

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ NA ROZVOJ
RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ ŽÁKŮ 1. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

KATEŘINA JEŽDÍKOVÁ

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2013

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

Plzeň, 29. března 2013

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné rady a pomoc a dále Mgr. Janě Ražné z 1. ZŠ v Plzni za umožnění realizace praktické části a spolupráci na ní.

OBSAH

1. ÚVOD.....	7
2. CÍLE A ÚKOLY.....	8
3. TEORETICKÁ ČÁST	9
3.1. Dítě v mladším školním věku	9
3.1.1 Tělesný vývoj.....	9
3.1.2 Motorický vývoj	10
3.1.3. Psychický vývoj.....	11
3.2. Pohybové schopnosti	12
3.2.1. Rychlostní schopnosti.....	14
3.2.1.1. Reakčně rychlostní schopnost.....	15
3.2.1.2. Realizačně (akčně) rychlostní schopnost.....	16
3.2.1.3. Biologická podmíněnost rychlostních schopností	17
3.3. Pohybové činnosti pro rozvoj rychlostních schopností	17
3.3.1. Metody rozvoje rychlostních schopností.....	17
3.3.2. Didaktická doporučení pro činnosti rozvíjející rychlostní schopnosti ..	19
3.3.3. Pohybové hry v hodině tělesné výchovy	20
3.3.4. Pohybové hry a jejich význam.....	21
3.3.5. Výběr, příprava a organizace hry.....	22
3.3.6. Průběh pohybové hry	25
3.3.6.1. Obecná a bezpečnostní pravidla her	26
3.3.7. Biologická hodnota pohybových her	26
3.3.8. Psychologická hodnota pohybových her	27
3.3.9. Hodnocení her.....	27
4. PRAKTICKÁ ČÁST	29
4.1. Soubor her vyzkoušených v praxi.....	30
4.2. Další návrhy her.....	49

5. DISKUZE	56
6. ZÁVĚR.....	57
7. RESUME	58
8. SEZNAM LITERATURY	59

1. ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si vybrala z návrhů paní Mgr. Ilony Kolovské. Tělesná výchova je mým oblíbeným předmětem od základní školy a mé pohybové schopnosti byly dále rozvíjeny ve sportovních kroužcích, které jsem navštěvovala. V tomto školním roce vedu ve středisku volného času Domeček sportovní kroužek pro děti předškolního věku, kde je mým cílem získat praxi v práci s dětmi. Téma diplomové práce jsem si vybrala při katedře tělesné a sportovní výchovy, abych se dozvěděla více o cíleném rozvoji pohybových schopností u dětí. Během studia jsem si pod vedením Mgr. Petra Červenky a PaedDr. Karla Rubáše CSc. z katedry tělesné a sportovní výchovy ZČU vyzkoušela velké množství pohybových her a činností vhodných pro děti, z nichž některé jsem neznala a později je začala používat v kroužku anebo na povinných praxích.

Zajímalo mě, zda v knihách najdu další nepříliš známé pohybové hry, které by mohly děti zaujmout a zároveň cíleně rozvíjely jejich pohybové schopnosti. Tyto společně s dalšími uvádím v praktické části, kde jsou hry zaměřeny na rozvoj rychlostních schopností dětí na 1. stupni ZŠ. Hry jsou vyzkoušené v praxi a jsou u nich uvedeny popis hry, pomůcky, možné modifikace a reflexe, fotografie a u většiny her také videozáznam. Je možné si hry vytisknout a ve formě karet používat při přípravě na hodiny tělesné výchovy.

2. CÍLE A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je návrh a realizace pohybových činností a her ve vyučovací jednotce tělesné výchovy na rozvoj rychlostních schopností u žáků na 1. stupni ZŠ.

Na základě cíle jsem si stanovila následující **úkoly práce**:

1. nastudování problematiky cíleného rozvoje rychlostních schopností dětí v mladším školním věku,
2. výběr školního zařízení a konkrétní třídy, kde bude probíhat realizace navržených pohybových her,
3. rozhovor s vyučujícím o klasickém průběhu jednotky tělesné výchovy, o hrách a činnostech, které v hodinách využívá a o současných pohybových schopnostech žáků,
4. návrh pohybových her pro rozvoj rychlostních schopností žáků,
5. realizace navržených pohybových her a jejich reflexe,
6. pořízení foto a video dokumentace z realizace pohybových her.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1. Dítě v mladším školním věku

Mladší školní věk (6 – 10 let) je poměrně dlouhá vývojová perioda, během které si dítě projde mnohými změnami v oblasti fyzické i psychické. Obecně se uvádí, že počátek tohoto období nastává zahájením školní docházky a končí v době, kdy dítě začne pohlavně dospívat.

V oblasti tělesného vývoje jsou změny viditelné, ale poměrně plynulé a rovnoměrné. V oblasti mentální nastává pro dítě období velkých změn a objevů.

[9]

3.1.1 Tělesný vývoj

Podle tělesného vývoje dítěte v mladším školním věku lze dobře určit jeho zdravotní stav. Rozvoj těla dítěte je dán především genetikou spolu s hormonálním působením. Nedílnou součástí je však také výživa, která se v tomto období nesmí podceňovat. Správné složení a množství stravy velkou měrou podporují zdravý růst a vývoj všech částí těla.

Tělesná výška se v mladším školním věku mění pomalu, ale rovnoměrně. Roční přírůstky jsou cca. 6 cm ročně. Každá soustava v těle má jiné tempo vývoje, jinak roste kostra, jinak se vyvíjí nervová, mízní i pohlavní soustava. Růst dívek a chlapců je podobný až do věku mezi devátým a desátým rokem, poté se dívky dostávají do puberty a jejich tělesný růst se oproti chlapcům viditelně zrychluje.

Zakřivení páteře je vyvinuto kolem šestého roku, avšak potřebuje ještě nějaký čas na ustálení. Nejprve se ustaluje oblast hrudní páteře (do 8 let), poté oblasti krku a beder (8 – 11 let). V tomto období je nutné hlídat správné držení těla, jelikož snadno dochází k stereotypům, které se později jen těžko odstraňují.

Vývoj vnitřních orgánů je rovnoměrný, a zvyšuje se jejich činnost. Klidová tepová a dechová frekvence se snižuje.

Dítě je stále rychle unavitelné a potřebuje dostatek odpočinku a spánku, aby tělo mělo možnost látkové a energetické obnovy. Mezi sedmým a devátým rokem by dítě mělo

spát 10,5 hodiny. Nedostatek spánku se podílí na horším tělesném růstu a slabší nervové soustavě.

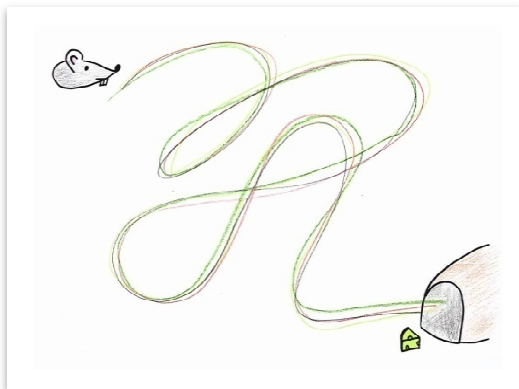
[9]

3.1.2 Motorický vývoj

Motorika se vyvíjí v závislosti na úrovni nervové soustavy, růstu i osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Mladší školní věk je senzibilním obdobím pro motoriku a zvyšuje se motorická učenlivost. Pohybovou učenlivostí je myšleno, že se dítě lehce učí mnoha novým pohybům a to velmi rychle a přesně. Je dokázáno, že tato schopnost je na vrcholu těsně před vstupem do dalšího vývojového období – puberty. Ukázka nebo slovní instruktáž dětem stačí k pochopení a naučení se nového pohybu. „Analyticko – syntetický postup učení není v tomto období vhodný. Děti si snadno osvojí celkové motorické pohyby, ale dokážou se snadno naučit i ty analytické. Dají se tedy cvičit jednotlivé části těla či skupiny svalů.“ [9, s. 53]

Ve věku 6 – 8 let jsou děti velmi živé a pohyblivé, v závislosti na tom pak dochází k tomu, že mají dokonce nadbytek pohybů. Podle Kouby (1995) může spontánní pohybová aktivita dosáhnout až 5 hodin denně. Možnost pohybu se kvůli školní docházce dostává do pozadí, je nutné dětem dopřát výrazně více pohybu v rámci volnočasových aktivit, neboť je statisticky dokázáno, že během tohoto období se výrazně zvyšuje úrazovost v návaznosti na spontánní pohybovou aktivitu.

Ve školním prostředí se rozvíjí jemná motorika během nácviu psaní. Cvičení k uvolnění ruky by měla být motivována hrou, nebo se jí blížit. Například nakreslit na tabuli myšku a o kus dál myší díru, děti mohou vymyslet cestu, po které myška do díry utíkala. Další možnost je, že cestu vymyslí a nakreslí vyučující a děti ji poté barevně obtahují.



Obr. č. 1: Ukázka uvolňovacího cviku – „myška hledá cestu do domečku“

Chlapci uvítají, je-li hra dynamická a akčního až bojového charakteru. V tom případě můžeme nechat chlapce „závodit“ na papíře. Předtiskneme nebo předkreslíme závodní dráhu, kde je označen start a cíl, kam musí tužka „doběhnout“ s co nejmenším počtem vybočení z cesty.



Obr. č 2 a 3: Ukázka uvolňovacích cviků – „závodní dráha“

Přibližně od osmi let mají děti ustálené pohybové schopnosti do takové míry, že je možné s nimi absolvovat motorické testy a vyhodnotit úroveň jejich motorických schopností. Existuje mnoho podkladů pro jejich hodnocení ve smyslu úrovně, sexuálního rozdílu i struktury. [9, s. 53]

V současnosti je doporučováno, aby veškeré pohybové schopnosti byly rozvíjeny současně, ale s tím, že jsou používány různé metody a formy působení. Je několik ukazatelů plynulosti a rovnoměrnosti vývoje pohybových schopností, mezi nejvíce používané patří skok daleký z místa odrazem snožmo, člunkový běh, leh sed, běh po dobu dvanácti minut či vytrvalostní člunkový běh.

V osmi letech je struktura motorických schopností podobná struktuře dospělého.

[9]

3.1.3. Psychický vývoj

V mladším školním věku se velkou rychlostí rozrůstají vědomosti, představivost a paměť dítěte. Nové informace vnímá jako jednotlivé poznatky, nedokáže je ještě příliš propojovat. Citlivost vůči rozptylujícím faktorům v jeho okolí může způsobit, že nesprávně provede již zvládnuté dovednosti. Příliš nechápe abstraktní pojmy. „Abstraktní myšlení se

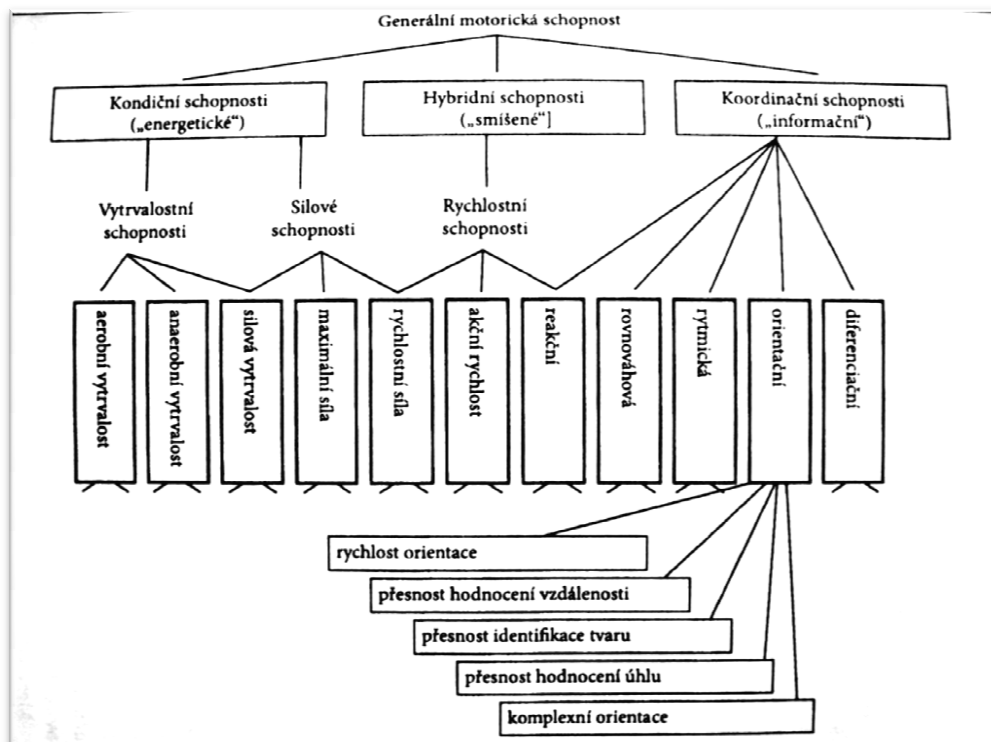
objevuje až ke konci tohoto období. Do té doby je dítě vlastní tzv. konkrétní neboli reálné nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů.“ [4, s. 26-27] Dítě je schopné myšlenkově uchopit pouze to, na co si opravdu může sáhnout. Proto výroky typu: „Musíš se hodně učit, abys měl v budoucnu výnosné zaměstnání“ dítěti nic neřeknou, jelikož slova „v budoucnu, výnosné“ prozatím moc nechápu. U dětí dochází k velkým výkyvům nálady od radosti po smutek a naopak, vlastnosti budoucí dospělé osobnosti se stále upevňují. Vůli má dítě slabou, objeví-li se překážka, končí s činností a upouští od svého původního záměru. V tomto období je dítě vůči sobě jen málo kritické. Dítě je velmi vnímavé, dokáže si všimnout i velmi malých změn v prostoru nebo v chování osoby jemu blízké. Koncentraci udrží přibližně 5 minut, poté soustředění opadá a nastává únava.

[4]

3.2. Pohybové schopnosti

Pohybové vlastnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu, těmi hlavními jsou: rychlostní, silové, vytrvalostní, flexibility a obratnostní. Mohou, ale nemusí být vyvinuty v závislosti na podmínkách.

[13]



Obr. č. 4: Hierarchické uspořádání motorických schopností. [14]

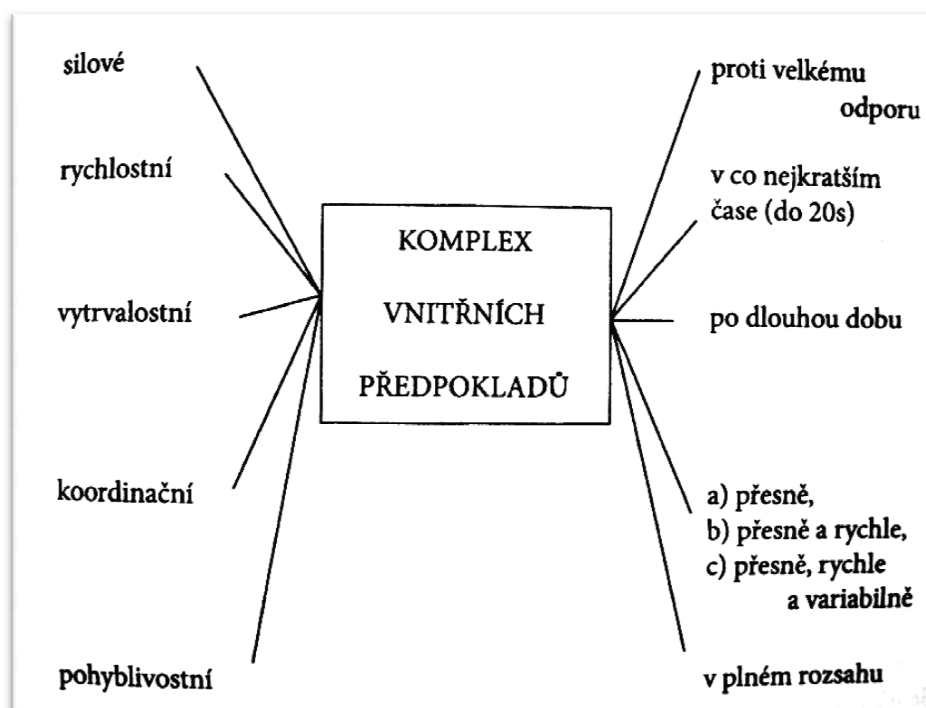
Pohybové schopnosti se dají dělit na dvě skupiny – kondiční pohybové schopnosti a koordinační pohybové schopnosti.

Kondiční pohybové schopnosti je možné pravidelným a správným cvičením velmi rychle vylepšit, ale pokud se přestanou udržovat, velmi rychle se vrací do původních hodnot. Do této skupiny patří schopnosti silové, vytrvalostní, částečně rychlostní a flexibilita.

Koordinační pohybové schopnosti jsou náročné na čas, který je nutný věnovat tréninku a cvičení. Ale pokud dosáhneme nějaké úrovně, zůstává nám tato schopnost téměř neměnná po celý život. Patří sem rytmika, orientace, obratnost, částečně rychlost.

Rychlostní pohybové schopnosti částečně spadají do kondičních i koordinačních pohybových schopností. Jelikož je rychlostních schopností více a mají odlišné dílčí schopnosti, někteří odborníci je zařazují jako hybridní nebo smíšené vlastnosti (viz obr. č. 4).

[13]



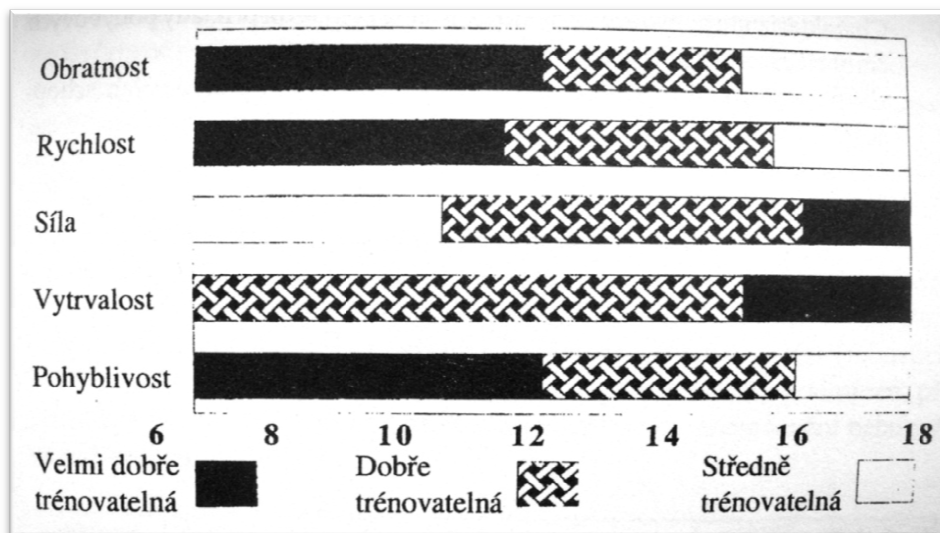
Obr. č. 5: Vymezení základních motorických schopností. [14]

S rostoucím věkem dítěte rostou i požadavky na řízení pohybu. Nelze požadovat rychlé zvládnutí nějakého cviku, dokud jej žák neumí provést správně. Jsou-li v prováděném pohybu chyby, které se přehlížejí a nejsou praveny, budou se nadále

upevňovat. Žák si tyto chyby ponese po celý život a v případě, že se je bude chtít přeučit, čeká jej náročná práce.

Každý věk má svá specifika co se týká rozvoje jednotlivých pohybových schopností. Je dobré držet se rad, kdy jakou pohybovou schopnost u dětí rozvíjet, neboť jim tak ušetříme spoustu námahy.

[13]



Obr. č. 6: Schematické znázornění možností rozvoje pohybových schopností vzhledem k věku. [14]

3.2.1. Rychlostní schopnosti

Nejdůležitějším činitelem je čas, po který motorická činnost trvá. Z hlediska struktury pohybové činnosti rozlišujeme jednoduché elementární pohyby (švihy, hmyty končetin), složité pohyby lokomoční (běhy, jízda na kole) i složité pohyby nelokomoční (různé točivé pohyby uplatňované ve sportovních hrách).

[9]

Čelikovský (1990) charakterizuje rychlostní schopnosti jako schopnosti realizovat motorickou činnost v co nejkratším časovém úseku.

Pod rychlostní schopnosti je možné zařadit velké množství činností, které jsou si velice vzdálené, a tedy neexistuje jedna rychlostní schopnost, která by svou univerzálností pojala všechny rychlostní projevy. Je to soubor nesouvisejících nebo jen málo souvisejících dílčích schopností, které označujeme jako specifické. „Tyto schopnosti

korespondují s jednotlivými typy pohybových činností a podmínkami, ve kterých se odehrávají.

Struktura rychlostních schopností:

Reakční rychlostní schopnost

Druhy podnětu: vizuální

sluchový

dotykový

[9, s. 25]

Akční rychlostní schopnost

Frekvenční rychlost schopnost

Akcelerační schopnost

Schopnost změny směru“

3.2.1.1. Reakčně rychlostní schopnost

„**Charakteristika:** Schopnost odpovídat na daný podnět pohybovou činností v co nejkratším časovém úseku.“ [9, s. 26]

Jde o to, jak rychle nervová soustava na daný podnět zareaguje. Měříme-li čas, po který je činnost prováděna, měříme dobu od vydání podnětu do úplného ukončení činnosti.

Reakčně rychlostní schopnost závisí na podnětu, kterým je aktivována.

Jsou tři druhy podnětu:

- dotykový (taktilní)
- zvukový (audiální)
- zrakový (vizuální)

Nejrychlejší reakce jsou prokázány u dotykových podnětů (0,14 s) a nejpomalejší u podnětů zrakových. Každý jedinec ale reaguje jinak a výše uvedené není pravidlem.

[9]

„Reakční rychlostní schopnost ovlivňuje řada faktorů:

- rozdílnost v reakční době u horních a dolních končetin,
- rozdílnost v reakční době u funkčně preferované končetiny,
- síla podnětu a jeho aktuálnost pro sledovanou osobu,
- doba čekání za podnět,
- stupeň koncentrace a zaměřenost jedince na podnět,
- stav trénovanosti a únava.“

[9, s. 27]

3.2.1.2. Realizačně (akčně) rychlostní schopnost

„**Charakteristika:** Schopnost provádět pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku.“[9, s. 27]

Akční rychlostní schopnost se nejvíce objevuje u ucelených a cyklických činností jako je běh, plavání, jízda na kole, atd. Tato schopnost se dělí na několik typů rychlostních schopností – frekvenční rychlostní schopnost, akcelerační rychlostní schopnost, rychlostní schopnost se změnou směru. Schopnosti jsou tříděny podle obsahu pohybových vlastností v různých pohybových činnostech.

Frekvenční rychlostní schopnost zastupuje pohybové činnosti, kde dochází ke kontrakci a relaxaci svalů (např. leh-sed). Pohyb je založený na několikanásobném opakování po určitou dobu. Zapojena je stále stejná skupina svalů a tato schopnost velice úzce souvisí se silovými schopnostmi. S touto schopností dochází k urychlení pohybu a zároveň tělo snižuje nároky na energii.

Akcelerační rychlostní schopnost se nejvíce projevuje u sprinterských běhů. Díky této schopnosti může sportovec zrychlovat svůj pohyb bezprostředně po započetí pohybové činnosti.

Rychlostní schopnost se změnou směru je velice složitá pohybová činnost. V literatuře s tělovýchovnou a sportovní tematikou je běžně používáno označení rychlostních schopností podle účelu: běžecká rychlost, herní rychlost, plavecká rychlost, a další.

[9]

3.2.1.3. Biologická podmíněnost rychlostních schopností

Základ, který je pro rychlostní i silové schopnosti společný je „probuzení“ bílých (rychlých) svalových vláken. Tato vlákna mají takovou vlastnost, že velmi rychle dosáhnou téměř maximálního výkonu, ale v tomto stavu nevydrží příliš dlouho a rychle dochází k únavě svalů a snížení výkonu.

[8]

Stav nervové a pohybové soustavy rozhoduje o úrovni rychlostních schopností.

„Faktory, které ovlivňují úroveň rychlostních schopností:

- kvalita nervových drah, velikost a typ podnětu,
- druh analyzátoru a citlivost receptorů a efektorů,
- aktuální stav jedince,
- vlastnosti pohybové soustavy (svalstva),
- způsob energetického krytí pohybové činnosti (ATP a CP),
- úroveň silových schopností,
- labilita nervových procesů (rychlost podráždění a útlumu),
- svalová elasticita.“

[9, s. 25]

3.3. Pohybové činnosti pro rozvoj rychlostních schopností

Pohybové činnosti zaměřené pouze na rozvoj rychlostních schopností vlastně neexistují. Vždy posilujeme a rozvíjíme i jiné pohybové schopnosti, převážně schopnosti silové a určitou část dílčích schopností koordinačních. Existují ale metodické postupy a doporučení, jak při různých pohybových činnostech dosáhnout co nejvyššího působení právě na rychlostní složku.

3.3.1. Metody rozvoje rychlostních schopností

Při rozvíjení rychlostních schopností je třeba pamatovat na to, že existuje více druhů rychlosti, které spolu příliš nesouvisí. Držíme-li se výše popsaného dělení základních rychlostních schopností, pak je zde nejvíce užívaná **metoda opakovací**. U každého typu rychlosti je však několik rozdílů v použití této metody.

Opakovací metoda u reakčně rychlostních schopností

V případě využití opakovací metody pro rozvoj reakčně rychlostních schopností je kladen důraz na situace, ve kterých je požadována nejrychlejší možná reakce na určitý podnět.

Podnět může být:

- optický (př. mávnutí šátkem, vyhození míče, zvednutí ruky)
- akustický (tlesknutí, odražení míče od země, písknutí)
- taktilní (plácnutí dlaněmi, dotyk na rameno, předání míče)

Je dobré střídat druhy podnětu i reagující části těla.

[8]

Analytická metoda u reakčně rychlostních schopností

Mimo opakovací metody se k rozvoji rychlostních schopností užívá **metoda analytická** – úkon celého těla se rozdělí na jednotlivé pohyby, které se nacvičí a až poté spojí. (např. běh – od pohybu paží, pohybu nohou, správné dýchání, držení těla, atd. až po ucelený pohyb).

Opakovací metoda u realizačně (akčně) rychlostních schopností

Při rozvoji realizačně (akčně) rychlostních schopností pomocí opakovací metody je třeba zajistit několik částí a všechny jsou velmi důležité:

- „intenzita cvičení,
- doba trvání cvičení,
- interval odpočinku,
- počet opakování,
- způsob odpočinku.“

[8, s. 53]

Intenzita cvičení musí být s maximálním nasazením, ale vždy krátký čas. Délka trvání jednoho opakování se pohybuje mezi 5 a 20 vteřinami. Při delší aktivitě se již nejedná o zatížení rychlostního rázu, ale o zatížení rychlostně vytrvalostní. Začne-li výkon žáků klesat, je třeba činnost ukončit a nastává čas odpočinku. Doba odpočinku je zde na stejné úrovni jako aktivita sama, a to jak v důležitosti jeho pravidelného dodržování, tak v délce. Platí, že odpočinek by měl být minimálně tak dlouhý, jako pohybová činnost. Ovšem optimální čas na zotavení organismu je mezi 2 a 5 minutami. Záleží především na

typu činnosti, kondici žáků a zvážení pedagoga, zda byl odpočinek dostatečně dlouhý a vhodný. Vhodným odpočinkem je aktivní pohybová činnost rozdílná od rychlostní aktivity. Taková aktivita podpoří rychlejší zotavení organismu a zároveň udrží tělo v pohybu, tedy připravené k dalšímu výkonu.

Opakovací metoda je založena na opakování nějakého celku, v tomto případě jsou to po sobě jdoucí části, pohybová aktivita a interval odpočinku, které sportovec několikrát zopakuje. Cvičení rozdělíme na série, ve kterých se může provést 3-5 opakování. Vždy po odvedené sérii je vhodné pravidelný interval odpočinku protáhnout na 5-7 minut. Je doporučeno se řídit výše popsányi údaji, ale pokud přihlédneme k několika informacím, jako je věk, kondice a zkušenost sportovce, můžeme upravit počet opakování sportovci na míru.

Pro rozvoj realizačně (akčně) rychlostních schopností je třeba soustředit se i na koordinační a rychlostně vytrvalostní schopnosti, posílení svalů, jejich pružnost a pohyblivost. Tyto doplňující aktivity zajistí lepší výsledky v oblasti, na kterou se zde zaměřujeme.

[8]

3.3.2. Didaktická doporučení pro činnosti rozvíjející rychlostní schopnosti

Při snaze o rozvoj rychlostních schopností, je vhodné pamatovat na následující doporučení a pravidla:

- „zařazování tělesných cvičení pro rozvoj rychlostních schopností na začátek tréninkové jednotky po dokonalém rozcvičení a na začátek tréninkového mikrocycly,
- pohybová dovednost realizovaná maximální rychlostí musí být zvládnutá technicky,
- rychlostní cvičení se provádí maximální rychlostí a doba trvání jen do 15 s (u dětí do 10 s),
- intervaly odpočinku musí být tak dlouhé, aby u žáků došlo k dostatečnému zotavení a zároveň neklesla vzrušivost nervosvalového systému – optimální intervaly odpočinku se doporučují podle individuálních zvláštností žáků v rozsahu 2 až 5 minut,

- rychlostní cvičení se provádí v různých formách a podmínkách, aby se nevytvořila „rychlostní bariéra“,
- zvyšování úrovně rychlostních schopností se stimulací silových schopností,
- počet opakování závisí na úrovni trénovanosti žáka (účinné je cvičení opakované v jedné sérii až třikrát, 1-2krát u dětí), v jedné cvičební jednotce by počet sérií daného cvičení neměl přesáhnout počet tří až pěti sérií (u dětí 2 – 3),
- rozvoj rychlostních schopností je úzce spojen s růstem úrovně ostatních pohybových schopností, zejména výbušné silové schopnosti, a se zdokonalováním pohybových dovedností,
- koordinačně a technicky náročné pohybové činnosti je žádoucí nejdříve dokonale zvládnout a později se zaměřit na rychlost provedení,
- tělesná cvičení provádět v souladu se zaměřením na druh sportovní činnosti a s přihlédnutím k požadované intenzitě, objemu a složitosti (sprinter vs. hráč),
- optimální vzájemná volba kombinací ostatních pohybových schopností v jedné vyučovací jednotce. „

[9, s. 28-29]

Rychlostní bariéra znamená, že sportovec v rámci projevu rychlostních schopností a dovedností na výkonu stagnuje. Lze ji překonat dvěma způsoby:

1. po nějaký čas se vynechají z tréninku činnosti k rozvoji rychlostních schopností, tak dojde k vyhasínání stereotypů a naučených reflexů
2. provádět pohybovou činnost v prostředí a podmínkách, které podpoří usnadnění pohybu, např. běh po nakloněné rovině.

[9]

3.3.3. Pohybové hry v hodině tělesné výchovy

Mnozí učitelé pohybové hry odmítají z důvodu, že je v hodině tělesné výchovy nestíhají a slouží pouze k tomu, aby se žáci pobavili. Jiní učitelé si naopak sportovní a pohybové hry jako metodu ve vyučovací jednotce chválí a zařazují ji velmi často.

Je-li pohybová hra dobře promyšlena a zvolena, přináší žákům nejen radostný pocit, ale naučí je i spolupráci s ostatními, dobrovolně a automaticky dodržovat obecná

pravidla hry (např. dávat si pozor, abych neublížil druhému), Mimo radosti si žák prožije napětí, pocit z prohry i výhry, a vyzkouší si jaké to je podporovat druhého či být podporován.

Mnohdy je složité hru použít např. kvůli vysokému či nízkému počtu dětí ve třídě, nedostatku či absenci pomůcek potřebných pro hru, nevhodnému prostoru či nedostatku času a důležité bývá omezení ze strany obsahu učiva a cíle vyučovací jednotky. Výrazně se na kvalitě hry podílí i motivace žáků za strany učitele. Výhodou pohybových her je, že dokážou nenásilně a velmi přirozeně odhalit schopnosti a dovednosti dětí při přirozeném pohybu, což se dá dobře použít k diagnostice pohybových schopností. Je-li hra správně uvedena a prováděna, je možné udržet i při hře správnou intenzitu, frekvenci i objem zatížení dětí. Aby to takto fungovalo, musí učitel či učitelka zvolit hru vhodnou pro splnění daného cíle hodiny a zařadit ji do správné části vyučovací jednotky. Neméně důležité je uvědomit si, pro jaký ročník hru připravujeme a podle toho upravit složitost pravidel. Mezi žáky druhé a čtvrté třídy jsou velké rozdíly a i když použijeme stejnou hru, vždy se dá upravit pro potřeby daného ročníku.

[12]

3.3.4. Pohybové hry a jejich význam

Hry nejsou pouhou stres odvádějící aktivitou. Hry mohou žákům nabídnout řešení problémů, kdy jim učitel může pomáhat a vést je. Žáci musí samostatně přemýšlet a tvořit, což se o strohých tělesných cvičeních nedá říci. Hry podporují výchovné a morální hodnoty budoucích dospělých jedinců. Navíc děti si rády hrají různé hry se svými kamarády ve svém volném čase, proč je tedy nepodpořit a neseznámit je s podstatou hry i ve škole? Bude-li hra zvolena správně, nepřilíš složitá, děti se k ní budou rády vracet, ale zvýší se jejich motivace hrát další hry a je vyšší pravděpodobnost, že si obdobné hry zahrají ve svém volném čase, což bude přínosem nejen pro hodiny tělesné výchovy.

Žáci a učitelé vnímají pohybové hry různě. Pro žáky je to zpravidla radost a zábavu přinášející tělesná aktivita, kterou si mohou užít se svými spolužáky a kamarády. V první a druhé třídě často žáci nechápou, že i ve hře je nutné mít nějaké tělesné schopnosti a snahu, aby ve hře byli úspěšní. Když se ve třídě najde jedinec nebo několik jedinců s výraznějšími schopnostmi oproti ostatním žákům, je pro učitele hra dobrým prostředkem, jak jejich síly, rychlosti či obratnosti využít nebo ji naopak utlumit. Možností je např. určit výkonnějšímu

žákovi „zvláštní“ roli, která může být náročnější a tedy budou mít šanci zvítězit i žáci slabší.

Ne všechny děti mají předpoklady být kapitánem skupiny, naopak je jim to mnohdy velmi nepříjemné. Učitel či učitelka by se na toto měli zaměřit a vyhodnotit situaci. Pokud se dítě opravdu v „důležitější“ roli necítí dobře, pak bychom jej měli podpořit jako významného hráče na pozici, která je mu příjemná. Může nastat případ, kdy dítě chce být v roli kapitána, ale třeba má strach, že to nezvládne, pak je vhodné mu roli nastavit tak, aby ji zvládl a nezapomenout na pochvalu, třeba i ze strany spoluhráčů. Není to pro učitele snadný úkol, ale chování dětí je dosti výmluvné. Je-li učitel schopen vidět, respektovat v jaké roli je dítěti dobře a využít to ve prospěch žáka i hry, snáze se mu dosahuje výchovného i vzdělávacího cíle.

Tělesným cvičením, které je součástí hry můžeme vědomě působit na rozvoj pohybových schopností, vyzkoušet podobná cvičení v různých variacích, pozitivně působit na psychiku žáka a jeho sociální začlenění.

Pokud má učitel znalosti a vědomosti o pohybových hrách a chuť věnovat čas výběru a přípravě vhodné hry, může tato být cenným pomocníkem v jednotce tělesné výchovy. Přílišné užívání pohybových her ve školní tělesné výchově, může však mít stejný dopad jako když jsou hry využívány minimálně, nebo dokonce horší, kde výsledkem je nezájem, úpadek motivace, atd.

[12]

3.3.5. Výběr, příprava a organizace hry

Výběr hry

Být učitelem či učitelkou na 1.supní ZŠ může být obtížné, neboť se děti velmi rychle mění a vyvíjí a v každém ročníku jsou znatelné velké pokroky. Proto je důležité, aby vyučující své žáky pozoroval a spolu s jejich fyzickým, psychickým a sociálním vývojem obměňoval i složitost her a jejich pravidel. Je velmi znát, má-li vyučující zkušenosti s pohybovými hrami, dokáže pak vybrat správnou hru pro určitou skupinu dětí a upravit jim hru „na míru“. Jsou to tedy hlavně znalosti a zkušenosti učitele, které ovlivňují výběr hry. Existují zásady, podle kterých je vhodné se řídit:

- pokud v hodině tělesné výchovy použijeme pohybovou hru, musíme si důkladně promyslet předchozí a následující činnost, aby na sebe jednotlivé části hodiny navazovaly a mohly být splněny učební osnovy a cíle hodiny,

- výběr pohybové hry je závislý především na fyzické a psychické úrovni a věku dětí, ale velký vliv mají i podmínky pro hru (dostatek náradí a náčiní, vhodný prostor, počet dětí, atd.) a pokud je to možné, volíme hru, kterou si může zahrát celá skupina, nebo alespoň většina,
- je-li během hry někdo vyloučen, měl by mít možnost návratu do hry, jinak je nutné připravit další doplňkovou aktivitu či aktivity,
- pravidla hry musí být všem hráčům jasná a musí je respektovat,
- má-li hra nějaké specifické role či funkce pro několik hráčů, dobře uvážíme, kdo se pro ně hodí, popř. používáme vhodnou motivaci či pomoc,
- je-li možné vybrat pohybovou hru z několika alternativ, vybereme hru snazší pro přípravu a náročnější na fyzickou aktivitu žáků,
- pohybové hry se nedají přesně třídit a řadit do jednotlivých částí hodiny tělesné výchovy a velké množství her se může upravit pro danou situaci, potřebu a podmínky hodin tělesné výchovy a časovému ohraničení hodiny i při zachování charakteru pohybové hry,
- pohybové hry využíváme cíleně a postupně podle stupně obtížnosti hry – je důležité zohlednit obtížnost a náročnost pohybové hry a vytvořit systém, kdy žáky učíme hrát od jednoduchých her po ty složitější, např. u honiček začneme u jednotlivce a postupně se posuneme k honičkám ve dvojicích, či trojicích; jiný úhel pohledu na obtížnost je, že se začne klasickou honičkou s dotykem a postupně obměňujeme a upravujeme pravidla či herní náčiní na bláznivou honičku, honěnou s novinami, boj o liščí ocásek, atd. (s rostoucí obtížností můžeme lépe pozorovat žáky individuálně a posuzovat jejich schopnosti a pokroky),
- má-li hra složitější pravidla, doporučuje se ukázka, krátký nácvik a prověření pochopení pravidel několika kontrolními otázkami,
- výklad pravidel a účelu pohybové hry by měl proběhnout v postavení, v jakém hra bude začínat,
- zdůrazníme možná nebezpečí úrazu u dané pohybové hry,
- do hry, u které jsou jasně daná pravidla, vyučující nezasahuje, má zde roli rozhodčího a kontroluje, zda jsou smluvená pravidla dodržována,
- vyučující by měl mít připravenou záložní hru, kdyby došlo k neočekávaným situacím, jako je chybějící náradí, náčiní, nedostatek hráčů, atd.,

- u pohybových her je důležité hodnocení, nejen z metodologického hlediska, ale především pro motivaci žáků k další činnosti.

Na pečlivé přípravě vyučujícího závisí úspěch či neúspěch hry a v návaznosti na to i splnění cílů hodiny tělesné výchovy.

[12]

Příprava a organizace pohybové hry

U přípravy na pohybovou hru se zaměříme na nejdůležitější prvky, jako jsou prostorové podmínky, potřebné a hlavně vhodné pomůcky a samotná příprava dětí. Příprava dětí je časově náročnější a více si o ní přečteme v kapitole o obecných pravidlech a bezpečnosti při hře. Určení prostoru pro hru není složité, ale často ze strany vyučujícího podceňované. Ve školních tělocvičnách bývá podlaha hojně poznačená čarami pro různé hry a tvary hracích ploch, nejjednodušší variantou vytyčení herního prostoru je důrazná slovní instrukce, podle kterých čar se skupina bude při hře řídit. Další možnosti vytyčení prostoru je nalepení barevné lepenky na podlahu přesně podle potřeb pro danou hru. Možné je využití různého nářadí, které je mobilní (např. lavička, kůň, atd.) nebo vlastní osoba vyučujícího, stoupne-li si na nějakou úroveň, za kterou žáci při hře nesmějí. Náčiní a pomůcky je dobré mít připravené předem. Máme tak čas si promyslet jaké pomůcky budou nejvhodnější (např. pravidla hry uvádí, že jsou třeba medicinbaly, ale pro první nebo druhý ročník uznáme za lepší pouze míče volejbalové). Výběrem nevhodných pomůcek může dojít v horším případě ke zranění některého z hráčů, v lepším jen k jejich předčasné únavě.

Organizace pohybové hry je důležitým faktorem pro úspěch hry. Organizace by měla být předem promyšlená a rychlá. Součástí toho je vybrat do různých rolí a funkcí ve hře žáky tak, aby se mohli zapojit všichni, nebo většina žáků a každý měl šanci splnit svoji funkci. Vyžaduje-li hra rozdělení hráčů do skupin, snažíme se vytvořit skupiny na podobné úrovni. Časté je nechat žáky, aby se rozdělili do skupin sami, a pak to dopadne tak, že v jedné jsou chlapi, ve druhé dívky nebo v první skupině ti, kteří jsou v tělesné výchově dobří v dobré kondici a ve druhé skupině žáci, kteří nejsou fyzicky tolik zdatní. Přitom jsou-li skupinky hráčů na podobné úrovni, jsou žáci více motivovaní ke hře a splnění své funkce jak nejlépe dovedou. Před výkladem pravidel hry rozmístíme hráče do útvaru, ve kterém bude hra začínat.

[12]

Popis hry a pravidla lze podat podle jednoduché osnovy:

- „název hry,
- role hráčů a jejich pozice,
- eventuální vítěz ve hře,
- pravidla hry.“

[12, s. 7]

3.3.6. Průběh pohybové hry

Vyučující začíná hru povelom. Jeho dalším úkolem je sledovat žáky při hře, všímat si jejich herních schopností a dovedností (jestli stagnují nebo je vidět nějaký posun), dohlížet na dodržování herních pravidel, kontrolovat chování hráčů a bezpečnost během hry. Samotným vyučujícím je však doporučováno nevměšovat se do hry dětí víc než je nutné. Výjimkou jsou hry, které musí učitel či učitelka řídit, v prvním a druhém ročníku je možné zapojení vyučujícího do hry a případné zapojení je vhodné i v závěrečné části hodiny tělesné výchovy.

Hru je možné upravovat i během její realizace, např. úpravou hrací plochy – velikost, tvar, změnou délky a počtu opakování hry, obměnou činností (místo za ruku se dvojice zaháknou za předloktí, klasický běh se změnil na cval či běh po čtyřech, apod.), úpravou pravidel (zjednodušení/ztížení), cvičení s jiným náčiním (např. větší míč, těžší břemeno, apod.).

Po ukončení hry jsou vyučujícím oznámeny výsledky hry, vítězům popřeje, poraženým poděkuje a pochválí je za snahu.

Během hry může vyučující pozorovat žáky a provést diagnostiku. Pohybová hra mu umožní poznat žáky z jiné strany než klasické diagnostické testy nebo jednotlivá cvičení.

[12]

3.3.6.1. Obecná a bezpečnostní pravidla her

Každá hra má svá pravidla. Zde je několik pravidel a zásad chování, které by si žáci měli osvojit pro jakoukoliv hru, kvůli vlastní bezpečnosti a dobrému pocitu ze hry:

- poslouchám, když se vykládají pravidla hry, nedojde tak k tomu, že by se hra musela přerušovat a pravidla opakovat,
- nechápu-li některou z instrukcí, zeptám se,
- jsou-li ve hře nějaké funkce či role (např. kapitán), o které stojím, nebojím si o ně říct,
- je-li mi svěřena funkce či role, na kterou se necítím, řeknu to – v žádném případě to není ostuda!,
- jsem-li umístěn do jiného družstva než můj nejlepší kamarád, nevadí, jsem stále mezi svými spolužáky, družstva jsou daná jen pro tuto hru,
- hraju fér,
- vždy si dávám pozor, abych nikomu neublížil, a to ani za cenu vítězství! (např. protihráč při běhu upadne, tak ho nepřeskočím, ale zastavím a zeptám se, zda je v pořádku),
- když já nebo mé družstvo prohraje, nedávám to nikomu za vinu, soupeř byl dnes lepší a můžu se od něj poučit pro příště.

3.3.7. Biologická hodnota pohybových her

V současnosti se mezi dětmi i dospělými šíří trend pasivních volnočasových aktivit. S rozvojem techniky, která nám nabízí lákavé možnosti trávení volného času, zapomínáme jak příjemné je dát tělu občas zabrat a užít si různorodé pohybové aktivity. Bohužel tento problém se týká i kategorie těch nejmenších dětí. Děti vyrůstají v prostředí, které je neučí, že spontánní pohybová aktivita je zdravá, zábavná a přirozená. Často vídáme děti, které si fotbal zahrály pouze v sedě, u počítačového monitoru, navíc se špatným držením těla. Proto je důležité alespoň ve škole při hodině tělesné výchovy učit radosti z pohybu a zároveň pomalu předit, co všechno děláme pohybem pro své tělo.

Pohybové hry nabízí výbornou kompenzaci jednostranného zatížení ve škole. Stejnou, ne-li důležitější funkci mají pro malé sportovce, kteří např. 3x týdně hrají hokej, florbal, tenis, zkrátka sporty, kde více zatěžují jednu část těla. Správně vybrané pohybové hry dokážou uvolnit a „srovnat“ celé tělo, aby nedocházelo k svalovým dysbalancím.

Herní situace působí na nervový systém, který je tak nucen intenzivně pracovat. Během hry proběhne nervovou soustavou mnoho impulzů a příkazů. Při hře se posiluje a rozvíjí velké množství funkčních systémů. Již řečená nervová soustava, myšlení (kam poběžím), rozumový vývoj (minule to takhle nefungovalo, zkusím to jinak) a dále svalový, dýchací a oběhový systém, rozvoj zrakových, sluchových a hmatových analyzátorů. Pokud je hra hrána venku, mimo tělocvičnu, je přínosná pro aklimatizaci těla, které si zvyká na různé počasí a bude odolnější.

[1]

3.3.8. Psychologická hodnota pohybových her

Pohybová hra dokáže psychicky člověka velmi dobře uvolnit. Hráč se učí vnímat motivaci. U dětí je zpočátku třeba silné motivace ze strany učitele, rodiče, trenéra, apod., ale během opakování si dítě najde motivaci ke hře samo.

Psychických aspektů, které hra podporuje a rozvíjí je velmi mnoho. Patří sem např. radost ze hry, prožívání velké škály emocí (vítěz, poražený,...), možnost samostatně se rozhodnout, možnost něco vytvořit, rozvoj kreativity, spolupráce, prožití si různých rolí (kapitán, člen v družstvu, rozhodčí, divák), reakce na změnu situace, představivost a mnoho dalších.

Mnohdy dojde při hře k nečekanému odhalení vlastnosti některého z hráčů (např. když téměř vždy úspěšný žák, vynikající ve sportovních dovednostech prohraje a začne obviňovat své spoluhráče, apod.). Toto se objevuje díky spontánnosti, kterou hra vyvolává.

[1]

3.3.9. Hodnocení her

Pohybové hry mají většinou již v pravidlech popsáno, kdo a za jakých podmínek vítězí. Velkou výhodou her je, že se často soutěží nebo hraje za družstvo. Tím pádem vždy prohraje nebo vyhraje celé družstvo a žádný z žáků si to nemůže vztáhnout pouze ke své osobě. Najdou se ale i takové hry, kdy hrají tzv. „všichni proti všem“. Zde je pak důležité, jaké hodnocení učitel zvolí.

Ve společnosti je zažité, že sportovní výkony jsou vždy nějakým způsobem porovnány a vyhodnoceny. Sportovci, jejichž výkony patřily k nejlepším, se postaví na stupně vítězů a sklízí ovace. Někdy vyhraje předem favorizovaný sportovec, někdy se

zadaří outsiderovi a všechny překvapí svým skvělým výkonem. Možná právě díky tomu, je sport divácky tak zajímavý. Pro sportovce má divácká podpora velký význam a dokáže je vyburcovat a povzbudit k lepším výsledkům. Ale ne všichni tento tlak zvládají a berou ho jako povzbuzení.

Ve školní tělesné výchově nejde jen o výsledky a o to, kdo je nejlepší. Vyučující by měl vést děti k lásce k pohybu a ukázat jim, že z něj lze mít radost, byť ve třídě nepatří mezi nejlepší.

Z toho vyplývá i výběr hodnocení, které učitel použije. Může si zvolit jednu ze dvou možností:

- hodnocení v rámci celé třídy, popř. školy,
- hodnocení individuálních výkonů.

Hodnocení a porovnávání v rámci celé třídy je podobné výše popsanému modelu, kdy se určuje nejlepší či nejhorší výkon, tvoří se pořadí, apod. Takto porovnávat lze i v rámci školy, nebo při meziškolních soutěžích. Tento druh hodnocení je zaměřený na výkon a to může být velkým problémem pro žáky nesportovní, nešikovné, obézní, či jinak handicapované. Většinou skončí na konci pořadového žebříčku, což velmi sráží jejich sebehodnocení a sebevědomí. Dochází pak často k jevům, kdy se nechávají z tělesné výchovy osvobodit, či se jí jinak vyhýbají a na sport a pohyb úplně rezignují s tím, že to není nic pro ně. S takovýmto přístupem se časem budou jejich problémy pravděpodobně zhoršovat.

Hodnocení v rámci individuálních výkonů přináší nesportovním žákům úlevu v tom, že nejsou srovnáváni s celou třídou, ale pouze se svými předchozími výkony. Pak je vlastně i minimální zlepšení osobním úspěchem. Sportovně slabším žákům to uleví od stresu, motivuje je to k dalším pokusům, k pohybu celkově. V budoucnosti budou mnohem raději a snadněji nacházet cestu k nějakému sportu byť ho budou provozovat jen na rekreační úrovni.

Je na každém učiteli, jaký styl hodnocení si zvolí. Ne vždy se dá použít individuální forma, ale je důležité ji vědomě zařazovat.

[16]

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Hry obsažené v tomto souboru jsou zaměřeny na rozvoj rychlostních schopností žáků na 1. stupni ZŠ. Vybírala jsem hry, které jsem neznala, ale přišly mi přiměřené pro děti mladšího školního věku, zajímavé, s netradičními pomůckami.

Na praktické části jsem spolupracovala se třídou 4.B z 1.ZŠ v Plzni, kde byla třídní učitelkou Mgr. Jana Ražná. Ve třídě 4.B bylo 12 děvčat a 12 chlapců. Mgr. Ražná mi předala informace o třídě – jaké hry hrají v hodinách tělesné výchovy, kteří žáci jsou pohybově nadaní/nenadaní, zdravotní stav žáků a jejich omezení (žák - epileptik). Třída jako celek měla hodiny tělesné výchovy ráda, i když měla své „hvězdy tělocviku“, ale také slabší žáky. Přesto si velmi pomáhali a všichni se vzájemně povzbuzovali.

Chodila jsem do jedné hodiny tělesné výchovy týdně. Mgr. Ražná mi vždy vyčlenila prostor 20 – 30 minut pro vyzkoušení připravených her. Většinou jsme si stihli zahrát 2, výjimečně 3 hry. Žákům jsem vysvětlila pravidla, rozdělila je do potřebných skupin, či útvarů a žáci si hru zahráli. V průběhu hry jsem fotila a natáčela videa. Pokud hra vyžadovala vedoucího, focení a nahrávání zastala Mgr. Ražná. Po ukončení hry jsme si s dětmi udělali krátké shrnutí, kde jsem se ptala, zda jim byla jasná pravidla hry, co pro ně bylo složité, jestli to bylo fyzicky zvladatelné, popřípadě jestli hru nebo její obměnu znali. Poté jsem napsala ke každé hře reflexi, kde jsem čerpala z mého pozorování, podpořeného povídáním s dětmi a připomínkami Mgr. Ražné.

Nápady na hry jsem čerpala z knih zapůjčených v knihovně Pedagogické fakulty, všechny jsou uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

4.1. Soubor her vyzkoušených v praxi

Běh s hodem na cíl

Pomůcky: obruče, gumové kroužky, kolíčky (lze nahradit hadrovými míčky, víčky od PET lahví, atd.)

Popis hry:

Žáci jsou rozděleni do dvou či více družstev se stejným počtem hráčů. Naproti každému družstvu je připravený terč (vzdálený cca 20m) z obruče a gumového kroužku. Úkolem žáků je co nejrychleji doběhnout k určenému místu před terčem, trefit se kolíčkem do terče a běžet zpět ke svému družstvu, kde si plácne s dalším hráčem a tím ho odstartuje. Po doběhnutí všech hráčů zástupce každého družstva spočítá, kolik získali bodů. Body se udělují následovně: 1 bod za „zasáhnutí“ obruče, 2 body za kroužek, 3 body za rychlejší vystřídání všech hráčů. Hru můžeme opakovat. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.



Obr. č. 7: Obruč s kroužkem tvoří „terč“



Obr. č. 8: Žák při hodu na terč

Reflexe:

Pravidla hry žáci ihned pochopili. Někteří se ve spěchu nesoustředili na házení do terče. Po prvním opakování jsem jim vysvětlila, že i to je důležité a mohou tím získat více bodů, poté to někteří žáci s mířením naopak přeháněli.

Doporučení pro realizaci:

Předvést názornou ukázkou průběhu hry. Střídat náčiní, kterým žáci hází na terč, aby si žáci osahali různě těžké a velké předměty a vyzkoušeli jejich letové vlastnosti.

Běh za míčem

Pomůcky: míčky

Popis hry:

Dvě družstva se postaví do zástupu na startovní čáru. První z obou družstev hodí míček co nejdál. V tom okamžiku vybíhají druzí ze zástupu. Druhý z družstva A běží pro míček skupiny B a opačně. Kdo se dřív vrátí ke startovní čáře se soupeřovým míčkem, získává pro své družstvo bod. Pak házejí třetí, běží čtvrtí atd. Hra trvá tak dlouho, dokud se všichni nevystřídají v házení i v běhu. Vyhrává skupina s vyšším počtem bodů. [3]



Obr. č. 9: Žáci připraveni ke hře

Modifikace:

Použijeme různé druhy míčků a míčů nebo flexisáčky.

Reflexe:

Zpočátku žáci nepochopili, že míčky mají házet rovně před sebe a míčky létaly po celé tělocvičně. Po novém startu se snažili mířit na dané body před svým družstvem a bylo to mnohem lepší.

Doporučení pro realizaci:

Upozornit, na nebezpečí srážky při běhu pro míček. Zdůraznit, že míčky by měly létat rovně a co nejdál, aby to měl soupeř těžší.

Běžecké pexeso

Pomůcky: kartičky s čísly 1 – 10 pro každé družstvo

Popis hry:

Čísla od 1 – 10 jsou rozmístěna před každým družstvem. Úkolem je postupně seřadit čísla. První z družstva běží k číslům, obrací jedno. Pokud je to číslo jedna, nechá ho otočené, pokud je to jiné číslo, ukáže ho spoluhráčům a obrácené rubem vzhůru položí. Čísla hráči řadí během hry. Vyhrává družstvo, které má jako první seřazená všechna čísla. [6]



Obr. č. 10:Kartičky s čísly 1 – 10



Obr. č. 11: Žáci v průběhu hry – otáčení kartiček

Reflexe:

Žáci měli tendence vybíhat dřív, než doběhl žák před nimi. Myslím, že pomůže pravidlo, kdy další žák vybíhá, až si plácne s dobíhajícím hráčem.

Před začátkem jsem je upozornila, že pokud si budou fandit, musí si dávat pozor na to, aby slyšeli, jaké číslo žák u kartiček otočil, jelikož budou aspoň přibližně vědět, kde číslo hledat až bude třeba jej otočit. Děti si opravdu dávaly pozor, aby své spoluhráče slyšely.

Příště bych zkrátila vzdálenost družstev od kartiček. Děti běhaly přes celou tělocvičnu a myslím, že to bylo zbytečně dlouhé.

Při hlasování o 5 nejlepších her bylo jedním z vítězů právě běžecké pexeso.

Doporučení pro realizaci:

Použít pravidlo, kdy další žák vybíhá, teprve až si plácne s dobíhajícím hráčem. Určit vzdálenost družstev od kartiček v závislosti na věku a schopností žáků.

Bláznivá honička

Pomůcky: žádné

Popis hry:

Děti se nejprve postaví do kruhu vedle sebe. Trenér určí, že honí vždy toho, kdo je po jejich pravé straně a jsou honěni tím, kdo je po jejich levé straně. Tím vznikají pomyslné dvojice, které se navzájem snaží chytit. Po objasnění úloh se děti rozběhnou po vyznačené ploše a začne hra. Každý hráč je současně pronásledovatelem i honěným, snaží se chytit hráče, který stál po jeho pravé ruce a zároveň utéci tomu, kdo stál po jeho levici. Každá hráč si počítá, kolikrát spoluhráče chytil a kolikrát se sám stal obětí. [4]



Obr. č. 12: Žáci si ukazují, koho budou honit

Reflexe:

V ideálním případě se měl vytvořit jakýsi had, chvílemi se to dětem dařilo, chvílemi to byl jeden velký zmatek. Myslím, že při častějším opakování vymizí jednotlivci, kteří si neuměli srovnat, koho honí a kdo honí je samotné. Poté byl problém při vyhodnocování vítěze, jelikož někteří v zápalu hry zapomněli počítat, kolikrát honěného chytil a kolikrát byl chycen on.

Doporučení pro realizaci:

Rozdělit děti do menších skupinek. Vyzkoušet si princip hry v chůzi a postupně zrychlit.

Boj o liščí ocásek

Pomůcky: kolíčky na prádlo

Popis hry:

Honička při, které má každé dítě vzadu na teplácích nebo triku připevněný kolíček, ovšem mimo honícího. To je liška bez ocásku, která honí ostatní a snaží se sebrat některému ze spoluhráčů ocásek. Kdo ocásek nemá, stává se liškou, která honí ostatní. [5]



Obr. č. 13: Žáci při hře Boj o liščí ocásek



Obr. č. 14: Žákyně se správně umístěným „liščím ocáskem“

Modifikace:

- Zapojíme více lišek bez ocásku.
- Kolíček mají na počátku všichni hráči. Úkolem je nasbírat co nejvíce kolíčků. Když hráč někomu kolíček sebere, připne si ho na triko a snaží se všechny kolíčky ochránit. Hráči mohou najednou sebrat vždy jen jeden kolíček. Vítězí hráč s největším počtem kolíčků.

Reflexe:

Pravidla byla všem dětem jasná. Někteří se snažili kolíček chránit tak, že jej schovávali rukou. Vysvětlila jsem, že kolíček smí chránit pouze pohybem celého těla, např. otočením se čelem nebo rychlým útekem.

Doporučení pro realizaci:

Dohlédnout, aby měli hráči kolíček viditelný a nedrželi ho při hře v ruce.

Honěná s novinami

Pomůcky: noviny

Popis hry:

Platí zde pravidla klasické honěné, ale hráči hrají ve dvojicích. Každá dvojice drží noviny, jedna či více dvojic jsou honiči a ostatní se jim snaží utéct. Hráči ve dvojici nesmí noviny pustit ani roztrhnout. Koho se honiči dotknou, ten se stává honičem. [5]



Obr. č. 15: Žáci se rozdělují do dvojic – při nástupu dostanou děvčata noviny a otočí se čelem k chlapcům, kteří stojí za nimi. S proti stojícím chlapcem utvoří dívka dvojici.

Obr. č. 16: Žáci při honěné s novinami

Reflexe:

Pravidla jako u klasické honěné nedělala žákům problém. Dvojice jsem vytvořila tak, že při nástupu se přední řada chlapců otočila na druhou řadu dívek a proti komu stáli, byl jejich partnerem. Bylo zajímavé sledovat, jak některé dvojice výborně spolupracují a některé se absolutně neshodly.

Doporučení pro realizaci:

Zdůraznit, že noviny by po hře měly být co nejméně zmuchlané a roztrhané.

Hra s novinami

Pomůcky: noviny

Popis hry:

Žáci utvoří družstva o stejném počtu hráčů. První z družstev si položí noviny na hrud' a rychle běží na druhou stranu tělocvičny. Noviny nesmí spadnout. Noviny zmuchlá do co nejpevnější koule a snaží se trefit do basketbalového koše. Poté kouli pomocí kopání dopraví zpět k družstvu, kde čeká připravený další hráč. Bod je za to, že noviny udrží na hrudi, 2 body za trefu do basketbalového koše. Žáci si body počítají sami. Vítězí družstvo s více body.



Obr. č. 17: Družstvo připravených žáků

Reflexe:

Názorná ukázka pomohla, co nejlépe ukázat, co děti čeká. Upozornila jsem na důležitost vytvoření pevné koule, aby se jim dobře házelo do koše a následně kopal. Byl to však největší problém. Děti ve spěchu odbyly mačkání novin a ty špatně létaly a kutálely se. Na chybu jsem upozornila a předvedla rozdíl. Někdo měl problém s počítáním bodů, ale v každém družstvu se našel žák, který body počítal průběžně všem spoluhráčům. Bylo by dobré zařadit radu o počítání již do počátečních pravidel.

Doporučení pro realizaci:

Zdůraznit výhodu opravdu pevné novinové koule, vysvětlit, že tím docílí rychlejšího přesunu zpět k družstvu a také mají větší šanci trefit se do koše.

Chyt' hokejku

Pomůcky: hokejka či jiná vhodná tyč

Popis hry:

Hráči stojí v kruhu a v jeho středu vyvolávač drží hokejku. Hokejku hráč vyváží a oznámí jméno dalšího hráče. Vyvolávač chvatně opouští kruh (pozor však na srážku). Vyvolávat nejpozději s puštěním tyče. Hráč ze sřehové polohy maximálně rychle reaguje a zachytává padající předmět. Pokud vyvolaný stihne hokejku zachytit před dopadem, má bod. Vítězí hráč s největším počtem bodů. [1]



Obr. č. 18: Žáci při hře Chyt' hokejku



Obr. č. 19: Náčiní vhodné pro hru – florbalová hokejka, dřevěná tyč.

Modifikace:

Úprava počtu hráčů do menších skupin, např. 4 + 1 uprostřed.

Reflexe:

Zpočátku měli žáci problém vyvolat hráče a zároveň opustit střed kruhu. Často hokejkou smýkli a nenechali ji spadnout samovolně. Bylo nemožné ji chytit nad zemí. Bylo nutné hru zastavit a ještě jednou názorně předvést. Poté problém u většiny žáků vymizel.

Doporučení pro realizaci:

Využít spíše navrhované modifikace s menším počtem hráčů. Žáci se více zapojí. Správně předvést jak vyvolat hráče a pustit hokejku.

Chyt' obruč

Pomůcky: obruč

Popis hry:

Žáci se rozdělí na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Učitel, či šikovný žák má obruč a stojí mezi družstvy. První z obou družstev se připraví na startovní čáru. Učitel pošle obruč rovně směrem od družstev. První hráči vybíhají současně s obručí a snaží se ji chytit dřív než protihráč. Vítěz získává bod pro své družstvo.



Obr. č. 20: Obruče připravené ke hře



Obr. č. 21: Připravená družstva žáků

Modifikace:

- Učitel má u sebe tolik obručí, kolik je žáků v jednom družstvu. Když jeden hráč ze soutěžní dvojice obruč chytne, musí rychle uhnout ke straně, v tu chvíli učitel posílá další obruč. Po vystřídání všech dvojic se sečte kolik má každé družstvo obručí a tedy také bodů. Takto můžeme hru opakovat několikrát.
- Vytvoříme více družstev s menším počtem hráčů a využijeme lichého nebo necvičícího žáka jako pomocníka, který bude posílat obruče.

Reflexe:

Hra jednoduchá na přípravu i provedení. Musela jsem si jen nacvičit posílání obruče, aby se kutálela opravdu rovně a co nejrychleji. Pokud se obruč kutálela křivě, běžela stejná dvojice ještě jednou. Spoluhráči se velmi pěkně povzbuzovali.

Doporučení pro realizaci:

Vyzkoušet si správné posílání obruče.

Jeden na druhého

Pomůcky: žádné

Popis hry:

Hráče rozdělíme do dvojic. Na znamení jeden z dvojice honí druhého. Chytí-li ho do 15 sekund, získává bod. Po oddychu si hráči vymění úlohy. Uděláme několik výměn. Velikost plochy, na které se hráči mohou pohybovat, volíme podle počtu hráčů. Vítězem je ten z dvojice, který má více bodů. [3]



Obr. č. 22: Žáci seskupení do dvojic před hrou

Reflexe:

Hra byla pro děti velmi náročná na výdrž, jelikož opakované patnáctiminutové běhy byly dost dlouhé.

Doporučení pro realizaci:

Zařadit do hodiny, která nebude mít jiné na výdrž náročné části.

Křižovatka

Pomůcky: 4 žíněnky

Popis hry:

Družstva po 6 žácích stojí na žíněnkách v rozích tělocvičny, učitel = strážník, stojí uprostřed. Pažemi ukazuje, která dvě družstva si mají vyměnit místa. Bod získává rychlejší družstvo – všichni hráči musí být na žíněnce. [6]



Obr. č. 23: Družstvo žáků na jednom ze čtyř stanovišť křižovatky

Obr. č. 24: „Křižovatka“ se strážníkem a žáci připravení k přeběhu

Modifikace:

- Běží současně všechna čtyři družstva (úhlopříčkami, rovnoběžně).
- Místo žíněnek použijeme k znázornění „domečků“ pomůcku o něco menší, např. rozložený list novin, bod získává družstvo, jehož všichni členové jsou v domečku tak, že se nikdo z nich nedotýká podlahy, pouze novin.
- Jiný druh přemísťování, např. cval, cval bokem, skipping, atd.)

Reflexe:

Hra s jednoduchými pravidly děti velice bavila. Problém jsem měla s tím, aby všechna družstva absolvovala stejný počet přeběhů. Je to důležité pro spravedlivé určení vítězného družstva. Při hlasování o 5 nejlepších her byla jedním z vítězů právě Křižovatka.

Doporučení pro realizaci:

Předem si připravit schéma jaká družstva kdy poběží, aby všechna družstva absolvovala stejný počet přeběhů.

Míčová štafeta s obíháním

Pomůcky: míč

Popis hry:

Děti stojí v kruhu, jeden hráč stojí mimo kruh, vedle hráče s míčem. Na povel trenéra „start“ podá hráč svému sousedovi míč a ten jej co nejrychleji předá dál. Zároveň se rozběhne hráč mimo kruh tak, aby se vrátil na startovní čáru rychleji, než si hráči v kruhu předají míč. [3]



Obr. č. 25: Žáci těsně před startem závodu s míčem

Modifikace:

Použít různé míče. Malé míče je lepší si podávat, velké mohou házet.

Reflexe:

Pravidla byla pro žáky snadno pochopitelná. Žáci byli rozděleni ve dvou kruzích. Snažili se, aby míč vyhrál nad běžícím žákem a většinou se jim to opravdu povedlo.

Doporučení pro realizaci:

Vyzkoušet různé druhy míčů. Vystřídat všechny žáky v roli běžce.

Na druhého

Pomůcky: žádné

Popis hry:

V této hře se hráči rozestaví do kruhu (čelem do středu) na vzdálenost jednoho kroku od sebe. Hru začínají dvě děti, z nichž jedno honí a druhé utíká. Když pronásledovanému hrozí nebezpečí, že bude chycen, může si stoupnout před některého hráče, který stojí v kruhu. Ten, který je vzadu, přebývá a musí honit toho, který honil předtím.

Hráč, který honí, musí být stále ve střehu, protože se z něj může každou chvíli stát pronásledovaný. Pro tuto hru platí pravidlo, které zakazuje oběma hráčům běhat napříč kruhem. [3]



Obr. č. 26: Žáci během hry Na druhého

Reflexe:

Hra nenáročná na přípravu. Žákům byl vysvětlen princip hry a několik žáků předvedlo názornou ukázkou. Zpočátku dělalo hráčům problém uvědomit si při změně, kdo honí a kdo je honěný. Myslím, že problém vymizí s častějším opakováním hry.

Doporučení pro realizaci:

V názorné ukázkě průběhu hry několikrát ukázat a zdůraznit moment, kdy se honič stává honěným, jelikož to byl pro hráče největší problém.

Spící obr

Pomůcky: tyče z novin

Popis hry:

Na hřišti o rozměrech 20x10 metrů vyznačíme uprostřed jedné kratší strany půlkruhem doupě, ve kterém spí obr. V rozích protilehlé kratší strany označíme, např. žíněnkami, skrýše trpaslíků. Trpaslíci se přibližují k doupěti spícího obra a dráždí ho. Buď na povel, nebo podle svého uvážení náhle obr vyskočí a pronásleduje trpaslíky, kteří se snaží utéci do svých skrýší. Chycení trpaslíci se stávají pomocníky obra. Poslední zbývající trpaslík se při opakování hry stává obrem. [3]

Modifikace:

Obrům dáme „prodlouženou ruku“ z novinové tyče.

Reflexe:

Pravidla byla dětem jasná. Problém nastal, když trpaslíci měli dráždit obra. Nejdříve se většina držela zpátky, aby měli možnost rychlého útěku. Po povzbuzení k akci se naopak velmi roz dováděli a spící obry dráždili velmi tvrdě a neopatrně. Při opakování hry se tyto problémy vytrácely. Pomohlo také pravidlo, že kdo bude zbytečně tvrdý nebo naopak se bude ulévat, stane se automaticky obrem.

Při opakování hry dostali obři do ruky novinovou tyč, která jim sloužila jako prodloužená ruka. Někteří žáci této pomoci opravdu využili a byla jim při hře ku prospěchu. Některým vadila při zvedání a raději tyč nepoužívali.

Doporučení pro realizaci:

Pokud nepomůže pravidlo, že kdo bude zbytečně tvrdý nebo naopak se bude ulévat při škádlení obra, stane se automaticky obrem, necháme trpaslíky chodit v těsném kruhu kolem doupěte.

Vylučovací běh

Pomůcky: velké míče nebo malé míčky (o jeden méně než je hráčů)



Obr. č. 27: Pomůcky ke hře Vylučovací běh.

Popis hry:

Hráči se postaví na čáru tak, aby měli rovnoměrné rozestupy. Naproti nim ve vzdálenosti asi 20 metrů položíme míče, jejichž počet je o jeden menší, než je počet hráčů. Na signál všichni vyběhnou a snaží se získat jeden míč. Komu se to nepodaří, je ze hry vyřazen. Jeden míč odebereme a hráči se znovu připraví na start. Ve finále se střetnou poslední dva hráči o jediný míč. [3]



Obr. č. 28: Žáci připraveni k běhu ve startovní pozici - sedu

Modifikace:

- Odebírat míče rychleji (3-4 míče během jednoho kola).
- Starty z různých pozic a poloh.



Obr. č. 29: Radost žáků, že „ulovili“ nějaký míček

Reflexe:

Děti hru neznaly, přesto pravidla pochopily okamžitě. Samy si vymýšlely, z jakých pozic budou startovat. Ti kdo během hry vypadli, povzbuzovali své spolužáky.

Nevýhodu vidím v tom, že se při opakování hry příliš nemění pořadí vypadajících, o první místo se většinou snaží stejná skupinka 2-3 hráčů. Nejvíce si tedy zaběhají nejrychlejší žáci, pomalejší vypadnou mezi prvními nebo během hry.

Při hlasování o 5 nejlepších her byl jedním z vítězů právě vylučovací běh.

Doporučení pro realizaci:

Nejrychlejší hráčům vytvořit handicap, např. startují ze vzdálenějšího místa než ostatní hráči (1-2 kroky).

Vynes kroužek

Pomůcky: tenisový míček nebo podobný malý míček, gumový kroužek

Popis hry:

Hráči jednoho družstva soutěží mezi sebou. První hráč se postaví do kruhu (je možné využít kruhy pro rozskok v basketbalu) s tenisovým míčkem a gumovým kroužkem. Vyhodí míček do výšky nad sebe, vyběhne z kruhu, položí kroužek na zem, běží zpět do kruhu a chytí míček před tím, než dopadne na zem. Vítězí hráč, kterému se podaří vynést kroužek co nejdále od kruhu. Při chytání míčku musí hráč stát oběma nohama v kruhu. [3]



Obr. č. 30: Žák, který právě vyhazuje míček nad sebe do výšky

Modifikace:

Hrát tuto hru ve dvojicích, kdy jeden stojí na čáře a druhý mu označuje, kam nejdál se mu podařilo kroužek donést. Poté si úlohy vystřídají.

Reflexe:

Děti měly tendence kroužek házet, po upozornění na tuto chybu se snažily kroužek opravdu pokládat. Je to velmi obtížný úkol, myslím, že by pro mnohé byla příjemnější modifikace hry ve dvojicích, kdy by se na počáteční neúspěchy nekoukala polovina třídy, ale jen kamarád z dvojice.

Doporučení pro realizaci:

Využít spíše modifikaci ve dvojicích kvůli větší aktivitě všech žáků.

Vyvolávání čísel

Pomůcky: žádné

Popis hry:

Vytvoříme družstva podle počtu hráčů (4-6 hráčů v jednom družstvu), která stojí nebo sedí v řadě za sebou. Jednotliví hráči jsou očíslováni. Když trenér vyvolá některé číslo,



vyběhnou hráči příslušného čísla ze svého místa vlevo, běží zprava před prvního, oběhnou ho a po levé straně se vrátí na své místo. Po každém závodu změním startovní pozici hráčů. Vítěz získá pro své družstvo bod. Vítězí družstvo, které má vyšší počet bodů. [3]

Obr. č. 31: Žáci v základním útvaru hry Vyvolávání čísel

Modifikace: Při vyvolávání čísel zařadíme počty (např. běží číslo, které je výsledkem příkladu 3+1).

- Mohou běžet dvě čísla najednou. V tom případě je dobré, stanoviště jednotlivých čísel označit kuželem, aby bylo jasné, kudy mají hráči běžet.
- Hráči, kteří neběží, změni polohu, než vyvolané číslo doběhne na své místo. Např. startovní poloha je v tureckém sedu a hráči se musí co nejrychleji dostat do polohy leh na břicho, atd.
- zařazovat různé druhy běhu, např. cval bokem, běh pozadu, skákání na jedné noze, atd.

Reflexe:

Pravidla byla pro žáky snadno pochopitelná. Nechala jsem je utvořit družstva, jak chtěli, což byla chyba, protože vznikla chlapecká a dívčí družstva. Ale nakonec se to žákům líbilo i takto, velice se v družstvech povzbuzovali.

Doporučení pro realizaci:

Předvést názornou ukázkou správného běhu, aby se hráči sousedních družstev nesráželi. Je dobré žáky do družstev rozdělit, např. rozpočítáním.

Zakázané pásmo

Pomůcky: žádné

Popis hry:

Úkolem všech hráčů je po zaznění signálu proběhnout vyznačeným zakázaným pásmem. Pásmo hlídá chytač nebo více chytačů, kterým se hráči musí vyhnout. Pokud se chytač dotkne některého z hráčů, započítá si tento hráč trestný bod. Po překonání zakázaného pásma se hráči otočí a připraví se na další opakování hry. Pohyb je pouze ve vyznačeném prostoru. Hráči se pohybují pouze vpřed na rozdíl od chytače, který sice nesmí vyběhnout z pásma, ale může běhat vpřed i vzad. Vítězí hráč s nejmenším počtem trestných bodů. [1]



Obr. č. 32: Chytači připraveni na „lov“ Obr. č. 33: Chytači a hráči, kteří se jim snaží vyhnout

Modifikace:

Hráče rozdělíme na dvě družstva. První družstvo jsou chytači a druhé družstvo se snaží mezi nimi proběhnout bez trestného bodu. Po několika opakováních si družstva vymění role. Ti, kteří probíhali, se stávají chytači a naopak. Po stejném počtu opakování hry se v družstvech spočítají trestné body a vítězí družstvo, které jich má méně.

Reflexe:

Pravidla vysvětlená při ukázce nedělala problém. Ovšem dodala a zdůraznila bych, že je třeba, aby se děti nejlépe vůbec nezastavovaly před pásmem s chytači a proběhli je, jak nejrychleji umí (vhodné pro náš cíl – zvýšení rychlostních schopností). Zejména chlapci měli tendence si ubírat počet bab. Hra je náročná pro učitele – rozhodčího.

Při hlasování o 5 nejlepších her bylo jedním z vítězů právě zakázané pásmo.

Doporučení pro realizaci:

Zdůraznit možnost pohybu hráčů pouze vpřed. Jsou-li mezi žáky nějací necvičící, zaměstnáme je jako rozhodčí a pomocníky.

4.2. Další návrhy her

Tyto hry jsem nevyzkoušela v praxi. Je zde několik pohybových her a činností, které používala paní učitelka, která mi „propůjčila“ svoji třídu k aplikaci her pro rozvoj rychlostních dovedností, před mým působením ve třídě. Další hry jsem vybrala já jako ty, které mě zaujaly a jednou bych si je v praxi ráda vyzkoušela. Všechny tyto hry podporují rozvoj rychlostních schopností.

Soutěž družstev

Pomůcky: mety, medicinbal, obruče

Žáci jsou rozděleni do skupin o stejném počtu a podobných schopností. Družstva se postaví vedle sebe podél určené čáry. Z každého družstva na povel vyběhne první žák, oběhne danou metu. Další hráči vyběhají, až když jsou svými předchůdci plácnuti do dlaně. Metu je možné posouvat. Vyhrává družstvo, jehož poslední hráč doběhne jako první.

Obměny:

- Úkolem prvního běžce je přinést medicinbal, který je postaven v určité vzdálenosti. První hráč předá míč druhému hráči a ten jej pro změnu donese na původní místo, takto se v družstvu vystřídají všichni hráči.
- Jeden žák z každého družstva stojí naproti svému družstvu v zadané vzdálenosti a drží obruč tak, aby se dala prolézt. Ostatní hráči z družstva vždy doběhnou k obruči se spoluhráčem, prolezou obručí tam a zpět vymění se s hráčem, který drží obruč. Ten běží odstartovat dalšího v družstvu.

Loketní honička

Pomůcky: žádné

Žáci vytvoří dvojice, které se do sebe zaklesnou za lokty. Volné ruce mohou volně viset, pravděpodobně si jimi budou žáci pomáhat v pohybu. Vybereme jednoho žáka, který bude

honičem a druhého, který bude honěn – uprchlík. Honič má za úkol uprchlíka chytit. Ten se však má možnost zachránit tak, že se opět za loket připojí k některé dvojici. V tu chvíli se stává uprchlíkem žák na druhém konci této trojice. Musí se odpojit a utéct honičovi. Všechny dvojice se pohybují ve vytyčeném prostoru. [12]

Obměny:

- Nemůže-li honič dlouhou dobu chytit žádného uprchlíka, může se stejně jako uprchlík připojit za loket k některé z dvojic, pak se honičem stává žák na druhém kraji trojice.
- Dvojice mohou být postaveny v kruhovém útvaru. Uprchlík s honičem běhají kolem kruhu.
- Žáci ve dvojicích jsou zaklesnuti opačnými směry – každý kouká jiným směrem.
- Pro urychlení hry a zaměstnání většího počtu žáků určíme více uprchlíků a honičů. Vždy tak, aby jeden honič mohl honit „svého“ uprchlíka.

Opičí honička

Pomůcky: nářadí z tělocvičny

Před hrou si do prostoru hrací plochy připravíme co nejvíce různého nářadí jako jsou lavičky, švédské bedny, kozy, bradla, můžeme spustit kruhy, apod. Vyučující určí honiče, který se vžije do role dravce, v tomto případě tygra. Ostatní hráči jsou opičky. Tygr se snaží chytit opičku, pokud ji chytí, stává se opička tygrem a tygr opicí. Opička má možnost se zachránit před tygrem tak, že před ním uteče, zavěsí se nebo vyskočí na nějaké nářadí. Pokud se tímto způsobem zachrání, musí co nejdříve úkryt opustit. Pravidlem je, že chytí-li tygr nějakou opičku, tak opice tygrovi chycení neoplácí. [12]

Obměny:

- Určíme několik honičů – tygrů, kteří budou soutěžit mezi sebou, kdo chytí nejvíce opiček. Honiče před výměnou vždy zhodnotíme, po několika výměnách můžeme vyhlásit absolutně nejlepšího honiče ze třídy.

- Lze vymyslet mnoho obměn, kdy se mění názvy honičů a honěných a také způsob záchrany. Např. honička čapí, kdy honič je jestřáb, honěný čáp, který se může zachránit tím, že se postaví na jednu nohu, apod.

Směšná honička

Pomůcky: žádné

Platí zde pravidla jako u klasické hry na honěnou. Je vybrán jeden honič, ostatní hráči se mu snaží utéct. Dostane-li některý z honěných babu, chytne se za místo, kde se ho honič dotknul a stává se honičem. Na místě, kde se ho honič dotknul, se drží i po předání baby jinému hráči. Pokud dostane babu podruhé, chytne se místa dotyku druhou rukou. Když potřebuje předat babu dále, může se jednou rukou na chvíli pustit. [12]

Obměny:

Určíme více honičů pro zrychlení hry.

Červení a bílí

Pomůcky: míčky

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, kdy jedni jsou červení a druzí bílí. Družstva stojí naproti sobě v řadách ve vzdálenosti cca 2 metry. Když zazní povel vyučujícího, např. „červení“, znamená to, že červení se snaží chytit bílé dříve, než bílí doběhnou k záchranné linii, která je označena přibližně 6 metrů od místa startu daného družstva. Chytne-li hráč z družstva červených bílého hráče ještě před záchrannou linií, stává se bílý hráč červeným. Vítězí to družstvo, které má na konci hry více hráčů. Hra může být ohraničena časově. Vyučující vyvolává barvy nepravidelně, avšak dává si pozor, aby se družstva v honění prostřídala stejnoměrně a nedošlo ke zkreslenému vítězství. [12]

Obměny:

- Vyučující nevyvolává barvu, ale namísto zvukového signálu zvolí signál vizuální, např. bude ukazovat směr, ve kterém žáci poběží, tedy jaké družstvo je honěno.

- Hráči střídají startovní pozice podle pokynů učitele, např. budou vybíhat ze sedu, z lehu na zádech, kleku, lehu na břiše, ze vzporu ležmo.
- Hráči namísto startu z nehybné startovní pozice provádí před povelům různé drobné činnosti, např. dělají dřepy, kliky, pochodují, apod.
- Pokud je během hry některý hráč chycen, nemění svoji barvu (družstvo), ale započítá si bod. Které družstvo má na konci hry méně bodů, tedy méně chycených hráčů, vyhrává.
- Vyučující vypráví pohádku o Červené karkulce. Při vyprávění používá k popisu různých věcí barvy – červenou a bílou. Jakou barvu vysloví, to družstvo běží.
- Uprostřed mezi družstvy jsou míčky, které může družstvo, které má za úkol honit, použít k trefení členů z druhého družstva.
- Pro zasmání: všichni hráči se před startovním povelům točí se skloněnou hlavou kolem své osy, mohou si přitom mířit rukama ke špičkám nohou. Po chvíli dá vyučující povel a žáci vybíhají. Pro tuto verzi je třeba zajistit dostatek prostoru, jelikož po vyběhnutí se bude hráčům motat hlava a nohy. Nesmí se přetáhnout doba točení před startem, aby některý hráč po vyběhnutí neupadl.

Na molekuly

Pomůcky: žádné, popř. předem vymyšlené a napsané příklady

Hráči se volně rozmístí po vytyčeném herním prostoru a na povel se začnou libovolně pohybovat – „kmitat“. Vyučující v roli Mendělejeva zvolá číslo. Úkolem hráčů je, co nejdříve vytvořit skupinku „molekul o daném počtu atomů“. Vyučující provede kontrolu, zda je ve skupinkách správný počet žáků. Pokud někde nějaký hráč přebývá, je vyřazen ze hry nebo si započítá trestné body. Není-li jasné, kdo do skupinky patří a kdo ne, vyřadíme hráče, který je nejdále od středu „molekuly“. Po povelu hra pokračuje opět „kmitáním“.

[12]

Obměny:

- Při „kmitání“ se hráči pohybují různými způsoby (např. po jedné noze, snožným poskokem, po čtyřech, skipinkem, apod.).

- Vyučující neříká číslo, ale příklad, jehož výsledkem je počet hráčů ve skupince. Příklad může být i delší, např. $50+18-12$ a to celé děleno 8.

Tu, tu, tu

Pomůcky: žádné

Hráči se rozdělí do dvou skupin. Každá skupinka má své území na jedné polovině volejbalového hřiště. V obou skupinách je zvolen honič. Honič má za úkol se řádně nadechnout vběhnout na soupeřovu polovinu hřiště a dotykem znehybnit co nejvíce protihráčů, kteří se mu snaží utéct. Během chytání musí neustále a bez nadechnutí vydávat zvuk „tu, tu, tu“. Dochází-li mu vzduch, vrací se na své území. Koho se honič dotkne, ten znehybní v předem určené pozici a tvoří tak překážku pro honiče. Když se honič vrátí, zvolí si skupinka dalšího. Hra trvá, dokud v některém z družstev nebudou pochytní všichni hráči. [15]

Obměny:

- Hráči, kterých se honič dotknul, neznehybní, ale s každým novým honičem, který přijde na jejich území, udělají předem určený cvik či sadu cviků, např. 10 dřepů, kliků nebo výponů na špičky.

Na krále

Pomůcky: žádné

Učitel či učitelka se vžije do role krále či královny. Žáci jako poddaní chodí v zástupu za králem, který se může pohybovat jakýmkoliv způsobem (běh, chůze, skáče jako žába, skáče po jedné noze, apod.). Poddaní jej musí napodobovat. Král se může kdykoliv otočit a v té chvíli se poddaní musí co nejrychleji dostat do předem určené pozice, kterou vzdávají králi hold (např. dřep, leh na zádech, apod.). Kdo se do této pozice dostane jako poslední, má trestný bod. [12]

Obměny:

- Králem může být zvolen žák a vyučující pouze pomáhá s určováním nejpomalejšího poddaného.

Labyrint

Pomůcky: žádné

Určí se jeden honič a jeden honěný. Ostatní žáci se postaví do řad. V každé řadě bude vždy stejný počet žáků. Rozestupy budou takové, že pokud dva žáci, kteří stojí vedle sebe, rozpaží, dotýkají se špičkami prstů. Tím vznikají překážky, kterými se nedá proběhnout. Mezery mezi řadami jsou tak velké, aby honěný s honičem mohli pohodlně proběhnout. Hra začíná na povel vyučujícího a honič má možnost kdykoliv zvolat heslo „změna“, což znamená, že se zástup žáků otočí jedním, předem určeným směrem o 90° a honič s honěným budou běhat v jiném směru. Probíhat řadami se může jakýmkoliv způsobem.

[15]

Obměna:

- Určíme více honěných a heslo „změna“ může použít jen honič.
- Řady se budou probíhat postupně, a pokud honěný proběhne celý útvar, aniž by byl chycen, vybere si ve druhém kole žáka, před kterého si stoupne. Ten se v tu chvíli stává honičem a původní honič se stává honěným.

Zásilka

Pomůcky: víčka od PET lahví, kamínky, flexisáčky

Každou pomůcku potřebujeme ve stejném počtu jako je družstev. Vytvoříme družstva o stejném počtu žáků a každý člen družstva dostane přidělené číslo od 1 do 5 (podle počtu žáků v družstvu). Družstva stojí vyrovnaná na středové čáře tělocvičny. Na koncových čarách před a za každým družstvem jsou označeny mety. U přední mety leží před každým družstvem víčko od PET lahve, kamínek a flexisáček.

Učitel začne dávat pokyny: „hráč číslo 3 – kamínek“. Hráči s určeným číslem vyběhnou z družstva a snaží se co nejrychleji přenést kamínek z přední mety na zadní a vrátit se do družstva. Dále učitel zahlásí: „hráč číslo 1 – to samé, co předchozí hráč“. Takto se za chvíli

začnou předměty přemísťovat a je třeba dávat pozor, na které metě se zrovna nachází. Povelý lze různě kombinovat a dělat složitější. Nejrychlejší hráč získává svému družstvu bod. [15]

Obměna:

- Lze měnit styly běhu – pozpátku, po čtyřech, apod. [15]

Jen počkej, zajáci

Učitel rozdělí žáky do skupinek po šesti. Tři ze skupiny utvoří prostorný kruh. Jeden zajíc prchá před vlkem, který ho honí kolem kruhu. Druhý zajíc zůstane v kruhu – „noře“. Pokud honěný zajíc nemůže, vběhne do kruhu a čekající zajíc z nory vyběhne. Po určité době se prostřídají žáci, kteří tvořili kruh s žáky, kteří cvičili, a hra se opakuje. [15]

Štafeta se zavázáním tkaničky

Žáky rozdělíme do silově vyrovnaných družstev o stejném počtu členů. Metami označíme okolo tělocvičny či venkovního hřiště stanoviště, na kterých budou rozestavení žáci. Když jsou žáci rozestaveni, každý kromě startujícího si rozváže tkaničku na jedné botě a lehne si na záda. Na startovní povel vybíhá první hráč, ležícímu spoluhráči zaváže tkaničku a zřetelným slovem „hotovo“, dá signál, že žák může vyběhnout. Takto doběhne štafeta až k poslednímu členovi družstva. Je třeba žáky upozornit na nutnost řádného zavázání tkaničky, aby nedošlo k úrazu. [15]

Obměna:

- Místo zavazování tkaničky lze vymyslet jiný úkon, který bude na stanovišti proveden, např. před předáním štafety musí dobíhající žák udělat deset dřepů, sundat spoluhráči zapnutou mikinu na zip, apod.

5. DISKUZE

Práce s dětmi mě velmi bavila a na každou další hodinu tělesné výchovy jsem hledala a připravovala nové hry s velkou chutí. Dětem jsem vysvětlila, jak moc mi pomáhají tím, že si hry zahrají a řeknou mi svůj názor na hru. Občas jsem musela řešit upovídanost některých jedinců, kteří rušili při výkladu pravidel, jinak se ale ze strany dětí nevykytl žádný problém, hry je velmi zaujaly a byly nápomocné.

Během dvou měsíců a jsme největší pokrok učinili v přípravě na hru, konkrétně v rozdělování žáků do skupin, dvojic a útvarů. Zpočátku jsem žáky nechala, aby se rozdělili sami a nastala očekávaná situace – vznikla družstva chlapců a děvčat, nebo družstva silných a slabších. Když jsem použila některou z technik rozdělování, žákům se to nelíbilo a snažili se v družstvech vyměnit. Vysvětlila jsem, že spolupracují-li pokaždé s jiným spolužákem nebo skupinou spolužáků, zlepšují se oni sami. Překvapilo mě, když poté většina třídy nic nenamítala proti mému způsobu rozdělování a když měli šanci, rozdělili se opět sami, někteří vyměnili svého „tradičního“ partnera za jiného spolužáka.

Několikrát se stalo, že jsem musela do hry vstoupit krátce po začátku a ještě jednou upřesnit pravidla, popřípadě poradit, jak daný úkol provést lépe, bezpečněji, apod.

V souboru je několik her, které jsou náročnější na přípravu učitele. Jedná se hlavně o ty, u kterých je třeba, aby měli žáci stejný počet pokusů a možností získat body (např. Křížovatka). Je dobré si hru předem promyslet a napsat si postup, kterého se budeme držet. Jako pomocníky-rozhodčí jsem v některých hrách použila necvičící děti.

6. ZÁVĚR

Diplomovou práci jsem psala se záměrem vytvořit soubor her pro rozvoj rychlostních schopností, vyzkoušených v praxi, jako možný zdroj inspirace vyučujících tělesné výchovy. Praktická část byla využita na webových stránkách KTV (<http://www.tv2.ktv-plzen.cz/>), kde je rovněž možno je vytisknout jako karty pohybových her, usnadňující práci studentům na praxi nebo stávajícím učitelům.

Teoretická část přibližuje fyzický a psychický stav a vývoj dětí ve věku 6 až 10 let a věnuje se pohybovým schopnostem se zaměřením na schopnosti rychlostní a jejich rozvoj. Poslední kapitola teoretické části popisuje pohybové hry a činnosti, s uvedením metod rozvoje rychlostních schopností, didaktická doporučení, význam pohybových her a proces hry od výběru, přes organizaci, průběh až po hodnocení.

Jako nastávající učitelka ocením každou pomoc při hledání ověřených aktivit, proto doufám, že tento soubor her bude při výuce nápomocný začínajícím i zkušeným pedagogům.

7. RESUME

I have worked on my thesis with intention to create set of games aimed at development of movement skills that are tested in real life, as possible source of inspiration of teacher. Practical part of the thesis is part of web presentation of KTV, available to teachers and students and printable as games instruction sheets for easy use.

Theoretical part first describes physical and mental condition and changes happening between sixth and tenth year of children's age, then focuses on movement skills, particularly skills of speed and developments of those. Last chapter the details movement oriented games and activities describing techniques for improvement skill of speed, pedagogical recommendations, importance of movement oriented games and activities, and end to end process to manage game starting from selection of right game, preparation, active game control, to evaluation.

As a teacher at the beginning of my carrier I appreciate all activities that are tested and easy to use. I hope that this collection of games will be useful for beginning as well as experienced teachers.

8. SEZNAM LITERATURY

- [1] RUBÁŠ, K. *Pohybové hry*. Plzeň: ZČU, 1997, 1.vyd., 147 s., ISBN 80-708-2371-2.
- [2] RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. Plzeň: ZČU, 1996, 1.vyd., 142 s., ISBN 80-708-2294-5.
- [3] PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004, 1.vyd., 98 s., ISBN 80-247-0908-2.
- [4] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008, 2.vyd., 192 s., ISBN 978-802-4726-434.
- [5] KARÁSKOVÁ, V. *Pohybové hrátky pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 1.vyd., 93 s., ISBN 80-244-0588-1.
- [6] HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitele 1. stupně ZŠ*. Plzeň: ZČU, 2001, 1.vyd., 42 s., ISBN 80-708-2734-3.
- [7] VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra: pro učitele 1. stupně ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1992, 1.vyd., 86 s., ISBN 80-900-9253-5.
- [8] VOTÍK, J.; BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň: ZČU FPE, 1994, 1.vyd., 77 s., ISBN 559-223-94-17-91.
- [9] KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: JU, 1995, 1.vyd., 100 s., ISBN 80-7040-137-0.
- [10] ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha, SPN, 1990, 3.vyd., 288 s., ISBN 80-04-23248-5.
- [11] RYCHETSKÝ, A.; FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha, Karolinum, 1998, 2.vyd., 171 s., ISBN 382-94-98.
- [12] MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1993, 3.vyd., ISBN 80-900925-8-6.
- [13] DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: UK, 2007, 123 s., ISBN 978-80-7290-298-9.

- [14] MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 1.vyd., 175 s., ISBN 80-244-0981-X.
- [15] KAPLAN, A. a kol., *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha, Portál, 2003, 1.vyd., 152 s., ISBN 80-7178-785-X
- [16] SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2011, 2.vyd., 240 s., ISBN 978-80-246-1602-5