

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH POMŮCEK
V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Vladimír Kafka

Učitelství pro ZŠ, obor Vy-TV

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2016

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

Plzeň, 28. června 2016

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval panu Mgr. Lubošovi Charvátovi za jeho cenné rady, připomínky a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Dále bych rád poděkoval své rodině za neustálou podporu při studiu.

Obsah

ÚVOD	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	8
2 POHYB JAKO PROSTŘEDEK PREVENCE	9
2.1 PSYCHOMOTORIKA.....	9
2.1.1 Psychomotorické hry.....	9
2.2 TEORIE HRY.....	10
2.3 MOTIVACE.....	11
2.3.1 Vnější motivace	11
2.3.2 Vnitřní motivace	11
3 OSOBNOST ŽÁKA VE VYUČOVACÍM PROCESU	13
3.1 VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI ŽÁKOVSKÉHO VĚKU	14
3.1.1 Mladší školní věk (6-11 let).....	14
3.1.2 Střední školní věk – Prepubescence (9 – 11 let).....	15
3.1.3 Starší školní věk – Pubescence (11 – 15 let)	15
4 UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY	16
4.1 PEDAGOGICKÉ SCHOPNOSTI.....	16
4.1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	17
4.1.2 Didaktické schopnosti	17
4.1.3 Percepční schopnosti.....	18
4.1.4 Komunikativní schopnosti	19
4.1.5 Organizační schopnosti.....	19
4.1.6 Tvůrčí schopnosti	19
4.1.7 Akademické schopnosti	19
5 VYUČOVACÍ HODINA	20
5.1 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	20
5.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	22
5.2.1 Rozvoj rychlostních schopností	22
5.2.2 Rozvoj vytrvalostních schopností	26
5.2.3 Rozvoj silových schopností.....	28
5.2.4 Rozvoj koordinačních schopností.....	30

6	TRADIČNÍ A NETRADIČNÍ NÁČINÍ.....	33
6.1	METODICKÉ PODNĚTY KE CVIČEBNÍ HODINĚ	33
7	METODIKA PRÁCE.....	34
8	ZÁSOBNÍK HER S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI.....	35
8.1	HRY ZAMĚŘENÉ NA ZAHŘÁTÍ ORGANISMU	35
8.2	HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	40
8.3	HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	44
8.4	HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	49
8.5	HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	52
8.6	HRY ZAMĚŘENÉ NA TÝMOVOU SPOLUPRÁCI.....	56
9	ANKETA.....	62
9.1	VYHODNOCENÍ ANKETY.....	62
10	VÝSLEDKY ANKETY.....	64
11	DISKUZE A ZÁVĚR.....	65
	RESUMÉ.....	67
	SEZNAM LITERATURY	68
	SEZNAM PRÁVNÍCH PŘEDPISŮ	69
	ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	70
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	71
	PŘÍLOHY	73

Seznam zkratk

TV tělesná výchova

ZŠ základní škola

Úvod

Pohyb. To je slovo, které v dnešní době dětem chybí. Jako učitel tělesné výchovy to mohu jen potvrdit. Dříve nebyly počítače, mobily, bez kterých jsme se tenkrát obešli.

Již řadu let se věnuji činnosti s mládeží v oblasti sportu. Téma diplomové práce jsem si zvolil na základě toho, abych si prohloubil své znalosti a seznámil se s problematikou využitelnosti netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy. Dle mého názoru, jsou žáci často ochuzeni o cvičení s tradičním i netradičním náčiním. Většinou se dozvídáme, že žáci hrají pouze vybíjenou a hodiny tělesné výchovy přestávají být atraktivními. Důležitá je také motivace, která dokáže ovlivnit žáky při jejich snažení. Mým cílem je proto seznámit začínající učitele i učitele s dlouholetou praxí s jednotlivými aktivitami, které provozují se svými žáky v probíhajících vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Je prokazatelné, že pokud přijde člověk s novým nápadem, stává se zajímavým. Zároveň se otevírá prostor pro žáky vyzkoušet si něco, s čím se ještě nikdy nesetkali. Mojí snahou je, aby tělesná výchova žáky bavila a vytvořili si kladný vztah ke sportovnímu odvětví. Mým úkolem je využít netradiční pomůcky pro rozvoj rychlosti, koordinace, síly a vytrvalosti.

V teoretické části popisují pohyb jako důležitý prostředek prevence, neboť se v současné době hovoří o sedavém způsobu života. V první kapitole dále vysvětlují co je to psychomotorika a jaký vliv mají na člověka psychomotorické hry. Součástí této kapitoly je také motivace, která ovlivňuje jednotlivá cvičení. Kapitola číslo dvě charakterizuje žákovu osobnost ve vyučovacím procesu a jeho věkové zákonitosti. Třetí kapitola je věnována osobnosti učitele a jeho vlivu na žáka. Zde se zmiňují o metodách, vlastnostech a schopnostech učitele. Čtvrtá kapitola hovoří o pohybových schopnostech (rychlostních, vytrvalostních, silových, koordinačních) a jejich rozvoji. Pátá kapitola se zabývá netradičními pomůckami. Mezi netradiční pomůcky zařazujeme běžný materiál, který se dá nalézt v každé domácnosti.

Praktická část je věnována sportovním aktivitám s využitím netradičních pomůcek. Zde uvádím navržené hry, které by měly v budoucnu posloužit k oživení vyučovacích hodin tělesné výchovy. Dále je zde uvedena anketa, která se týká práce s využitím netradičních pomůcek.

1 Cíl a úkoly práce

Cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření zásobníku her s využitím netradičních pomůcek pro žáky základní školy.

Úkoly práce:

- shromáždění odpovídajících literárních pramenů k danému tématu,
- nastudování dané literatury a výběr podstatných informací, stanovení cíle
- zpracování teoretické části diplomové práce,
- návrh a následná realizace her s využitím netradičních pomůcek,
- vytvoření otázek pro anketu,
- vyhodnocení ankety,
- dokončení a kontrola textu diplomové práce.

2 Pohyb jako prostředek prevence

Podle Szabové (2001) jsme s pohybem spjati po celý náš život. Pohyb plní funkci zdravotní a pro plnohodnotný, biopsychosociální vývoj člověka je známý: dochází k upevnění a rozvoji svalstva, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, napomáhá zlepšovat činnost vnitřních orgánů oběhového, nervového, lymfatického systému. Pohyb působí významně na stav mozku. Prostřednictvím pohybu jsme schopni vnímat a poznávat okolní svět a můžeme k němu přistupovat tvořivě. Při pohybových činnostech se rozvíjejí myšlenky, city, emoce, fantazie, trénuje se paměť, obohacuje představivost, zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pomocí pohybu dochází k navozování kontaktu, komunikaci a rozvoji vztahu. Pohyb je nedílnou součástí prevence problémů v oblasti biopsychosociálního vývoje dětí, mládeže i dospělých. Mohou ho zastupovat různé pohybové aktivity, např. sport (na jakékoliv úrovni), turistika, jóga, strečink atd. Podstatnou funkci mají různé kroužky, oddíly, kurzy a kluby pohybové výchovy. V rámci všech vyjmenovaných aktivit nalézají své uplatnění pohybové hry. Pohybové hry předcházejí problémům a rozvíjejí schopnosti tvořivého řešení situací, stimulují a podporují vývoj člověka. Svůj důraz zaměřují nejen na výkon a zdravou soutěživost, ale i na prožívání, spolupráci, vzájemnou pomoc, na dodržování předem určených pravidel.

2.1 Psychomotorika

„Motorika člověka je souhrn všech pohybů, které člověk může vykonávat.“ Psychomotoriku chápeme jako vztah mezi motorikou a psychikou. Začleňuje pohyby, které jsou odrazem a vyjádřením psychiky. Psychomotorika je široký pojem, do kterého zahrnujeme několik oblastí: neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku v užším slova smyslu a sociomotoriku (Kiphard in Szabová, 2001). Tyto oblasti se navzájem prolínají a vzájemně se ovlivňují.

2.1.1 Psychomotorické hry

Psychomotorické hry jsou pohybové činnosti, které se orientují na stimulaci, rozvoj a podporu psychomotoriky. Spojují motorický a psychický projev do jednoho celku. U dětí ve školním věku, u mládeže a dospělých tyto hry působí pozitivně na rozvoj pohybových zručností a schopností, podílejí se na rozšíření škály pohybových projevů jemné a hrubé motoriky, rozvíjejí koordinaci pohybů, orientaci v prostoru a rovnováhu. Kultivují pohyb, rozšiřují vztah k němu, upozorňují na možnosti pohybu

jednotlivce a jeho skryté rezervy, nechávají vymizet pocit pohybové nedostatečnosti a neschopnosti (Szabová, 2001).

Při uvedení do hry je důležité vysvětlení pravidel, při realizaci hry dochází k smyslovému vnímání a pohybové reakci na základě vjemů. Z hlediska prožívání citů a emocí by každá hra měla mít svůj příběh. Hry mají obvykle společenský charakter. Dochází ke spolupráci a komunikaci mezi spoluhráči, vznikají sociální vztahy. Hry svou přirozeností spontánností a hravou atmosférou poskytují odreagování, příjemné uvolnění, prožití pocitu užitečnosti, radosti, úspěchu, hry mají podíl na růstu osobnosti (Szabová, 2001).

Podle Blahutkové (2007) se psychomotorické hry od běžných her liší především využitím netradičních pomůcek, ale i tím, že nikdo není poražen. Vítězové jsou všichni zúčastnění.

Psychomotorické hry při vyučování

Z pedagogického hlediska můžeme začlenit psychomotorické hry do vyučování jako součást vyučovací hodiny. Přínosem je zpestření a oživení hodiny a doplnění výuky o nové prvky. Prostřednictvím hry se děti učí lépe, rychleji, s radostí, nedochází k vývoji stresu, úzkosti a strachu z neúspěchu. V hodině tělesné výchovy můžeme pomocí her docílit zvýšené atraktivnosti nacvičovaných pohybů – využíváme hry z oblasti hrubé motoriky, koordinace pohybu, orientace v prostoru, rovnováhy (Szabová, 2001).

Psychomotorika je pohybovou aktivitou, kterou je možné začlenit do všech částí vyučovací jednotky – úvodní, rušná, průpravná část, nácviková i výcviková část, závěrečná část. Slouží i pro kompenzační cvičení a relaxaci (Blahutková, 2007).

2.2 Teorie hry

Zkoumáním podstaty a funkce hry se věnovala celá řada autorů s nejrůznějším zaměřením (filozofové, přírodovědci, pedagogové, sociologové a dalších). Přístup každého z nich řešil tento problém s určitou jednostranností vzhledem ke své profesionální orientaci. Proto se také můžeme setkat s nejrůznějšími teoriemi, které se snaží vysvětlit podstatu hry. „*Biologický přístup se vyznačuje hledáním vysvětlení zdrojů hry i její funkce v existenci a vývoji živých bytostí.*“ Z nejvýznamnějších teorií můžeme zařadit Groosovu teorii (příprava pro budoucí život), Spencerovu (potřeba

vybití nadbytečné energie), McDougalovu (uspokojení potřeby soupeření). Většina těchto teorií je založena na základní myšlence, že hra je jakýmsi projevem vrozených instinktů či pudů. U člověka se herní projevy promítají i do sféry společenské (Choutka, 1976).

Hru můžeme definovat jako pohybové činnosti, které lidé dělají ve svém volném čase, dobrovolně, bez jakéhokoliv jiného úmyslu, než je samotný prožitek. Hlavním podnětem je zájem a potřeba vyžití (Choutka, 1976).

2.3 Motivace

Hlavní rovinou je úroveň aktivační, charakterizována uspokojováním potřeb. Dítě má potřebu pohybové aktivity, snaží se, protože má dostatek energie a cítí se přitom dobře (Svoboda, 2000).

2.3.1 Vnější motivace

Vnější motivaci může někdo považovat za špatnou. Většinou se setkáme s tím, že malé děti začínají sportovat v podstatě z donucení, ale časem si mohou vnitřní motivaci vytvořit. Je možné počítat i s opačným postupem. To se stává, pokud se původní motivace zcela vytratí, vzniká pedagogicky obtížná situace. Snahou sportovce je neztratit pozici, slávu či peníze a využívá k tomu zakázané cesty. Vnější motivace má za úkol pomoci člověku k určité činnosti. Motivovat neznamená donucení za použití vnějších prostředků k pohybu a popostrkování k pohybové aktivitě. Z tohoto pohledu je důležité vytvořit takový prostor, v němž se bude jedinec cítit dobře a najde v sobě vůli se přinutit vykonat činnosti (Svoboda, 2000).

2.3.2 Vnitřní motivace

Sportovní aktivity motivují mládež různě. Většinou však každého zláká i sportovní činnost sama, z důvodu přirozené zvědavosti, touze po poznání, zvládnutí určité zkušenosti (Svoboda, 2000).

Jiným druhem vnitřní motivace je kompetence. Člověk si chce dokázat čeho je schopen. S touto motivací se setkáme nejčastěji při řešení středně obtížných úkolů. Sport je činností, kde se každý chce projevit samostatně, v níž má pocit své sebekontroly. Vnitřní motivace se může zvyšovat, pokud má každý člen sportovní skupiny: stanovený cíl a způsob jeho dosažení, příležitost účastnit se rozhodovacích

procesů, stálé hodnocení pokroku vzhledem k cíli, vnímání kompetence a kontroly situace (Svoboda, 2000).

3 Osobnost žáka ve vyučovacím procesu

Důležitým posláním výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově je rozvoj osobnosti žáka (tělesný, psychický, socio-kulturní). Každý žák v jeho průběhu je objektem působení učitele, projektu výchovy a vzdělávání i spolupůsobících podmínek. Působení všech těchto faktorů však není mechanické a nemusí být ani ve svém konečném výsledku jednoznačné (Rychtecký, 2004).

Mládež subjektivně jinak percipuje (rozdílná motivace, zájmy, preferované hodnoty aj.), racionálně i emotivně hodnotí působící podněty (učivo, pokyny učitele aj.) a na základě toho si utváří k nim své osobní vztahy a postoje. Tím se stává zároveň i subjektem ve vyučovacím procesu. Nikoliv jen pasivním příjemcem a vykonavatelem, ale i jeho aktivním spolutvůrcem (Rychtecký, 2004).

Osobnost chápeme jako individualizovaný systém vlastností, psychických procesů, návyků a postojů. Utváří se při socializaci ve vztazích mezi lidmi a formuje se během života (Smékal in Říčan, 2010).

Chápání osobnosti žáka

Žákovu osobnost tvoří několik složek, mezi které patří:

Tělesná konstituce včetně tělových pocitů, vnitřního hmatu, reakci fyzických i fyziologických a vazeb tělesné stránky a psychiky (psychosomatika), schopnost těla předávat informace.

Temperament – vlastnosti vyvinuté především na základě typové charakteristiky fungování vyšší nervové soustavy a emocionality (city, pocity, citlivost).

Schopnosti – jedná se o předpoklady pro výkon určitých aktivit, z nichž se můžeme například zmínit o inteligenci, tvořivosti, paměti, představivosti, komunikačních schopnostech.

Kognitivní, poznávací styly (učební styly) – způsoby, kterými žák vnímá svět v nejširším slova smyslu.

K nejvýznamnějším poznávacím stylům řadíme zrakový (vizualizace), pohybově – pocitový (kinestetický) a sluchový (auditivní).

Motivace a potřeby – určitý záměr osobnosti, který plyne z pocíťovaného nedostatku/nadbytku (potřeby) a vnitřní pohnutky (motivace) k činnosti.

Charakter - vnímáme jako souhrn mravních zásad, postojů a regulačních mechanismů, kdy dochází k řízení vztahů mezi jedincem a okolím.

Vůle – snaha, autoregulace za účelem daného jednání

Role – chápeme jako (biologické a sociální) formy existence člověka, v nichž se střetávám v interakci s druhými (učitel x žák).

Chování a jednání, které konáme vůči realitě (Valenta in Kasíková, 2007).

3.1 Vývojové zákonitosti žákovského věku

Výchova a vzdělávání mládeže, obsahuje rozsáhlou časovou etapu, ve které dítě roste, dospívá, mění se fyzicky, psychicky i sociálně. V pedagogických vědách jsou definovány různé periodizace. Příhoda in Rychtecký (2004) rozlišuje etapy ontogeneze ve shodě se školským systémem na tři období: **mladší, střední a starší školní věk**.

3.1.1 Mladší školní věk (6-11 let)

Věk je obdobím, kdy dochází k plynulému růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se úměrně vyvíjejí s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Celkově roste odolnost dětského organismu. Vývoj kostry není zdaleka ukončen, a také zakřivení páteře není trvalé. Je důležité v neposlední řadě se zaměřit na nácvik správného držení těla a věnovat tomuto tématu zvýšenou pozornost (Dovalil, 2009).

Děti se setkávají s novými vědomostmi, rozvíjí se paměť a představivost. Podle Dovalila (2009) se dítě při poznávání více soustřeďuje většinou na jednotlivosti, souvislosti unikají. Psychologové to vnímají jako věk realistického nazírání. Abstraktní operace se objevují až na konci toho období. Osobnostní rysy nejsou zdaleka ustáleny (ukotveny), děti vystihuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím vyvinuta slabě a z tohoto důvodu dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se.

U dětí mladšího školního věku musí převládat herní princip, tzn. veškeré radostné počínání spojené s příjemnými zážitky. Je důležité, aby učitel dokázal děti zaujmout a nadchnout pro sportování. Jejich schopnost soustředit se není dlouhá, proto je vhodné obměňovat jednotlivé činnosti a jejich pestrost (Dovalil, 2009).

3.1.2 Střední školní věk – Prepubescence (9 – 11 let)

Střední školní věk považujeme v ohledu na dozrávání předchozích vývojových skoků a přípravou na dynamické období puberty za klidné období. Hovoříme o přechodné etapě od dětství k dospívání, kdy prvním náznakem je pohlavní dospívání, především sekundární pohlavní znaky a výrazný růst do výšky. V prepubertě dochází k pokračování ke zvyšování kompetencí, úsilí o dobré výsledky hlavně ve škole i při zájmových aktivitách. Chlapci a dívky si prohlubují vědomosti, zdokonalují dovednosti a zároveň pokračuje k rozvoji intelektu. Kladné výsledky ve škole a v zájmových činnostech a jejich ohodnocení má za výsledek lepší sebehodnocení a sebedůvěru. V opačném případě dochází k pocitu méněcennosti (Slepička a kol., 2011).

V rozmezí 9 – 11 let vzniká zvýšení pohybové vnímavosti. V tomto věku již jsou děti schopny zvládnout prvky sportů. Rozvoj dovedností je založen na potřebě získávání nových znalostí a dovedností a dozrávající nervosvalové koordinaci. Toto období je specifické pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti. V pohybovém projevu se snižuje výskyt nadbytečných pohybů a zvyšuje se podíl záměrně prováděného pohybu a zlepšuje se jeho kvalita (Slepička a kol., 2011).

3.1.3 Starší školní věk – Pubescence (11 – 15 let)

Období staršího školního věku je plné změn biologického i psychologického charakteru. Dovalil (2009) označuje tento věk za pubertální a připouští, že nelze přesně určit. V obecné rovině se pohybuje v rozmezí 11 – 12 až 15 – 16 let, u každého individuálně. Intenzivní rozvoj, tělesné a duševní dospívání se uskutečňuje u dívek zhruba do 17 let, u chlapců do 18 let.

Hlavním problémem puberty je, že se za krátkou dobu odehrávají zásadní změny ve vnitřním prostředí organismu. Podle Dovalila (2009) se puberta vyznačuje v menší pohybové koordinaci. Z hlediska motorického vývoje dochází k přechodné neobratnosti, nekoordinovanosti pohybů či klátivým pohybům. U chlapců se tyto znaky projevují v širší míře kolem 14. roku, u dívek v menší míře asi ve 13. letech. Pravidelným cvičením nebo tréninkem lze omezit zhoršení koordinace.

4 Učitel tělesné výchovy

Podkladem pro efektivní působení učitele tělesné výchovy je souhrn přímých i nepřímých vyučovacích a výchovných činností. Na účinnost výchovně vzdělávacího procesu v krátkodobém i dlouhodobém sledu mají vliv také **žáci** (jejich motivace, hodnotová orientace, tělesný rozvoj, psychické vlastnosti aj.), **učivo** (curriculum, učební plán) i působení **podmínek** (materiální, sociální, právní) (Rychtecký, 2004).

Podle Rychteckého (2004) každý učitel ve výchovně vzdělávacím procesu, ale i mimo něj vystupuje jako objekt svou profesionalitou (kvalifikací, odpovědností za dosažené výsledky ve vyučování, řízením formalizovanými a ověřenými postupy, zkušenostmi, vědomostmi a dovednostmi, ale také jako jedinec svou osobností (psychickými vlastnostmi, hodnotovou orientací, vlastními zkušenostmi, psychickými stavy atd.)

Mezi hlavní funkční činnosti učitele, které zastává v rámci vyučovacího procesu, zařazujeme funkci: **výchovnou, vzdělávací, řídicí a organizační, plánovací a projektivní, administrativní a ekonomickou** (Rychtecký, 2004).

Jedním z předpokladů jak se stát dobrým učitelem tělesné výchovy jsou vědomosti, pedagogické schopnosti a dovednosti, psychické vlastnosti a především tělovýchovně pedagogická zaměřenost (Rychtecký, 2004).

4.1 Pedagogické schopnosti

Ve větší míře než schopnosti ostatní jsou organicky slučovány s morálními vlastnostmi ve struktuře osobnosti učitele. Spočívají s jeho zájmy, hodnotami, přesvědčením, charakterem, zvláštnostmi psychických procesů (myšlením, vnímáním, emocemi, motivací, vůlí atd.). Mezi pedagogické schopnosti řadíme **pohybové schopnosti a dovednosti, didaktické schopnosti, percepční schopnosti, komunikativní schopnosti, organizační schopnosti, tvůrčí schopnosti a akademické schopnosti**. Pedagogické schopnosti náleží mezi obecné předpoklady učitele k pedagogické práci. V konkrétních vyučovacích a výchovných činnostech učitele je vnímáme jako pedagogické dovednosti či vědomosti. Pedagogická schopnost, například organizační se vyznačuje jako dovednost: dovednost připravit kruhový provoz aj. (Rychtecký, 2004).

4.1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

Vytváří funkční předpoklad didaktické činnosti učitele. Na učitele tělesné výchovy nahlížíme jako na tělesně zdravého a optimálně zdatného jedince, který zvládá široký záběr pohybových dovedností a sportovních činností (Rychtecký, 2004).

4.1.2 Didaktické schopnosti

Objevují se při řešení cílových, obsahových a metodických otázek vyučování. Didaktické schopnosti v procesu vyučování se vyjadřují:

- ve vytýčení cílů vyučování,
- v konstrukci i rekonstrukci obsahu učiva vzhledem k vytýčeným cílům,
- v určení způsobu vyučování, strategie postupů, diferenciaci a organizaci vyučování,
- ve výběru vhodných vyučovacích a výchovných metod,
- ve stanovení počtu opakování jednotlivých cvičení a optimální zátěže, či dávkování,
- v průběžném i finálním ohodnocení žáků, při rozvoji pohybových dovedností a schopností (Rychtecký, 2004).

Ve vyučovacím procesu se setkáváme se základními didaktickými zásadami. Perič (2004) mezi ně řadí zásadu uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Zásada uvědomělosti a aktivity.

Podstatou této zásady je pochopení smyslu o prováděné činnosti. Cvičení by mělo být zaměřené tak, aby se žáci aktivně podíleli na jeho průběhu a výsledku. Úkolem učitele je, aby u žáků rozvíjel schopnost diagnostikovat vlastní chyby a vést je k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. K tomu se používají různé druhy rozhovoru, povzbuzení, pobídek a soutěží (Perič, 2004).

Zásada názornosti

Cílem této zásady je, aby si žák utvořil co nejdokonalejší správnou představu o pohybu. Ve školní praxi se střetáváme s přímou i nepřímou ukázkou. Za přímou ukázkou považujeme, kdy trenér či jiný demonstrátor představuje daný pohyb. U nepřímé ukázky využíváme jako pomůcku obrázky, schémata, fotografie a především videozáznamy. Existují i další podpůrné prostředky, jako je návštěva soutěží a závodů,

tréninky se staršími závodníky apod. Hlavním požadavkem na názornost je vždy nejkvalitnější provedení dané ukázky (Perič, 2004).

Zásada soustavnosti

Soustavnost chápeme jako pravidelnost a systematickou práci podle stanoveného plánu, který u dětí bývá vytvořen i na několik let dopředu, minimálně se však setkáváme s ročním tréninkovým cyklem. Zásada soustavnosti se odvíjí od známých postupů – od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému (Perič, 2004).

Zásada přiměřenosti

Nastavuje požadavek, aby obsah i rozsah vyučovacího procesu, jeho zatížení, obtížnost i způsob vyučování byl shodný se stupněm psychického rozvoje, tělesných schopností žáka, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Tato zásada působí nejen na efektivitu vyučovacího procesu, ale i psychický vývoj žáků případně i bezpečnost ve vyučovací jednotce. Aby učitel mohl aplikovat tuto zásadu, je nutná znalost žáků. Hlavním nástrojem jejího uskutečnění jsou různé druhy dělení družstva žáků do malých skupin (Perič, 2004).

Zásada trvalosti

Tato zásada spočívá v efektivním zapamatování si vědomostí a dovedností, které se žáci učí s tím, že si je vždy dokáží představit a prakticky je využít. Úlohou této zásady je, aby se nacvičované dovednosti a schopnosti vryly žákům do paměti. Je důležité si uvědomit, že pohybové dovednosti, vědomosti a návyky mají tendenci se za určitý čas vytrácet a zapomenout. Úkolem učitele je promyslet a naplánovat vyučovací proces tak, aby docházelo k obměně cvičení, ke stupňování přiměřených požadavků, k pravidelné kontrole dosažené úrovně rozvoje a dle získaných výsledků připravit další postupy (Perič, 2004).

Všechny zásady spolu z určité části souvisejí a objevují se ve vyučovacím procesu jako celek, který by měl učitel pochopit, respektovat ho a používat (Perič, 2004).

4.1.3 Percepční schopnosti

Percepční schopnosti chápeme jako soubor kognitivních dispozic učitele, kterými vnímá, poznává, rozpoznává psychiku žáků, vztahy mezi žáky, provádí analýzu, její odlišnosti v průběhu učení se pohybovým dovednostem. Dobré pamětní

dispozice napomáhají učitelé využít je v organizačních a řídicích činnostech, v situační diferenciaci i v individuálním přístupu k žákům (Rychtecký, 2004).

Výsledek vnímání v pedagogickém procesu souvisí s hodnocením a klasifikací žáků. Významem percepčních schopností jsou i psychické vlastnosti hovoříme především o vlastnostech charakteru, jako je spravedlnost, lidskost a smysl pro fair play, i volní vlastnosti (cílevědomost, vytrvalost, sebeovládání aj.) (Rychtecký, 2004).

4.1.4 Komunikativní schopnosti

Řadíme je k důležitým dispozicím učitele tělesné výchovy, na jejímž základě řídí vyučovací proces. Dochází k přenosu informací k žákovi ve slovní podobě, kdy se žák setkává s novými pojmy i rozvoji vědomostí. Komunikativní prostředky učitele se člení na verbální (řečové) a nonverbální (mimoslovní). Mezi nonverbální prostředky patří různé formy chování a gest, signály, symboly včetně vzhledu učitele. Ve vyučovacím procesu provádí často učitel předvádění formou ukázky (Rychtecký, 2004).

4.1.5 Organizační schopnosti

Podílejí se na produktivitě a využití učebního času. Ovlivňují tvorbu pracovního klimatu, pořádek, kázeň ve třídě i v pracovních skupinách žáků. Činností učitele je plánování a kontrola pedagogických činností. Organizační schopnosti hrají velkou roli v tělesné výchově. Z organizačního hlediska jsou kladeny na tělesnou výchovu vysoké nároky (Rychtecký, 2004).

4.1.6 Tvůrčí schopnosti

Tvoří předpoklad pro získání širokého okruhu vědomostí a poznatků biomedicínských, psychologických, pedagogických a tělovýchovných, které se promítají do konkrétních podmínek pedagogické činnosti (Rychtecký, 2004).

4.1.7 Akademické schopnosti

Učitel tělesné výchovy se zajímá o svůj obor a má touhu se neustále vzdělávat. Jeho cílem je studovat nové poznatky v oblasti sportu, a také v rovině pedagogické a didaktické. Na základě přiměřené přípravy může učitel využít i experimentaci ve vyučování. Cílem je poznání a ověřování nových efektivnějších forem, které působí na žáky (Rychtecký, 2004).

5 Vyučovací hodina

Vyučovací jednotka v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání má trvání 45 minut. Vyučovací hodina odborného výcviku a odborné praxe ve středním a vyšším odborném vzdělávání probíhá v rozsahu 60 minut. Rámcový nebo akreditovaný vzdělávací program pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může určit jinou délku vyučovací hodiny. V ojedinělých případech lze vyučovací hodiny dělit a spojovat (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví počet povinných vyučovacích hodin, a to v prvním a druhém ročníku nejvýše 22 povinných vyučovacích hodin, ve třetím až pátém ročníku nejvýše 26 povinných vyučovacích hodin, v šestém a sedmém ročníku nejvýše 30 a v osmém a devátém ročníku nejvýše 32 povinných vyučovacích hodin týdně. Rámcové vzdělávací programy pro střední vzdělávání a akreditované vzdělávací programy pro vyšší odborné vzdělávání stanoví počet povinných vyučovacích hodin, a to nejvýše 35 povinných vyučovacích hodin týdně; v případě konzervatoře a oborů vzdělání, v nichž je jako součást přijímacího řízení stanovena rámcovým vzdělávacím programem talentová zkouška, nejvýše 40 povinných vyučovacích hodin týdně; v případě oboru vzdělání Gymnázium se sportovní přípravou nejvýše 46 povinných vyučovacích hodin týdně; v případě odborného výcviku a odborné praxe v rámci praktického vyučování nejvýše 40 povinných vyučovacích hodin týdně (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.).

Rámcové vzdělávací programy pro základní a střední vzdělávání a akreditované vzdělávací programy pro vyšší odborné vzdělávání dále stanoví nejnižší počty povinných vyučovacích hodin v jednotlivých ročnících (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.).

Ministerstvo stanoví prováděcím právním předpisem organizaci vyučování a pravidla pro dělení a spojování tříd a studijních skupin při vyučování (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.).

5.1 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka je definována svou strukturou. Pod tímto pojmem si můžeme představit souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. V didaktické teorii se střetáváme s dělením na 3 a více částí. Skladba vyučovací hodiny je ovlivněna několika faktory, proto bychom se neměli držet pouze jednoho doporučení. Důležité je,

aby každý učitel měl znalosti pedagogické, psychologické, didaktické a také znal i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu (Fialová, 2004).

Doporučená stavba vyučovací jednotky se podle Fialové (2004) skládá z **úvodní, hlavní a závěrečné části**. Dvořáková (2012) rozlišuje strukturu vyučovací hodiny na následující části: **úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou**. Klímová (2010) rozděluje vyučovací jednotku na 4 části.

Struktura hodiny:

Úvodní část (3 – 5 minut)

Průpravná část (8 – 12 minut)

Hlavní část (25 – 30 minut)

Závěrečná část (3 – 5 minut)

1. Úvodní část

Prvotním cílem úvodní části je navodit správnou atmosféru a uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky tělesné výchovy a přizpůsobit podmínky pro splnění cílů vyučovací hodiny (Rychtecký, 2004).

V úvodních 2 minutách žáci provádějí nástup a učitel sděluje informace o průběhu vyučovací hodiny. Žáci jsou seznámeni s obsahem a cílem hodiny (Fialová, 2004).

Dle Fialové (2004) poté začíná vyučovací jednotku strečink. Dvořáková (2012) uvádí, že po úvodní části přechází na rušnou část, která je její součástí. Jedná se především o zahřátí organismu. Využíváme různé druhy lokomoce, hry. Jebavý (2014) nás seznamuje s tím, že bychom neměli začínat protahovat „studené“ svalstvo, a proto je důležité zařadit do každé vyučovací jednotky rušnou část, která je významná pro zvýšení srdeční frekvence a prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalů. Z motivačního hlediska volíme pohybové a zábavné hry s jednoduchými pravidly i se základními pohybovými prvky.

Doporučená doba rušné části je 5 minut (Jebavý, 2014).

2. Průpravná část

Do průpravné části začleňujeme souhrn cvičení všeobecného charakteru, který je orientovaný na pohybový aparát (svaly, šlachy, vazy) s cílem zvýšit pružnost

a plastičnost svalů a pohyblivost kloubů. Výběr cviků volíme na základě dalšího využití v hlavní části vyučovací jednotky (Jebavý, 2014).

3. Hlavní část

Hlavní část je základním pilířem vyučovací hodiny a především na ní závisí, jakých výsledků chceme docílit. V úvodu hlavní části vyučování doporučuje Fialová (2004) zahrnout nácvik nových pohybových dovedností. Po dostatečném vysvětlení, ukázce a upozornění na klíčová místa cvičení dochází k samotnému nácviku. Z hlediska udržení pozornosti by neměla tato část přesahovat více než 10 minut.

V následujícím průběhu hlavní části vyučovací hodiny je podle Fialové (2004) vhodné se zaměřit na pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, kdy dochází k metabolickému krytí v neoxidační laktátové zóně. Pohybový úkol se provádí maximální intenzitou, v celkovém intervalu 6 – 10 s. Doporučený počet opakování pohybů maximální intenzity je 4 – 8x. Mezi sériemi využíváme aktivní odpočinek v délce 2 – 3 minuty, kdy provádíme pohybovou činnost mírné intenzity.

Dovalil (2002) také uvádí, že je vhodné zpočátku hlavní části věnovat pozornost nácviku nových dovedností a v neposlední řadě rozvoji rychlostních a koordinačních schopností, kdy je člověk svěží, jelikož únava má negativní účinky pro rozvoj těchto schopností. Poté můžeme zařadit cvičení silového nebo vytrvalostního charakteru.

4. Závěrečná část

Závěrečná část slouží k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. V závěru hodiny využíváme kompenzační cvičení, která jsou preventivním opatřením pro vznik mikrotraumat a svalových dysbalancí. Podle Dovalila (2002) volíme cvičení mírné intenzity (chůze, klus) s plynulým přechodem na protahovací cvičení kompenzačního a regeneračního typu.

5.2 Rozvoj pohybových schopností

5.2.1 Rozvoj rychlostních schopností

Podstata rychlostních schopností ve sportu se pojí s krátkým časovým úsekem (v délce trvání do 10 – 15 s, u menších dětí kratší), maximální intenzitou (maximální stupněm úsilí) a minimálním (nebo jen velmi malým) vnějším odporem. Rychlostní schopnosti jsou závislé na několika oblastech, které se dají více či méně v tréninku ovlivňovat:

- **Nervosvalová koordinace** – spočívá především ve schopnosti střídat co nejrychleji kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna; tento předpoklad jde v tréninku dětí relativně dobře rozvíjet.
- **Typ svalových vláken** – patří k důležitým předpokladům k dosažení maximální rychlosti. Rozeznáváme totiž dva základní typy svalových vláken – **červená (neboli pomalá)**, která umožňují pracovat dlouho, ale pomalu (hůř se unaví) a **bílá (neboli rychlá)**, která pracují velmi rychle, ale jenom malou chvíli (rychle se unaví). Právě velký podíl rychlých vláken je důležitý pro vysokou úroveň rychlosti. Většina lidí má podíl rychlých a pomalých svalových vláken v podstatě shodný (poměr půl na půl). Uvádí se ale, že špičkový sprinteři mají přes 90% rychlých vláken. Tréninkem však jejich podíl ovlivníme jen velmi málo – jejich poměr je vrozený (dán geneticky).
- **Velikost svalové síly** – je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce a tedy i její rychlost. O důležitosti svědčí jednoduchý pohled na postavy špičkových sprinterů, kteří se ve velikosti svalů často nijak nezdají s kulturisty. Možnosti rozvoje síly v tréninku jsou velmi dobré, ale nehodí se příliš pro malé děti. Proto tuto oblast necháváme na pozdější roky (Perič, 2004).

Celkově je možné rychlostní schopnosti v tréninku rozvíjet pouze omezeně. Mají totiž velký podíl vrozených předpokladů (slovy odborné terminologie jsou geneticky determinovány). Uvádí se, že vliv dědičnosti je přibližně 80%. Rychlostní schopnosti se podílejí na výsledném výkonu v mnoha sportovních disciplínách. Některé jsou na nich přímo závislé – sprinty v atletice, dráhové cyklistice apod. Velký vliv mají ve většině sportovních her, kde se často odehrávají sprinterské souboje o míč mezi dvěma soupeři, velký význam mají i ve skokanských a vrhačských disciplínách a úpolových sportech (Perič, 2012).

Rychlostní schopnosti patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Tento požadavek vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů (a to nejen ve vlastní nervové soustavě, ale především v komplexu nervy – svalová vlákna) (Perič, 2012).

Struktura rychlostních schopností dle Periče (2004):

- **rychlost reakce** (označujeme ji jako reakční čas), která se pojí s dobou reakce na daný podnět (startovní výstřel a výběh sprintera z bloků),

- podle množství podnětů a reakcí rozlišujeme reakční dobu na jednoduchou a složitou (jednoduchá je reakce pouze na jeden podnět, složitá řeší několik podnětů a na ně různé reakce),
- **rychlost jednotlivého pohybu** (nazývaná jako rychlost acyklická) představuje jeden pohyb, u kterého dokážeme přesně rozlišit začátek a konec (hod, skok, kop apod.),
 - je důležité, aby rozvoj rychlosti probíhal při zapojení všech částí těla – ruce, trup, nohy, a to jak samostatně, tak společně,
- **rychlost lokomoce** (rychlost cyklická), patří sem běh, bruslení, jízda na kole apod., dále ji rozdělujeme do několika forem – rychlost akcelerace (prudké zrychlení), rychlost frekvence (pohyby s nejvyšší frekvencí) a rychlost se změnou směru (různé slalomy, zrychlení, zpomalení),
 - důležitým požadavkem rychlostních zatížení je dodržování parametrů zatížení.

Dovalil (2009) uvádí, že rychlostní schopnosti nejsou zatím dostatečně vysvětleny, má se za to, že je ovlivňuje a utváří složitý komplex činitelů. Za nejdůležitější z nich se považuje vysoká labilita dějů podráždění a útlumů v centrální nervové soustavě a odpovídající kontrakční a relaxační rychlost svalů, vysoká rychlost vedení nervových vzruchů. Rychlostní schopnosti kladou zvýšené nároky na koordinaci antagonistických svalových skupin. Dále se vztahují k množství makroergních svalových substrátů (ATP, CP) a aktivitě enzymů neoxidativní resyntézy. Morfologicky vyšší pohybovou rychlost podmiňuje vyšší podíl rychlých svalových vláken. Významně přispívá také psychická koncentrace a motivace.

Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj (senzitivní období) právě v dětském věku (Perič, 2012).

Podle Fejtka a Mazurovové (1990) je nejvhodnější období pro rozvoj rychlosti mezi 7. – 12. rokem věku, ale ovlivňovat rychlost lze již v předškolním věku.

Základním požadavkem při tréninku rychlosti je pohyb s **maximální intenzitou**, to znamená plavat, běžet, bruslit či jakýkoliv jiný pohyb s maximální rychlostí. Jak vyplývá ze vztahu mezi objemem a intenzitou zatížení, není možné cvičit s maximální intenzitou po dlouhou dobu. A jelikož rychlostní schopnosti vyžadují

maximální intenzitu pohybu, tak **délka zatížení** nemůže být příliš dlouhá. Měla by být taková, dokud sportovec udrží právě maximální rychlost. U malých dětí to není moc dlouho – **asi 5 – 10 s**. Poté nastává pokles intenzity pohybu – tzn. rychlosti (Perič, 2012).

Zpomalení je vyvoláno celou řadou velmi složitých biomechanických procesů, které se odehrávají v našem těle a které mají přímou souvislost s dodávkou energie do svalů. Proto, aby mohl mladý sportovec cvičit opět s nejvyšší intenzitou, si potřebuje odpočinout a doplnit potřebné zdroje energie. Tento odpočinek by měl být poměrně **dlouhý**. Doporučuje se v poměru k délce zatížení nejméně 1:6 (10 s zatížení a 60 s odpočinek) a raději 1:10 (Perič, 2012).

Základem je, aby dítě zahajovalo další rychlostní část až v momentě, kdy je plně odpočínuté a může opět cvičit s maximální intenzitou (Perič, 2012).

Perič (2012) navrhuje 3 – 5 opakování po sobě (tzv. v jedné sérii) a těchto cyklů (sérií) může být v tréninku 1 – 3.

V průběhu výuky zahrnujeme mezi cvičení aktivní odpočinek. Žáci po zatížení pouze nesedí. Jako prostředek využívají různé drobné hry nebo procvičují jednoduché cviky (Perič, 2012).

Ve vyučování je rozvoj rychlosti často spojován i s dalšími schopnostmi. U dětí by měl být provázán především s koordinací (různé druhy překážkových drah), popř. s explozivní (výbušnou) silou (může se jednat o různé výskoky, odrazy, odhody apod.). Rychlost se snažíme rozvíjet pravidelně, protože je nedílnou součástí výkonu ve velkém množství sportů. Tato pravidelnost je důležitá především pro zatěžování rychlých svalových vláken, ale i z důvodu rozvoje nervosvalové koordinace. Proto se doporučuje zařadit do vyučovací hodiny alespoň jednou týdně rychlostní cvičení (lepší by to bylo v každé tréninkové jednotce). Rychlost také závisí na aktuálním psychickém stavu dětí. Důležité je napětí, chuť soutěžit, motivace a dostatečné ocenění dosažených výsledků. Rychlostní cvičení děláme pestrá, nesmí být monotónní, v tom případě děti rychle ztrácejí zájem a chuť do soutěžení (Perič, 2012).

Prostředky rozvoje reakční rychlosti:

- cvičení ve dvojicích (s tyčemi, s malými míčky),
- zrcadlová cvičení,
- cvičení s dodatečnými informacemi,

- cvičení reakční (změna polohy těla),
- drobné reakční hry (učitel říká čísla, zvířata, města atd.),
- využití speciálních pomůcek (reakční míče) (Perič, 2012).

Prostředky pro rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu:

- cvičení s míči (malými i velkými – začleňujeme různé formy „školek“ s míčem),
- cvičení s gymnastickými tyčemi (vyhazování, přeskokování),
- házení (míčkem do dálky, s odbitím o zem, granátem, šiškou atd.),
- změny poloh těla,
- cvičení ve dvojicích (reakce na pohyb),
- různé formy skokových cvičení,
- cvičení se švihadly (různé druhy přeskoků),
- velká lana (podbíhání, přeskokování),
- drobné hry (předávání míče, tyče, házená, na jelena) (Perič, 2012).

Prostředky pro rozvoj lokomoce:

- různé formy běžeckých cvičení (atletická abeceda),
- stupňované rovinky,
- krátké sprinty,
- starty z různých poloh,
- štafetové hry,
- zrcadlová cvičení ve dvojicích,
- drobné rychlostní hry,
- sportovní hry,
- obratnostní dráhy,
- slalomy se změnou směru (Perič, 2012).

5.2.2 Rozvoj vytrvalostních schopností

Perič (2004) definuje vytrvalost jako schopnost organismu odolávat únavě po co nejdelší dobu. Podle doby trvání jí rozdělujeme na **krátkodobou** a **dlouhodobou**. Z hlediska dlouhotrvající svalové činnosti je zapotřebí určité množství kyslíku. Jestliže provádíme aktivitu s vysokou potřebou kyslíku, dochází k vysokému kyslíkovému dluhu.

Kyslíkový dluh je nadspotřeba kyslíku po výkonu.

Krátkodobá vytrvalost nám umožňuje cvičit jen několik málo minut, ale v relativně vysokém tempu. Hovoříme o anaerobní krátkodobé vytrvalosti, s omezeným přísunem kyslíku. S vysokými požadavky svalů na přísun kyslíku se také zvyšují nároky na plíce a srdce. Vysoká srdeční frekvence může dosahovat hodnot okolo 190 – 200 tepů/min. V takto nadměrných hodnotách jsme schopni vydržet cvičit nejdéle 3 – 4 min.

Dlouhodobá vytrvalost. Požadavky svalů na přísun kyslíku nejsou veliké, a proto zvládne srdečně – cévní a dýchací systém zabezpečit dostatek kyslíku již při zatížení. Srdeční frekvence se pohybuje v rozmezí 130 – 170 tepů za minutu (Perič, 2004).

Pro rozvoj vytrvalosti se může učitel či trenér opřít o širokou nabídku prostředků. Jedním z nich jsou sportovní hry. Podstatou těchto her je, že se neustále mění intenzita zatížení. Většinou zařazujeme tzv. **neřízenou hru**, při které se děti zabaví a hrají si, jak sami chtějí. Ve vyučovacím procesu dále aplikujeme i tzv. **řízenou hru**. Podstatný rozdíl mezi řízenou a neřízenou hrou je v organizaci cvičení (Perič, 2004).

Metody rozvoje vytrvalostních schopností

Podle Periče (2004) můžeme vytrvalostní schopnosti rozvíjet následujícími metodami:

Metoda souvislá – je specifická delší dobou zatížení, u nejmenších dětí v časovém rozmezí 10 – 15 minut, při nízké intenzitě 130 – 150 tepů za minutu.

Metoda fartleková – pochází ze Švédska, jedná se o metodu, při které se střídá vyšší a nižší intenzita, u dětí provádíme cvičení 10 – 15 minut.

Metoda intervalová – dochází zde ke střídání zatížení a odpočinku. Intervalová metoda se dále člení na metodu intenzivní a extenzivní.

- Intenzivní – doba cvičení (20 – 60 s) s nejvyšší možnou intenzitou, interval odpočinku 1:1 – 2.
- Extenzivní – zátěž 2 – 5 minut, intenzita je nižší, odpočinek se rovná době zatížení (Perič, 2004).

5.2.3 Rozvoj silových schopností

Choutka (1976) definuje sílu jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím. Síla plní určitou úlohu ve všech sportovních úkonech, ale její projevy jsou velmi různorodé.

Vnější odpor překonáváme svalovou kontrakcí, kterou rozdělujeme dle průběhu pohybu na dynamickou a statickou.

- **dynamická kontrakce:** zde zařazujeme například kliky, dřepy a shyby apod.
- **statická kontrakce:** nedochází k pohybu těla, zde usilujeme o udržení v jedné pozici (vis na hrazdě, vzpor na bradlech, podpor na předloktích) (Perič, 2004).

Rozvoj silových schopností dělíme na tři věková období – do 10 let, 10-12 let (nástup puberty), 13-15 let (hlavní fáze puberty) (Perič, 2004).

Období do 10 let

Dětský organismus není dostatečně připravený pro cílenější rozvoj. Perič (2004) navrhuje dávat přednost především rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě se podílejí na nárůstu síly, přesto v malé míře zařazujeme do všestranné přípravy vhodné silové cviky. Je důležité hledět především na velké svalové partie, kterými jsou svaly trupu (zádová i břišní oblast), svaly pletence ramenního a kyčelního. Za nejvhodnější prostředky považujeme přirozené posilování, kdy děti zdolávají překážky a přitom musí vyvíjet přiměřené svalové úsilí. Mezi prostředky řadíme například:

- **šplh** – na laně, na tyči,
- **lezení** – na žebřinách, žebříku, provazových drahách,
- **ručkování** – na bradlech, hrazdě,
- **různé visy a jednoduché cviky** – na hrazdě, kruzích,
- **cvičení v přírodě** – přemísťování různých předmětů.

Velmi populární jsou i různé formy úpolových cvičení:

- **přetahování, přetlačování** – kohoutí zápasy, psí zápasy, zápasy dvojic v různých polohách – ve stoji, v kleče, v sedu,
- **různé formy úpolových her** – ragby,
- **drobné úpolové hry** (Perič, 2004).

Při úpolových cvičeních provádíme bezpečnostní opatření. Je důležité dětem vysvětlit pravidla hry, tak abychom zmírnili následky možného zranění. Další možnosti rozvoje síly jsou cvičení s náradím nebo náčiním. Využíváme plné míče (1 kg), cvičení se švihadly, míče a míčky, žebřiny, žebříky, hrazdu, kruhy, bradla, cvičení na plných míčích. Všechna cvičení by měla být vedena hravou formou přiměřenou věku a dovednostem dětem. Z hlediska motivace připravujeme zajímavá cvičení a stále pozměňujeme využitelné prostředky (Perič, 2004).

Období 10-12 let

V tomto věkovém rozmezí se střetáváme se zdokonalováním nervové regulace svalové činnosti, kdy lze zahájit soustavnější rozvoj silových schopností. Podstatou je harmonický rozvoj celého svalstva, u dětí mohou nastat různé svalové dysbalance či oslabení, které mohou být zapříčiněné, jak špatným sezením ve škole a u počítačů, tak i vlivem jednostranného zatížení. Pro jednotlivá silová cvičení vybíráme režimy: krátce a rychle – pro rozvoj rychlé a výbušné síly, nebo déle (15-20 opakování) a pomalu – pro rozvoj obecné silové připravenosti. Pohybové hry jsou jedním ze základů rozvoje síly, které zahrnují různé množství skoků, hodů, vrhů atd. V tělesné výchově se začínají objevovat cviky, které využívají hmotnost vlastního těla. Do vyučovací jednotky lze zařadit kliky, dřepy, sklapovačky, cvičení na náradí, šplh bez přírazu a cviky ve dvojicích (Perič, 2004).

Období 13-15 let

Perič (2004) tento věk charakterizuje z hlediska silového rozvoje jako přípravu pro pozdější výkon. Dochází zde k nárůstu svalové hmoty a s nabytím efektivnosti práce jednotlivých svalů, která vzniká ze změn ve svalové stavbě. Změny se promítají ve zvýšené produkci pohlavních a růstových hormonů. Silový rozvoj se specializuje na tři základní oblasti:

1. Nácvik techniky posilování
2. Všeobecná silová příprava
3. Využití speciálních metod

5.2.4 Rozvoj koordinačních schopností

Koordinační schopnosti jsou v úzkém měřítku spojené s komplexem kondičních schopností a patří mezi zatím nejméně probádané oblasti v teorii motorických schopností. Koordinační schopnosti mají složitou strukturu a jsou spjaty s mechanismy řízení a regulací pohybu, úrovní smyslových a receptorových orgánů a stavem pohybového aparátu (Havel a kol., 2010).

Koordinaci chápeme jako schopnost člověka přesně provádět složité pohybové úkony v prostoru a čase (Čelikovský in Havel a kol., 2010).

Podle Periče (2004) se koordinace vyznačuje vysokými nároky na rychlost a přesnost pohybu, na adaptování se vnějším podmínkám, na vytvoření nového pohybu. Koordinace se propojuje s činností centrální nervové soustavy, která má za úkol řídit a organizovat počet oblastí důležitých pro konkrétní pohyb.

Mezi hlavní komponenty řadíme:

Činnost analyzátorů – (zrak, sluch, ale i analyzátoři ve svalech, kloubech a šlachách).

Činnost jednotlivých funkčních systémů - (oběhového, dýchacího), starají se o přísun energetických zdrojů do svalů a buněk zapojených v dané činnosti.

Nervosvalovou koordinaci – mozek předává prostřednictvím nervů informace do jednotlivých svalů, kdy, jak rychle, s jakou silou má dojít k jejich kontrakci (stažení).

Psychologické procesy – vůle, pozornost a motivace, které jsou důležité pro vybrané cvičení (Perič, 2004).

Koordinace je pojem, pod který spadá celá řada koordinačních schopností. Krištofič (2006) mezi ně řadí schopnost diferenciací, schopnost orientační, schopnost přizpůsobování, schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla, schopnost reakce, rovnováhy a rytmické schopnosti.

Za nejvhodnější období pro rozvoj koordinačních schopností považuje Krištofič (2006) věk do 12 let. Mezi 4. – 11- rokem má vzestup lineární tendenci, mezi 12. – 15.

rokem probíhají tělesné změny a to má vliv na zhoršenou stabilitu. U dívek tyto změny nastávají o něco dříve (11 – 13 let). Kulminace rozvoje koordinačních schopností probíhá mezi 18. a 19. rokem, kdy už je dokončena hormonální přeměna.

Účelný rozvoj koordinačních schopností je propojen se změnou podmínek, za kterých vykonáváme danou činnost. Dovednost, kterou se naučíme a poté trénujeme, má za následek to, že dochází k její stabilizaci a automatizaci. Je na místě neustále měnit podmínky, abychom vytvářeli vhodné stimuly pro rozvoj koordinace (Křištofič, 2006).

Pro rozvoj koordinačních schopností stanovil Perič (2012) tyto zásady:

- Volba koordinačně náročných cvičení a nadále zvyšovat jejich složitost,
- Provádět cvičení v různých obměnách,
- Cvičení v měnících se vnějších podmínkách,
- Cviky se změnou rytmu,
- Kombinace již osvojených pohybových dovedností,
- Současné provádění několika činností.

Perič (2012) považuje za nezbytně důležité zachovat princip přiměřenosti.

Rozvoj koordinačních schopností má své zastoupení na začátku hlavní části vyučovacího procesu. Je to z důvodu, že tato cvičení jsou obtížná na pozornost a koncentraci. Nácvik by neměl být příliš dlouhý. Dbáme na počty opakování a střídáme cvičení. Z hlediska lepšího pochopení pohybu, bezpečnosti a rychlejšího nácviku nových pohybových činností je důležitá dopomoc, popř. u složitějšího prvku dáváme záchranu. Cvičí na koordinaci kombinujeme s rozvojem rychlosti (Perič, 2012).

Prostředky, které lze zařadit do vyučovací hodiny tělesné výchovy. Za hlavní složky považujeme:

- všechny druhy akrobatických cvičení (kotouly, odrazy, přeskoky, vazby cviční – např. hvězda – přemet – salto, do vyučovací jednotky začleňujeme nejprve cvičení jednoduchá a až poté složitější),
- cvičení s náčiním (švihadlo, tyče, lana),
- překážkové dráhy (překonávání překážek, podlézání, přelézání),
- různé změny a udržování polohy těla,
- cviky v prostoru (skoky na trampolíně, do vod)

- nácvik různých sportovních dovedností (technika jednotlivých sportovních disciplín),
- cviky na ovládnání a manipulaci s předměty (míče, tyče, házení, vrhání, chytání),
- využití náčiní pro manipulaci,
- různé rovnovážné a balanční cviky (chůze, běhy, skoky s obraty, se změnami směru, na lavičkách, otočených lavičkách, popř. na kladině nebo na laně),
- rytmická cvičení,
- cvičení ve dvojicích a trojicích,
- zrcadlová cvičení,
- asymetrické pohyby,
- cvičení ve ztížených podmínkách v různém prostředí, se zavřenýma očima, v jednoduchém a složitějším provedení, s omezením pohybu (Perič, 2012).

6 Tradiční a netradiční náčiní

Využitím náčiní se zvyšuje účinnost vybraných cviků. Ve sportu se střetáváme s obvyklým náčiním, jako jsou švihadla, tyče, plné míče (medicinbaly), činky, krátké a dlouhé gumy (thera band, rubber band), expandery, různé velikosti nafukovacích míčů (fitball, overball) těžké tyče a jiné náčiní (Skopová, 2008).

Mezi běžně dostupný materiál zařazujeme předměty každodenní potřeby (např. koště, drátěnku, noviny, víčka od PET lahví, PET lahve, pивní tácky, prádelní kolíčky, kelímky od jogurtů, roličky od toaletního papíru), které žákům napomáhají rozšířit obzor materiálního prostředí, které nás obléhá a poskytuje prostor pro rozvoj kreativity a fantazie (www.tvnetradicne.cz, 2016).

Výhodou je, že některé pomůcky si žáci mohou vytvořit i sami, popř. s nápomocí učitele (v hodinách výtvarné výchovy nebo praktických činností), což vede k naplnění stanovených cílů, klíčových kompetencí a prohloubení mezipředmětových vztahů (www.tvnetradicne.cz, 2016).

6.1 Metodické podněty ke cvičební hodině

Před průběhem vyučovací jednotky je důležitá příprava cvičebního náčiní v potřebném množství a kvalitě. V průběhu vyučování kombinujeme více různých činností než jednu činnost ve více obměnách. V zásadě volíme taková cvičení, která jsou přizpůsobená tělesné, psychické a sociální úrovni žáků. Volba cvičení do vyučovací hodiny žáků je ovlivňována jejich individuálními možnostmi. Především se odprošťujeme od cvičení, při kterých hrozí nebezpečí zranění (Karásková, 2007).

V průběhu hodiny by učitel neměl spěchat, jelikož se tím vyvolává stres a za následek to může mít narušení pohody a žákům to neumožní „prožít“ cvičení. Při nové činnosti žákům provedeme názornou ukázkou, vysvětlíme podstatu pohybového úkolu a přesvědčíme se o tom, zda žáci všemu rozumí. Jestliže využijeme náčiní, necháme žáky, aby se s pomůckami seznámili a vyzkoušeli si je. Nejprve postupujeme od nácviku jednotlivce s náčiním a přecházíme ke cvičení ve dvojicích a ve skupinách, kde je již nutná dovednost manipulace s náčiním, ale i komunikace a spolupráce (Karásková, 2007).

7 Metodika práce

Tělesná výchova hraje ve vyučovacím procesu velmi důležitou roli. Úkolem učitele je seznámit žáky s různými sportovními aktivitami a vytvořit u nich představu o významnosti pohybu. K tomu využívá různé prostředky. Proto jsem se rozhodl vytvořit zásobník her s využitím netradičních pomůcek. Prvním krokem k tvorbě her bylo získat potřebný materiál. Podařilo se mi nashromáždit celkem 6 druhů (PET víčka, igelitové pytlíky, papír, noviny, párátko, nafukovací balónky). Velkou měrou se o to zasloužili žáci, kteří se angažovali do příprav.

S velkým množstvím her se střetáváme v běžném životě každý den. K dosažení cíle jsem využil obsahovou analýzu tištěných a elektronických zdrojů, kde jsem čerpal informace o pravidlech jednotlivých her. K ověření her došlo při hodinách tělesné výchovy na ZŠ. Po uskutečnění her došlo k reflexi s jednotlivými skupinami žáků. Na základě reflexe byla pravidla ještě dále upravena. Změnou bylo např.: organizační hledisko či obměna počtu opakování. Ve své práci jsem se zaměřil na hry rychlostního, vytrvalostního, koordinačního a silového charakteru. Celkem jsem zformoval 30 nových her.

Vybíral jsem takové hry, aby je mohlo využít široké spektrum žáků na 1. stupni. Hry jsem se snažil také přizpůsobit počtu zúčastněných žáků. Většina her je určena pro celou třídu. Z didakticko – organizačního hlediska probíhala vyučovací hodina hromadnou, skupinovou i individualizovanou formou.

Vždy záleží na kreativitě a fantazii učitele, jak nejlépe začlenit netradiční pomůcky do vyučovací jednotky.

8 Zásobník her s netradičními pomůckami

V této části jsem se zabýval návrhem aktivit, které by měly dopomoci učitelům zpestřit výuku tělesné výchovy. Zaměřil jsem se na činnosti pro žáky 1. – 5. třídy. Soustředil jsem se na hry, které mají vliv na rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností. Pro průzkum, abych zjistil, jaké zkušenosti mají učitelé 1. stupně na základních školách v Mariánských Lázních, jsem se rozhodl vytvořit anketu. Oslovil jsem učitele základní školy Úšovice a učitele základní školy JIH, které se nacházejí v blízkosti mého bydliště. Obsahem jsou otázky, které směřují k tomu, zda vyučující využívají netradiční pomůcky (viz příloha). Praktická část probíhala na základní škole Úšovice, ve které pracuji na pozici učitele tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. S problematikou netradičních pomůcek jsem se poprvé setkal na školení v Praze, při realizaci projektu atletika pro děti do škol. Proto jsem se rozhodl zaobírat se touto tematikou.

8.1 Hry zaměřené na zahřátí organismu

Název hry: Úklidová četa

Pomůcky: malé branky, tenisáky, PET víčka

Organizace: Žáci se pohybují po celé tělocvičně a snaží se uklidit rozsypané pomůcky do branek. Vždy však smí sebrat jen jednu věc a až poté běží pro další.

Hru můžeme upravit tím, že žákům umožníme vzít více pomůcek najednou.

Doba hry: 2-3 minuty

Hra je určena pro 1. – 3. třídu

Obrázek č. 1: Úklidová četa



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Hrajeme si na zmrzlináře

Pomůcky: PET víčka, malé kužely

Organizace: Žáky rozdělíme do dvojic a každá dvojice obdrží jeden kornoutek na zmrzlinu (malý kužel). První z dvojice drží kornout a ptá se druhého z dvojice, jakou má rád zmrzlinu. Odpověď může být např. vanilkovou. První žák běží pro víčko, které má barvu vanilkové zmrzliny a vloží ji do kornoutu a běží zpět. Poté si role vymění. Celkem každý žák poběží 4-6x.

Doba hry: 2-3 minuty

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 2: Hrajeme si na zmrzlináře



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Krtek

Pomůcky: kloboučky, PET víčka, kužely na označení prostoru

Organizace: Společně s žáky si vymežíme prostor, do kterého umístíme kloboučky různých barev a pod ně vložíme PET víčka. Žákům vysvětlíme, že to jsou hromádky, které udělal krtek. Žáky rozdělíme do dvojic. Oba vyběhají ke kloboučkům a předem se domluví, kdo bude hledat pod hromádkou víčka. Kolik předmětů pod ním najde, tolik si jich musí dát na záda. K tomu mu pomáhá druhý z dvojice, který ho kontroluje při zpáteční cestě, aby v případě vychýlení víčka, mu ho opět nasadil. Žák s víčky na zádech provádí pohyb v pozici na čtyřech. Poté si vymění úlohy.

Doba hry: 3 – 4 minuty

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 3: Krtek



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Druhá šance

Pomůcky: PET víčka

Organizace: Při počtu 20 – 25 žáků vybere učitel 8 – 10 dobrovolníků a každý obdrží jedno víčko. Ostatní žáci se rozmístí po tělocvičně. Na signál vyučujícího se určení žáci snaží dotknout soupeře a předat mu víčko. Jestliže se žák s víčkem svého soupeře dotkne, nepředává mu víčko ihned, jako při klasické hře na babu, ale dá mu druhou šanci. Ta spočívá v tom, že hráč schová víčko do jedné z dlaní a předpaží. Úkolem chyceného je, že musí uhodnout v jaké ruce je. Pokud se mu to podaří, nedostává víčko. V opačném případě si převezme víčko a chytá jiného hráče.

Upozornění: Je určeno více hráčů než při klasické hře na babu. Za hlavní důvod označuji prostoje, které by mohly vzniknout tím, jak hráči budou hádat.

Dobrá hra: 2 – 3 minuty

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 4: Druhá šance



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Posel dobrých zpráv

Pomůcky: noviny

Organizace: Každý žák dostane noviny, které si sroluje do tvaru štafetového kolíku. Učitel žáky rozdělí na dvě poloviny. Jedna polovina bude držet noviny v levé ruce a druhá polovina v pravé ruce. Cvičenci se pohybují po celé tělocvičně a vzájemně se hledají ti, co drží noviny v levé ruce a až se potkají, předají si ho do pravé ruky. Totéž dělají žáci, kteří drží noviny v pravé ruce a předají si ho do levé. Vždy stojí čelem proti sobě, aby mohli prohodit pár pěkných slov, než dojde k samotné předávce novinové kolíky z ruky do ruky.

Doba hry: 3-4 minuty

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 5: Posel dobrých zpráv



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

8.2 Hry zaměřené na rozvoj rychlostních schopností

Název hry: Obrazce

Pomůcky: PET víčka, papíry A4 s předtištěným obrazcem

Organizace: Žáky rozdělíme dle počtu na 4 družstva po pěti. Každý žák obdrží 4 PET víčka, která si položí vedle sebe. První žáci z každého zástupu se připraví ke startu a do ruky uchopí jedno víčko. Na signál sprintují k obrazci, tam ho položí a běží zpět ke svému zástupu. V momentě, kdy doběhne na startovní čáru, vybíhá další. Žáci se takto střídají do té doby, než bude položeno poslední víčko v obrazci. Žáci si své výtvary mohou pojmenovat.

Obměna: Necháme žáky vymyslet si svůj obrazec.

Upozornění: Dbáme na interval zatížení a odpočinku.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 6: Obrazce



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Otevři padák

Pomůcky: igelitový pytlík, provázky, mety

Organizace: Každý žák dostane vyrobený padák, který se skládá z igelitového pytlíku a provázku. Učitel rozdělí žáky dle počtu do skupin (např. při počtu 24, vytvoří 4 skupinky po šesti). Žáci se postaví k metám na startovní čáru. Okolo pasu si obmotají provázek s igelitovým pytlíkem. Na signál učitele vybíhají co nejrychleji, tak aby se padák zdvihnul od země. Běh je prováděn na vzdálenost 30m. Toto cvičení můžeme uskutečnit také formou štafet a z různých poloh (ze stoje, kleku, sedu, dřepu).

Doporučení: Každý žák poběží 4x ve dvou sériích. Dbáme na interval zatížení a odpočinku.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 7: Otevři padák



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Melounový běh

Pomůcky: nafukovací balóčky, mety

Organizace: Při počtu 24 žáků, utvoříme 4 skupiny po šesti. Šestice se rozdělí tak, že naproti sobě budou 3 žáci v zástupu na jedné i druhé straně. Učitel určí, z jaké strany se bude hra zahajovat. Žáci na startu obdrží 2 nafukovací balóčky (melouny), které si vloží do podpaží. Na smluvený pokyn žáci vyběhají, a co nejrychleji se snaží balóčky předat svému spolužákovi do protějšího zástupu. Každý žák poběží 4x ve dvou sériích. Mezi sériemi bude aktivní odpočinek ve formě přihrávání si balóčkem ve dvojicích.

Doporučení: Opět dbáme na interval zatížení a odpočinku.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Název hry: Přemísťování předmětů

Pomůcky: mety (kloboučky), papírové koule, kolíky z novin

Organizace: Žáky rozdělíme dle počtu na 4 družstva po šesti. Na startovní povel žáci vyběhají k prvnímu kloboučku, vezmou kolík a přemístí ho do dalšího kloboučku. Poté provedou změnu směru k další metě a seberou papírovou kouli a umístí ji na další metu, tak pokračují až k poslednímu kloboučku. Druhý žák, který vykonává dráhu, vrací předměty opět do původních poloh. Žáci tímto cvičením kopírují písmo Z.

Provedení: 3 série formou soutěže – štafety, v každé sérii poběží žák 2x

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 8: Přemísťování předmětů



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Slepá bába

Pomůcky: krepový papír

Organizace: Žáky rozdělíme na 4 družstva po šesti. Určíme dva dobrovolníky, kteří budou předvádět slepé báby. Vybrané žáky ověsíme krepovým papírem. Ostatní žáci utvoří 4 zástupy na startovní čáře. Na signál vyběhají žáci co nejrychleji ke slepé bábě a snaží se jí strhnout jeden kousek z jejího kožichu. Pokud se jim to podaří, získávají bod pro své družstvo. Koho se slepá bába dotkne, musí svůj lísteček vrátit. Vítězí družstvo s nejvíce ukořistěnými papírky.

Provedení: Každý žák poběží 3x v jedné sérii, celkem vykonají 2 série.

Poznámka: Dodržujeme interval zatížení a odpočinku.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 9: Slepá bába



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

8.3 Hry zaměřené na rozvoj koordinačních schopností

Název hry: Pelikán

Pomůcky: 2 lavičky, papírové koule, PET víčka, kloboučky

Organizace: Společně s žáky připravíme lavičky za sebou, papírové koule a kloboučky. Poté jsou žáci rozděleni na dvě družstva po deseti hráčích. První družstvo je v zástupu u lavičky. Druhé družstvo je rozmístěné po pěti hráčích na obou stranách od laviček. Hra je zahájena po vstupu začínajícího hráče na lavičku. Každý hráč si musí před vstupem na lavičku umístit PET víčko na hlavu a přejít chůzí se zvedáním kolen přes překážky na druhou stranu. Postranní žáci mají papírové koule a pomocí nich se snaží vychýlit přecházející hráče. Každý žák toto cvičení provede 2x a poté si vymění úlohy.

Upozornění: Tam kde žákům spadne víčko nebo jsou vychýleni mimo lavičku, pokračují dále od tohoto místa do cíle, avšak už se nezapočítává bod.

Doba hry: 10 – 15 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 10: Pelikán



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Chyt' mě, když to dokážeš!

Pomůcky: noviny, PET víčka, tenisáky

Organizace: Všichni žáci obdrží noviny, které si složí na půl a dají si na ně víčko. Žáci běhají v poklusu a na pokyn vyučujícího současně vyhodí pomocí noviny víčko nad sebe a opět je do nich chytají. Za chycené víčko si připočítají bod. Těžší variantou je cvičení prováděné ve dvojicích. Dva žáci naproti sobě si předem smluví signál a oba najednou vyhodí víčka nad sebe a každý z nich se snaží chytit spolužákovo víčko. Dvojice se mezi sebou střídají. U starších žáků lze toto cvičení vykonávat s tenisákem.

Obměna: Cvičení můžeme provádět také v různých polohách (sed, dřep, klek).

Doba hry: 4 – 5 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 11: Chyt' mě, když to dokážeš



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Vodní lyžování – slalom

Pomůcky: švihadla, igelitové pytlíky

Organizace: Žáky rozdělíme do dvojic. Každá dvojice si obstará dva igelitové pytlíky a švihadlo. Učitel připraví slalom. První žák si stoupne na šířku ramen na igelitové pytlíky a obdrží do rukou konec švihadla, za který se pevně chytí. Spolužák drží švihadlo za druhý konec a stává se vodičem. Po dokončení slalomu si vystřídají role. Cvičení je zaměřené na rovnováhu.

Upozornění: Dbáme na bezpečnost. Je potřeba vyměnit prošoupané igelitové pytlíky za nové. Švihadlo za žádnou cenu nepouštíme.

Hra je určena pro 4. – 5. třídu

Obrázek č. 12: Vodní lyžování – slalom



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Oči na stopkách

Pomůcky: špejle, kužely, míčky na stolní tenis

Organizace: Učitel společně s žáky připraví dvě dráhy. Každý žák si donese dvě špejle a jeden míček na stolní tenis. Míček na stolní tenis umístíme na kužel. Úkolem soutěžícího je míče nabrat pomocí dvou špejlí a překonat jednu z vybraných drah. Na konci stanoveného úseku položí míček opět na kužel. Pokud hráčovi míček během cesty spadne, nic se neděje. Žák nevykonává žádný úkol navíc, ale musí si míček nasadit pouze pomocí špejlí. Smyslem této hry je posílit u žáků soustředěnost, rovnováhu a trpělivost.

Doporučení: Hru provádíme do té doby než se všichni 3x prostřídají.

Poznámka: Z důvodu možnosti vzniku prostojů a větší časové náročnosti, lze toto cvičení zařadit jako doplňkové.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 13: Oči na stopkách



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Špičkovaná

Pomůcky: PET víčka, dřevěné kůly

Organizace: Žáci společně s učitelem připraví koordinační dráhu s využitím dřevěných kůlů, na které vloží PET víčka, která jsou zhruba 30 cm od sebe. Žáci se snaží přejít dráhu bez doteku země po špičkách. Dráha se skládá z pěti kůlů, které se nacházejí ve své blízkosti a v různém směru. Cvičení je zaměřené na rovnováhu.

Provedení: Každý žák absolvuje dráhu 4x.

Upozornění: Žáky upozorníme na možnost pádu.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 14: Špičkovaná



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

8.4 Hry zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností

Název hry: Formule 1

Pomůcky: obruče, papírové noviny

Organizace: Každý žák dostane jednu obruč (volant). Učitel drží v ruce dvě mety (červená a zelená barva). Na zelenou žáci běhají a plní předem zadané úkoly na jednotlivých stanovištích. Pokud žáci zpozorují červenou barvu, musí se ihned dostat do garáže (papírové noviny), které jsou rozprostřené ve vymezeném prostoru. Celkem je připraveno 5 sportovních aktivit.

Dřepy, proskakování obručí, hody papírovou koulí do obručí, kroužení obručí kolem trupu, vyhazování a chytání papírové koule.

Upozornění: Zvýšená bezpečnost a pozornost při cvičeních.

Doba hry: 6 – 8 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Název hry: Hawaii

Pomůcky: krepový papír, kloboučky na vyznačení prostoru

Organizace: Každý žák obdrží 8 různých barev krepového papíru, z kterého si okolo pasu zhotoví havajskou sukni. Učitel seznámí žáky s pravidly a bezpečností. Žáci se pohybují ve vymezeném území, tančí, poskakují a na písknutí si navzájem odebírají jednotlivé části sukni.

Pravidla: Žák smí každému soupeři vzít pouze jeden díl sukni, pokud vytrhne více částí, musí je vrátit. Při zisku nového papírku žák zastaví a provede dřep pro úpravu sukni. Ostatní hráči to chápou jako znamení, že dotyčný není připraven ke hře.

Doba hry: 4 – 6 minut

Upozornění: Dbáme na zvýšenou opatrnost při cvičení.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 15: Hawaii



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Dráha plná nástrah

Pomůcky: PET víčka, igelitové pytlíky, obruče, lavičky, kelímky, lano, kužely, gymnastická tyč, kruhy

Organizace: Žáky rozdělíme na dvě poloviny. Jedna polovina hraje míčové hry a druhá polovina vykonává vytrvalostní dráhu. Žák nejprve proběhne slalom, vezme si noviny s tenisákem a přechází k metám, kde noviny odloží a hází PET víčka do obručí.

Po splnění této disciplíny se žák v následující části přitahuje pomocí lana a igelitových pytlíků. Dalším úkolem je naplnění kelímku a překonat lavičky chůzí po čtyřech. Kelímek drží žák v ústech. Poté přeskakuje houpající tyč a proskakuje obruče. Na konci dráhy čeká na žáky odměna ve formě vítězného deště v podobě krepového papíru.

Doba hry: 2 – 3 minuty, dle vyspělosti žáků, každý žák vykoná dráhu 2x

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 16: Dráha plná nástrah



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Poslouchej pozorně

Pomůcky: PET víčka, PET lahve, kelímky, noviny, nafukovací balónky

Organizace: Všichni žáci běhají po tělocvičně. Učitel tleská žákům do rytmu a v momentě, kdy přestane, žáci musí sebrat nějakou věc, s kterou poté běhají a provádějí různé činnosti. Po dalším utichnutí tleskání musí žák odložit dosavadní věc a vybrat si jinou.

Doba hry: 3 – 5 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Název hry: Poklad

Pomůcky: krepový papír, mety, žebřík, obruče

Organizace: Žáci běhají po tělocvičně a vykonávají následující činnosti: běh přes žebřík, obíhání met, proskakování obručí. Jakmile žáci splní nějakou disciplínu, otevírá se jim šance získat poklad. Úkolem žáků je překonat strážce pokladu (učitele) a vzít mu část pokladu (krepový papír). Žáci však musí dávat velký pozor, aby se jich strážce nedotknul. Pokud se tak stane, je žák uvězněn. Ostatní žáci ho mohou vykoupit třemi

získanými částmi pokladu. Po nabytí pokladu si ho žáci běží uschovat, pro případ, že by byli sami uvězněni.

Doba hry: 5- 7 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 17: Poklad



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

8.5 Hry zaměřené na rozvoj silových schopností

Název hry: Netradiční krabí fotbal

Pomůcky: nafukovací balóčky, branky

Organizace: Učitel společně s žáky připraví 4 malá hřiště, která budou vymezena metami. Na každé hrací ploše bude 6 hráčů. Hra se hraje 3 proti 3. Hráči se pohybují ve vzporu vzadu ležmo pokrčmo. Ve hře nám nepůjde o výsledek, nýbrž o to, aby si žáci hru užili. Vyučující obstará větší množství nafukovacích balóčků, kdyby nějaké praskly. Na jedno herní území připadne 18 balóčků. Úkolem každého žáka je vstřelit 3 góly. Čas není rozhodující. Zároveň v této hře konají hráči cvičení, která jsou zaměřena na zpevnění břišního svalstva a posílení pletence ramenního.

Doba hry: 2 poločasy po 2 – 3 minutách

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 18: Netradiční krabí fotbal



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Fotbalisto, zpracuj balónek ze vzduchu

Pomůcky: nafukovací balónky

Organizace: Žáci si vytvoří dvojice, každý žák (fotbalista) má nafukovací balónek. Základní výchozí poloha je sed pokrčmo, mírný hrudní záklon – míč mezi kotníky. Žáci sedí čelem proti sobě. Na tlesnutí oba žáci vykopnou balónek nad sebe a snaží se zachytit spolužákův míč ze vzduchu opět mezi kotníky. Chválíme za snahu, i když se žákům ze začátku první pokusy nezdaří. Aktivitou zpevňujeme břišní svalstvo a posilujeme svaly stehien.

Počty opakování: 1 série = 5 - 8 opakování, provádíme 3 série, mezi série zařadíme aktivní odpočinek (hlavičkování s balónky, pinkání do balónku obouruč, jednoruč).

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 19: Fotbalisto, zpracuj balónek ze vzduchu



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Klokan Skippy

Pomůcky: nafukovací balónek

Organizace: Vytvoříme s žáky 4 družstva po šesti. Každý žák obdrží dva nafukovací balónek. Jeden míč si dají žáci mezi kotníky a druhý drží před tělem. Na signál se pohybují vpřed pomocí poskoků snožmo. Úkolem žáka je udržet balónek po celou dobu mezi kotníky než dorazí do cíle. Pokud se mu to nezdaří, udělá si jeden dřep s výskokem a pokračuje dále. Hra se dá hrát formou štafety, nebo na nejrychlejšího klokana.

Zaměření: Výbušná síla.

Počet opakování: Každý žák absolvuje toto cvičení 4x.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 20: Klokan Skippy



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Opičák

Pomůcky: PET víčka, švédské bedny, lavička

Organizace: Na začátku žák provede svis závěsem za paty roznožmo vně – lezení vzad střídnonož s přesahováním. Na břicho dostane potravu (víčko). Žáci překonávají překážku pomocí ručkování. Úkolem žáka je udržet potravu až na konec překážky.

Počty opakování: 2 série po 3 opakováních.

Bezpečnostní opatření: žíněnky pod lavičkou.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 21: Opičák



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Veverka

Pomůcky: nafukovací balónek

Organizace: Žák provede na kruzích svis pokrčmo. S učitelovou dopomocí se zhoupne a od svého spolužáka obdrží mezi kolena oříšek (balónek). Úkolem žáka je udržet balónek mezi koleny a poté se spustit nad vyznačeným bodem dopadu.

Počet opakování: 3x

Bezpečnost: Pod kruhy umístíme duchny.

Hra je určena pro 3 – 5. třídu

8.6 Hry zaměřené na týmovou spolupráci

Název hry: Hradby

Organizace: Žáky rozdělíme na dvě družstva po deseti hráčích. Jedno družstvo jsou útočníci a druhé družstvo jsou strážci hradeb. Strážci se rozmístí po obvodu vymezeného prostoru (kruhu) čelem k útočnickům. Každý z útočnicků obdrží určitý počet PET víček. Hra se zahajuje tím, že si útočníci připraví jedno víčko. Úkolem útočníka je vhodit víčko do kruhu tak, aby v něm zůstalo. Po úspěšném či neúspěšném pokusu si útočník běží pro nové víčko. Úkolem strážců je zabránit útočnickům překonat hradby.

Po stanovém čase se úlohy vymění. V rámci aktivního odpočinku si žáci spočítají, kolik víček se jim podařilo dostat za hradby.

Pravidla: Bránící hráči se pohybují pouze po obvodu.

Doba hry: 8-10 minut

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 22: Hradby



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Trosečník

Pomůcky: papíry A4, vrchní díly švédské bedny

Organizace: Žáci si vytvoří čtveřice. Jeden žák je trosečník. Zbylí žáci se ho snaží zachránit. K záchraně využijí kameny ve formě papíru A4. Žáci jsou v zástupu a první žák má dva papíry, ostatní mají jeden. První žák pokládá papíry na zem a vstoupí na ně, aby se mohli dále posunout, musí ostatní žáci v zástupu posílat papíry prvnímu žákovi a ten je opět pokládá před sebe. Tímto způsobem pokračují za sebou až do té doby, než se dostanou k trosečnickovi. Následná záchrana se vykonává tak, že trosečnickovi jeho zachránci podají papír (kámen) na který musí vkročit. Při zpáteční cestě musí tým ještě více spolupracovat, jelikož má kameny plně obsazené a aby se mohl posunout dál, potřebují uvolnit kámen. Trosečník proto přeskakuje na kámen svého spoluhráče

a sebere papír, který pošle vpřed. Postup je nadále stejný, jako při záchraně. Soutěžící nesmí vykročit mimo kameny.

Doba hry: 10 – 15 minut, nebo dokud se hráči nevystřídají

Hra je určena pro 3 – 5. třídu

Obrázek č. 23: Trosečník



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Balónkový volejbal

Pomůcky: nafukovací balónky, lano nebo síť, mety na vyznačení hracího prostoru

Organizace: Společně si s žáky připravíme a vymežíme prostory pro modifikovaný volejbal. Dle zúčastněných hráčů popř. upravíme herní území. Žáci se rozdělí na 6 týmů po čtyřech. Vždy proti sobě hrají dvě družstva. Každý hráč dostane jeden balónek, s kterým bude zahajovat hru. Na předem určený pokyn dává učitel svolení ke hře. Všichni hráči najednou odehrají svůj balónek. K odbití mohou využít pouze hlavu a horní končetiny. Pokud se kterýkoliv balónek dotkne země, stává se nehratelným. Hra končí v momentě, kdy se dotkne poslední balónek hrací plochy. Družstva můžeme po stanoveném limitu mezi sebou vyměnit.

Doba hry: 2x 6 minut

Doporučení: Připravit větší množství nafukovacích balónků.

Upozornění: Zvýšená bezpečnost při úderech hlavou.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 24: Balónkový volejbal



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Jako jeden tým

Pomůcky: nafukovací balónky

Organizace: S žáky utvoříme 5 týmů po pěti členech. Jednotlivá družstva se spojí za ruce a udělají kruh. Učitel každému týmu dá jeden nafukovací balónek. Úlohou družstva je udržet balónek ve vzduchu déle než ostatní soupeři. Podmínkou je, aby se balónku dotknul každý hráč. Za složitější variantu můžeme považovat pohybující se kruh s udržením balónku ve vzduchu. Pokud se to týmu nepodaří a balónek vyletí z kruhu nebo spadne na zem, musí udělat všichni členové týmu skok s obratem. Po splnění úkolu může družstvo opět postupovat dále.

Doba hry: 8 – 10 minut

Upozornění: Zvýšená bezpečnost při hraní hlavou.

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 25: Jak jeden tým



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

Název hry: Střelnice

Pomůcky: špejle, PET víčka

Organizace: Každý žák obdrží jednu špejli a pět víček. Poté učitel vyzve žáky, aby utvořili dvojice. Žáci si připraví PET víčka na startovní čáru a provedou klek. Úkolem dvojice je pomocí špejle poslat víčko po zemi a zasáhnout cíl. Ten se nachází přibližně 3 metry od zahajovací linie. Terčem jsou víčka poskládaná na sobě.

Doba hry: 6 – 8 minut, nebo dle potřeby žáků

Hra je určena pro 1 – 5. třídu

Obrázek č. 26: Střelnice



Zdroj: vlastní zpracování, 2016

9 Anketa

Anketu můžeme charakterizovat jako zvláštní případ dotazníku. Rozdíl je pouze v tom, že dotazník je ukládán se jmény, předem určeným osobám, zatímco anketa je určena pro předem nespécifický soubor respondentů. Dalším rozdílem může být i podrobnost. Dotazník se liší od ankety i tím, že anketa má méně otázek popřípadě jen jednu. Pro úspěšné vyhodnocení všech forem dotazování je důležité, aby byly otázky jednoznačně a správně naformulovány (Šnýdrová, 2008)

Tuto metodu jsem zvolil na základě zjištění využitelnosti netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy. Anketa probíhala mezi učiteli prvního stupně základních škol v Mariánských Lázních. Anketu vyplnilo celkem 25 pedagogů z toho 4 muži a 21 žen.

9.1 Vyhodnocení ankety

Otázka č. 1: Používáte netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy?

Z průzkumu vyplývá, že 15 pedagogů využívá netradiční pomůcky ve svých hodinách tělesné výchovy. Ostatní učitelé nepracují s netradičním materiálem.

Otázka č. 2: Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek?

Nejvíce učitelé hledají inspiraci na webových stránkách (9x), poté v odborných knihách (4x) a v neposlední řadě v odborných časopisech (2x).

Otázka č. 3: Které netradiční pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce tělesné výchovy?

Za nejčastěji využívanou pomůcku učitelé považují PET víčka (8x), dále pracují s novinovým papírem (4x) a nafukovacími balónky (3x).

Otázka č. 4: V jaké části vyučovací jednotky využíváte netradiční pomůcky?

Učitelé tělesné výchovy aplikují cvičení s netradičními pomůckami především v hlavní části v celkem šesti případech, v závěrečné části v pěti případech a v průpravné části ve čtyřech případech.

Otázka č. 5: Za jakým účelem využíváte netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy?

Z celkového počtu dotazovaných označilo osm učitelů rozvoj pohybových schopností a dovedností, tři učitelé zpestřují svým žákům výuku pomocí netradičních pomůcek a čtyři učitelé uvedli relaxaci.

Otázka č. 6: Vytváříte si v rámci pracovních činností netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu?

Pouze pět pedagogů si vytváří v rámci pracovních činností netradiční pomůcky. Zbýlých deset si netradiční pomůcky nevyrobí.

Otázka č. 7: Považujete využití netradičních pomůcek za přínosné?

Z celkového počtu dotazovaných hodnotí netradiční pomůcky jako přínosné pro tělesnou výchovu 15 učitelů.

10 Výsledky ankety

Celkem bylo dotazováno 25 učitelů. Bohužel ne všichni učitelé se seznámili s netradičními pomůckami.

Nejvíce námětů pro inspiraci čerpají učitelé z webových stránek. Domnívám se, že v dnešní době je to nejrychlejší věc, kde si člověk může najít vše potřebné pro přípravu vyučovací jednotky.

Nejčastější využívanou pomůckou v hodinách TV jsou PET víčka. Dle mého názoru je to velmi dobře dostupná pomůcka, která má široké spektrum využití. Různé barvy PET víček zvyšují atraktivitu výuky.

Učitelé pracují s netradičními pomůckami především v hlavní části vyučovací hodiny. Podle mého mínění je tato část věnována rozvoji pohybových schopností a dovedností. Ke zpestření výuky bych využil cvičení s netradičními pomůckami v průpravné části a v závěrečné části bych využil relaxační cvičení s netradičním materiálem.

Dotazovaní pedagogové využívají netradiční pomůcky z větší části za účelem rozvoje pohybových schopností a dovedností. Rozdíly účelnosti mezi rozvojem pohybových schopností, zpestřením výuky a relaxací však byly nepatrné. Vyplývá to z toho, že každý učitel se zaměřuje na něco jiného.

Další otázka směřovala k tomu, zda si učitelé vyrábějí netradiční pomůcky. Pouze 5 učitelů se podílí na vytváření nových pomůcek. Domnívám se, že ostatní učitelé si vystačí s dostupným tradičním i netradičním materiálem.

V poslední otázce všichni učitelé uvedli, že práci s netradičními pomůckami považují za přínosnou. Podle mého názoru působí netradiční pomůcky pozitivně na psychiku žáků. Žáci se na výuku těší a cvičí s chutí, elánem a nasazením.

11 Diskuze a závěr

Psaní diplomové práce mi ukázalo, jak je důležité mít pečlivě promyšlenou přípravu vyučovací hodiny. Rozpoznal jsem u toho své silné i slabé stránky. Do budoucna bych se rád zdokonalil v organizačních činnostech. Velmi mě potěšilo, když jsem viděl žáky, jak provádějí jednotlivé sportovní aktivity s radostí a úsměvem. Práci s netradičními pomůckami považuji za přínosnou. Především pro žáky 1. stupně základní školy. Zjistil jsem, že u žáků se s novými prostředky rozvíjela i kreativita. Než jsem žáky stačil s novými věcmi seznámit, tak už je drželi v rukách a různě s nimi manipulovali. Je důležité neustále žáky podporovat v jejich aktivitách.

Jsem rád, že jsem mohl žákům a učitelům přiblížit svoji koncepci, jakou bych se rád ubíral i v následujících letech. Mým cílem je opět probudit v žácích touhu pro sportování. Podařilo se mi navrhnout a aplikovat 30 her s využitím netradičního materiálu v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Hry jsem směřoval na rozvoj rychlostních, vytrvalostních, koordinačních a silových schopností. Snažil jsem se také podporovat týmového ducha, který hraje ve sportovních hrách důležitou roli. Při přípravě vyučovacích jednotek jsem nejvíce pracoval s PET víčky, dále jsem použil nafukovací balónky, noviny, igelitové pytlíky a další. Inspiraci jsem hledal v odborné literatuře a také na webových stránkách.

Hry bylo zapotřebí nejprve promyslet, naplánovat a vyzkoušet. Některé hry jsem si předem musel ověřit, zda se dají uskutečnit. Realizace her se konala v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni. Nejprve jsem žáky s netradičními pomůckami seznámil a vysvětlil pravidla pro jednotlivé hry. U některých kontaktních her bylo nezbytné žáky upozornit na zvýšenou bezpečnost. Stanovená doba her a počty opakování jsou pouze orientační, jelikož výuka probíhala v různých třídách. Je důležité, aby si učitelé upravili tyto požadavky a vycházeli z aktuálního psychického stavu a vyspělosti žáků. Vybrané hry jsme se s žáky pokoušeli také modifikovat. Pro žáky to byla zábava, jelikož se mohli aktivně zapojit do vývoje nových her. Podíleli se i na názvech pro jednotlivé hry.

Podle mého názoru se všem žákům nejvíce líbila hra Hawaii. Po jejím ukončení si žáci sdělovali pocity a chtěli ji hrát znovu. Naopak co jsem měl možnost vyzkoušet, tak nejmenší ohlas měla hra Oči na stopkách. Hra byla zaměřena na soustředěnost a někteří žáci ji označili za složitou. Aktivita, která dělala většinu žáků

problémy, byla hra na Opičáka, kde žáci museli vynaložit velké svalové úsilí. V závěru vyučovací hodiny jsme vždy udělali s žáky celkovou reflexi o tom, jak se jim hodina líbila.

Reflexe

Zpětná vazba od žáků, kteří si vyzkoušeli ve vyučovací jednotce aktivity s využitím netradičních pomůcek.

Matěj 1. A – „Bylo to super.“

Klára 1. A – „Mě se nejvíce líbila hra na zmrzlináře, protože mám ráda jahodovou zmrzlinu.“

Filip 1. A – „Já rád hraju fotbal a baví mě dávat góly, takže jsem si užil cvičení s tím balónkem.“

Maruška 2. C – „Hodina mě moc bavila, ráda bych si to zopakovala.“

Eliška 2. C – „Pro mě bylo nejtěžší cvičení na lavičce, jak jsem musela ručkovat. Nejvíce se mi líbilo cvičení, jak jsme panu učitelovi trhali ty barevný papírky.“

Tobiáš 2. A – „Šlo to, ale některý hry byly moc jednoduchý.“

Anička 2. A – „Nejlepší bylo, když jsme běhali s igelitovým pytlíkem a on za námi letěl.“

Tomáš 5. A – „Nejvíce se mi líbilo cvičení, kdy jsme si museli brát fáborky. Myslím, že to byla hra Havaj.“

Tereza 5. A – „Hry, které připraví pan učitel, stojí vždy za to.“

Radek 5. A – „Bylo to úplně něco jiného. Rád hraju vybíjenou, ale tohle taky nebylo špatný.“

Patrik 5. B – „Mě se nejvíce líbilo cvičení s nafouknutým balónkem, který jsme museli se spolužáky udržet ve vzduchu, aby nám nespádl. To byla zábava.“

Všechny příspěvky žáků jsou pro mě inspirující do další práce. V závěru bych chtěl poděkovat všem zúčastněným žákům, kteří se podíleli na realizaci zásobníku her a také pedagogům, kteří pořizovali fotografie. Mým přáním je, aby se některé hry ujaly i na dalších školách.

Resumé

V diplomové práci jsem se zaměřil na sportovní aktivity s využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy. Navrhnul jsem 30 her, které jsem aplikoval ve vyučovacích jednotkách. Hry jsou určeny žákům 1. – 5. třídy. Hry, které zmiňuji v diplomové práci, se týkají rozvoje rychlostních, silových, koordinačních a vytrvalostních schopností. Pro zjištění využitelnosti práce učitelů s netradičním materiálem v hodinách tělesné výchovy jsem použil metodu ankety. Celkem anketu vyplnilo 25 pedagogů. Z toho 15 učitelů realizuje výuku s použitím netradičních pomůcek. 10 učitelů realizuje výuku bez netradičních pomůcek.

Klíčová slova: pohyb, tělesná výchova, osobnost žáka, pedagog, netradiční materiál

Resumé

This diploma thesis is focused on the sports activities that use untraditional aids in PE lessons. I have suggested 30 plays that were applied in the lessons. The plays are given for pupils from 1. – 5. grade at Primary School. Plays that are mentioned in the diploma thesis are related to the development of speed, strength and coordination and endurance abilities. I have used the method of inquiry to discover the applicability of teacher's work with untraditional aids in PE lessons. The inquiry was completed by 25 teachers. 15 teachers realize education with using of untraditional aids. 10 teachers realize education without untraditional aids.

Key words: movement, PE, personality of pupil, teacher, untraditional aid.

Seznam literatury

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009, ISBN 978-80-7376-130-1.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

FEJTEK, Jiří a Zuzana MAZUROVÁ. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990. ABC sportu.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-8083-950-5.

CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. 183 s.

JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1672-4.

KLIMTOVÁ, Hana. *Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe: náměty pro začínajícího učitele*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-433-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

RYCHTECKÝ, Antonín., FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2004. 171 S. ISBN:80-7184-659-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1478-6.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8504-0.

ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Psychodiagnostika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2165-1.

VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1734-0.

Seznam právních předpisů

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Elektronické zdroje

Běžný materiál: Netradiční pohybové aktivity s běžnými i netradičními materiály
[online]. [cit. 2016-06-26]. Dostupné z: <http://tvnetradicne.cz/index.php/tradicni>

Netradiční materiál: Netradiční pohybové aktivity s běžnými i netradičními materiály
[online]. [cit. 2016-06-26]. Dostupné z: <http://tvnetradicne.cz/index.php/netradicni>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Úklidová četa	36
Obrázek č. 2: Hrajeme si na zmrzlináře	37
Obrázek č. 3: Krtek	38
Obrázek č. 4: Druhá šance	39
Obrázek č. 5: Posel dobrých zpráv	40
Obrázek č. 6: Obrazce	41
Obrázek č. 7: Otevři padák	42
Obrázek č. 8: Přemístování předmětů	43
Obrázek č. 9: Slepá bába	44
Obrázek č. 10: Pelikán	45
Obrázek č. 11: Chyt' mě, když to dokážeš	46
Obrázek č. 12: Vodní lyžování – slalom	47
Obrázek č. 13: Oči na stopkách	48
Obrázek č. 14: Špičkováná	49
Obrázek č. 15: Hawaii	50
Obrázek č. 16: Dráha plná nástrah	51
Obrázek č. 17: Poklad	52
Obrázek č. 18: Netradiční krabí fotbal	53
Obrázek č. 19: Fotbalisto, zpracuj balónek ze vzduchu	54
Obrázek č. 20: Klokan Skippy	55
Obrázek č. 21: Opičák	56
Obrázek č. 22: Hradby	57
Obrázek č. 23: Trosečník	58
Obrázek č. 24: Balónkový volejbal	59
Obrázek č. 25: Jak jeden tým	60

Obrázek č. 26: Střelnice 61

Přílohy

Příloha č. 1: Anketa

ANKETA

Muž Žena

Otázka č. 1: Používáte netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy?

- Ano
- Ne

Otázka č. 2: Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro výuku TV s využitím netradičních pomůcek?

- odborné časopisy
- webové stránky
- odborné knihy

Otázka č. 3: Které netradičních pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce TV?

- PET víčka
- Kelímky
- Nafukovací balónky
- Papírové noviny
- Kometky
- Jiné než uvedené vypište

Otázka č. 4: V jaké části vyučovací jednotky využíváte netradiční pomůcky?

- v průpravné části
- v hlavní části
- v závěrečné

Otázka č. 5: Za jakým účelem využíváte netradiční pomůcky v hodinách TV?

- zpestření výuky TV
- rozvoj pohybových schopností a dovedností
- relaxace

Otázka č. 6: Vytváříte si v rámci pracovních činností netradiční pomůcky?

- Ano
- Ne

Otázka č. 7: Považujete využití netradičních pomůcek za přínosné?

- Ano
- Ne