíjená ve dvojicích

Pomůcky:

Ke hře je potřeba pouze jeden míč (nejlépe volejbalový).

Čas:

Hra se hraje 5 – 10 minut.

Popis hry:

Hra je stejná jako obyčejná vybíjená, jen pokud chceme vybít protihráče, musíme si nabít se svým spoluhráčem, se kterým tvoříme dvojici. Je možno si s hráčem přihrávat, abychom se přiblížili k ostatním hráčům a mohli je vybít. Pokud je jeden ze dvojice vybitý jinou dvojicí, jsou ze hry vyřazeni oba dva hráči. Možnost vrácení do hry po splnění nějakého trestu (deset dřepů, kliků).

Realizace:

Žáky jsem rozdělila do dvojic, vysvětlila jim pravidla a hra mohla začít. Tuto hru již žáci znali, proto jsem očekávala plynulou a rychlou hru. Z počátku tomu tak nebylo. Hráči si sice přihrávali, ale nenabíhali si, aby vybití tak nebylo jednodušší. Často si jeden hráč naběhnul do dobré pozice, ale než dostal přihrávku, bylo pozdě a nedokázal už na tak velkou vzdálenost protihráče trefit. Sama paní učitelka byla udivena, jak žáci nedokážou nabíhat a včas si nahrát. Trochu žáky povzbudila a poradila jim. Pak už si spoluhráči přihrávali a nabíhali, aby snáze vybili své protihráče. Hra měla velmi rychlý spád. Proto po prvním vybití všech hráčů, jsem zvolila variantu s vracením se do hry, po splnění trestu deseti dřepů. Tato metoda je vhodná v době, kdy nechceme, aby polovina žáků jen seděla na lavičce a hleděla na ostatní. Po splnění trestu se opět všichni zapojí do hry. Všichni neustále mají nějaký úkol k plnění a nejsou zde časové prodlevy, kdy ostatní jen přihlížejí.

Poznámky po realizaci:

Pravidla hráči již znali a neporušovali je. Žáky hra bavila už jen proto, že věděli, co je při hře čeká a co všechno musí dělat, aby vyhráli. Po zapojení metody s trestem a návratem do hry byli žáci neustále zapojeni a nebyla zde možnost, aby se některý hráč úmyslně vyhýbal aktivní hře.

5 Diskuse

Všechny úkoly práce byly splněny podle plánu. Výběr jednotlivých her byl náročnější než původní očekávání. Po seznámení s žáky bylo potřeba hry trochu modifikovat na schopnosti a dovednosti žáků, časové možnosti a prostory.

Výběr skupiny žáků byl zase jednodušší a rychlejší než jsem očekávala. Po domluvě s místní školou mi vyšli s mými požadavky vstříc. Bylo mi nabídnuto několik možností tělovýchovných skupin k realizaci her.

Samotná realizace byla velkou zkušeností a přinesla mnoho zajímavých zjištění, jak na tom dnešní děti jsou s osobní komunikací, se spoluprací a celkově s pohybovou aktivitou. Realizace her byla někdy hodně zábavná, děti mě překvapovali tím, co všechno jsou schopni během zadání her vymyslet. Ale naopak mě dost často zklamalo, jak si nedokážou s celkem jednoduchou hrou poradit. Mnoho her si zbytečně komplikovali, než aby se snažili přemýšlet a přijít na jednodušší variantu. V některých hrách byla vidět i velká rozdílnost, jak pohlavní, tak i věková a hlavně byly vidět rozdíly v myšlení žáků. Ve skupině dvanáctiletých žáků byl problém držet se za ruku v kombinaci holka kluk. Dívky nebyly tak ostýchavé jako kluci. Ve skupině čtrnáctiletých tento problém již nebyl. Zase se zde spíše vyskytoval problém při hře písmena a čísla, dívky ze svých těl nerady tvořili písmenka, přišli si u toho k smíchu a nechtěli se před kluky zesměšnit.

Některé hry zaujali i učitele. Jistě některé hry žáci nehráli poprvé a naposledy. Učitelé se u některých her i sami ptali na upřesnění pravidel a možností daných her, aby je sami mohli zapojit i do svých dalších hodin.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo navrhnout a realizovat kooperační pohybové hry v tréninkovém procesu žáků druhého stupně základní školy. V této práci je navrženo deset různých kooperačních her pro žáky druhého stupně. Každá hra je popsána z hlediska časového a z hlediska náročnosti na pomůcky. Jsou popsána pravidla hry a jejich realizace. Realizace je popsána od úvodu hry až po její úspěšné zakončení. A ke každé je přidána zpětná vazba a zhodnocení, které může pomoci usnadnit použití her, a poslouží jako rada, co od hry můžeme očekávat.

Tato práce se dá využít jako pomocný materiál učitelům a trenérům nejen žáků kolem 10 – 14 roku. Hry byly realizovány s těmito žáky, ale v práci je sepsána i možnost některých modifikací, které umožní hry realizovat i v jiném věkovém okruhu.

Na tuto práci by se dalo navázat několika způsoby. Počet her by se mohl rozšířit a díky tomu bychom zjistili další informace o jednání žáků v tomto věkovém období. Hry by se dali modifikovat na mladší či starší žáky a tímto bychom mohli porovnat jejich komunikaci a spolupráci během vývoje.

7 Résumé

The aim of this bachelor thesis was to propose and implement cooperative movement games for students of the the second stage of a primary school in a training process. There are submitted ten different cooperative games for students of the second stage.

Each game is described from the point of view of time, the point of view of a level of difficulty concerning tools. Game rules and their realization are described.

This thesis can be used as a helping material to teachers and trainers not only of children about 10-14 years old. The games were implemented with those students, however the thesis includes also a possibility of some modifications, which enable the games to be used in a different age category.

Seznam literatury

- 1) BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZCU, 1998.
- 2) GATO, M., *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. 1. vyd. Olomouc, Rubico, 2009, ISBN 978-80-7346-103-4
- 3) HUIZINGA, J., *O původu kultury ve hře*. Praha, Mladá fronta, 1971
- 4) KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. 1. vyd. Praha, Portál, 1997, ISBN 80-7178-167-3
- 5) KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení a vyučování*. 1. vyd. Praha, Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-0192-2
- 6) LANGMEIR, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha, Grada Publishing, spol. s r.o., 1998, ISBN 80-7169-195
- 7) MAZAL, F., *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0
- 8) MUŽÍK, V., NOVÁČEK, V. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex, 1993.
- 9) NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha, Portál 2000. ISBN 80-7178-405-2
- 10) NEUMAN, J., *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha, Portál 2001. ISBN 80-7178-555-5
- 11) PERIČ, T., *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2
- 12) RUBÁŠ, K., *Pohybové hry*. 1. vyd. Plzeň, Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-371-2
- 13) RUBÁŠ, K., *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň, Vydavatelství Západočeské univerzity, 1996, ISBN 80-7082-294-5
- 14) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha, Karolinum, 2011, ISBN 978-80-246-1602-5
- 15) SUCOMEL, A., *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výsosti*. 1. vyd. Liberec, Vysokoškolský podnik s. r. o., 2004, ISBN 80-7083-900-7
- 16) ŠIMANOVSKÝ, Z., *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. 1. vyd. Praha, Portál, 2002, ISBN 80-7178-689-6

17) tv4.ktv-plzen.cz, *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. [online]. 2012[cit. 2012-06-20]. dostupné z WWW : <<http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>>

8 Seznam obrázků

- 1) Obrázek 1. Tělová logistika, str. 26
- 2) Obrázek 2. Počítám s tvou pomocí, str. 31
- 3) Obrázek 3. Trojhlavý drak, str. 34

Evidenční list

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

Datum:

Podpis:

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

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis