

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Katedra tělesné a sportovní výchovy**

**Netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy na prvním
stupni základní školy**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Ilona Kolovská

2013

**Jitka Závěšická
Kostelní 87
398 01 MIROTICE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním účelům.

V Miroticích dne 19. 3. 2013.

Jitka Závěšická

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení, cenné připomínky a za rady při strukturování mé práce.

OBSAH

1. ÚVOD.....	7
2. CÍL A ÚKOLY	9
3. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
3.1 Osobnost dítěte mladšího školního věku.....	10
3.1.1 Fyziologické hledisko.....	10
3.1.1.1 Motorický vývoj dítěte	12
3.1.1.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	13
3.1.2 Psychologické hledisko	15
3.1.3 Socializační hledisko.....	17
3.2 Fenomén hry.....	19
3.2.1 Hry a hraní v životě člověka.....	19
3.2.1.1 Pohybové a sportovní hry.....	21
3.2.1.2 Vývoj hry v životě dítěte	23
3.2.1.3 Proměny pohybových herních činností v životě dítěte.....	25
3.3 Psychomotorika jako pohybová aktivita	28
3.3.1 Psychomotorická hra	30
3.3.2 Psychomotorické aktivity ve škole	31
3.4 Pohybové hry ve školní praxi.....	35
3.4.1 Didaktické zásady her.....	37
3.4.2 Netradiční pomůcky v pohybových hrách.....	40
4. PRAKTICKÁ ČÁST	45
4.1 Příprava netradičního náčiní pro pohybové hry	45
4.2 Náměty na pohybové činnosti s využitím netradičních pomůcek.....	60
4.3 Pedagogické využití projektu „Netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy“	73

5. REALIZACE PROJEKTU A DISKUZE	129
5.1 Vymezení cílové skupiny hráčů	129
5.2 Vymezení podstaty pohybových her	129
5.3 Herní zásady	130
5.4 Volba netradičního náčiní	131
5.5 Výroba netradičního herního náčiní	131
5.6 Aplikace konkrétních pohybových her.....	132
5.7 Zhodnocení pohybové hry jejími aktéry	132
6. ZÁVĚR	135
7. RESUME	137
8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	138

1. ÚVOD

Současný život dnešní dětské populace se stále více vzdaluje aktivnímu a zdravému životnímu stylu, paradoxně dnes tolik zdůrazňovanému. Velmi častým jevem u dnešních dětí je klesání zájmu o pohybové aktivity nebo o sport vůbec, což s sebou nutně přináší i riziko vzniku nadváhy. V dnešní moderní době plné shonu a spěchu výrazně dominuje konzumní a sedavý způsob života, který není výjimkou ani u dětí. Jestliže dříve trávily děti spoustu času pohybem venku, dnes zaznamenáváme prudký nárůst volnočasových aktivit sedavého charakteru.

V posledních deseti letech se virtuální realita stala trvalou a nepostradatelnou součástí života dětí i dospívající mládeže. Časově vytížení rodiče se stále méně věnují zdravému životnímu stylu svých dětí a nevědomky jim tak umožňují zvolit si tu nejpohodlnější cestu trávení volného času. Zdraví prospěšné volnočasové aktivity zaměřené na pohyb vyžadují podporu právě od rodičů, jež bohužel v mnoha případech schází. A celý kruh se nám uzavírá. Děti stále méně vyhledávají pohybové aktivity a dávají raději přednost zábavným činnostem, které na ně kladou jen minimální motorické nároky, avšak špatný životní styl související právě s nedostatkem pohybových činností může do budoucna přivodit i mnohá zdravotní rizika.

Vždyť je to zejména pohyb, kdo udržuje dětský organismus v tělesné a duševní pohodě, a měl by se proto stát nezbytnou součástí každodenního života dítěte. Pro děti školního věku je pohybová aktivita velmi důležitá, a je proto nutné, aby si k ní vytvořily kladný vztah již od útlého věku. A právě pedagog může v tomto ohledu výrazně přispět k posílení kladného vztahu dětí k tělesné výchově nebo k pohybu obecně.

K tématu mé Diplomové práce mě přivedl zájem o problematiku „motivace dětí k pohybovým činnostem“, a proto jsem se rozhodla vytvořit vlastní metodický materiál, který by dětem představil pohyb ve zcela jiné perspektivě. Totiž že pohyb může být zábavou. Můj zájem o tuto tematiku se odvíjí z vlastních zkušeností z dětských let, kdy se hodiny tělesné výchovy na základní škole stávaly pro mnohé z nás dětí spíše utrpením, které bylo nutné vydržet. Stereotypní náplň výuky, nezájem vyučující, sešňorovaná a napjatá atmosféra bránící svobodnému projevu nebo jakékoli inovativní změně, neschopnost vyučujícího být otevřený novým postupům a odmítání praktikovat nové aktivity, to vše bývalo běžnou součástí vyučovacích hodin tělesné výchovy za mých školních let. Naštěstí jsou tyto tendence již zapomenuty, avšak nyní se nám nabízí

hned dvě otázky, jakým způsobem tedy pedagog nejlépe motivuje děti k pohybovým činnostem?, jak pedagog probudí u dětí zájem o tělesnou výchovu a o samotný pohyb?

Jedním z možných řešení těchto problémů by se mohl stát náš metodický herní manuál, který zde prezentuje nepřeberné množství netradičních pohybových her, které mohou velmi dobře posloužit tomuto účelu – tedy ozvláštnit běžné vyučovací hodiny tělesné výchovy. Domníváme se, že jsou to právě netradiční činnosti, jež vzbudí v dětech zájem a touhu vyzkoušet si něco nového a nezvyklého. Pravděpodobně se dnes již na některých základních školách objevují neobvyklé zábavné pohybové aktivity, avšak jejich začleňování do hodin tělesné výchovy není nijak častým jevem a nachází se spíše ve svých začátcích. Naše herní metodická příručka by mohla v tomto ohledu významně posloužit, vybídnout učitele k inovativnímu pojetí pohybové výchovy, a nabídnout inspiraci, jakým způsobem lze jednoduše obohatit náplň vyučovacích hodin.

Autor by chtěl svou diplomovou prací oslovit nejen učitele tělesné výchovy, ale také všechny pedagogické pracovníky, kteří pracují s mládeží, ať už v rámci volnočasových organizací, v družinách, na dětských táborech nebo ve sportovní přípravce, a nabídnout jim metodický manuál, jenž by se mohl stát inspirací v jejich pedagogickém úsilí. Každý pedagog nemusí v praxi disponovat kreativním myšlením a množstvím nápadů na inovativní pojetí výuky tělesné výchovy, a proto doufáme, že tento metodický materiál učitelům alespoň zčásti poslouží.

Pro kvalitní zpracování empiricko-didaktické části bylo nezbytné, abychom provedli také důkladný exkurz do oblasti teoretické, kde bude pojednáno o osobnosti dítěte mladšího školního věku, a také o změnách, k jakým dochází u mladého jedince během jeho fyziologického, psychického i socializačního vývoje. V teoretické části bude pozornost dále věnována fenoménu hry a jejím vývojovým proměnám v životě člověka, problematice psychomotorických činností, didaktickým zásadám při aplikaci herních činností, a v neposlední řadě také netradičním pomůckám, které jsou dnes již běžně známé a používané.

2. CÍL A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je návrh a realizace zábavných pohybových činností s využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Výsledkem diplomové práce pak bude vyhotovení metodických podkladů potřebných pro úspěšnou aplikaci herních pohybových činností s použitím netradičního náčiní ve výuce, přičemž jednotlivé aktivity autor osobně realizuje a zreflektuje, a nakonec představí i bohatou fotodokumentaci.

ÚKOLY

Výchozím úkolem diplomové práce bude seznámení s osobností dítěte, a to hned z několika hledisek – psychologického, fyziologického a socializačního.

Ústředními problémovými oblastmi, které budou v diplomové práci dále představeny, jsou tyto: teorie fenoménu hry v životě jedince, s důrazem na důležitost hry a zábavných motorických činností u dětí mladšího školního věku, a psychomotorika jako pohybová aktivita přinášející pozitivní účinky na celou osobnost člověka.

Následně autor objasní současnou pedagogickou praxi z hlediska didaktického pojetí pohybových her a začleňování netradičních herních pomůcek ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy.

Hlavním úkolem diplomové práce pak bude prezentace možných způsobů uplatnění netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, a vyhotovení metodického materiálu pro učitele.

K dílčím úkolům pak patří převedení metodického návrhu do pedagogické praxe a jeho představení v rámci bohaté fotoprezentace a autorovy sebereflexe.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 OSOBNOST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Nástup do školy se pro dítě stává velmi důležitým sociálním mezníkem v jeho životě. Vstupem na půdu základní školy dítě získává novou roli – stává se školákem, což s sebou přináší i spoustu změn, a to jak ve sféře tělesného, psychického a sociálního vývoje, tak i v oblasti vývoje emočního, morálního a psychomotorického.

Doba nástupu do školy se odvíjí od školní zralosti a školní připravenosti jedince, tedy ve věku šesti až sedmi let. Školní věk pak trvá od této doby do konce čtrnáctého roku a dělí se na mladší školní věk a starší školní věk.

Zdeněk Matějček (2005, s. 281) ještě přidává střední školní věk, neboť jak uvádí, jedná se o velkou vývojovou epochu, plnou zásadních obrátů a změn, a právě střední fáze, charakteristická vyrovnaností a konsolidací, není obdobím přechodným, ale víceméně ustáleným.

Ústředními pojmy pro sociální život dítěte se v tomto období stávají škola a kolektiv. Školní věk pro dítě znamená podle Vágnerové (2008, s. 79) oficiální vstup do společnosti, kterou představuje obecně ceněná instituce školy. Zde musí dítě potvrdit dosažení odpovídajícího stupně školní zralosti a školní připravenosti. Profesorka Marie Vágnerová (2008, s. 79) vysvětluje oba pojmy následovně:

Školní zralost lze vymezit jako dosažení takového stupně zralosti různých funkcí, které dítěti umožňují zvládat požadavky výuky. Zrání dětského organismu, především CNS se projevuje změnou celkové reaktivity, emoční stability a odolnosti vůči zátěži, rozvojem motorické koordinace, ale i změnou zpracování informací a způsobu uvažování.

Školní připravenost představuje souhrn různých sociálních dovedností, jako je schopnost respektovat normy chování, přijmout požadavky vyplývající z určité role, komunikovat a spolupracovat s různými lidmi, které by si dítě mělo osvojit v předškolním věku.

3.1.1 Fyziologické hledisko

Vstup do školy znamená pro šestileté dítě velkou změnu, která s sebou přináší i vysoké adaptační nároky. Z hlediska tělesného vývoje je nejzávažnější změnou pro mladý organismus značné omezení pohybu. Školák je najednou nucen sedět ve školní lavici čtyři až šest hodin během školního dne. Děti si od počátku nástupu do školy musí

zvyknout na změnu dosavadního denního režimu, v němž až doposud převládala hra a pohybové činnosti, a ty jsou nyní nahrazeny školními povinnostmi. Neblahými důsledky dlouhodobého sezení a poklesu pohybové zátěže mohou být zdravotní obtíže, jako například vadné držení těla, nebo také únava.

Tyto faktory doprovází ještě vysoká míra zátěže související se soustavným udržováním pozornosti a školní prací. Docentka Machová (2005, s. 215) k tomu uvádí, že základy čtení, psaní a počítání znamenají pro šestileté až sedmileté dítě namáhavou činnost, která klade vysoké nároky na nevyzrálou nervovou soustavu, smyslové vnímání, abstraktní myšlení a vytváření pojmů a symbolů. Při psaní k tomu přistupuje i značné úsilí nervové soustavy nutné k přesnému řízení svalové koordinace při jemných pohybech ruky.

Mladší školní věk (zhruba mezi šestým a jedenáctým rokem stáří dítěte) je možné označit za období relativního růstového klidu. Podle doktora Patuchy (2011, s. 29) v období mladšího školního věku dítě roste o čtyři až pět centimetrů ročně, zvyšuje se podíl svalstva a tím roste i svalová síla.

Se zahájením školní docházky začne u dítěte postupně klesat pohybová aktivita, v souvislosti s dlouhotrvajícím sezením ve škole i doma u televize a počítače. Proto bývá toto období podle doktora Pastuchy (2011, s. 29) nejrizikovějším z hlediska počátku nadváhy nebo obezity a vzniku četných poruch pohybového aparátu – funkčních poruch páteře, vadného držení těla (například skoliózy, kyfózy, lordózy) a dalších.

Docentka Machová (2005, s. 215) nazývá počáteční období mladšího školního věku (zhruba do šesti a půl roku) obdobím první vytáhlosti, které je u dětí typické štíhlostí, zřetelně viditelnými žebry pod kůží a prodlouženými končetinami. Po skončení tohoto období následuje klidné a pravidelné růstové tempo. Docentka Machová (2005, s. 215) také uvádí, že průměrný hmotnostní přírůstek u dítěte v raném období školního věku jsou přibližně tři kilogramy ročně. A dále poukazuje na fakt, že až do deseti let jsou chlapci větší než dívky.

Podle docentky Machové (2005, s. 216) se v mladším školním věku začínají odlišovat tělesné proporce u chlapců a dívek. Kromě pohlavních rozdílů mužské a ženské kostry se začíná projevovat i jiný způsob ukládání tuku u chlapců a dívek. Na přelomu mladšího a staršího školního věku se u dívek začínají projevovat první známky puberty.

3.1.1.1 Motorický vývoj dítěte

Pohybová aktivita dětí v rané fázi mladšího školního věku se vyznačuje určitou mírou neobratnosti až nešikovnosti. Podle docentky Machové (2005, s. 216) se však jedná pouze o krátkodobý jev, který vymizí po adaptaci svalového a skeletálního systému na nastalé změny. Poté, co se dítě změnám přizpůsobí, je schopno podávat výkony vyžadující sílu a obratnost.

Pohyb je umožněn funkcí řídicích systémů, svaly a podpůrnými systémy – skelet, klouby a vazy. Pohybový systém člověka je koordinován centrální nervovou soustavou na třech úrovních – míšní, podkorové a korové (Pastucha 2011, s. 33). Pro správnou realizaci motorické aktivity je nezbytné zvládnutí základních pohybových schopností – obratnostní, rychlostní, silové a vytrvalostní.

V období mladšího školního věku dochází u dětí k celé řadě změn pohybového aparátu. Na konci šestého roku věku dochází k patrnému poklesu spontánní pohybové aktivity. Z tohoto hlediska bývá podle doktora Pastuchy (2011, s. 45) za zlomové období považována doba mezi šestým až osmým rokem života. Mění se antropometrické parametry, začíná přibývat také podkožní tuková vrstva, končetiny se postupně prodlužují a rostou rychleji, než trup, hlava roste pozvolna a zmenšuje svůj velikostní podíl. Dozrávají mozečkové funkce, což umožňuje rozvoj koordinace a rovnováhy. V tomto období by už měla být vyhraněna lateralita dítěte.

Podle Pastuchy (2011, s. 46) dochází mezi šestým a desátým rokem věku dítěte k poklesu obratnosti a zároveň k nárůstu vytrvalosti. S přechodem do staršího školního věku dítě začíná lépe zvládat dlouhodobé vytrvalostní aktivity.

Mladší školní věk je zároveň obdobím vysoké iniciativy dítěte a pedagog nebo rodiče mají v tomto případě příhodnou šanci motivovat a směřovat dítě k rozvíjení jeho potenciálu. V motorické oblasti dítě nabývá stále větší jistoty.

Docentka Machová (2005, s. 216) považuje období mladšího školního věku za nejvhodnější pro získávání nových pohybových dovedností, neboť dítě je v tomto věku nejen plně nadšené a odhodlané, ale také všemu se učí velmi snadno. Je to vhodný čas, aby se dítě učilo jezdit na kole a seznamovalo se s různými typy sportů, avšak jak Machová zdůrazňuje, zahájení závodního sportování je vhodnější posunout na dobu přibližně deseti let věku dítěte.

Pro vyučujícího tělesné výchovy je také velice důležité vzít v úvahu zásadní výkonnostní rozdíly mezi chlapci a dívkami. Chlapci mají mnohem vyšší úroveň

vytrvalostního využití svých sil oproti dívkám, které se rychleji unaví. Naproti tomu dívky předčí chlapce v obratnosti.

3.1.1.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Pravidelná pohybová aktivita tvoří nezbytnou součást života každého vyvíjejícího se jedince. Různorodé motorické činnosti mohou zabránit nežádoucím postižením pohybového aparátu, a rovněž tak je můžeme považovat za prevenci nadváhy nebo obezity. Měly by se stát nedílnou součástí života dítěte. Pohyb je jednou z podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu.

Častá a vhodně zvolená pohybová aktivita může dětem přinést celou řadu pozitivních fyziologických ale také sociálních účinků. Pastucha (2011, s. 32) uvádí, že je to prostředek seznamování se s prostředím, učení se, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti.

Období mladšího školního věku je kritické právě z toho důvodu, že dítěti, které nemá dostačující a pravidelný pohyb, hrozí riziko vzniku nadváhy. Dítě ve věku sedmi až dvanácti let potřebuje velkou dávku motorických činností. Toto doporučení se tím však dostává do rozporu s požadavky a nároky školní docházky, kde je potřeba pohybu u dítěte výrazně omezena, ať už dlouhodobým sezením ve školní lavici, nebo sezením doma během plnění domácích úkolů.

Dalším výrazným problémem u dítěte v mladším školním věku, ale i u dítěte na druhém stupni základní školy, je dobrovolná absence sportovních aktivit v denním režimu. Sportovním činnostem ve volném čase se věnuje čím dál méně dětí. Sportovní aktivita provozovaná dítětem dvakrát týdně prostřednictvím hodin tělesné výchovy se jeví jako nedostatečná. Děti školního věku by se denně měly věnovat sportovním aktivitám minimálně třicet minut.

Velkým problémem dnešní mládeže bývají nevhodně zvolené volnočasové aktivity. Dítě velmi často dává přednost zábavným činnostem, které na něj kladou jen minimální pohybové či sportovní požadavky. Vedle dlouhých hodin strávených sezením ve školní lavici, dítě věnuje spoustu času sledování televize nebo počítačovým hrám. Riziko nadváhy pak značně stoupá u dětí, které tráví u televize nebo u počítače více, než dvě hodiny denně. Více než tři hodiny denně u počítače prosedí přes 20% českých dětí. (Pastucha 2011, s. 49)

V souvislosti s dlouhým sezením mohou vznikat u jedince školního věku svalové dysbalance a nerovnováhy pohybového aparátu.

Zde přichází v úvahu velmi důležitý faktor – tedy podpora sportovních činností dítěte ze strany rodičů. Je nutné, aby rodiče své děti vedli k pohybovým aktivitám a dopřáli jim možnost vyzkoušet si různé druhy sportů, a také možnost zvolit si pak ten nejvhodnější.

Vliv rodičů má výraznější vliv právě v tomto mladším období školního věku, kdy jsou děti nadšené z možností zkusit nové a zajímavé věci, jsou otevřené novým zážitkům a při vhodném přístupu rodičů pozitivně naladěny. Rodiče děti motivují a usnadňují jim tak adaptaci na nové pohybové nároky a náročnější sportovní aktivity.

Doktor Pastucha (2001, s. 47) uvádí výčet nejoblíbenějších sportovních aktivit u dětí mladšího školního věku. U chlapců je to především fotbal, lyžování, plavání a bruslení a dívky nejčastěji volí jako sportovní aktivitu tanec.

Dítě by mělo trávit aktivním pohybem stejný čas, jako tráví ve škole, ideálně pět hodin denně (Pastucha 2001, s. 47). Nedostatečný podíl hodin tělesné výchovy na dnešních základních školách prohlubuje rozdíl v celkovém energetickém příjmu a výdeji, což je krizovým obdobím pro rozvoj dětské nadváhy.

Motivace ke sportovní-pohybovým činnostem u dětí v mladším školním věku je důležitá právě proto, že zhruba od sedmi let si dítě vytváří pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. Sedmileté dítě se věnuje pohybu proto, že při něm zakouší pocity radosti a pohyb se tak pro něj stává především zábavou. Podle doktora Pastuchy (2001, s. 47) jsou děti v tomto období velmi aktivní a rády se učí novým pohybovým dovednostem, většinou si však ani neuvědomují spojitost pohybové aktivity s vývojem jejich tělesné zdatnosti.

Tělesnou zdatnost dítěte podporuje právě pohyb, a pokud je pohyb zvolen vhodně, jeho přínos se projeví i na rozvoji ohebnosti a všestranné pohyblivosti. V mladším školním věku nejsou v žádném případě vhodná pohybová cvičení, která jednostranně zatěžují pohybový aparát. Velmi žádoucí je takový sportovní trénink, který se praktikuje pravidelně, a který je zaměřen na mrštnost, ohebnost a obratnost. Zařazení posilovacích prvků je vhodné a přínosné, ovšem jen za předpokladu, pokud je svalstvo vyvíjejícího se jedince posilováno pouze vlastní vahou.

Vzhledem k myšlení mladších školáků, které je stále více zaměřeno na vrstevnickou skupinu, by se pohyb měl skládat především ze zábavných her zaměřených na rozvoj koordinace pohybů a spolupráci v kolektivu. Příkladem mohou být skupinové hry nebo aktivity s využitím netradičního náčiní s důrazem na spolupráci s vrstevníky – tedy opět v rámci skupiny.

Doktor Pastucha (2001, s. 47) považuje školní tělesnou výchovu za vynikající příležitost, jak děti připravit na zdravý životní styl, který se zaměřuje na jejich celkový tělesný a duševní rozvoj a vede děti k takovým významným společenským hodnotám, jako je disciplinovanost, solidarita, týmový duch, tolerance a zásady fair play.

Hodiny tělesné výchovy umožňují dítěti rozvíjet motorické dovednosti, kterých je zapotřebí k následnému provozování pohybových a sportovních aktivit. Lekce tělesné výchovy naučí žáky základům lokomočních dovedností, a tím i vhodně nasměrují jejich zájem k další pravidelné účasti na pohybových a sportovních aktivitách.

3.1.2 Psychologické hledisko

Nástupem dítěte do školy se systematicky zdokonaluje jeho veškerá psychická činnost pod vlivem soustavného a záměrného vzdělávacího působení. Zlepšuje se smyslové vnímání, rozvíjí se paměť, myšlení a řeč. Malý školák rozšiřuje svou oblast zkušeností. K jednoduchým myšlenkovým operacím postupně přibývá i myšlení abstraktní.

Dítě přichází do školy mezi šestým až sedmým rokem, v období kdy u něj dochází k zásadní proměně myšlení a uvažování.

Až doposud, v předškolním období, bylo myšlení dítěte ovlivněno spíše jeho egocentrismem, přičemž dítě interpretovalo realitu z pozice vlastního „já“. Poznávání okolního světa pak bylo odrazem jeho představivosti a fantazijního zpracování informací. Piaget (2010, s. 87) toto období nazývá „předpojmovým“.

Nástupem do školy se dětské uvažování zcela proměňuje. Toto období Jean Piaget nazývá fází *konkrétních logických operací*. Piaget tuto fázi vymezuje věkem dítěte, začátek odpovídá přibližně šestému až sedmému roku a období končí zpravidla mezi jedenáctým až dvanáctým rokem věku dítěte.

Proměna dětského uvažování je však postupná a samotný přechod na nový způsob myšlení, nyní myšlení logické, je pozvolný. Myšlení v raném školním období je závislé především na realitě a na vlastních zkušenostech dítěte. Dítě si již dokáže představit objekt, o kterém je pojednáváno, a to na základě vlastní zkušenosti, i když není v tu chvíli přítomen. Dítě mladšího školního věku je zaměřeno na poznání skutečného světa. (Vágnerová 2005, s. 242). Chce vědět, podle jakých zákonitostí okolní svět funguje, případně jakým způsobem jej lze ovládat, a postupně pak začíná i chápat pravidla, na nichž fungování světa závisí, a tato pravidla si osvojuje a zvnitřňuje.

U mladšího školáka se postupně konstruuje systém obecných pojmů, který je výsledkem nově se rozvíjejících schopností myšlení – analýzy, srovnání, indukce a dedukce, k nimž postupně přibude i používání jednoduššího abstraktního myšlení.

Dalším důležitým znakem logického myšlení u mladších školáků je podle profesorky Vágnerové (2005, s. 243) *decentrace*, neboli schopnost posuzovat realitu i z jiných hledisek. Dítě chápe, že jeho pohled na svět může být subjektivní, a že existují i jiná hlediska a jiné souvislosti a dokáže je již kombinovat a integrovat do jednoho platného závěru. Takový způsob uvažování je charakteristický pro žáky prvního stupně základní školy.

U dítěte mladšího školního věku se zlepšuje koncentrace a pozornost, zvyšuje se kapacita paměti a zdokonalují se i paměťové strategie. Vše je vázáno na zrání CNS. Profesorka Vágnerová (2008, s. 83) uvádí, že dítě ve věku sedmi let se dokáže soustředit zhruba sedm až deset minut, v závislosti na okolnostech, jako je například přitažlivost probírané látky. Paměťové funkce nabývají intenzivního rozvoje, jak dodává Vágnerová (2008, s. 84), mezi šestým a dvanáctým rokem. U mladšího školáka se zrychluje proces získávání informací i osvojování paměťových strategií.

Profesorka Vágnerová (2008, s. 84) upozorňuje na fakt, že školáci ve věku mezi šestým a osmým rokem ještě nejsou schopni efektivního učení. Jejich paměť funguje mechanicky a zapamatování se odvíjí od momentálního zájmu. Neboli, dítě si zapamatuje právě to, co ho v daný okamžik zaujalo. Smyslové vnímání hraje v procesu učení a zapamatování si nepostradatelnou úlohu. Dítě si opakuje tím, že nové informace opakovaně vidí nebo slyší.

Děti středního školního věku, tedy mezi devíti až jedenácti lety, již užívají účinnější strategie zapamatování. Děti jsou schopny si již opakovat informace z paměti a ubývá také tendence mechanického učení, neboť se začíná objevovat paměť logická.

Pod vlivem školní výuky se zdokonaluje a rozvíjí jazyková kapacita u dětí. Růst řečových schopností úzce souvisí s rozvojem myšlení.

V závislosti na zrání CNS se zvyšuje emoční stabilita a odolnost vůči zátěži. Už mladší školáci dovedou ovládat své pocity a lépe se vyrovnávat s nečekanými změnami a nastalými krajními situacemi. Viditelně se rozvíjí i sebekontrola.

Profesorka Vágnerová (2008, s. 86) charakterizuje emoční prožívání mladší školní mládeže takto: *Děti bývají optimistické, mají tendenci interpretovat veškeré dění pozitivním způsobem, jejich převažující emoční ladění bývá vyrovnané, a pokud dojde k nějakému výkyvu, mívá obvykle jasnou příčinu.*

3.1.3 Socializační hledisko

Mladší školní věk je velká vývojová epocha v životě dítěte, neboť je to období plné dramatických změn. Ze socializačního hlediska se vstup do školy jeví důležitým především z toho důvodu, že dítě se začíná stále více odklánět od vlivů rodiny a podřizuje se nové instituci – škole. Jak říká profesorka Vágnerová (2008, s. 87), školní věk je fází přípravy na život ve společnosti, která může být ze sociálního hlediska rozhodující.

Nástup do školy s sebou přináší celou řadu nových požadavků, jejichž zvládnutí závisí především na rodině. Velmi důležité se jeví sdílení domácí přípravy školáka s rodiči. Rodiče věnují hodně času přípravě dítěte do školy, na čemž pak obvykle závisí i jeho úspěšnost. Tu pak rodiče vnímají jako potvrzení svých vlastních kvalit, a jak naznačuje profesorka Vágnerová (2008, s. 88), školní úspěch dítěte je jednou z variant uspokojení potřeby rodičovské seberealizace. Nástup dítěte do školy významně ovlivní rodinné vztahy i celkový životní styl rodiny.

Vstupem do školy začíná u dítěte éra kolektivního života a období vzniku hlubších kamarádských vztahů a přátelství.

Jak uvádí profesorka Vágnerová (2008, s. 93), potřeba kontaktu s vrstevníky bývá považována za jednu z nejvýznamnějších potřeb školního věku. Vrstevnická skupina se stává významným socializačním prostředím. Dítě se učí fungovat v rámci skupiny, jako jeden z jejích členů přijímá nová pravidla, nové hodnoty, normy a ideály, učí se spolupráci, solidaritě, sebeovládání, ale i specifickým způsobům komunikace. S vrstevnickou skupinou se dítě stále více ztotožňuje, se svými vrstevníky se srovnává a napodobuje je. Dítě se ocitá ve zcela nových sociálních rolích a trénuje se v jejich zvládnutí.

Dítě se stává specifickou individuální bytostí, která se prosazuje nejen v rámci skupiny, ale i jako jednotlivec, což souvisí s další nezbytnou potřebou jedince – potřebou být akceptován. Dítě si v tomto raném školním období dotváří své vlastní sebepojetí a sebehodnocení, a z tohoto hlediska se pro něj stává důležitým prvkem kladné přijetí, a to nejenom skupinou a vrstevníky, ale i akceptování učitelem. Zároveň se dítě učí přijmout autoritu učitele, který ho posuzuje a uděluje mu hodnocení na základě výsledků. V raném školním věku mívá osoba učitele pro dítě osobní charakter. Vazba na učitele a osobní vztah k němu, znamenají pro dítě jistý pocit bezpečí a jistoty v novém prostředí. Vztah školáka k učiteli se podle Vágnerové (2005, s. 290) mění přibližně ve věku deseti až jedenácti let. Dítě již nabylo sebejistoty ve školním prostředí

a mnohem více se začíná orientovat na skupinu vrstevníků. Učitel je nyní akceptován jako autorita, a dítě s ním již nesdílí úzký osobní vztah.

Dítě v rané a střední fázi školního věku ještě respektuje autoritu dospělých, rodičů a učitele, ale postupem času, přechodem na druhý stupeň základní školy, nabývají na významu normy vrstevnické skupiny, ke které školák náleží.

Sebehodnocení a sebepojetí

Dítě v mladším školním věku si velmi uvědomuje svoje „já“. Vnímá okolní svět, setkává se s jinými dětmi, s dospělými – učiteli, začíná pohlížet na sebe samého jako na člena společnosti a začíná samo sebe posuzovat – sebehodnotit. Dítě si vytváří představu o sobě samém. Vytváří si vlastní sebepojetí.

Dítě je v raném školním období velmi závislé na mínění a hodnocení svého okolí. Doposud byly zdrojem vlastního sebepojetí úsudky lidí z nejbližšího okolí, ale vstupem do školy se dítě setkává i s míněním nových autorit, a také s hodnocením vrstevníků, která bývají mnohdy negativní a krutá. Dítě na základě hodnocení svým okolím nabývá určité míry sebevědomí a sebedůvěry.

Sebehodnocení a sebepojetí dítěte v raném školním věku je velice choulostivé a dětská vnímavost k názorům autorit je velmi citlivá. Dítě ještě nedokáže logicky ani emocionálně odolávat psychickému nátlaku v podobě negativního hodnocení, a proto mohou mít takové soudy neblahý vliv na míru jeho vlastního sebevědomí a zapříčinit pocity méněcennosti. Jak k tomu dodává Vágnerová (2005, s. 305), dítě zcela nekriticky akceptuje názory, postoje a hodnocení jiných lidí.

Přibližně od sedmi let začíná dítě uvažovat o tom, co si o něm ostatní lidé myslí. Tak, jak vnímá sebe samo dítě, tak na něj obvykle bude pohlížet i skupina. Při nízkém sebehodnocení má dítě ztížený proces zařazení se a přijetí do vrstevnické skupiny.

3.2 FENOMÉN HRY

3.2.1 Hry a hraní v životě člověka

Pohybové hry, ale i hraní obecně, tvoří důležitou součást života jedince. Pokud se zamyslíme nad samotným pojmem hra, nabízejí se nám různé výklady tohoto slova. Asi každého v první řadě napadne, že hra je nějaký radostný prožitek, potěšení nebo zábavná soutěžní aktivita. Hra v nás evokuje vždy nějaké příjemné chvíle plné legrace, rozptýlení nebo i relaxace.

Podívejme se ale na fenomén hry jako na skutečnou součást života jedince. Dodnes neexistuje jednotné a přesné vymezení pojmu hra. Ferdinand Mazal (2007, s. 10) vysvětluje hru jako cílenou činnost člověka a přitom zdánlivě zcela neproduktivní. Je však k životu nezbytná a stává se tak základní kategorií života.

Mazal (2007, s. 17) říká: *Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná, obecně pro hraní platná pravidla, je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní můžeme soutěžit i spolupracovat.*

Hra zaujímá ústřední místo v životě jedince a provází ho životem od jeho začátku až do konce. Položme si ale otázku, uvědomujeme si vůbec fakt, že hra se prolíná celým naším životem? Lidé si možná připomenou nejoblíbenější zábavné činnosti z doby svého dětství a částečně i dospívání, ale kam se vytratila hra potom? Možná že hraní a zábavné činnosti jsou stále součástí našeho uspěchaného života, jen si to neuvědomujeme a vědomě si radostné prožitky z hraní neužíváme.

Nelze také opomenout fakt, že dnešní moderní člověk v dospělém věku odsouvá hravé aktivity spíše do pozadí. Tímto odklonem člověka od hravosti se zabývali mnozí psychologové, sociologové i filozofové poslední desítky let. Hra jako vytrácející se fenomén v životě moderní západní civilizace – nad tím se zamýšlí nizozemský historik a teoretik Johan Huizinga.

Hra přináší lidskému jedinci žádoucí psychologický a fyziologický prospěch. Samotné hraní v sobě zahrnuje i prvky socializační. Zábavné herní aktivity se vyznačují silnou prožitkovostí, a tím dokážou vhodně směřovat či nepatrně měnit osobnost jedince. Hra také plní významnou úlohu v řešení konfliktních situací. To, co by ve skutečném životě mělo své právní následky, v samotné hře je žádoucí. Díky hře se

člověk dokáže snáz vyrovnat s vnitřním napětím, jednoduše jej přenesse do roviny hry, kde se s ním dá vhodně pracovat a vnitřní citové pnutí vyřešit. Hra tak nabízí jedincům prostor, v němž se setkávají protikladné emoce, a kde se odehrávají dramata mezi lidmi a řeší se rozpory. Takové jednání vyžaduje předem vytyčená pravidla, která obě strany přijaly a v rámci hraní je plně uznávají.

Docent Mazal (2007, s. 12) uvádí také fakt, že lidé mají od přírody sklon k porovnávání svých výkonů, navzájem se srovnávají a snaží se jeden druhého předčit, ať už se jedná čistě jen o sportovní klání nebo prostě jen o soupeření v rámci hry. S tímto se nedá jinak než souhlasit. Je lidskou přirozeností snažit se překonávat jedince kolem sebe, vyzývat potenciální soupeře na souboj v činnosti, kterou člověk dobře ovládá a cítit uspokojení z oprávněné výhry.

Je třeba si ale uvědomit, že velice politování hodným rysem dnešní společnosti zůstává fakt, že mnoho sportů a různých pohybových soutěžních her je lidskou touhou bojovat, ochuzeno o svůj prvotní smysl – tedy radovat se a radostí se zbavovat stresového pnutí. A jak k tomu docent Mazal (2007, s. 12) dodává, soutěž již stres nezmiřňuje, ale sama se zdrojem stresu stává.

Jak už bylo řečeno, přirozeností každého člověka je potřeba nechat se unášet svou prožitkovou zkušeností – nebo prostě jen se bavit. Hrou se člověk baví od svého raného mládí. Bez pravé a skutečné hry nemůže existovat skutečná lidskost, vždyť právě hra je vysoce tvůrčí aktivitou, probouzející v člověku radost a psychické uvolnění.

Nejpodstatnější zásadou skutečné a obohacující hry jsou pravidla. Samotná hra je na jednu stranu svobodnou činností, ale je potřeba předem vymežit pravidla a zásady, podle nichž jsou aktéři povinni jednat. Docent Mazal (2007, s. 13) k tomu dodává: Pravidla jsou hranice, znamenají konec prostoru, ve kterém se svobodně hráči pohybují a tvoří činností samotnou konkrétní hru. Naše zkušenosti a znalosti, dovednosti a postoje se zde realizují, vzájemně prolínají, a pokud dodržíme asertivní úroveň jednání, je plněn prostor hry často kreativním a kooperujícím jednáním, tedy tvořivostí a spoluprací většiny nebo všech účastníků hry.

K charakteristickým rysům hravé činnosti patří její socializační aspekt. V rámci školní docházky je možné jej chápat jako jeden z nejdůležitějších. Hra podle Mazala (2007, s. 15) umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu. Hra učí vnímat role druhých dětí a tím řídit svoji vlastní činnost.

Hrací prostor se tímto stává místem sociálního pořádku. Pro všechny aktéry hravé činnosti platí stejná pravidla a normy, všichni stojí na stejné úrovni a s vyrovnanými šancemi, a hra celkově se stává místem demokratického chování, podle něhož každý hráč jednou přijde na řadu. Již zde je patrný zásadní rozdíl od světa skutečného – v normálním životě totiž neplatí spravedlivé rozdělení šancí, častěji se prosadí jedinci silnější, s vyšší mocí nebo ve vyšší funkci. A z tohoto hlediska právě hra představuje jistý svět fantazie a kreativity. Ve hře je dovoleno střídání rolí a jsou tolerovány i proměny jednání. Hra je vlastně jediným místem pro svobodné počínání. Účastníci hry v jednu chvíli souhlasí i odmítají, prchají i pronásledují, blufují i přesvědčují a takto pokračují podobné taktické změny dál.

Hra se odlišuje od skutečného života nejen náhlými proměnami jednání jejích účastníků, ale i svými cíli. Podle Mazala (2007, s. 17) člověk při hře nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti, která má určitý smysl nejen pro něj samého, ale i pro spoluhráče. Hra je tedy činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama.

Výsledkem hry je pak uspokojení, radost a prožitek, což vede k dalšímu opakování hravé činnosti. Radostný prožitek tedy můžeme chápat jako výrazný motivační prvek herních činností. Samotná hra se tím může stát účinným prostředkem výchovy v rukách pedagoga, pomocí něhož lze formovat nejen osobnost dítěte, ale i jeho motoriku, city, anebo vhodným způsobem korigovat projevy agresivity.

3.2.1.1 Pohybové a sportovní hry

Pokud se zamyslíme nad pojmenováním „pohybová hra“, napadne nás jistě mnoho výstižných označení. Můžeme ji chápat jako zábavnou pohybovou aktivitu, která nám přináší radost, pohodu, relaxaci, uspokojuje nás a motivuje k dalšímu pokračování ve stejné činnosti.

Podobně jako hra obecně, i pohybová hra v sobě obsahuje socializační prvek. I když si člověk může hrát sám, většinou se ale pohybové hry dějí za účasti dalších hráčů – spolupracovníků. Právě takové vlídné a radostné prostředí, plné bavících se hráčů jako společníků, nás motivuje k činnosti a pohybu.

Stejně jako v případě klasické hry, i tady platí zásadní rozdíl mezi pravidly normálního života ve společnosti a pravidly pohybové hry. Ve skutečném životě se společenská pravidla mění, přizpůsobují se dané situaci a bohužel je naprosto běžné neetické jednání a nemorální vztahy mezi členy společnosti. Pokud se ale jedinci

pohybují na poli hry, a chtějí se stát jejími aktivními účastníky, musí předem přijmout dohodnutá pravidla a bezpodmínečně se jim v pohybové hravé činnosti podřídít. V opačném případě pak samozřejmě pohybová hra ztrácí svůj smysl.

Docent Ferdinand Mazal (2007, s. 19) definuje pohybovou hru takto: *Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.*

Celkově můžeme říci, že pohybové i sportovní hry, ať už v rámci tělesné výchovy nebo volnočasových aktivit, mají pozitivní vliv na osobnost člověka.

A kdy přestává hra být pohybovou a stává se z ní hra sportovní? Obě zábavné herní činnosti spolu úzce souvisí a vzájemně se prolínají. Objevují se názory, že soutěživé a posléze i sportovní aktivity vyžadují, na rozdíl od pohybových činností, vyšší výkonnost. K tomuto tvrzení se však docent Mazal (2007, s. 19) staví kriticky: *Mnohokrát bylo zjištěno a v našich pracích jsme opakovaně potvrzovali, že výkon v pohybových nebo sportovních hrách podobného charakteru je z hlediska relativního zatížení hráčů stejný, a že sportovní hry mají s pohybovými hrami společné mnohé rysy, ale i hodnoty zatížení. V některých pohybových hrách jsme například zjistili hodnoty tepové frekvence přes 200 tepů za minutu relativně po dlouhou dobu.*

Další zásadou, v níž lze spatřovat rozdíl mezi sportovní a pohybovou hrou je měnitelnost herních pravidel. U sportovních, potažmo soutěžních, her fungují mezinárodně uznávaná pravidla, která jsou neměnná nebo jen těžko měnitelná, a naopak hry pohybové lze libovolně obměňovat, obohacovat či přizpůsobovat novým podmínkám, kupříkladu při změně herních podmínek – máme zde na mysli změnu počtu hráčů, jiné nebo nové prostředí, kratší či delší hrací doba, improvizované herní pomůcky apod.

Zásadní rozdíl mezi hrou pohybovou a sportovní je však patrný spíše z hlediska prožitkovosti. Zatímco u sportovních a posléze i u soutěživých her je hlavním hnacím impulsem hráčů touha být nejlepší, snaha zvítězit, ale u pohybových her je cíl poněkud odlišný. Jde v nich spíše o pocit úspěšného prožívání z vykonávané zábavné pohybové aktivity a nejvyšším zájmem hráčů je tedy samotný prožitek ze hry.

Pozitiva vykonávaných pohybových her jsou evidentní. V průběhu pohybových aktivit získávají hráči pohybové dovednosti, nabývají nových vědomostí, zlepšují své schopnosti komunikace a interpersonální vztahy.

Je nesporné, že pohybová činnost má velký vliv na psychiku člověka. Zvyšuje sebedůvěru a asertivitu, a naopak snižuje depresi, stres a napětí. A zásadním přínosem pohybových aktivit pro psychiku člověka jsou proměny během působení v sociálních rolích. Se střídáním různých sociálních rolí se jedinec přizpůsobuje, získává sociální dovednosti a nové postoje. Docent Mazal (2000, s. 292) k tomu ještě uvádí: (...) *hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu. Učí se i vnímat role druhých dětí, a tím řídit svoji vlastní činnost.*

Člověk si během herních pohybových aktivit, ale i během her obecně, vytváří nové hodnoty a prohlubuje vztahy, přičemž obojí pak nadále přetrvává a je využíváno i v běžném životě.

3.2.1.2 Vývoj hry v životě dítěte

Hra provází člověka od úplných počátků jeho života až do jeho konce. V průběhu ontogeneze člověka se mění obsah, pojetí i samotný princip her.

Hra obecně má velký význam v životě dítěte. Bylo by ale chybné pohlížet na hru pouze jako na obohacující aktivitu, v níž si děti zakouší role dospělých, zjišťují, jak co funguje, formují vlastní osobnost, trénují představivost, rozvíjí kreativitu a v samotné podstatě se učí. Veškerý přínos, jaký hra může pro dětskou osobnost znamenat, je z pohledu dítěte nepodstatná. Dítě se věnuje hře, protože ho to jednoduše baví a nezáměrné učení z herních činností vyplývající, je pro něj vedlejší. Pro dítě se stává především zdrojem radosti a obveselení. Dítě vnímá hru jako nevážnou činnost, která pro něj znamená v první řadě rozptýlení.

Z pohledu psychologa bychom mohli pohlížet na herní aktivity jako na něco, co přispívá k psychickému zdraví jedince. Hry, které disponují vyšší mírou pozitivně laděné prožitkovosti, jsou v tomto ohledu hodnotnější, nežli hry zacílené na přípravu pro dospělý život. Právě pedagog by neměl opomíjet tuto hédonickou stránku herních činností, neměl by pojímat dětství jen jako kvalitní přípravu na dospělost, ale jako fázi života jedince, kde radost z vykonávané činnosti je jednou z nejdůležitějších. Totéž by mohlo platit i ve výchovném přístupu rodičů k dítěti. Sama radost má pro dítě nesmírnou cenu a je potřeba mu ukázat, že i dospělý si zábavných činností váží.

Koneckonců hra je typická pro většinu mláďat různých živočišných druhů, i ta se věnují činnostem, které se podobají hře. Renomovaný americký psycholog současnosti David Fontana (2003, s. 51) píše: *U všech živočichů mimo člověka však hra obsahuje především intenzivní tělesný pohyb jako honění se a dovádění a je obvykle orientovaná na vrstevníky nebo na jiné živé bytosti. Jen zřídka zahrnuje neživé předměty a jen zřídka vykazuje zřetelný vývoj s věkem zvířete.*

Během svého vývoje zapojuje člověk stále více neživých předmětů do své herní činnosti a tyto pak představují často jiné věci než sebe samy. Dítě s přibývajícím věkem nabývá manipulativních dovedností, díky možnosti užívat prsty, což souvisí se stále větším užitím hmotných předmětů v rámci hry.

Jean Piaget uvádí, že dítě se během několika prvních let svého života posouvá od zcela fyzické hry malého kojence, kterou přirovnává k bezmyšlenkovité hře zvířat, ke hře opírající se o bohaté duševní pochody. S mohutně se rozvíjejícím myšlením si dítě vytváří stále složitější způsoby hry, a ty pak také přispívají k rozvinutějším způsobům myšlení.

Po stránce sociální se hra vyvíjí od osamocené hry bez partnera u velmi malého dítěte, přes paralelní hru tříletých dětí, kde si děti hrají vedle sebe a vzájemně se napodobují, až po skutečnou sociální hru čtyřletých a pětiletých dětí, kdy se samotná činnost odvíjí od interakce s vrstevníky. (Fontana 2003, s. 52)

V každém z výše uvedených stádií funguje dospělý, rodič nebo pedagog, jako iniciátor nebo samotný účastník hry. Dítě dospělého napodobuje, spolupracuje s ním, avšak skutečná sociální hra založená na partnerství přichází až ve věku čtyřech až pěti let.

Profesor David Fontana (2003, s. 52 – 53) také nabízí členění dětských her podle jejich herního principu a obsahu.

1. Senzomotorická hra
2. Předstírává hra
3. Náhražková předstírává hra
4. Sociodramatická hra
5. Hra s uvědoměním si rolí
6. Hry s pravidly

Senzomotorická hra zahrnuje období prvních dvanácti měsíců života dítěte, kdy dítě manipuluje různými předměty, ověřuje jejich funkčnost a zkoumá možnosti, jak je lze zábavným způsobem využít.

Předstírává hra se objevuje počátkem druhého roku v životě jedince. Během předstírávé hry dítě začíná využívat předměty k jejich skutečnému účelu a objevuje základní principy jejich použití v rámci zábavné činnosti – hry.

Předstírává hra se plynule přetváří v náhražkovou předstírávou hru, kdy dvouleté až tříleté dítě přisuzuje předmětům další funkce, oproti těm původním.

Dále pak profesor Fontana (2003, s. 53) zmiňuje sociodramatickou hru, kdy pětileté děti začínají vstupovat do vzájemné sociální interakce a používají techniku změny rolí.

Za ní následuje hra s uvědoměním si rolí, kdy přibližně šestileté děti ukládají sociální role druhým a jsou schopny vědomě plánovat hrové činnosti.

V období sedmi až osmi let věku dítě nahrazuje dosavadní hry hrami se stanovenými pravidly.

3.2.1.3 Proměny pohybových herních činností v životě dítěte

Pro ontogenezi člověka je v jejím průřezu typická různorodost herních aktivit a hraní. To samozřejmě úzce souvisí i s proměnami herních aktivit pohybových nebo i v pozdějších letech sportovních.

Docent Mazal (2007, s. 23) hovoří o pohybové i sportovní hře jako o sociálních strukturách, které se vyvíjely od těch nejjednodušších až k nejkompexnějším.

Seznámení se s vývojem hraní v životě dítěte je nezbytné především pro pedagogické pracovníky, protože hlavní zásadou kvalitního uchopení herních a zábavných pohybových prvků a jejich vhodné zařazení do dětských aktivit, je jejich adekvátní přizpůsobení věku dítěte.

Pro děti předškolního věku bývá typické, že spíše dávají přednost pohybu a tedy i pohybovým hrám. Děti ve věku tří až šesti let vyhledávají činnosti, ve kterých mohou rozvíjet již naučené základní lokomoční pohyby. Pro mladší předškoláky bývá typická touha po jistém fantazijním světě. Můžeme u nich často spatřit napodobování pohádkových postav a jejich zapojení do samotných her, případně i pohybových her, většinou pod iniciativou pedagoga. Pro dítě mladšího předškolního věku je mnohem přitažlivější aktivita taková, ve které jsou jednotliví hráči nositeli vlastností určité pohádkové či fantastické postavy. Kupříkladu obyčejná honička se stane mnohem

atraktivnější, pokud jednotliví aktéři představují prchající kůzlátka a jejich pronásledovatel má pak roli zlého vlka, který se je snaží polapit.

U starších předškoláků si všimněme již kvalitně zvládnutých koordinačně náročnějších pohybů a motorické činnosti zaměřené například na orientaci v prostoru, ty jsou většinou dětmi velmi kladně přijímány. Velice oblíbenou herní pohybovou činností, často realizovanou v mateřských školách, pak bývá klasická opičí dráha. Širokou škálu pohybových her zaměřených na orientaci v prostoru nabízí publikace *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*, jejímž autorem je Louise Doyon.

Nejstarší předškoláci jsou pak schopni do pohybových herních aktivit zařadit i kooperaci s vrstevníky.

Vstup do školy znamená pro šestileté dítě velký mezník v jeho životě. Volný předškolní denní režim plynule přechází ve striktní školní řád, kdy je dítě nuceno dodržovat vyučovací hodiny a přestávky. Jak k tomu uvádí docent Mazal (2007, s. 27), končí první období vzestupu tvořivosti.

V prvním ročníku základní školy je nezbytné, aby pedagog dítěti usnadnil obtížný přechod k novému režimu. Vhodným nástrojem může být v tomto případě právě hra. Děti znají různé druhy her již z mateřské školy a prvňáčkům může opakování již známé a naučené hry pomoci v přizpůsobení se novým školním podmínkám. Pedagog jim tak vytvoří pohodové prostředí, zdánlivě známé, a dítě se tak snáze socializuje.

Se zahájením školní docházky se na dítě ve škole zvyšují požadavky na pozornost, soustředění i nároky na kázeň. Dosavadní volnost v celodenním herním režimu se mění ve strukturovanou – dospělým organizovanou, a časově vymezenou herní aktivitu. Děti se učí fungovat v rámci komunity školy, přijímají nová společenská pravidla, učí se novým povinnostem a právům v roli žáků a setkávají se s novými kompetencemi.

Smutným důsledkem těchto výrazných životních změn souvisejících s přechodem dítěte z mateřské školy na školu základní, kde je najednou školák nucen prosedět čtyři až šest hodin školního dne, je pak pokles pohybového zatížení, což s sebou přináší i další obtíže, jako vadné držení těla.

A právě nyní spatřujeme jako zásadní – zařazení pohybových her do hodin tělesné výchovy nebo i do volnočasových aktivit dítěte, což se z dlouhodobého hlediska projeví jako velmi žádoucí ba i nezbytné! Častěji opakované herní prvky, a poté osvojené dovednosti z pohybových her, se časem transferují do her sportovních.

Ve druhém ročníku se žáci učí pomocí pohybových herních aktivit pochopit vztahy podřízenosti a nadřízenosti, poznávají pravidla a učí se je ctít a dodržovat, a spolupracují se svými vrstevníky v rámci pohybových her. Děti ve věku sedmi až osmi let již přivykly školnímu prostředí a začínají se více otevírat svému novému pracovišti. Tato uvolněnost a opadnutí ostychu s sebou přináší nový rozvoj kreativity. V tomto věku je vhodné uplatňovat kreativně kooperativní aktivity a hry. Děti si samy vymýšlí nové náměty a bez zábrán je pak samy realizují v pohybových hrách, například v rámci tělesné výchovy. Z tohoto hlediska je pak žádoucí částečná volnost a uvolněnější atmosféra v hodinách tělesné výchovy, kdy pedagog dopřeje dětem prostor k improvizaci, k vymýšlení nových herních prvků a k jejich realizaci.

V tělesné výchově ve druhé třídě základní školy převažují pohybové hry s velkým rozsahem pohybu. Děti jsou schopny snášet stále vyšší míru zatížení vyvolanou pohybovými aktivitami.

Ve třetím a čtvrtém ročníku základní školy děti stále více a raději soutěží v rámci pohybových her. Je vhodné dosavadní pohybové hry rozšířit o prvky vyžadující od žáků náročnější herní dovednosti. Děti ve věku osmi až devíti let se již dokážou plně soustředit na prováděnou pohybovou aktivitu a míra koncentrace je na velmi vysoké úrovni. Prodlužuje se i doba soustředěnosti u dítěte. Ferdinand Mazal (2000, s. 28) uvádí zajímavý poznatek: *zjištěné soustředění na činnost již u šestiletého dítěte činí 96 minut!*

Děti v tomto věku si také lépe uvědomují důležitost pravidel a nezbytnost jejich dodržování pro kvalitní a prospěšnou pohybovou hru. Žáci jsou také schopni adekvátně ocenit svůj i spoluhráčův či protivníkův úspěch během her. I v tomto období je u dětí typická vysoká míra tvořivosti a představivosti. Žáci rádi vymýšlejí nové druhy pohybových her, obměňují a upravují pravidla u her již známých a mnohokrát realizovaných, a i zde se doporučuje vstřícný a kreativní přístup pedagoga.

Pro děti pátého a šestého ročníku základní školy je typické záměrnější vnímání a cítění. Děti jsou schopny se poučit z vlastních chyb, kvůli kterým neměla pohybová aktivita očekávaný průběh nebo se nepovedla, a pokouší se o jejich nápravu.

Z hlediska pohybových her je v tomto a dalších obdobích nezbytné, aby pedagog optimalizoval zatížení podle fyzické zdatnosti žáků, ale i podle jejich pohlaví. Výhodu v pohybových i sportovních hrách mají ti žáci, kteří jsou vedeni ke sportu již od útlého dětství. V tomto věku hraje u dětí důležitou roli i vhodný výběr pohybových her. Děti jsou již velmi samostatné bytosti, přesvědčené o dostačující míře svých znalostí,

dovedností a vědomostí a nevhodně zvolená pohybová činnost by je mohla spíše demotivovat, a postrádala by optimální socializační efekt.

Struktura her a jejich výběr jedincem závisí na věku a také na pohlaví. Odlišné hry volí chlapci, ti dávají přednost spíše hrám dynamického rázu, hrám v rychlejším tempu nebo s bojovou tematikou, jako jsou hry na vojáky, naproti tomu dívky upřednostňují hry klidnějšího charakteru, jako jsou například zábavné aktivity s prvky moderní nebo sportovní gymnastiky, skákání panáka, skoky přes švihadlo apod.

Magdaléna Szabová (2001, s. 21) charakterizuje mladší školní věk, šest až deset let věku dítěte, jako období s vysokou mírou hravosti a touhou získávat nové herní pohybové schopnosti a návyky. S přibývajícím věkem dítěte narůstá i jeho zájem a potřeba nových herních dovedností se složitějšími pohybovými prvky a obtížnějšími úkoly. U dětí se zlepšují motorické schopnosti, obratnost a upevňují se osvojené návyky.

3.3 PSYCHOMOTORIKA JAKO POHYBOVÁ AKTIVITA

Význam pohybu, ale i pohybových her, pro zdraví člověka je nesporný, ale je zapotřebí také připomenout jeho zásadní přínos v oblasti psychosociálního vývoje.

Díky pohybu vstupuje člověk do sociálních interakcí s ostatními jedinci, navazuje sociální kontakt, komunikuje, prohlubuje sociální vztahy a rozvíjí je. Prostřednictvím pohybové aktivity člověk vnímá a poznává okolní svět a může k němu tak přistupovat s jistou mírou kreativity.

V pohybu se rozvíjejí myšlenky člověka, jeho city, emoce, fantazie, obohacuje se představitivost, zdokonaluje se paměť a zvyšuje se také koncentrace pozornosti. Z tohoto je patrná úzká souvztažnost motoriky a psychiky. Vzájemný vliv a provázanost motoriky a psychiky vyjadřuje termín psychomotorika. Psychomotorika zahrnuje pohyby, které jsou odrazem a vyjádřením psychiky člověka (Szabová, 2001, s. 10).

Vzájemnou provázanost psychických projevů a projevů motoriky může každý člověk vypořádat sám na sobě, ale také na druhých. O člověku a jeho momentálním psychickém rozpoložení vypovídají právě motorické procesy. To, jakým způsobem se pohybuje, jaké má držení těla nebo jaký má v danou chvíli výraz v obličeji, to vše jsou určité signály, ze kterých můžeme vyčíst psychické napětí, strach, únavu, vztek, radost, smutek a další emoce.

A právě u dětské populace je vzájemné ovlivňování psychiky a motoriky nejvýraznější. Dítě dává zřetelně najevo své emoce, ať už negativního nebo pozitivního rázu, a to právě pomocí motorických vyjádření. Z motorických projevů dítěte lze velmi snadno vyvodit, jak se v danou chvíli cítí. Dítě, které cítí radost, skáče, mává rukama nad hlavou, pobíhá, ale i výraz obličeje slouží jako znak – v tomto případě je to smích. Stejným způsobem je možné z motorického vyjádření vyčíst i negativní emoce, hněvající se dítě má ruce vpředu, svěšená ramena, výraz obličeje nabude tvrdších rysů.

Docentka Blahutková (2007, s. 4 – 5) definuje psychomotoriku jakou jistou formu pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit.

Psychomotorické hry v sobě zahrnují většinou jednoduché herní aktivity, činnosti s náradím i se speciálním náčiním, ale i prvky muzikoterapie včetně relaxačních technik. Jak uvádí Blahutková (2007, s. 5): *Psychomotorika rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jedince.*

Psychomotorika optimalizuje fyziologický i psychický stav člověka, navozuje pocity klidu a duševní rovnováhy, a je ve své podstatě jistou formou aktivního odpočinku. Podle docentky Blahutkové (2007, s. 5) je jedním z hlavních záměrů psychomotoriky naučit děti vnímat své vlastní tělo, rozumět mu a přijmout ho i s jeho nedostatky.

Psychomotorické činnosti mají nepopiratelný pozitivní vliv na zdraví člověka, kdy posilují jeho svalový systém, podporují zdravé držení těla a kladně ovlivňují dýchací, srdeční a oběhový systém.

Prostřednictvím psychomotorických činností lze pozitivně působit i na rozvoj osobnosti jedince a na jeho postavení v rámci kolektivu, a zároveň se jedinec během psychomotorických aktivit učí komunikovat se skupinou a cvičí se v kooperaci s ostatními. Podle docentky Blahutkové (2007, s. 6) se psychomotorická cvičení mohou stát také vhodným pedagogicko – terapeutickým opatřením pro zlepšení pedagogického procesu u problémových dětí (například poruchy dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, syndrom ADH, ADHD ad.). Pomocí jednoduchých činností je možné rozeznávat vývojová opoždění nebo poruchy, a přitom je kladně ovlivňovat.

3.3.1 Psychomotorická hra

Obecně lze říci, že psychomotorické hry jsou zábavné činnosti zaměřené na podporu psychomotoriky, neboli jinak, aktivity, které propojují projevy psychiky s projevy motorickými. Pro motorické hry je typické využívání netradičních pomůcek a silný důraz na výslednou prožitkovost, čímž se zásadně odlišují od ostatních her, kde většinou funguje jako hnací motiv touha vítězit. V rámci psychomotorických her tedy nejde o výslednou bilanci vítěz versus poražený.

Jak uvádí docentka Blahutková (2007, s. 11): *Psychomotorické hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají ty stránky osobnosti, (...) o kterých mnohdy vůbec nevíme. Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při nichž se projevují všechny složky duševního života – rozum, fantazie i city, a rozvíjí se tak naše osobnost. Hry v psychomotorice umožňují projevit individualitu osobnosti a současně zapojují člověka do kolektivního cítění a poutají jedince ke kolektivu.*

Přínos psychomotorických her spočívá také v rozvoji motorické zručnosti a motorických schopností, ve zdokonalení projevů hrubé a jemné motoriky, ve zlepšení koordinace pohybů a orientaci v prostoru, ale kromě toho dítě také získává mnoho kognitivních zkušeností. Především při experimentování v rámci hry – dítě pracuje s různorodými materiály, s různými herními pomůckami nebo zakouší nové techniky hraní.

Sabine Hermová (1994, s. 10) upozorňuje na neblahou a často se objevující skutečnost, že mnohdy bývají u dětí upřednostňovány spíše výkony intelektuální, a rozvíjení motorických schopností nebývá věnována až taková pozornost, jakou by zasluhovalo. Bylo však dokázáno, že motorický vývoj akceleruje celkový rozvoj osobnosti, nejen rozvoj tělesný. Dále k tomu Hermová (1994, s. 9) dodává: *Pro vývoj a učební procesy jsou rozhodující především pohyb, jednání a vnímání. Význam pohybu (nebo motorického chování) pro nejrůznější učební procesy je o to větší, čím je dítě mladší. (...) Rozvoj dětské osobnosti (citový život, kognitivní vývoj, sociální chování, komunikace) se uskutečňuje především přes pohybové procesy a procesy vnímání.*

Dítě se obvykle seznamuje s psychomotorickou hrou – psychomotorickou činností již ve svém útlém věku. V raném dětském období (zhruba první rok a půl života jedince), které Jean Piaget nazývá obdobím senzomotorickým, se dítě učí právě prozkoumáváním všech objektů nacházejících se v jeho dosahu. Na základě poznávání předmětů a osob ze svého okolí získává dítě zkušenosti, opřené o smyslové vnímání a

motoriku. Celkovou zkušenostní základnu prvních let života jedince tedy zprostředkovává smyslové vnímání a pohyb. Postupem času se dítě učí rozpoznávat detaily a zkvalitňuje se i zpracování informací, přičemž se vyvíjí i praktikované psychomotorické hry, nyní již většinou v prostředí mateřské školy.

Psychomotorické hry podporují u dítěte zdravý rozvoj osobnosti. Od rané fáze dětství přispívají psychomotorické hry k vnímání barev, různých materiálů a jejich vlastností, tvarů, ale i pocitů, jaké dítě zakouší. Motorika spolu se smyslovým vnímáním a pocity tvoří základní strukturu vývoje dětské osobnosti. Psychomotorické aktivity umožňují dítěti emocionální vyjádření – dítě projevuje radost z pohybu, zlost, smutek a další pocity.

Prostřednictvím psychomotorických aktivit a her děti nejen získávají zkušenosti a učí se porozumět okolnímu světu, ale trénují také svou motorickou připravenost a motorické funkce, jako například koordinaci oko – ruka.

Jako zásadní se v tomto ohledu jeví poskytnout dítěti prostor pro realizaci radostného, tvořivého a spontánního pohybu.

3.3.2 Psychomotorické aktivity ve škole

Jak již bylo pojednáno výše, psychomotorika je formou motorické aktivity zaměřené na prožitek z pohybu, a jako taková by se měla stát trvalou součástí školní praxe. Zařazení psychomotorických aktivit a psychomotorických her do vyučovacích hodin na základní škole se jeví jako velmi žádoucí a přínosné. Psychomotorika napomáhá lepší orientaci v prostoru, vede k poznávání okolního světa a přináší prožitek z pohybových aktivit.

Při aplikování psychomotorických aktivit se využívá jednoduchých herních činností, činností s nářadím i se speciálním a netradičním náčiním, a také prvků pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik.

Jak píše docentka Blahutková (2007, s. 5) psychomotorika je formou aktivního odpočinku a je také vhodnou aktivitou ke kompenzování duševní námahy. Z tohoto hlediska můžeme nahlížet na její zásadní přínos i v rámci vyučovacích hodin. Vhodně zvolená psychomotorická aktivita může při vyučovacím procesu zapůsobit jako účinný prvek pro odlehčení atmosféry.

K zásadním cílům psychomotorické aktivity na půdě školy patří oživení a obohacení výuky o hravé lokomoční prvky, prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení, a navození pohodové atmosféry v dětském kolektivu.

Psychomotorické činnosti je vhodné zařazovat zejména do vyučovacích hodin tělesné výchovy, do hudebně pohybové výchovy, a jak uvádí docentka Blahutková (2007, s. 16), tak také do všech vyučovacích předmětů vyžadujících spolupráci dětí ve třídě, rozvoj komunikačních schopností a dalších.

Psychomotoriku coby pohybovou aktivitu je možné zařazovat do různých částí vyučovací hodiny. V úvodní části vyučovací hodiny může fungovat jako znamenitý motivační prvek k dalším činnostem, v hlavní části hodiny může vykonávat funkci průpravy, nácviku nebo výcviku a v závěrečné části hodiny je možné psychomotorickou aktivitu využít jako kompenzační cvičení nebo relaxaci.

Docentka Blahutková (2007, s. 16) upozorňuje, že psychomotorika v žádném případě nenahrazuje hodiny tělesné výchovy, tvoří pouze jejich součást. Cílem výuky tělesné výchovy na základní škole by mělo být šťastné dítě, mající prožitek z pohybu a z komunikace v pohybu, a právě v tomto ohledu může vhodně zapůsobit psychomotorická aktivita. Správně uchopená pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví člověka, a jako taková by se měla stát trvalou součástí denního života plného radosti.

Dalším významným přínosem psychomotorických aktivit ve školní praxi je skutečnost, že příznivě ovlivňují vztah dětí k tělesné výchově, pohybu, ale i ke sportu vůbec. Psychomotorika respektuje individualitu osobnosti, a pedagogem vhodně zvolená psychomotorická činnost tak může dítěti napomoci nalézt své uplatnění a prosadit se. Máme zde na mysli především žáky, kteří nemají vybudován pozitivní vztah k pohybu, nemají tělesnou výchovu v oblibě, nedostává se jim přijetí kolektivem – nemívají roli favoritů, jež vynikají ve sportovních hrách.

V motorických aktivitách však není cílem podat co nejlepší sportovní výkon a zvítězit, ale jde o pobavení se. I děti bez velkých fyzických předpokladů, které figurují při hodinách tělesné výchovy raději na okraji a jsou ve sportovních mužstvech svými spolužáky spíše strpěny, než chtěny, se mohou při psychomotorických aktivitách prosadit, projevit svůj potenciál, předvést dosud netušené schopnosti a dovednosti. Důležitou roli zde hraje také pochvala a povzbuzení vyučujícím, což jen umocní radostné prožitky z úspěšně zvládnuté aktivity.

Prostřednictvím psychomotorických činností pedagog působí na rozvoj osobnosti ve vztahu jedince a kolektivu, pomáhá rozvíjet kvalitní komunikaci mezi žáky, a celkově tak zlepšuje sociální klima třídy. Hravé psychomotorické činnosti pobízí žáky ke vzájemné spolupráci a spontánní komunikaci, jelikož některé z aktivit, záměrně pro tento účel vybrané, nelze vykonávat samostatně. Děti se tak začínají mezi

sebou spontánně domlouvat na dalším postupu, aby bylo dosaženo splnění úkolu. Tím se vytvářejí pozitivní kolektivní vztahy.

Psychomotorické pohybové aktivity mají pro dítě značný význam také z hlediska fyziologického. Jak již bylo pojednáno v kapitole *3.1.1.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*, se zahájením školní docházky začíná u dětí postupně klesat pohybová a sportovní aktivita, většinou v souvislosti s novými školními nároky. Dítě většinu svého dne stráví dlouhým sezením, a to jak ve škole v rámci výuky, tak i doma při plnění školních povinností, a v neposlední řadě také při volnočasových aktivitách, kterými často bývají sezení u počítače nebo sledování televize. Nesporným rizikem pak bývají svalové dysbalance. Psychomotorické pohybové hry fungují v tomto případě jako jistá kompenzace. Prostřednictvím psychomotorických herních činností dochází k pozitivnímu působení na organismus dítěte – na svalový systém a správné držení těla, a také na dýchací, srdeční a oběhový systém.

Zdraví dítěte tedy s psychomotorickými činnostmi velmi úzce souvisí. Docentka Blahutková (2007, s. 8) považuje zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness). Tento stav, kdy je dětský organismus v kondici a jedinec je v psychické pohodě, mohou pomoci navozovat a zlepšovat právě psychomotorické činnosti.

Blahutková (2007, s. 9) dále uvádí různé oblasti života jedince, kde mohou psychomotorické činnosti přinášet posilu a zlepšení:

- 1) vnímání osobní zdatnosti (self – efficacy)
- 2) zvládání náročných životních situací (optimismus, smysluplnost života, sebedůvěra)
- 3) sociální opora
- 4) duševní hygiena (sebevýchova, adaptace, autoregulace)

Opět může tento model fungovat přeneseně i na osobnost dítěte školního věku.

Při využití psychomotorických činností pro pohybovou aktivitu dětí hraje velmi důležitou roli znalost a pochopení fyziologických a psychologických vlastností osobnosti dítěte, což nutně předpokládá individuální přístup při vytváření plánu psychomotorických herních činností.

Docentka Blahutková (2007, s. 12) doporučuje několik **herních zásad** při praktickém využití psychomotorických činností:

Návaznost her

Každou hru je potřeba si předem důkladně promyslet a vhodně ji zařadit do herního rámce tak, aby navazovala na předchozí téma či hru (pokud není uvedena jako první z herního celku). Před započítím samotné herní činnosti musí být zúčastnění, v našem případě školní děti, seznámeni s používaným nářadím nebo speciálními herními pomůckami, v opačném případě pak hra ztrácí význam.

Herní pomůcky

Před započítím hry učitel či koordinátor her musí přichystat všechny pomůcky, ať už se jedná o tradiční cvičební náčiní nebo netradiční pomůcky, u jejichž přípravy lze zapojovat i dětské aktéry, avšak jejich integrace vyžaduje precizní plánování.

Seznámení účastníků s herními pravidly

Učitel/koordinátor hry nejprve herní činnost dobře vysvětlí, její podmínky a zásady, a nechá pak prostor dětem pro dotazy. Hra začíná teprve tehdy, pokud všichni hráči hru pochopí.

Zapojení učitele

Pokud učitel nemá funkci rozhodčího během hry, je vhodné, aby se zapojil také. Bude blíže k hráčům (otevřenější vztahy, více důvěry a pochopení).

Prostor pro kreativitu dětí

Vhodné je hry průběžně obměňovat a začleňovat při jejich realizaci také nápady a návrhy dětí. Děti dostávají prostor pro kreativní vyjádření a samotné hry je pak budou mnohem více bavit.

Vyhodnocení hry

Po ukončení každé herní činnosti učitel/koordinátor hry vyhodnotí její průběh, klady i nedostatky, a dává prostor k vyjádření také zúčastněným. Žáci tak mají možnost dát najevo své pocity (libosti i nelibosti), názory a prožitky. Vhodná je také diskuze, která pomůže zdokonalit herní zásady a pravidla při další realizaci hry.

Výběr hudebního doprovodu

Vhodnou doprovodnou pomůckou při realizaci her je hudební doprovod. Hudba zde funguje jako motivační prvek ke cvičení. Pro každou herní činnost musí učitel/koordinátor hry zvolit správné tempo hudby: rychlejší a běhové hry vyžadují rychlejší tempo hudby, pomalejší činnosti a relaxace pak pomalou relaxační hudbu, a k psychostimulaci je zapotřebí zvolit vhodnou stimulační hudbu.

Oslovování účastníků

Učitel vhodně oslovuje žáky křestními jmény, neboť oslovování příjmením vytváří bariéry v komunikaci s dětmi.

Střídání herních rolí

Při hrách ve dvojicích nebo ve trojicích učitel/koordinátor hry vždy střídá žáky ve všech rolích.

Zapojení žáků při přípravě hry

Při zařazování překážkové dráhy a překážkového běhu je příhodné nechat žáky, aby si dráhu postavili sami. Samostatnost dětí a prostor k vyjádření tu funguje jako silný motivační prvek k pohybové činnosti. Učitel/koordinátor hry však celou dobu kontroluje bezpečnost dráhy a sleduje průběh překážkového běhu, zda je překonatelný všemi, a jeví se jako bezpečný. Předejde se tak nebezpečným úrazům.

Obměny

Docentka Blahutková (2007, s. 13) nabízí variantu při překonávání překážkové dráhy, a to se zavázanýma očima. Děti nejprve několikrát absolvují dráhu normálním způsobem, a poté se pokusí o její překonání poslepu. Dochází k prolomení bariér a ke spontánním reakcím. Je vhodné této variantě přizpůsobit i obtížnost dráhy, aby zbytečně nedošlo k úrazu.

3.4 POHYBOVÉ HRY VE ŠKOLNÍ PRAXI

Jak již bylo pojednáno v kapitole 3.2.1 *Hry a hraní v životě člověka*, hra je svobodnou a přirozenou činností a takto by k ní měl pedagog také přistupovat a vhodným způsobem by se jí měl snažit uchopit a propracovat. Není to úkol nijak lehký.

Už nesčetněkrát bylo řečeno, že povolání učitele je ve své podstatě posláním. Ale co to znamená v praxi? Ferdinand Mazal (2007, s. 14) to nazývá *pedagogickým laděním*.

Ve školní praxi to znamená, že kvalitní pedagog má dar a umění naladit žáky (popřípadě dospělé hráče) a motivovat je pro danou zábavnou činnost. Pedagog vhodně komunikuje s aktéry zamýšlené hry, stimuluje jejich zvědavost a dále je v samotném průběhu herní aktivity přiměřeným způsobem vede a usměrňuje. V průběhu hry zaujímá spíše roli konzultanta a dohlázeatele, než vedoucího či direktora.

Ústředním pojmem jsou opět pravidla jako hranice a mantinely vymezující kvalitní a přínosnou hru. Zábavná činnost vyžaduje po svých aktérech nejen dodržování pravidel, ale také neméně důležité asertivní jednání. V průběhu hry se totiž střetávají protikladné cíle aktérů, ale i jejich různé zkušenosti, odlišné postoje, znalosti a dovednosti, a ke vzájemnému prolínání dochází pouze za předpokladu dodržení jistých norem chování a asertivního jednání vůbec. Prostor pro herní činnost tak bude naplněn kooperací a kreativním přístupem všech účastníků, a zároveň se pro ně hra stane přínosným fenoménem v životě.

Na místě se nabízí otázka, jak by měl vypadat přístup pedagoga k účastníkům zábavné činnosti, aby byly naplněny výše vytyčené cíle. Zásadním činitelem se zde stává samotná osobnost pedagoga. Jak by mohl učitel vhodně směřovat aktéry hry po lince asertivního jednání, když sám takovýmto jednáním nedisponuje, a to v pedagogickém ani v běžném životě? Zárukou kvalitně odvedené práce je tedy samotný přístup pedagoga založený na uvolněné a demokraticky laděné atmosféře.

Bohužel na dnešních základních školách se stále ještě objevují učitelé a učitelky, kteří nejsou schopni se od direktivního jednání oprostit a stále udržují status podřízený žák a nadřízený učitel. V takovémto případě pak není možné plně rozvinout žádoucí vlastnosti a jednání u aktérů hry. Atmosféra v autoritativním výchovném pojetí hráče nejen svazuje, udržuje je v napětí a nedůvěře, ale i celkově narušuje průběh jinak vhodně zvolené aktivity.

Je třeba také zdůraznit, že samotná hra, nebo i pohybová hra v rámci tělesné výchovy, se stává až nebezpečným nástrojem v rukách nekompetentního pedagoga nebo i rodiče. Člověk totiž může snadno přehlédnout momentální naladění dítěte jako hlavního aktéra plánované hry. Nemusí si být absolutně vědom faktu, že dítě přistupuje ke hře po prodělaném traumatickém zážitku, nebo plné stresu, či se nachází ve skupině naplněné nepřátelským klimatem anebo prostě jen nemá svůj den. Je také nežádoucí

zvolit nevhodnou hru, kde se dítě nachází v pozici fyzicky nebo sociálně slabého nebo podceňovaného partnera.

Naopak ale, pedagog má moc vhodně zvolit pohybovou hru, v níž vytvoří funkci pro takové dítě přesně na míru, a ve které se mu podaří zvítězit. Tím mu dopomůže ke šťastnému zážitku a pocitu úspěchu z výhry, a možná tím i pedagog začne postupně měnit odmítavé nebo negativní vnímání jeho osoby celým kolektivem. Právě prožitý pocit radosti z úspěchu nezmizí s ukončením hry (i pohybové hry), ale zůstává dlouho v podvědomí hráče a vždy je tu možnost do budoucna si takovou hru zopakovat.

Stejným způsobem je možné dlouhodobě pomoci dítěti, které si je příliš sociálně jisté, terorizuje supinu, domnívá se, že mu patří svět. Docent Mazal (2007, s. 20) k tomuto tvrzení přiznává, že sám byl několikrát svědkem podobného jednání dítěte v rámci herní skupiny a dodává: „(...) vybral jsem hru a předem jsem věděl, že dítě vybrané do dané funkce nemá šanci zvítězit. Jeho sebevědomí pokleslo a skupina mu to přála. Po takovéto zkušenosti se začínou takovíto mistři chovat jinak, skromněji. (...) Pomůže to všem účastníkům a je to důkaz vhodné pedagogické terapie při uplatnění pohybové hry.“

3.4.1 Didaktické zásady her

Před aplikací samotné hry, případně pohybové zábavné aktivity v rámci tělesné výchovy, je zapotřebí cíleně aktivitu naplánovat a začlenit do širšího tematického celku. Je vhodné si předem rozvrhnout postup herních prvků v průběhu několika následujících lekcí. V tomto případě je vhodné dodržet jistou návaznost, případně zopakovat pozitivně přijímané herní činnosti i v budoucnu.

Pro výběr a realizaci pohybové hry bývají školní podmínky často velmi náročné. Pohybová hra musí být uzpůsobena pro všechny hráče, musí mít krátký výklad, přiměřené a adekvátní zatížení a jednoduchá pravidla.

Hlavní zásady kvalitního provedení pohybových her v tělesné výchově:

Volba vhodného prostředí

Základním předpokladem pro kvalitně realizovanou hru je vhodně zvolená hrací plocha. V tělocvičně je nezbytnou podmínkou čistý a suchý povrch. Při některých hrách je zapotřebí mít uzavřený prostor, například proto, aby se míč odrazil zpět do hrací plochy.

Změna prostředí tělocvičny může působit jako žádoucí a vítané obohacení ve výuce tělesné výchovy. V rámci podmínek je možné přenést klasické vyučovací hodiny tělesné výchovy na sportovní hřiště nebo do přírody. Prostředí pro zábavnou pohybovou aktivitu by mělo být pro dítě určitým způsobem motivující a zajímavé.

V terénu pak preferujeme trávník před škvárou nebo pískem. Výběr samotné pohybové hry se pak odvíjí od podmínek, jaké nám prostředí nabízí. Samozřejmostí zůstává zajištění bezpečnosti a zdraví dítěte, je třeba odstranit nevhodné nebo nebezpečné předměty, a je třeba vzít také v úvahu venkovní teplotu, pokud pedagog zvolil pohybovou hru v terénu.

Výběr hry a herních pomůcek

Jak už bylo pojednáno výše, zábavná pohybová činnost musí být uzpůsobena věku, pohlaví a tělesné zdatnosti dítěte jako jejího hlavního aktéra, ale také podmínkám prostředí. Například volba velikosti míče v rámci pohybové hry se může někomu zdát méně důležitá, avšak nevhodně zvolená velikost by mohla u malého dítěte zapříčinit špatný pohybový návyk. Dítě mladšího školního věku velkým míčem spíše vrhá, aby zasáhlo vytyčený cíl, nežli jím hází. Proto je důležité pro malou dětskou dlaň zvolit adekvátní rozměr míče (ale i herních pomůcek vůbec).

Stanovení cílů

Před realizací zábavné pohybové aktivity je potřeba vyjasnit si, jaký přínos bude mít hra pro dítě, proč vůbec integrovat zábavnou činnost do hodiny tělesné výchovy, neboli stanovit si její hlavní cíle. V naprosté většině realizovaných pohybových aktivit dochází k procvičování již známých dovedností, k rozvoji tvořivosti, zvyšuje se aktivita dětí, dochází k jejich fyzickému zatížení a žáci se učí vzájemné kooperaci.

Teprve po stanovení základních cílů, jaké má pohybová hra mít, můžeme přistoupit k výběru té nejvhodnější. Pečlivý výběr a přesné stanovení záměrů vyplývajících z řádně uplatněné herní pohybové činnosti znamená větší přínos pro její hlavní aktéry a usnadní celkovou realizaci i samotný průběh hry.

Způsoby zařazení hry do jednotlivých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy

Zábavná pohybová činnost v úvodu vyučovací hodiny

Docent Mazal (2007, s. 32) navrhuje zařazení zábavných pohybových aktivit v úvodní části vyučovací hodiny tělesné výchovy. Doporučuje jako nejvhodnější takový úvod, kdy není příliš zatížen organismus hráčů. Hry jsou však často využívány nevhodně. Mazal (2007, s. 20) k tomu dále dodává: *Většina hodin tělesné výchovy začíná tradičně zahřátím během, přestože je všeobecně známo, že tradičních několik koleček pro zahřátí znamená pro slabší či otulé žáky nadměrné zatížení hned na začátku hodiny. Hodnota jejich tepové frekvence vystoupí na více než 180 tepů za minutu.*

Spolehlivým nežádoucím výsledkem je pak demotivace takto postižených dětí pro další pohybovou činnost, ale i pro pohybové a sportovní aktivity vůbec. Takto nevhodně zvolený přístup pedagoga nejspíš dítě odradí i od další činnosti, a jeho celkově špatné naladění a úvodní zklamání nezachrání ani kvalitní a zábavná hra.

Správný výběr úvodní aktivity závisí na znalostech a citlivém přístupu pedagoga. Docent Mazal (2007, s. 32 – 33) doporučuje vybrat úvodní pohybovou aktivitu odpovědně, nejlépe takovým způsobem, aby bylo zatížení všech hráčů srovnatelné. Je vhodné hráče v jejich rolích prostřídat, například i v rámci honičky.

Pohybová hra v úvodní části by neměla trvat příliš dlouho, Mazal navrhuje časové rozpětí kolem dvou až tří minut herního času (s prostřídáním hráčů i déle).

Zábavné pohybové aktivity umístěné v hlavní části vyučovací hodiny

Zařazení pohybových her v hlavní části vyučovací jednotky se mění v závislosti na tématu tělovýchovné lekce. Jiná zábavná aktivita je vhodná do hodiny s míčovou tematikou a jiná v gymnastické hodině. I tady je vhodné začleňovat herní aktivity opatrně a s rozmyslem. Například náročnější honička v gymnastické hodině zcela může zcela změnit celkovou atmosféru a naladění žáků, a jejich aktivita vzroste. Doporučuje se plánování a časové rozvržení zábavných pohybových aktivit v rámci hodin tělesné výchovy, aby byl jejich průběh nejzdařilejší.

Zábavné pohybové činnosti figurující v závěru hodiny tělesné výchovy

V závěrečné části vyučující zařazuje pohybové hry, které spíše uklidňují organismus žáků, snižují jejich soupeřivost, náboj a vzrušení. Vhodné jsou herní aktivity kooperativní, navozující pocit pohody a vzájemného spolucítění. Kvalitně navržená

zábavná hra má vysoce motivační prvek, je pravděpodobné, že žáci projeví zájem o podobnou činnost i v příštích hodinách.

Volba herních pomůcek

Docent Mazal (2007, s. 33) potvrzuje, že pedagogové na českých základních školách mnohdy nevěnují přípravě speciálních pomůcek a materiálů pro hodiny tělesné výchovy takovou pozornost, jakou by si zasloužovala. Velmi často využívanou pomůckou v rámci zábavných pohybových aktivit je míč, s jehož pomocí se pak učitelé pokouší připravit hry nové. Mazal přiznává jistý přínos používání inovativních herních pomůcek, avšak doporučuje spíše pomůcky jednoduché, jako je stuha, drátěnka, míček apod.

3.4.2 Netradiční pomůcky v pohybových hrách

Autorovy vlastní návrhy zábavných motorických činností vycházejí z předpokladu, že vhodně zvolené náčiní a přitažlivé netradiční pomůcky učiní z hodin tělesné výchovy výuku zajímavou a pro děti v mnoha ohledech záživnou.

Samotná tělesná výchova je obvykle žáky přijímána kladně, ale dobrý učitel nesetrvává v klasickém stereotypním pojetí výuky, ale stále se snaží zařazovat obměny a pestrý program do vyučovacích hodin. Klasická náplň hodin tělesné výchovy může být žáky pozitivně přijímána a kladně hodnocena, ale bude je jako taková bavit dlouhodobě?

Právě obměny v podobě využívání stále nových a netradičních pomůcek, případně i zařazování zajímavých variací cviků, se jeví z tohoto hlediska jako zásadní.

Docentka Adamírová (2003) přináší přehledné rozdělení tělovýchovných pomůcek. Rozlišuje tak pomůcky typické a pomůcky netypické.

1. Typické pomůcky

K běžně používaným pomůckám v hodinách tělesné výchovy na základních školách patří standardní tělocvičné nářadí a náčiní, jako jsou žebřiny, lavičky, branky a mantinely, obruče, švihadla, vybavení pro míčové hry a vybavení pro gymnastické cviky (hrazda, gymnastické kruhy, bradla, kladina, odrazové můstky, švédské bedny rovné a švédské bedny kónické, gymnastické koberce, koza, kůň, žíněnky, šplhové konstrukce a různé další).

2. Netypické pomůcky

Skupinu nestandardních cvičebních potřeb reprezentují v tomto případě specifické psychomotorické pomůcky (především předměty z přírodních materiálů) a předměty denní potřeby (například kelímky, PET lahve, pивní tácky, role od toaletního papíru, drátěnky, noviny a podobně). Obojí se dětem při hře může jevit jako přitažlivé a poutavé.

Obecně můžeme říci, že i tradiční vybavení tělocvičny dobře poslouží našemu účelu. Klasický míč může dobře fungovat jako nástroj pro sestřelení sousedova kuželu, lavička může představovat lávku přes řeku a takto bychom mohli pokračovat dál. Využíváním tradičních pomůcek v rámci her nejen zpestřujeme žákům pohybovou aktivitu, ale také je motivujeme a napomáháme jim procvičovat celé tělo. Avšak opakované využívání tradičních pomůcek a stejného cvičebního náčiní se pro děti může časem stát stereotypním. Právě z tohoto důvodu by se měl dobrý pedagog snažit nalézt nové možnosti, jak rutinní vyučovací hodinu obohatit a ozvláštnit. K tomuto účelu mohou vhodně posloužit právě pomůcky a náčiní netradiční.

V současné době se čas od času můžeme setkat s využíváním netradičních předmětů v hodinách tělesné výchovy. Atypické náčiní využívané ve školách bývá různorodé. Obvykle to bývají podle docentky Blahutkové (2007, s. 65 – 83) tyto pomůcky:

- **Vozíky na kolečkách**

Vozík na kolečkách slouží podle Blahutkové (2007, s. 65) zejména pro rozvoj prostorové orientace a rovnováhy. Často se využívá v rámci psychomotorických činností. Blahutková doporučuje dětem při jeho využití chrániče loktů a kolen.

- **Šlapáky**

Šlapáky tvoří skupinu zábavných vozíků, které jsou využívány pro cvičení zaměřená na rozvoj rovnováhy, prostorové orientace, nervosvalové koordinace a vzájemné spolupráce. Základním modelem je šlapák (rotoped, pedalo), který je využíván jedním hráčem pro nácvik jízdy a později pro herní činnosti. Variantou tohoto modelu je velký šlapák pro více hráčů nebo *minišlapák, na kterém je plocha chodidla jen několik centimetrů*. (Blahutková 2007, s. 72)

- **Chůdy a šlapátka**

Tato náradí slouží k nácviku prostorové orientace, nervosvalové koordinace a rovnováhy. U tohoto náčiní je kladen velký důraz na obratnost a rovnováhu. Docentka Blahutková (2007, s. 75) nedoporučuje dopomoc, spíše se přiklání k samostatnému nácviku, neboť zkoušením se člověk učí.

- **Káča**

Toto náradí velmi rozvíjí rovnováhu, nervosvalovou koordinaci a prostorovou orientaci. Káča je obvykle využívána při rehabilitacích nebo jako trenažér pro windsurfing, ale i jako pomůcka pro lyžaře a gymnastky.

- **Rolovací deska s válcem**

Také toto náčiní slouží k nácviku rovnováhy. Válec je možné využívat i samostatně jako rolon.

- **Rolon**

Jedná se o válec, který slouží k nácviku rovnováhy, nervosvalové koordinace a prostorové orientace, k nácviku jízdy, ale i ke stimulaci chodidel, neboť má *velmi ostré hrany a při cvičení bosýma nohama dochází k masáži chodidel a k psychostimulaci organismu.*(Blahutková 2007, s. 72)

Nijak často však tyto zajímavé a v mnoha směrech přínosné pomůcky nebývají součástí sportovního vybavení na základních školách a jejich pořízení je problematické. V takovém případě mají vyučující tělesné výchovy možnost vybírat z pomůcek nenáročných a s nízkými pořizovacími náklady. Pro představu se může jednat například o tyto:

- **PET lahve a víčka z PET lahví**
- **kolíčky na prádlo**
- **roličky od toaletního papíru a větší role od papírových utěrek**
- **kelímky různých velikostí**
- **pivní tácky a klasické větší papírové tácky**
- **mycí houbičky**
- **peříčko**

- **stuhly, mašle**
- **noviny**
- **papírové krabičky**
- **brčka**
- **ubrousky**
- **alobal**
- **nafukovací balonek**
- **kaštany**
- **žlutá plastová vajíčka Kinder**
- **plastové obaly (například od vitamínů) naplněné luštěninami apod.**

Vše samozřejmě záleží na kreativitě a fantazii vyučujícího a není vyloučeno, že pro herní pohybové činnosti objeví i mnohá další atypická náčiní.

Velmi vhodným příkladem nenáročných speciálních pomůcek mohou být dětské výtvary – tedy vlastnoručně vyrobená herní náčiní, která si žáci sami vyrobí, například v hodinách výtvarné výchovy nebo v rámci praktických činností, čímž se prohloubí i mezipředmětové vztahy. Žáci se tak mohou podílet na tvorbě celé herní aktivity tím, že s pomocí učitele, případně i sami, navrhnu a vytvoří materiál, který bude v pohybové hře použit. Vlastnoručně zhotovené pomůcky pak budou děti motivovat k motorickým činnostem daleko více. Přínos tradičních cvičebních pomůcek se nevyrovná těm, které si děti vyhotoví samy.

Dalším podstatným přínosem je i fakt, že děti si při přípravě pomůcek rozvíjí své kreativní myšlení a fantazii, cvičí jemnou motoriku při malování, stříhání, lepení nebo i při šití. Děti si tak vytvoří rozmanité předměty jako například barevné tvary z papírových tácků, chřastící krabičky nebo plastové kelímky, různě upravené trubičky, látkový padák a spousty dalších.

Využívání speciálních cvičebních pomůcek napomáhá nejen k ozvláštňení obvyklých vyučovacích hodin tělesné výchovy, ale přináší i celou řadu žádoucích účinků pro lidské tělo. Vhodné a promyšlené zařazení speciálního náčiní v pohybových aktivitách přispívá k rozvíjení svalového systému dítěte, při správné manipulaci s pomůckami podporuje správné držení těla, rozvíjí koordinaci, orientaci v prostoru, rovnováhu i obratnost.

A jak už bylo řečeno, pro tento účel poslouží mnohdy i ty nejjednodušší a nejdostupnější pomůcky, avšak jejich úspěšné použití závisí na důkladném plánování. Hlavním smyslem využívání netradičního náčiní je motivace dětí. V dnešní moderní době, kdy se dětem nabízí přemíra lákadel v podobě rozmanitých volnočasových činností, se stává, že děti postupně ztrácí zájem o pohybovou a sportovní aktivitu. V tomto ohledu má používání netradičních pomůcek v pohybových činnostech zásadní význam, protože v dětech probudí radost, nadšení a zanícení pro takové mimořádné aktivity. Pro děti jsou atypické cvičební pomůcky neobvyklé, a tím také zajímavé a atraktivní, a stávají se tak pro ně pomocníkem na cestě k aktivnímu pohybu.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Po podrobném teoretickém exkurzu se nyní zaměříme na praktickou stránku využití netradičních pomůcek v pohybových aktivitách na základní škole. Smyslem metodického materiálu, který autor zde představí, je podpora využívání netradičního náčiní nejen v hodinách tělesné výchovy na základních školách, ale také při pohybových aktivitách v rámci volnočasových uskupení.

Náš přehled návrhů a nápadů je směřován k populaci učitelů, jimž nabídne mnohá obohacení a inspiraci, a zároveň také všem pedagogům, kteří pracují s mládeží ať už v rámci volnočasových organizací, v družinách, na dětských táborech nebo ve sportovní přípravce a podobně.

4.1 PŘÍPRAVA NETRADIČNÍHO NÁČINÍ PRO POHYBOVÉ HRY

V praktické části bude představeno celkem třináct druhů netradičních herních pomůcek použitých ve třidvaceti pohybových a psychomotorických hrách. Jedná se o soubor specifických předmětů, které jsou buď součástí vybavení školní tělocvičny, anebo bývají obvykle běžně dostupné v každé domácnosti.

Celý náš metodický herní materiál je založen na následujícím výčtu netradičních pomůcek:

1. kužele z trubiček papírových utěrek/toaletního papíru
2. koule z novinových listů
3. pálka a hokejka z novinových listů
4. koš z papírové/kartonové krabice
5. PET lahve jako kuželky
6. víčka z PET lahví
7. kolíčky
8. nafukovací balónky
9. špejle
10. plyšové zvířátko
11. šátek

12. provaz

13. rovná dlouhá tyč

Jednotlivé typy herního náčiní se objevují v námi představovaných pohybových hrách i vícekrát, ale podstata samotné pohybové aktivity může být naprosto jiná a tedy i jiné využití dané herní pomůcky.

Jak je na první pohled patrné z výčtu předmětů výše, některá z námi použitých atypických náčiní je možné zhotovit z již nepotřebného nebo odpadového materiálu, případně s pomocí žáků v hodinách praktických činností.

Pozn. Výjimku tvoří pouze následující: dlouhá dřevěná tyč, provaz, plyšové hračky, kolíčky, nafukovací balónky, avšak i takové pomůcky lze s dětmi efektně vyzdobit nebo zkrášlit.

Vzhledem k tomu, že jedním z hlavních cílů diplomové práce, a tedy i celého podkladového materiálu pro výrobu netradičního náčiní, bylo probudit zájem dětí o pohybové hry a pohyb vůbec, předpokládali jsme i jejich zapojení do přípravné fáze. A to z toho důvodu, že dětem přináší největší radost, pokud se mohou podílet na tvorbě něčeho zajímavého, co bude následně využito k zábavnému účelu.

Vycházeli jsme tedy z následujícího principu: dítě se baví při tvůrčí činnosti – dítě se baví při užívání vlastní pomůcky při hře – dítě se baví samotnou podstatou herní činnosti. Z tohoto je jasně patrné, že pokud by pedagog vynechal první část modelového vzorce – kreativní činnost žáka – radost a nadšení dítěte by se tím podstatně snížily. Celý model tedy vychází ze snahy, dítě co nejvíce motivovat pro chystanou pohybovou herní aktivitu, a tím jej jemně a nenuceně směřovat k zájmu o pohyb a sport.

Z tohoto důvodu jsme se také rozhodli pro přípravu netradičního herního náčiní pro naše pohybové aktivity využít také děti. Naše počínání jsme zdokumentovali a čtenáři tak můžeme nabídnout fotodokumentaci ilustrující zapojení dětí do přípravy herního náčiní.

Na výrobu netradičních herních pomůcek byly využity tyto materiály:

1. noviny
2. trubičky od papírových utěrek a toaletního papíru
3. PET lahve

4. víčka z PET lahví
5. špejle nebo brčka
6. papírová krabice
8. alobal (aluminiová folie)

Spolupráce s dětmi

Pro naše testování v praxi jsme si jako vzorek vybrali první třídu základní školy, kde jsme dětem nejprve stručně představili náš projekt, a poté jsme je zapojili do jeho přípravy. Od začátku žáci věděli, že si vlastní herní vybavení otestují v praxi během našich her.

Děti projevily velké nadšení. Během přípravy pomůcek děti spolupracovaly jak vzájemně – ve dvojicích, tak i jednotlivě, kdy si každý žák vyráběl například vlastní kužel nebo vlastní papírové koule. Celá tvořivá lekce byla naplněna radostným očekáváním toho, co se bude s pomůckami dále dít. Děti dopředu nevěděly, jaké hry je budou čekat, ale samy tušily, že se bude jednat o činnosti jistě veselé a zajímavé. Odtud pramenila i samotná motivace dětí. Děti se poprvé v životě podílely na přípravě herních pomůcek, jak samy uvedly, a proto je tvoření nesmírně zaujalo.



Tvořivá část nám časově zabrala přibližně jednu a půl vyučovací hodiny, bez přestávky, tedy asi sedmdesát minut čistého času. Ihned po tvoření jsme se přesunuli s dětmi do tělocvičny, kde jsme se pustili do herních aktivit.

1. Příprava novinových koulí



Novinové koule byly následně použity v aktivitách: *Koulovaná, Raci, Máš trefu?, Stref se!* a *Odpalování*.

Děti měly k dispozici jako výchozí materiál barevný papír, novinové listy a alobal. Z těchto materiálů mohly zhotovit papírové koule libovolných způsobem. Od vyučujícího neměly žádná omezení, pouze dostaly jasné pokyny o velikosti koulí, aby byly přibližně stejné.

TABULKA č. 1

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>1.</p> <p>připravíme si tyto materiály: barevné papíry formát A4, novinové listy, případně také alobal nebo izolepu (obojí pro závěrečnou fixaci hracích koulí), nůžky</p>
	

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>2.</p> <p>děti si libovolně zvolí materiál, z jakého chtějí koule vyrábět</p> <p>na jednu novinovou kouli klasické velikosti (námi praktikované) bude zapotřebí dvou kusů papírů A4 nebo jeden velký novinový list (celá dvojstrana)</p> <p>pro větší průměr koule lze použít i tři kusy papírů A4 (nebo dva kusy novinových listů)</p>
	<p>3.</p> <p>dva kusy papíru je potřeba vší silou dohromady zmačkat, až vznikne pevnější koule</p>

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
 	<p>4.</p> <p>pro novinové koule použijeme jako závěrečnou fixaci aluminiovou folii (alobal), měl by vystačit plát o rozměrech 40 x 40 cm</p> <p>v případě barevných koulí fixujeme pomocí průhledné lepicí pásky (izolepy), bude tak zachována jejich barevnost a tedy i barevné odlišení během hry</p>


Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>5.</p> <p>výsledné hrací koule připravené k pohybové aktivitě</p>
	<p>na poslední fotografii je jasně viditelný poměr velikosti hrací koule a dětské dlaně</p>



2. Příprava novinových pálek a novinových holí

Novinové pálky byly použity v těchto zábavných pohybových aktivitách: *Stref se!* a *Odpalování*.

Děti měly k dispozici listy novinového papíru a měly za úkol zhotovit stočením novin pálku, se kterou bude možné odpalovat míček. Při zhotovování pálky mohly postupovat libovolným způsobem a za použití různých materiálů. Někteří žáci využili pro fixaci pálky alobal, jiní lepidla, izolepy či gumičky. Vytváření pálky nebylo pro děti nijak náročné. Vyučující jen doporučil zhotovit pálku co nejširší v průměru a také s použitím více listů novinového papíru.

TABULKA č. 2

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>1.</p> <p>pro zhotovení dvou typů novinových pálek si připravíme tyto materiály:</p> <p>novinové listy, aluminiovou folii (alobal) a izolepu (obojí použijeme pro závěrečnou fixaci hracích koulí), a nůžky</p>

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>2.</p> <p>dítě si vezme jeden kus novinového listu (celou dvojstranu)</p> <p>opatrně začíná stáčet novinový list od jeho rohu napříč směrem k protějšímu rohu</p>
	<p>3.</p> <p>novinový list je smotáván důkladně do ruličky, aby výsledná páлка byla pevná</p> <p>(do budoucna doporučujeme i dva novinové listy na sobě, a jejich stáčení najednou)</p>

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>4.</p> <p>důkladně stočenou ruličku je nutné nyní zafixovat</p> <p>použít můžeme izolepu nebo aluminiovou folii (alobal)</p>
 	<p>5.</p> <p>výsledné hrací ruličky připravené k pohybové aktivitě</p> <p>na poslední fotografii je znázorněn poměr velikosti novinové páčky a dětské ruky</p>

3. Příprava kužele


Papírové kužele byly zhotoveny pro zábavnou pohybovou aktivitu s názvem *Chraň si svůj kužel*.

Děti měly k dispozici široký výběr výtvarných potřeb (znázorněno na prvním obrázku) a vyučující jim ponechal naprosto volnou ruku při tvorbě.

Někteří žáci vytvořili kužel tvaru válce, různě zdobeného, z roliček toaletního papíru nebo od papírových utěrek, jiní dodrželi skutečný tvar kužele. Pro fixaci měly děti k dispozici lepidlo, izolepu a sešívačku.

Zhotovení kužele nebylo pro děti náročné a práce je velmi bavila.

TABULKA č. 3

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>1.</p> <p>pro zhotovení různých typů kuželů si připravíme tyto materiály:</p> <p>barevné papíry, trubičky od papírových utěrek a/nebo od toaletního papíru, nůžky, lepidlo, náčiní pro vybarvování a zdobení (vodové barvy, temperové barvy, štětce a/nebo fixy, pastelky, voskovky), sešívačka, případně také zdobící nůžky</p>



pokračování TABULKY č. 2

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>2.</p> <p>děti si vyberou druh trubičky, kterou chtějí zdobit (buď zvolí trubičku od toaletního papíru pro menší kužel, nebo od papírových utěrek pro kužel větší)</p>
 	<p>3.</p> <p>děti si připravují – vystřihují z barevných papírů libovolné tvary na ozdobení trubiček</p> <p>na přichycení barevných tvarů děti použijí lepidlo</p>

pokračování TABULKY č. 2

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>4.</p> <p>pro celobarevnou trubičku si děti naměří přesný rozměr obdélníku na barevném papíře, délka obdélníku odpovídá obvodu trubičky (obdélník, který se nalepí posléze na trubku, pak funguje jako barevný obal kuželu)</p> <p>děti obdélník vystříhnou a podle své fantazie dozdobí (pomalují, polepí barevnými tvary z papíru apod.)</p>
	
	

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>5.</p> <p>děti dozdobí své kužely: nalepí zdobné proužky papíru na kužely,</p> <p>obalí kužely do barevného pláště, na nějž namalují např. veselý obličejík, panáčka, polepí plášť tvary apod.</p>
	

Podrobný popis přípravy	
vyobrazení	popis jednotlivých kroků přípravy
	<p>6.</p> <p>výroba kuželů</p> <p>(nyní skutečný tvar kužele, doposud měly tvar válce, slovo kužel je pouze herní označení)</p> <p>děti si vezmou barevný papír A4 a stočí jej do tvaru skutečného kužele</p> <p>stačí papír tak, že postupují od rohu napříč</p> <p>kužel je možné přichytit dvěma způsoby, sešívačkou nebo izolepou</p>
	<p>7.</p> <p>výsledné hrací pomůcky různých tvarů připravené k pohybové aktivitě</p>

4.2 NÁMĚTY NA POHYBOVÉ ČINNOSTI S VYUŽITÍM NETRADIČNÍCH POMŮCEK

V této části představíme jednotlivé netradiční pohybové hry a pokusíme se je přehledně shrnout a vystihnout jejich cíl a herní podstatu, kteréžto tvoří základ našeho metodického plánu.

Pro lepší orientaci v našem metodickém materiálu jsme provedli několikero dělení, a to podle druhu netradičních pohybových her (zda se jedná o hru kooperativní, kompetiční nebo individuální), podle použitých herních pomůcek, anebo dělení podle zaměření netradiční pohybové hry (zda jde o herní aktivitu rychlejší a zahřívací nebo spíše pomalejšího charakteru).

Po šesti přehledových tabulkách bude následovat podrobnější seznámení s našimi netradičními aktivitami. U každé naší motorické aktivity je nejprve vymezen její cíl, od něhož se posléze odvíjí i celé herní zaměření, celkový charakter a pojetí hry v praxi. Pro lepší přehlednost je u každé herní činnosti uveden soupis potřebného náčiní k její úspěšné realizaci, dále pak prostředí, kde lze pohybovou aktivitu praktikovat, a v neposlední řadě také podrobná pravidla a typy na organizaci hry.

V závěru každé hry je pak uvedena vlastní autorova sebereflexe poukazující na zdary, úspěchy, ale také na slabiny, které bude možno do budoucna eliminovat. U každé herní pohybové aktivity je pro lepší představu a ilustraci prezentována i rozsáhlá fotogalerie dokumentující vlastní autorovo počínání v praxi.

Některé naše náměty vycházejí ze starších návrhů uvedených v publikaci Ferdinanda Mazala (2007), a byly pro tento účel obměněny nebo nějak obohaceny, a některé z námi nabízených variant jsou čistě naším dílem.

Všechny hry byly autorem úspěšně otestovány v praxi, o čemž bude podrobněji pojednáno v kapitole 5. *Realizace projektu a diskuze*.

Dělení pohybových her podle jejich druhu

Pro lepší uchopení tématu a přehlednější podobu metodického materiálu jsme provedli dělení her podle jejich druhu.

Dělení by mělo vést k usnadnění volby hry pro danou příležitost a pomoci k lepší organizaci celé vyučovací hodiny. A to především z toho důvodu, neboť netradiční hry je nutné zařazovat promyšleně, plánovitě a s jistou návazností. Máme zde na mysli návaznost buď na aktuální téma vyučovací hodiny tělesné výchovy, nebo na netradiční hry praktikované v minulých hodinách. Pedagog by měl vzít také v úvahu

celkové motorické zaměření vyučovací jednotky a míru zatížení žáků, a podle toho vhodně zvolit netradiční herní aktivity.

Rozehřívací činnosti, které jsou typické svým rychlejším tempem a vyšším zatížením jejich aktérů, je vhodné zařadit na začátku vyučovací jednotky. Naopak pro vyučovací hodiny zaměřené na vysoké tempo a náročnost, je vhodné aplikovat v jejich průběhu kompenzační zábavné aktivity, které napomohou odlehčení celkové atmosféry. Na závěr vyučovací jednotky je velmi vhodné zařadit herní motorické činnosti relaxační povahy. Tyto pak zpomalí a zklidní zrychlené tempo.

V našem metodickém materiálu jsme pro lepší orientaci přistoupili k následujícímu rozdělení her, a to podle jejich hlavní náplně. Toto dělení rovněž usnadní pedagogovi volbu té nejvhodnější pohybové aktivity pro nastalou cvičební atmosféru ve vyučovací hodině.

1. hry kompetiční

Kompetiční hry jsou hry zaměřené na konkurenční souboj nebo soutěž. Cílem kompetičních her je soupeření týmů anebo soupeření jednotlivců, přičemž v obou případech jde o dosažení stanoveného cíle jako první v pořadí. Aktivity a hry soupeřivého charakteru jsou velmi motivační, neboť soutěž je všeobecně dětmi velmi pozitivně přijímána.

2. hry kooperativní

Kooperativní hry jsou takové aktivity, během nichž se jejich aktéři snaží spolupracovat co možná nejlepším možným způsobem, aby bylo dosaženo splnění vytyčeného cíle. Hlavním účelem kooperativních aktivit tedy není soutěživost nebo soupeření, ale naopak spolupráce členů skupiny. Všichni členové herní skupiny pracují na společném cíli a spojuje je tak sounáležitost a spolucítění. Společné zainteresování na výsledném produktu přináší dětskému kolektivu mnoho výhod, máme zde na mysli například sblížení a prohloubení vztahů mezi dětmi. Kooperací se žáci učí také empatii a vzájemné komunikaci.

V rámci kooperativních her se často objevuje profilování sociálních rolí. Někteří jedinci přirozeně tíhnou k pozici vůdce a ostatní pak plní spíše úlohu podřízených. V tomto případě je velmi důležitá osoba pedagoga. Pedagog má funkci dohlázeatele a usměrňuje chod a průběh herních aktivit takovým způsobem, aby všichni žáci byli

zapojení, případně aby se všichni vystřídali na postu vedoucího skupiny, pokud to hra vyžaduje.

Velmi častým jevem bývá propojení výše uvedených typů herních aktivit – tedy kooperativní a kompetiční. Hra může být ve své podstatě kooperativního charakteru, kde jednotliví aktéři spolupracují, vzájemně komunikují a směřují tak k naplnění cíle, ale přitom se utkávají s druhou skupinou, případně více skupinami, které sledují tentýž cíl.




3. hry individuální

Poslední skupinou jsou hry individuální neboli samostatné. Samotná činnost má podobu spíše nácviku nějaké dovednosti a to za pomoci náčiní, které z nácviku učiní zábavnou motorickou hru. Hnacím impulzem nebo motivem je v tomto případě zvládnutí pomyslné první příčky a posouvání se tak na další stupně obtížnosti. Dítě je motivováno radostí ze splnění a zvládnutí stanoveného úkolu.

Vysvětlivky k přehledovým tabulkám

TABULKA č. 1 (Výčet netradičních pohybových her)

Pro lepší představu, jak je konkrétní netradiční pohybová aktivita náročná z hlediska přípravy, včetně přípravy jejích pomůcek, jsme stanovili škálování pomocí veselých obličejů.




-  aktivita je nenáročná na přípravu
-  aktivita je středně náročná na přípravu
-  příprava aktivity již vyžaduje více času a úsilí

TABULKA č. 2 (Netradiční pohybové hry kompetiční a potřebné pomůcky)

TABULKA č. 3 (Netradiční pohybové hry kooperativní a potřebné pomůcky)

TABULKA č. 4 (Netradiční pohybové hry individuální a potřebné pomůcky)

V případě přehledových tabulek (č. 2, č. 3 a č. 4) je u jednotlivých her rovněž použito škálování. Stupnice vypovídá o obtížnosti pravidel pro pochopení dětmi na prvním stupni základní školy. Z toho pedagog může předem odhadnout, kolik času bude přibližně potřeba k objasnění pravidel.

-  aktivita s jednoduchými pravidly
-  aktivita se středně složitými pravidly
-  aktivita již vyžaduje více času na objasnění pravidel dětem

TABULKA č. 5 (Přehled netradičních pohybových her zahřívacích)

TABULKA č. 6 (Přehled netradičních pohybových her pomalejších a relaxačních)

Škálování užití v přehledových tabulkách (č. 5 a č. 6) napoví uživateli, jak budou jednotlivé herní pohybové aktivity obtížné pro děti, a to z hlediska motorické náročnosti.



aktivita s nižšími nároky na motoriku



aktivita s průměrnými nároky na motoriku







aktivita již vyžaduje větší pohybovou zdatnost účastníků

TABULKA č. 1

VÝČET NETRADIČNÍCH POHYBOVÝCH HER				
NÁZEV HRY	DRUH HRY	POČET HRÁČŮ	NÁROČNOST NA PŘÍRAVU	ČASOVÉ VYMEZENÍ (čistý herní čas)
1. Chraň si svůj kužel	kompetiční	6 – 30	😊	3 – 5 minut
2. Položme tyč	kooperativní	3 – 6	😊	1 – 3 minuty
3. Japonská honička	kooperativní	6 – 30	😊	5 – 7 minut
4. Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry	kooperativní	2 (a více)	😊	2 – 4 minuty
5. Hra na učitele	kooperativní	2 (a více)	😊😊	7 – 10 minut
6. Koulovaná	kompetiční	8 – 30	😊😊	8 – 10 minut
7. Utopím se?	kompetiční	2 (a více)	😊	2 – 3 minuty
8. Rychlý jako vítr	kompetiční	4 – 30	😊	2 – 3 minuty
9. Raci	kompetiční	8 – 32	😊😊	3 – 5 minut
10. Máš trefu?	kompetiční	6 – 36	😊	2 – 4 minuty
11. Odpalování	kooperativní	2 (a více)	😊	5 – 10 minut
12. Stref se!	kompetiční	2 (a více)	😊	2 – 4 minuty
13. Kuželky	kompetiční	3 (a více)	😊😊	6 – 10 minut
14. Slepá dráha	individuální	1 (a více)	😊	2 – 4 minuty
15. Ježek	kompetiční	3 – 20	😊	6 – 9 minut
16. Lochneská příšera	kompetiční	5 – 20	😊	5 – 7 minut
17. Prší	individuální	1 (a více)	😊	3 – 5 minut
18. Socha	kompetiční	2 (a více)	😊	6 – 10 minut
19. Trefíš cíl?	kompetiční	6 – 30	😊	5 – 7 minut
20. Tanec	kompetiční	4 – 30	😊😊	7 – 9 minut
21. Had	kooperativní	3 (a více)	😊😊	4 – 5 minut
22. Nespadni	kompetiční	2 (a více)	😊	3 – 6 minut
23. Drž míček!	kompetiční	4 (a více)	😊	3 – 5 minut




TABULKA č. 2

NETRADIČNÍCH POHYBOVÉ HRY KOMPETIČNÍ A POTŘEBNÉ POMŮCKY			
NÁZEV HRY	POMŮCKY A NÁŘADÍ	OBTÍŽNOST PRAVIDEL	MODIFIKACE HERNÍCH POMŮCEK
1. Chraň si svůj kužel	trubička toaletního papíru či trubička od papírových utěrek menší míč		použití různých míčků (tenisový, míč házenkářský, minivolejbalový)
2. Koulovaná	noviny lavička		
3. Utopím se?	noviny		
4. Rychlý jako vítr	noviny		
5. Raci	noviny		
6. Máš trefu?	noviny papírová krabice		jiný typ munice (alobal zmačkaný do kuličky, kaštiny, KINDER vajíčka apod.)
7. Stref se!	noviny		jiný typ míčku (alobal zmačkaný do kuličky apod.)
8. Kuželky	PET lahve menší míč		jiný typ kuželek (trubka od papírových utěrek)
9. Ježek	kolíčky na prádlo		
10. Lochneská příšera	kolíčky na prádlo		
11. Socha	víčka z PET lahví		mycí houbičky (lze nůžkami upravit tvar), poloviny z Kinder vajíček
12. Trefíš cíl?	víčka z PET lahví papírová krabice		jiný typ munice (kulička z alobalu, Kinder vajíčka, kaštiny apod.)
13. Tanec	nafukovací balonek		jiný typ míče (lehký, pěnový apod.)
14. Nespadni	nafukovací balonek		
15. Drž míček!	trubička toaletního papíru míček		různé míčky menší velikosti








TABULKA č. 3

NETRADIČNÍCH POHYBOVÉ HRY KOOPERATIVNÍ A POTŘEBNÉ POMŮCKY			
NÁZEV HRY	POMŮCKY A NÁŘADÍ	OBTÍŽNOST PRAVIDEL	MODIFIKACE HERNÍCH POMŮCEK
1. Položme tyč	rovná dlouhá tyč	😊😊	dřevěný dvoumetr dlouhá násada
2. Japonská honička	papír formátu A4 nebo A5 pešek	😊	školní sešit formátu A4 školní sešit formátu A5
3. Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry	špejle	😊	hůlky rovné tyčky brčka
4. Hra na učitele	noviny nebo plyšové zvířátko reálné podoby/povahy	😊	děti ušitý panák dětmi vyrobený panák z papíru
5. Odpalování	noviny	😊😊	různé míčky: dětmi ušitý nebo uháčkovaný míček a vycpaný, míček ze zmačkanéholobalu, pěnový míček, odpalovací pálka: role od papírových utěrek
6. Had	nafukovací balonky	😊😊	různé typy lehkých míčů (velké pěnové míče)




TABULKA č. 4

NETRADIČNÍCH POHYBOVÉ HRY INDIVIDUÁLNÍ A POTŘEBNÉ POMŮCKY			
NÁZEV HRY	POMŮCKY A NÁŘADÍ	OBTÍŽNOST PRAVIDEL	MODIFIKACE HERNÍCH POMŮCEK
1. Slepá dráha	provaz šátek		více švihadel dětmi ušité klapky na oči dětmi vyrobené klapky na oči z papíru
2. Prší	víčka z PET lahví	 	Kinder vajíčka








TABULKA č. 5

PŘEHLED NETRADIČNÍCH POHYBOVÝCH HER ZAHŘÍVACÍCH			
NÁZEV HRY	HERNÍ ZMĚŘENÍ	POHYBOVÁ NÁROČNOST	ZAŘAZENÍ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE
1. Chraň si svůj kužel	periferní vidění, míčové dovednosti, házení, přesnost zásahu, pohotovost, postřeh		zahřátí na začátku hodiny průprava a nácvik v hlavní části hodiny
2. Koulovaná	míčové dovednosti, přesnost zásahu, házení obratnost, hbitost, rychlost, pohyblivost veselá atmosféra		zahřátí na začátku hodiny zábavná činnost v hlavní části hodiny
3. Utopím se?	obratnost, balance herní dovednost koncentrace, vytrvalost		zahřátí na začátku hodiny
4. Rychlý jako vítr	obratnost, hbitost čestnost, herní myšlení, herní dovednost kreativita, koncentrace		zahřátí na začátku hodiny zábavná činnost v hlavní části hodiny
5. Raci	obratnost, hbitost síla, pohyblivost, vytrvalost		zahřátí na začátku hodiny zábavná činnost v hlavní části hodiny
6. Stref se!	obratnost, přesnost zásahu koncentrace herní myšlení, čestnost		zahřátí na začátku hodiny
7. Ježek	rychlost, postřeh, hbitost, pohotovost pozornost, vytrvalost		zahřátí na začátku hodiny zábavná činnost v hlavní části hodiny







TABULKA č. 6

PŘEHLED NETRADIČNÍCH POHYBOVÝCH HER POMALEJŠÍCH A RELAXAČNÍCH			
NÁZEV HRY	HERNÍ ZMĚŘENÍ	POHYBOVÁ NÁROČNOST	ZAŘAZENÍ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE
1. Položme tyč	soulad, spolupráce, vůdcovství, přizpůsobivost dovednosti a kvalita nonverbální komunikace, koordinace pohybů, balance pozornost, koncentrace		zklidnění v závěru hodiny
2. Japonská honička	spolupráce a vzájemná pomoc sociální cítění, odpovědnost i za spoluhráče dovednost komunikace pohybem, tělem, pomocí smyslů dovednost rozpoznat jednání druhých, tvořivost, herní dovednost		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny
3. Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry	spolupráce, soulad a vzájemná koordinace pohybů dovednosti verbální i nonverbální komunikace dovednost komunikace pohybem, tělem, pomocí smyslů dovednost předvídat jednání druhého, vcítění se do pohybu druhého, anticipace koncentrace tvořivost, obratnost		zklidnění v závěru hodiny

POKRAČOVÁNÍ TABULKY č. 6

NÁZEV HRY	HERNÍ ZMĚŘENÍ	POHYBOVÁ NÁROČNOST	ZAŘAZENÍ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE
4. Hra na učitele	protážení, trénink obratnosti vzájemná kooperace, kreativita, herní dovednost, herní myšlení, čestnost, veselá atmosféra		zklidnění v závěru hodiny protážení v závěru hodiny
5. Máš trefu?	obratnost, míčové dovednosti, dovednost házení, přesnost zásahu		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny
6. Odpalování	obratnost dovednost házení, přesnost zásahu kooperace veselá atmosféra		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny
7. Kuželky	obratnost přesnost zásahu veselá atmosféra		zábavná aktivita v hlavní části hodiny
8. Slepá dráha	obratnost orientace v prostoru, koncentrace, pozornost, herní dovednost		zklidnění v závěru hodiny
9. Lochneská příšera	obratnost, hbitost, mrštnost, herní myšlení, herní dovednost, pohyblivost, pozornost, reakce, veselá atmosféra		zábavná aktivita v hlavní části hodiny
10. Prší	obratnost, trpělivost, chytání		zklidnění v závěru hodiny

POKRAČOVÁNÍ TABULKY č. 6

NÁZEV HRY	HERNÍ ZMĚŘENÍ	POHYBOVÁ NÁROČNOST	ZAŘAZENÍ VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE
11. Socha	obratnost, kreativita, koncentrace herní myšlení, herní dovednost kooperace		zklidnění v závěru hodiny
12. Trefíš cíl?	obratnost, házání, přesnost zásahu		zábavná aktivita v hlavní části hodiny
13. Tanec	obratnost, spolupráce hráčů ve dvojici soulad a vzájemná koordinace pohybů, anticipace, tělesný kontakt, čestnost herní myšlení, herní dovednost,		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny
14. Had	obratnost, spolupráce hráčů ve skupině, soulad a vzájemná koordinace pohybů, anticipace, dovednost předvídat jednání a pohyb druhého, tělesný kontakt, vcítění se do pohybu, kreativita, koncentrace herní myšlení,		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny
15. Nespadni	obratnost, koncentrace, vytrvalost, kreativita, herní myšlení, čestnost,		zklidnění v závěru hodiny
16. Drž míček!	obratnost, koncentrace, trpělivost, čestnost		zábavná aktivita v hlavní části hodiny zklidnění v závěru hodiny

4.3 PEDAGOGICKÉ VYUŽITÍ PROJEKTU „NETRADIČNÍ POMŮCKY V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY“

PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH HER

1. HRA Chraň si svůj kužel

(upraveno podle: Mazal, 2007)

Cíl hry:	nácvik dovedností házení, rozvoj fyzické zdatnosti, herní taktiky a strategie, nácvik orientace v prostoru
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	hra jednotlivců
Pomůcky:	kužel z trubičky toaletního papíru či lépe z papírových utěrek a míč (míček tenisový, míč házenkářský, minivolejbalový apod.)
Zaměření činnosti:	periferní vidění, míčové dovednosti, přesnost zásahu, pohotovost, postřeh
Místo:	tělocvična nebo venkovní ohraničená plocha
Organizace:	Hráči jsou rozmístěni po ploše libovolného hracího prostoru. Každý hráč má svůj kužel či papírovou trubičku a tenisový míček.
Popis hry:	Na signál si každý hráč postaví svůj kužel (trubičku) a hází míčky na stojící kužele spoluhráčů. Chrání si přitom tělem a končetinami svůj kužel před míčky ostatních hráčů. Hráči mohou míčky na zemi sbírat a srážet jimi jiné kužele.
Pravidla:	Po pádu svého kužele hráči přestávají na chvíli hrát, vykonají dohodnuté doplňkové cvičení (skákání panáka na vymezeném místě, proběhnou opičí dráhou, nebo si například střelí tři koše), a až poté se vrací zpět do hry. Počet spadlých kuželů si každý počítá. Vítězí ten, komu kužel nespadl či spadl nejméně často.
Modifikace:	použití různých druhů míčů soupeří dvojice žáků mezi sebou, kdy dvojice má za úkol chránit jeden kužel, a bojují proti ostatním dvojicím; vyřazený hráč neodchází ani necvičí, ale přechází k soupeři
Hodnocení aktivity:	Pohybová aktivita Chraň si svůj kužel byla aplikována ve dvou školních třídách na prvním stupni základní školy. Jednalo se o první ročník a čtvrtý ročník. Celkově byla aktivita v obou

případech dětmi velmi dobře přijata a vesměs s nadšením, ovšem pravdou zůstává, že je určena spíše dětem starším.

Mladší žáci měli mnohem větší problém strefit kužel protihráče připraveným tenisovým míčkem, nabízela se proto varianta hrát hru pomocí většího míče. Ovšem vzhledem k velikosti dětské ruky je možné použít nanejvýš míč házenkářský, nebo pak větší pěnový. Domníváme se, že volejbalový míč pro velmi malé děti vhodný není.

Na základě praktické zkušenosti bychom doporučovali aplikovat hru **Chraň si svůj kužel** od čtvrtého ročníku základní školy a později.



2. HRA Položme tyč

(upraveno podle: Mazal, 2007)

- Cíl hry: vnímání těla v jeho soustředění, v napětí a v uvolnění, trénink soustředění, rozvoj týmové spolupráce, psychické odolnosti a trpělivosti, rozvoj neverbální komunikace
- Typ hry: kooperativní
- Zařazení hry: spolupráce jednotlivců ve skupině
- Pomůcky: rovná dlouhá tyč (dřevěný dvoumetr, dlouhá násada apod.)
- Zaměření činnosti: soulad, spolupráce, vůdcovství, přizpůsobivost, dovednosti nonverbální komunikace, kvalita nonverbální komunikace, koordinace pohybů, balance, pozornost, koncentrace
- Místo: tělocvična nebo libovolná venkovní plocha
- Organizace: Rozdělte skupinu osmi až šestnácti účastníků do dvou zástupů stojících na upažení vedle sebe. Vnitřní paži účastníci upaží a ve výši ramen na jejich ukazováčky položte dva až tři metry dlouhou tyč (násadu apod.).
- Popis hry: Všichni účastníci obou zástupů se velmi lehce dotýkají tyče jedním ukazováčkem upažené ruky. Po celou dobu spolu nesmí mluvit, mohou se domlouvat pouze nonverbálně.
- Pravidla: Po celou dobu se nesmí přestat jedním prstem dotýkat. Společným úkolem je položit tyč na zem při zachování její vodorovné polohy po celou dobu pokládání. Pokud se hráč přestane ukazováčkem tyče dotýkat, ihned musí tuto chybu napravit a obnovit kontakt ukazováčku s tyčí. Pokud se nedotýká tyče více jak pět vteřin, úkol celé skupiny není splněn.
- Modifikace: U mladších hráčů povolíme jednu, dvě věty pro nutnou komunikaci.
Možnost poradit hráčům, aby se snižovali do dřepu, pokud bude úkol trvat příliš dlouho.
- Hodnocení aktivity: Motorická hra **Položme tyč** byla autorem praktikována na prvním stupni základní školy, v prvním a ve čtvrtém ročníku. Jednoznačně můžeme potvrdit, že herní zásady a pravidla jsou pro žáky první třídy obtížnější na pochopení. Vzhledem k tomu, že děti byly nuceny se domlouvat pouze prvky neverbální

komunikace, v případě mladších dětí to znamenalo značný problém.

Z důvodu náročnosti hry jsme dětem povolili domlouvání před samotným započítím aktivity, což se osvědčilo.

Hra je opravdu vhodná na zklidnění divoké atmosféry, neboť vyžaduje plné soustředění od všech jejích aktérů.





3. HRA Japonská honička

(upraveno podle: Mazal, 2007)

Cíl hry:	trénink soustředění, rozvoj psychické odolnosti, nácvik orientace v prostoru
Typ hry:	kooperativní
Zařazení hry:	hra jednotlivců
Pomůcky:	papír formátu A4 nebo A5
Zaměření činnosti:	spolupráce a vzájemná pomoc, sociální cítění, odpovědnost i za spoluhráče, dovednost komunikace pohybem, tělem, pomocí smyslů, dovednost rozpoznat jednání druhých, rozpoznat řešení úkolu druhými, tvořivost, herní dovednost
Místo:	tělocvična (nebo možno i školní třída) nebo libovolná venkovní plocha
Organizace:	Každý hráč si vezme papír o velikosti A4 nebo A5. Jeden nebo dva hráči (záleží na počtu účastníků hry) mají v ruce peška a stanou se honiči.
Popis hry:	Každý si dá papír na hlavu, včetně honičů, a honička v předem vymezeném prostoru začíná.
Pravidla:	Pravidla jsou stejná jako u normální honičky, ale papír na hlavě je volně položen a nesmí si jej hráč jakkoli přidržovat. Pokud honěnému spadne papír z hlavy, musí mu jej dát na hlavu druhý spoluhráč, sám si pomoci nesmí. Pokud spadne papír z hlavy honiči, musí si jej dát honič na hlavu sám na místě, kde mu papír spadl z hlavy.
Modifikace:	Tato honička je vhodná i do třídy mezi lavice se zasunutými židlemi, které pomáhají spíše honěným. Nebezpečí zde vzhledem k pomalému pohybu všech nehrozí. Rychlý pohyb v podstatě není možný.
Hodnocení aktivity:	Pohybová aktivita Japonská honička byla autorem odzkoušena v praxi a to u dětí v prvním a ve čtvrtém ročníku základní školy. Hra má jednoduchá pravidla, ale volba herní taktiky byla zpočátku pro žáky prvního ročníku obtížnější. Zaznamenali jsme

vyšší časovou náročnost, než děti plně herní taktiku ovládly a začaly se v rámci samotné hry konečně bavit.

U žáků čtvrté třídy se hra podařila bez sebemenších problémů a hodnocena byla velmi pozitivně. Spolu s dětmi jsme se shodli na tom, že aplikace této pohybové aktivity je vhodná spíše na závěr náročné vyučovací hodiny tělesné výchovy, která se odehrávala ve vyšším tempu, neboť Japonská honička hráče spíše zklidňuje a navrácí do pomalejšího tempa.

Velmi doporučujeme použití Japonské honičky i v rámci dalších vyučovacích hodin na základní škole, neboť její výhoda spočívá v tom, že ji lze praktikovat i v klasické školní třídě mezi lavicemi.



4. HRA Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry

(upraveno podle: Mazal, 2007)

- Cíl hry:** rozvoj kreativity, herní taktiky a strategie, rozvoj psychické odolnosti, trénink soustředění, koordinace těla, vnímání těla v napětí a v uvolnění
- Typ hry:** kooperativní, kreativní
- Zařazení hry:** spolupráce hráčů ve dvojici
- Pomůcky:** špejle (hůlky, rovné tyčky, brčka)
- Zaměření činnosti:** spolupráce, soulad a vzájemná koordinace pohybů, dovednosti verbální i nonverbální komunikace, dovednost komunikace pohybem, tělem, pomocí smyslů, dovednost předvídat jednání druhého, vcítění se do pohybu, tvořivost, obratnost, koncentrace, anticipace
- Místo:** tělocvična, herna, učebna či školní třída nebo libovolná venkovní plocha
- Organizace:** Základem je mít s sebou dostatek špejlí. Mohou je nahradit hůlky, rovné tyče, brčka a další. Není však nad špejle, jsou rovné lehké, křehké, tenké a citlivě přenáší pocit. Účastníci se postaví do dvojic. Každá dvojice má dvě špejle. Hráči stojí naproti sobě ve dvojicích, mají proti sobě volně předpaženy pokrčené paže.
- Popis hry:** Hráči mají dlaně proti sobě s napjatým ukazováčkem vztyčeným vzhůru. Místo, aby se dlaněmi nebo ukazováčky dotýkali, mají ukazováček opřený o špejli, který se druhým koncem opírá o ukazováček spoluhráče. Dvojice si mezi svými ukazováčky pravé i levé ruky drží jemným tlakem dvě špejle. Nyní nerealizujeme hru, jako spíše volné hraní a tvoření.
- Pravidla:** Pravidla v podstatě určuje vedoucí hraní. A závisejí na počtu hráčů, dodržování spolupráce apod.
- Modifikace a náměty:** Ve dvojici aktéři nejprve zkouší sladit společné pohyby paží se špejlemi, a to nahoru, dolů, do stran a podobně.
Pokročilejší varianta: Pokud se aktéři vcítí do tempa druhého, je možné nakreslit oběma rukama současně od špičky až po kmen vánoční stromek, auto a mnoho dalších předmětů.

Další náměty mohou navrhnout sami účastníci. Například nakreslit rodinný domek, babičku v sukni.

Ve dvojicích lze realizovat i pohybové kreace nebo lidové tanečky. Zlatá brána otevřená je poměrně snadno proveditelná staršími i mladšími dětmi. Místo držení se za ruce, mají po celou dobu zpívání, tvoření brány nebo podcházení brány dvojice mezi ukazováčky špejle.

Nadstavbou může být rovněž vytvoření čtveřice či kroužku účastníků, přičemž jsou mezi sebou rovněž spojeni pomocí špejlí. Mohou se společně pohybovat nebo tvořit libovolné obrazce.

Hodnocení aktivity: Autor ověřoval náročnost pohybové herní aktivity **Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry** na prvním stupni, a to hned ve dvou třídách – v první a ve čtvrté.

Jednoznačně můžeme konstatovat, že pro velmi malé žáčky, v prvním a ve druhém ročníku základní školy, se hra jeví jako náročná, a to především z hlediska trpělivosti a soustředění, ale také z hlediska motorických dovedností a schopnosti spolupracovat. Proto nemůžeme hru u takto malých dětí řadit k odpočinkovým hrám, neboť vyžadují od dětí značné úsilí psychické povahy.

Děti mladší i ty starší byly velmi nadšené a herního úkolu se zhostily s vysokým zaujetím a vážností. U starších dětí, ve čtvrtém ročníku, nebyl problém ani během obtížnější varianty úkolu, opsat křivku nebo obrys libovolného objektu, například vánočního stromku, tak jako v našem případě.

U mladších dětí se velmi osvědčila hra Zlatá brána otevřená. Dva žáci drželi nad hlavami špejle pomocí ukazováků a postupně výšku pomyslné brány snižovali, zatímco ostatní za zpěvu písně podlézali a snažili se uniknout chycení v bráně.

Je zapotřebí hlídat u hry čas, jelikož při delším trvání může hra působit únavně, a to především u malých dětí, protože právě na ty jsou kladeny nároky nejvyšší.



5. HRA Hra na učitele

(upraveno podle: Mazal, 2007)

Cíl hry:	rozvoj představivosti a tvořivosti, trénink protahovacích a kompenzačních cviků
Typ hry:	kooperativní
Zařazení hry:	spolupráce hráčů ve dvojici
Pomůcky:	noviny, plyšové zvířátko reálné podoby/povahy (v případě malých dětí)
Zaměření činnosti:	protahování, zahřátí, trénink obratnosti, kooperace, kreativita, herní dovednost, herní myšlení, čestnost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo libovolná venkovní plocha
Organizace:	Hráči jsou rozmístěni do dvojic po ploše libovolného hracího prostoru. Ve dvojicích si jeden hráč vezme noviny (plyšové zvířátko) a imituje s nimi pohyby jako s loutkou těsně nad zemí nebo na zemi.
Popis hry:	Vycházíme z předpokladu, že samotné noviny představují postavu, nahoře je hlava, uprostřed v přeložení je pas a dole nohy. Jeden z dvojice naznačuje novinami pohyby – například malé poskoky postupně i s otáčením novin kolem vertikální osy nebo různé úklony a předklony. Druhý hráč se snaží svým tělem současně napodobit pohyb novin.
Pravidla:	Žáci sami cvičí ve dvojicích, vymýšlí si činnosti a jeden napodobuje druhého, potom si role vymění. Samozřejmě nelze provádět s novinami takové činnosti, které není možné realizovat tělem a končetinami. Vyučující zde funguje jako koordinátor a dohlížitel.
Modifikace:	použití plyšového zvířátko reálné podoby
Hodnocení aktivity:	Motorická herní aktivita byla autorem otestována ve dvou ročnících na prvním stupni základní školy – v prvním a ve čtvrtém. Tuto pohybovou hru hodnotíme jako velmi zábavnou, navozující atmosféru plnou smíchu, radosti a všeobecného veselí. Děti ji hodnotily jako jednu z nejlepších, které jsme společně vyzkoušely.

Autor ověřil v praxi obě varianty **Hry na učitele**. Tedy s novinami i s plyšovým zvířátkem. Je nutno poukázat na fakt, že úspěšné a povedené praktikování hry nezávisí na kvalitě či vzhledu pomůcky. V obou případech, jak za použití novin, tak i s pomocí plyšového medvídky, jsme dosáhli kýženého efektu. Děti se protáhly, zahřály, ale i pobavily a obveselily, čímž byla navozena vhodná atmosféra pro další plánovanou cvičební činnost.

Autor na základě své vlastní praktické zkušenosti navrhuje další postup k přípravě pomůcky pro **Hru na učitele**, a tou by mohl být dětmi zhotovený – ušitý jednoduchý hadrový panáček, pokud možno s delšími končetinami a delším trupem.





6. HRA Koulovaná

Cíl hry:	zahřát organismus, trénink míčových dovedností, rozvoj týmové spolupráce, rozvoj herní strategie
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	týmová
Pomůcky:	noviny, lavička
Zaměření činnosti:	zahřátí, míčové dovednosti, házení, obratnost, hbitost, rychlost, pohyblivost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo venkovní ohraničená (nebo jinak vymezená) plocha
Organizace:	Hráči jsou rozmístěni do dvou týmů po ploše libovolného hracího prostoru. Týmy odděluje lavička vymezující prostor obou družstev. Každý hráč má jednu či dvě novinové koule.
Popis hry:	Po zaznění signálu začíná koulovaná. Cílem činnosti je dostat co nejvíce koulí na soupeřovu stranu. Hráči sbírají novinové koule uvnitř svého hracího pole a hází je na soupeřovu polovinu.
Pravidla:	Po zaznění signálu hráči přestávají hrát a lehnou si na záda, aby se zamezilo dalšímu házení koulí. Vyhrává ten tým, který má ve svém hracím poli méně novinových koulí.
Modifikace:	využití jiného střeliva – například je vhodné využití koulí z alobalu
Hodnocení aktivity:	<p>Herní pohybovou aktivitu Koulovaná řadíme v našem výčtu k těm nejzdařilejším a dětmi nejoblíbenějším.</p> <p>Herní aktivitu jsme praktikovali v první a ve čtvrté třídě. Děti byly naprosto unešené celkovou náplní herní činnosti – a to jak vyšším herním tempem, tak i vysokou mírou soupeřivosti. Hra klade velký důraz na pocit sounáležitosti mezi hráči na jedné straně, kteří tvoří dohromady herní tým.</p> <p>Žáci zaujali role střelců v rámci dvou „nesmiřitelných“ bojujících týmů. Do soupeření se děti pustily s velkým nadšením, úsilím, a mohli bychom tvrdit až s dravostí.</p> <p>Hra Koulovaná má velkou výhodu v tom, že všichni aktéři jsou zapojeni do dynamické činnosti. Z naší zkušenosti tento fakt můžeme jen potvrdit. Vzhledem k tomu, že střeliva je během hry</p>

opravdu dostatek, je každý žák aktivní. Všechny děti byly ustavičně ve střehu, a tím i v neustálém pohybu.

Další výhodou je i fakt, že tuto hru mohou hrát děti jakéhokoli věku. Pravidla hry jsou velice jednoduchá, a stejně tak i celkové plnění úkolu. Všichni aktéři jsou motivováni k činnosti soupeřením s protějším týmem a snahou, odvést co nejlepší výkon jako člen vlastního týmu.

Doporučujeme vyrobit střelivo pro hru **Koulovaná** spíše z alobalu, případně by si děti mohly vytvořit koule z novinových litů, které pak zabalí ještě do již zmíněného alobalu. Ten kouli fixuje a noviny se pak v průběhu koulování nerozbalují. V zápalu hry není čas na opravování koulí.

Koulovaná je velice rychlou pohybovou herní aktivitou, kterou doporučujeme zařadit nejlépe v začátku vyučovací hodiny jako hru zahřívací. Mimo to se jedná o hru s vysokou mírou motivace, právě pro svou soutěžní podstatu.





7. HRA Utopím se?

Cíl hry:	rozvoj herní taktiky, strategie, trénink trpělivosti a vytrvalosti
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	hra jednotlivců
Pomůcky:	noviny
Zaměření činnosti:	obratnost, balance, herní dovednost, koncentrace, vytrvalost
Místo:	tělocvična
Organizace:	Hráči jsou rozmístěni po ploše hracího prostoru tělocvičny. Každý hráč má dva kusy novinových listů, po nichž se přesouvá do vyznačeného cíle.
Popis hry:	Žáci se snaží co nejrychleji přesunout ze startovního pole do vyznačeného cíle. Pohyb se uskutečňuje pouze posunem nohou na novinových listech.
Pravidla:	Vítězí hráč, který nejrychleji dosáhne cíle, aniž by nohou opustil pole novinového papíru. V případě porušení tohoto pravidla se hráč vrací na startovní pozici, odkud začíná znovu.
Modifikace:	spolupráce ve dvojicích, ve trojicích či v týmech
Hodnocení aktivity:	<p>Herní pohybová aktivita Utopím se? byla praktikována v rámci tělesné výchovy ve dvou ročnících základní školy, v prvním a ve čtvrtém. Autor se setkal s kladnou odezvou od všech účastníků hry a s pozitivním hodnocením.</p> <p>Hra byla dobře zorganizovaná a děti moc bavila. Opět se tu objevuje prvek soupeření, což se stalo i hlavním motivem aktérů hry. Žáci se snažili co nejrychleji dospět ze startovního pole do cíle, což byla v našem případě protější stěna tělocvičny. Soutěžící se tedy měli dotknout rukou protější stěny.</p> <p>Objevilo se však pár technických problémů s herní pomůckou, na které celá aktivita závisela – několika dětem se novinové listy zhruba v polovině dráhy roztrhly a nebylo již možné s nimi pokračovat dál v závodě. Žáci si museli vzít novinové listy náhradní a pokračovat dál po tomto nepředvídatelném zdržení.</p> <p>Z tohoto důvodu navrhuje jako náhradní variantu kousek látky. V praxi jsme ověřili tři textilní materiály – bavlnu (bavlněný ubrousek), polyester (polyesterová švédská utěrka) a polyamid</p>

(čtverec vystřížený z polyamidové látky). Polyester se osvědčil jako nejvíce kluzký materiál při styku s podlahou v tělocvičně. Švédská utěrka a jí podobné textilní materiály jsou pro tento účel také výbornou variantou. Ale i bavlna nebo polyamid jsou pro tuto herní činnost dobře využitelné.

Celkově aktivitu hodnotíme jako velice vtipnou a zábavnou, a pro svou jednoduchost je tedy vhodná pro děti různého věku. I mladší děti hned pochopily pravidla a úkol pro ně neznamenal žádné obtíže.

Hru jsme otestovali i jako týmovou, kdy byli žáci rozděleni do tří družstev a za pomoci novin se snažili dosáhnout cíle. Jako další motiv zde funguje i sounáležitost k vlastnímu týmu a ke skupině. Zapojit se může také vyučující tělesné výchovy, stejně jako v našem případě.





8. HRA Rychlý jako vítr

Cíl hry:	zahřát organismus, rozvoj fyzické zdatnosti a zdokonalení rychlosti při běhu
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	soupeření jednotlivců
Pomůcky:	noviny
Zaměření činnosti:	zahřátí, obratnost, hbitost, čestnost, herní myšlení, herní dovednost, kreativita, koncentrace, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo venkovní ohraničená plocha
Organizace:	Hráči jsou seřazeni na startovní čáře. Každý hráč si umístí list novin na hrud' a snaží se bez pomoci rukou udržet noviny na prsou.
Popis hry:	S novinami se závodník co nejrychleji přesouvá do vyznačeného cíle.
Pravidla:	Vítězí hráč, který nejrychleji dosáhne cíle, aniž by novinový list ztratil. V případě porušení tohoto pravidla je hráč povinen vrátit se na startovní pozici, odkud začíná znovu.
Modifikace:	Umístění novin na těle lze libovolně obměňovat. Lze zařadit i souboj týmů.
Hodnocení aktivity:	Hra Rychlý jako vítr je klasickou soutěžní pohybovou aktivitou, kterou lze praktikovat jako soupeření jednotlivců nebo i týmů. Vždy záleží na počtu hráčů. Autor ověřil hru v praxi, a to hned ve dvou třídách na prvním stupni základní školy – jednalo se o první ročník a čtvrtý ročník. Setkali jsme se s velkým nadšením dětí, a to v obou třídách. Herní aktivita Rychlý jako vítr je velice jednoduchá na pochopení pravidel. I děti z první třídy velice rychle poznaly, že noviny se udrží na těle jedině tehdy, pokud vyvinou vyšší rychlost. Nejprve jsme dětem ponechali trochu času (odhadem asi 5 minut), aby se mohly seznámit s principem, na kterém je hra založena, tedy že novinový list na těle drží jen v závislosti na rychlosti pohybu kupředu.

Děti zpočátku volily způsob takový, že chodily pomaleji a novinový list držely zakláněním dozadu. Tyto testovací pokusy dětí naštěstí netrvaly příliš dlouho a děti samy rychle přišly na správný princip hry. Bez rad a doporučení učitele!

Poté následovala soutěž jednotlivců, kdy děti běžely ze startovní pozice do cíle, jímž byla opět protější stěna tělocvičny. Noviny v průběhu závodu dětem téměř nepadaly a nebylo tedy zapotřebí žádného navracení se zpět na start.

Pohybová aktivita **Rychlý jako vítr**, jak už naznačuje její název, je aktivitou s vysokým pohybovým tempem, proto se jedná o činnost zahřívací a doporučujeme ji zařadit spíše na začátek vyučovací hodiny.

Herní aktivita výborně navodí veselou atmosféru a připraví tak děti k další pohybové náplni hodiny.





9. HRA Raci

Cíl hry:	zahřát organismus, rozvoj fyzické zdatnosti, herní taktiky a strategie, nácvik vytrvalosti
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	týmová
Pomůcky:	noviny
Zaměření činnosti:	zahřátí, obratnost, hbitost, síla, pohyblivost, vytrvalost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična
Organizace:	Hráči jsou rozděleni do čtyřčlenných skupin. Úkolem žáků je přenést co nejvíce novinových koulí od startovní čáry do předem připravené bedny. Žáci lezou jako raci, zpátky běží.
Popis hry:	S novinami se závodník co nejrychleji přesouvá do vyznačeného cíle.
Pravidla:	Hráč má možnost přenášet libovolný počet novinových koulí. Avšak pokud nějaká koule spadne na zem, již se nesmí zvedat. Vyhrává to družstvo, kterému se podařilo přenést nejvyšší počet novinových koulí.
Modifikace:	Lze zařadit i souboj jednotlivců.
Hodnocení aktivity:	<p>Pohybová hra Raci byla praktikována v prvním a ve čtvrtém ročníku základní školy. Opět se jedná o herní činnost s vysokým stupněm soutěživosti, proto děti od samého začátku nadchla.</p> <p>Aktivitu hodnotíme z hlediska obtížnosti herních pravidel jako jednoduchou, žáci s ní neměli sebemenší problémy. Avšak po objektivním posouzení samotného průběhu se aktivita jeví pro mladší žáky jako náročnější, především na obratnost a motoriku. Šestileté a sedmileté děti plnily úkol s velkým zanícením a odhodlaností, ale i tak se domníváme, že je do budoucna lepší, zařadit hru Raci až ve třetím ročníku základní školy a výše. Pohyb pozadu a po ruku byl pro mladší žáčky náročný.</p> <p>Naproti tomu starší žáci prvního stupně, konkrétně žáci čtvrtého ročníku, neměli s naší herní pohybovou činností žádné problémy. Děti aktivita velmi bavila a byly nadšené. Zvolili jsme formu týmového soupeření, kdy byla třída rozdělena na tři družstva po</p>

šesti. Hráči závodili postupně. Vždy se připravil na startovní pozici první z týmu, druhý hráč za ním mu pomohl naložit na břicho náklad podle hráčova vlastního úsudku, a ten pak mohl vyběhnout směrem k připravené bedýnce, do níž svůj náklad vhodil. Poté vyběhl hráč druhý. Tým výrazně povzbuzoval závodícího raka, což také pomohlo celkové herní atmosféře.

Po praktické zkušenosti řadíme hru mezi aktivity zahřívací. Žáci byli po ukončení hry výrazně zahřátí, udýchaní, ale ve velmi dobré náladě a motivovaní pro další plánované aktivity.



10. HRA Máš trefu?

Cíl hry:	zdokonalení dovednosti přesného házení
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	týmová
Pomůcky:	noviny, papírová krabice
Zaměření činnosti:	míčové dovednosti, házení, přesnost zásahu, obratnost
Místo:	tělocvična nebo libovolná venkovní plocha
Organizace:	Hráči jsou rozděleni do libovolně velkých skupin. Každý žák má připraveny tři novinové koule, s nimiž se bude snažit zasáhnout cíl.
Popis hry:	Hráči se ze stanovené pozice snaží strefit do připravené papírové krabice.
Pravidla:	Nepovedené hody se nesmí sbírat. Vyhrává to družstvo, které má v krabici nejvíce koulí.
Modifikace:	<p>Lze zařadit i souboj jednotlivců. Je možné změnit vzdálenost startovního pole od krabice, do které hráči míří.</p> <p>Změna střeliva. Pro tento účel se nabízí například varianta různých typů munice, přičemž každý hráč má od jednoho druhu vždy jeden kus (jeden míček z novinového papíru, jedna koule z alobalu, jedno vajíčko KINDER, jeden kaštan, a existují i spousty dalších). Při házení s odlišnými předměty se musí měnit i síla hodu. Jedná se tedy o obtížnější variantu téže hry.</p>
Hodnocení aktivity:	Pohybová aktivita Máš trefu? byla autorem testována ve dvou ročnících na základní škole. Pro první ročník bylo nutné výrazně upravit vzdálenost startovní čáry a cílové nádoby, kam se měly děti střílet novinovými koulemi. V praxi jsme vyzkoušeli pro tuto hru nádoby různých velikostí (kyblík, papírová přepravka, prádelní koš), načež jsme zvolili pro děti mladší (první ročník) jen nádobu větší a naopak žákům starším (čtvrtý ročník) jsme ponechali k otestování všechny tři velikostní možnosti. Žáci čtvrtého ročníku neměli problém ani s kbelíkem, ovšem je třeba zdůraznit, že podle cílové nádoby se měnila i její vzdálenost od startovního pole.

Tuto aktivitu děti přijaly velmi nadšeně, zaujala je, bavila a užily si spoustu legrace. Doporučujeme ji proto jako herní činnost odlehčující v rámci náročnější vyučovací hodiny, anebo nakonec vyučování. Aktivita není nijak náročná, děti se při ní odreagují.



11. HRA Odpalování

Cíl hry:	rozvoj fyzické zdatnosti, trénink dovednosti přesného házení, nácvik práce s baseballovou pálkou, rozvoj herní taktiky
Typ hry:	kooperativní
Zařazení hry:	spolupráce hráčů ve dvojici
Pomůcky:	noviny smotané do pevné ruličky
Zaměření činnosti:	obratnost, dovednost házení, přesnost zásahu, kooperace, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo libovolná venkovní plocha
Organizace:	Hráči jsou libovolně rozděleni do dvojic.
Popis hry:	Spolupráce probíhá následovně: jeden z aktérů nadhazuje míček z novinového papíru, přičemž spoluhráč se jej snaží odpálit pálkou vyrobenou rovněž z novinového papíru. Následně se role hráčů vymění.
Hodnocení aktivity:	Pohybová hra Odpalování byla praktikována v první třídě a ve čtvrté třídě na základní škole.

Opět se jedná o hru, která s sebou přináší všeobecné veselí a dobrou náladu, je tudíž vhodná jako zábavný herní prvek v rámci vyučovací hodiny, ale i na závěr vyučovacího bloku, kdy se děti rozptýlí, zasmějí a pobaví.

V obou třídách byla hra **Odpalování** přijata pozitivně. Svou nenáročností je vhodná i pro menší děti.

Žáci si zvolili libovolné dvojice. Ve dvojicích si pak zahráli na nadhazovače a pákkaře, a tyto role po chvíli prostřídali. Velký úspěch měla hra především u chlapců, a to v obou třídách.

Pro mladší děti jsme vyzkoušeli větší balonky, což doporučujeme jako vhodnější variantu hry. Míček větší velikosti byl pro dítě snáze zasažitelný. Tomuto účelu nám posloužily koule z novinových listů, které byly ještě obaleny alobalem. Měly pak v průměru kolem patnácti centimetrů.



12. HRA Stref se!

- Cíl hry:** zahřát organismus, rozvoj fyzické zdatnosti, nácvik střílení hokejkou, rozvoj herní taktiky
- Typ hry:** kompetiční
- Zařazení hry:** soupeření jednotlivců
- Pomůcky:** noviny smotané do pevné ruličky, míček z novin
- Zaměření činnosti:** zahřátí, obratnost, přesnost zásahu, koncentrace, herní myšlení, čestnost
- Místo:** tělocvična
- Organizace:** Každý žák má k dispozici ruličku z novinového papíru a míček rovněž z novinového papíru. Hráči jsou připraveni na startovní čáře.
- Popis hry:** Rulička slouží žákům jako hokejka, s jejíž pomocí se snaží dopravit novinový míček do vytyčeného cíle.
- Pravidla:** Hráči se posouvají míček pouze za pomoci ruličky, nikoli dotekem končetin.
- Modifikace:** Lze zařadit spolupráci jednotlivců ve dvojicích, přičemž hráči ve dvojici dopravují jeden míček společnými silami do cíle. Rovněž je možné zařadit i souboj týmů. Různé vzdálenosti.
- Hodnocení aktivity:** Aktivita **Stref se!** je typická svoji dynamičností, veselou atmosférou a velkou mírou soutěživosti. Autor hru praktikoval v první a ve čtvrté třídě na prvním stupni základní školy a v obou případech se setkal s velkým ohlasem u dětí. Po otestování předešlé pohybové hry (**Odpalování**) jsme opět dětem poskytli možnost vytvoření větších míčků. Nejprve si žáci vyzkoušeli menší velikost (standardní pro tuto hru), a pak jsme společně vytvořili míčky větší, opět z novinových listů zmačkaných do koule a obalených do alobalu. Míčky držely mnohem lépe tvar a dětem se s nimi lépe zacházelo. Tuto variantu opět doporučujeme jako vhodnější pro hru. Děti zkoušely strefování míčku novinovou pálkou nejprve samostatně, mimo soutěž. Zhruba po čtyřech minutách měly již zvládnutou taktiku, a tak jsme přistoupili k týmové soutěžní hře.

Žáci se rozdělili do družstev po třech a jednotlivě, jeden po druhém, dopravovali míček do připravené branky. Tuto aktivitu ocenili nejvíce chlapci.

Hra probíhá v rychlejším tempu, řadíme ji tudíž k zahřívacím aktivitám. Doporučujeme její aplikaci v začátku hodiny, ale lze ji zařadit i do hlavní části vyučování pro odlehčení.





13.HRA Kuželky

Cíl hry:	zdokonalení přesnosti zásahu, nácvik obratnosti, rozvoj herní taktiky
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	soupeření jednotlivců
Pomůcky:	PET lahve, míč
Zaměření činnosti:	obratnost, přesnost zásahu, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična
Organizace:	PET lahve naplníme vodou a umístíme je ve vymezeném hracím prostoru tělocvičny jako kuželky. Každý žák má k dispozici míč (lze použít různé druhy míčů).
Popis hry:	Hráči se snaží strefit míčem co největší počet kuželek.
Pravidla:	Předem je nutné stanovit povolený pohyb míči – vrh, hod, koulení apod. Vítězí hráč s nejvyšším počtem shozených lahví. V případě shody se hra opakuje.
Modifikace:	Různé varianty vrhu míčem. Různé vzdálenosti od startovního pole. Různé typy a velikosti míčů (lze použít i bramboru apod.) a použití jiných kuželek (například role od papírových utěrek, celé role toaletního papíru – vždy dvě posazené na sebe atd.).
Hodnocení aktivity:	Zábavná aktivita Kuželky byla pro děti velice jednoduchá. Pravidla znali úplně všichni a pro svou nenáročnost ji bez problémů zvládli i mladší žáci. Kuželky jsme otestovali opět v prvním a ve čtvrtém ročníku a v obou třídách jsme se setkali s velkým nadšením. Je to výborná aktivita pro uvolnění a navození dobré nálady. Děti se velice pobavily a také si zasoutěžily. Pro mladší žáky doporučujeme balon větších rozměrů, například klasický fotbalový nebo basketbalový míč, s nímž lze Kuželky hrát i na větší vzdálenost. Volejbalový míč jsme rovněž vyzkoušeli, ale je příliš lehký a pro tuto hru se hodí méně. Starší žáci mohou koulet i menším fotbalovým míčem, házenkářským míčem, baseballovým míčkem nebo obyčejnými bramborami.

Kuželky je možné kromě vody naplnit i rýží, pískem, luštěninami a dalšími zajímavými výplněmi. Opět se tu nabízí možnost zapojení dětí do přípravy samotných kuželek. Kuželky jsou výbornou pohybovou aktivitou i do venkovních prostor.



14. HRA Slepá dráha

Cíl hry: rozvoj soustředění, trénink rozvahy a trpělivosti, orientovat se v prostoru se zavázanýma očima

Typ hry: Individuální

Zařazení hry: hra pro jednotlivce

Pomůcky: provaz, šátek

Zaměření činnosti: obratnost, orientace, koncentrace, pozornost, herní dovednost

Místo: tělocvična

Organizace: V prostoru tělocvičny je umístěn na zem provaz, který představuje klikatou dráhu. Žák má zavázané oči šátkem.

Popis hry: Hlavním úkolem hráče je bosýma nohama přejít po celé délce dráhy, aniž by došlo k vybočení mimo.

Pravidla: Každý žák absolvuje jinou variantu dráhy.

Modifikace: Aktivitu lze pojmout i jako kompetiční.

Hodnocení aktivity: Zábavnou aktivitu **Slepá dráha** jsme zkoušeli s dětmi v první a ve čtvrté třídě základní školy. Tato hra oslovila zejména dívky. Je pomalejšího charakteru. Chlapcům scházel soutěživý motiv, jak se sami zmínili.

Tuto aktivitu zařazujeme jako závěrečnou v hodině tělesné výchovy. Děti se během ní zklidní, uvolní a odreagují.

Je vhodná také jako doplňková činnost v rámci výuky tělesné výchovy, kdy vyučující je nucen pracovat pouze s polovinou třídy. Zbytek žáků se může věnovat procházení slepé dráhy. Další možností je její umístění do opičí dráhy, jako jednu z překážek (děti by pak procházely po provaze se zavřenýma očima).





15. HRA Ježek

Cíl hry:	rozvoj motoriky, zdokonalení rychlosti, zahřátí organismu, rozvoj herní taktiky a strategie
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	soupeření jednotlivců
Pomůcky:	kolíčky na prádlo
Zaměření činnosti:	zahřátí, rychlost, postřeh, hbitost, pohotovost, pozornost, vytrvalost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična
Organizace:	Žáci drží v rukou pět kolíčků na prádlo.
Popis hry:	Hlavním úkolem hráče je připnout kolíčky soupeřovi na oděv, aby si je nemohl sundat (tedy nejlépe na záda).
Pravidla:	Žáci se navzájem snaží připnout kolíčky soupeřům, cílem je, aby se zbavili všech pěti kolíčků. Prohrává hráč s nejvíce kolíčky na oděvu. Případně je vhodné stanovit časový limit.
Hodnocení aktivity:	<p>Pohybovou hru Ježek jsme otestovali v první i ve čtvrté třídě základní školy. Pravidla byla pro děti snadná a i samotný průběh hry a plnění úkolu nečinilo dětem potíže. Je tedy vhodná i pro menší děti.</p> <p>Jedná se o hru ve vysokém tempu. V této aktivitě funguje prvek soutěžení, jímž jsou hráči motivováni k rychlejšímu pohybu. Hra Ježek probíhala za všeobecné radosti v atmosféře plné smíchu a veselí. Děti byly nadšené.</p> <p>Vzhledem k tomu, že aktivita je náročná na vytrvalost ve vysokém tempu, řadíme jí spíše k těm zahřívacím. Vhodné je její umístění na začátku vyučovací hodiny.</p> <p>U této hry je nutností, aby děti měly na sobě volný oděv – alespoň tričko volnějšiho střihu.</p>



16. HRA Lochneská přišera

Cíl hry:	rozvoj motoriky, zdokonalení rychlosti, trénink a posílení zádového svalstva, rozvoj herní taktiky a strategie
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	hra jednotlivců
Pomůcky:	kolíčky na prádlo
Zaměření činnosti:	rychlost, obratnost, herní myšlení, herní dovednost, pohyblivost, pozornost, reakce, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična
Organizace:	Jeden hráč ležící na zemi představuje spící Lochneskou přišeru. Na sobě má na nejrůznějších místech připnuté kolíčky.
Popis hry:	Ostatní hráči se snaží odepnout co nejvíce kolíčků, a přitom se snaží Lochneskou přišeru nevzbudit. Pokud se přišera vzbudí a někoho chytne, tak chycený hráč musí odevzdat kolíček nazpět. Přišera za žáky neběhá, jen se ohání.
Pravidla:	Vítězí hráč, který získá nejvíce kolíčků.
Hodnocení aktivity:	<p>Pohybovou hru Lochneská přišera jsme praktikovali v první i ve čtvrté třídě základní školy. Pravidla byla pro děti snadná na pochopení, a i menší děti hned pochopily, co je cílem hry.</p> <p>Aktivitu Lochneská přišera jsme zařadili ihned po hře Ježek. Nabízela to i situace. Hra Ježek skončila tím, že žáci měli na zádech připnuté kolíčky. Vybrali jsme tedy dva žáky, kteří měli na svém oděvu kolíčků nejvíce a ti měli nyní představovat Lochneské přišery. I v této zábavné aktivitě funguje prvek soutěžení, který děti velmi ocenily a byly nadšené.</p> <p>Mladší žáci velice prožívali číhání na ležící Lochnesku, aby jí sebrali kolíček. I tuto hru provází veselá atmosféra, dobrá zábava a radost z pohybu.</p> <p>Doporučujeme propojení Lochneské přišery s předešlou hrou Ježek. Velice se nám to osvědčilo v praxi.</p> <p>Žáci se touto aktivitou v pomalejším tempu spíše zklidňují a zpomalují. Její umístění je vhodné na závěr vyučovací hodiny. Pokud bude hra propojena s hrou Ježek, tak ji vyučující může praktikovat i na začátku nebo v hlavní části vyučovací jednotky.</p>

I v případě této hry je nutností, aby děti měly na sobě volný oděv – alespoň volnější tričko.





17. HRA Prší

Cíl hry:	rozvoj dovednosti chytání, nácvik psychické vytrvalosti a trpělivosti, trénink sebeovládání a soustředění
Typ hry:	individuální
Zařazení hry:	činnost jednotlivců
Pomůcky:	víčka z PET LAHVÍ
Zaměření činnosti:	obratnost, chytání
Místo:	tělocvična nebo vhodný venkovní prostor (ideální je rovný travnatý povrch)
Organizace:	Žáci jsou rozmístěni v prostoru tělocvičny nebo na vhodném venkovním prostoru. Každý žák má k dispozici tři víčka z PET lahví.
Popis hry:	Hráči vyhazují všechna víčka najednou nad dlaně a pokouší se je všechna opět chytit. Po zvládnutí prvního stupně obtížnosti – hod se třemi víčky, je možné postupně obtížnost přidávat – přidáním dalších víček.
Pravidla:	Úroveň je zvládnutá jedině tehdy, pokud jsou chycena všechna víčka najednou. Podle počtu víček je stanoven i počet hodů.
Modifikace:	místo víček z PET lahví je možné použít vajíčka KINDER nebo kaštiny
Hodnocení aktivity:	<p>Tato individuální aktivita je zaměřena na trénink trpělivosti a soustředění, a neméně také na obratnost. Byla odzkoušena ve čtvrté třídě základní školy. Umístili jsme ji na samý konec vyučovací hodiny. Aktivita Prší má tu výhodu, že výrazně uklidní a zpomalí všechny své aktéry.</p> <p>Děti byly nuceny se během nácviku dovednosti chytání plně soustředit. Hra Prší patří k těm náročnějším na obratnost, proto její využití doporučujeme spíše starším dětem na prvním stupni. Žáci čtvrté třídy si s úkoly poradili velice dobře a hra je bavila.</p> <p>Během sledování průběhu hry jsme zaznamenali u žáků porovnávání vlastní obratnosti a šikovnosti s ostatními, proto jsme zařadili i chytání před „obecenstvem“. Po předešlém několikaminutovém nácviku měl každý žák možnost předvést, co</p>

natrénoval, avšak nikdo nebyl nucen. Všimli jsme si, že děti ocenily možnost pochlubit se kolektivu.



18. HRA Socha

Cíl hry:	rozvoj kreativity, představivosti, nácvik vytrvalosti a trpělivosti, rozvoj taktiky a herní strategie
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	hra jednotlivců ve dvojici
Pomůcky:	víčka z PET lahví
Zaměření činnosti:	obratnost, kreativita, koncentrace, herní myšlení, herní dovednosti, kooperace
Místo:	tělocvična
Organizace:	Žáci jsou rozděleni do dvojic. Mají k dispozici dostatečné množství víček.
Popis hry:	Jeden hráč z dvojice představuje sochu a druhý hráč sochaře. Sochař se snaží umístit víčka na sochu. Úkolem sochaře je vytvarovat sochu tak, aby na ní drželo co nejvíce víček. Následně se aktéři vymění.
Pravidla:	Vítězí dvojice, které se podaří udržet na těle sochy co největší počet víček.
Modifikace:	namísto víček z PET lahví je možné použít polovičky z vajíčka KINDER
Hodnocení aktivity:	<p>Zábavná herní aktivita Socha je také zaměřena na trénink trpělivosti a soustředění, a dále také na výdrž. Byla odzkoušena ve dvou ročnících základní školy – v první a ve čtvrté třídě.</p> <p>Hned na začátku jsme zaznamenali, že je docela náročná pro žáky první třídy. Hra s sebou přináší požadavek na výdrž v jedné pozici a to se nám jeví pro mladší žáky jako obtížné. V případě, že hru hrajeme s mladšími dětmi, bychom doporučovali dva sochaře. Tím se zkrátí doba, kdy musí socha nehybně držet v jedné figuře.</p> <p>Žáci čtvrté třídy si s aktivitou poradili velice dobře. Hru přijali se zaujetím a nadšeně pracovali. Opět jsme zaznamenali, že děti se velice zajímaly o to, jak to jde ostatním protihráčům a navzájem si sdělovaly, kolik kdo již umístit víček.</p> <p>Zajímavé také bylo, že všichni aktéři hry volili pozici pro sochu vestoje. Nikdo nezkusil pozici na všech čtyřech, ale domníváme</p>

se, že při opakování této herní aktivity budou děti přicházet s novými a novými nápady.

Hra **Socha** je klidná, děti nemusí nikam spěchat, doporučujeme ji tedy do skupiny pomalejších a relaxačních aktivit.



19. HRA Trefíš cíl?

Cíl hry:	nácvik dovednosti házení a míření, rozvoj vytrvalosti, trpělivosti a trénink soustředění
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	souboj jednotlivců
Pomůcky:	víčka z PET lahví, papírová krabice
Zaměření činnosti:	obratnost, házení, přesnost zásahu,
Místo:	tělocvična
Organizace:	Žáci jsou seřazeni na vymezeném startovním poli, odkud se snaží zasáhnout cíl, jímž je papírová krabice v libovolné vzdálenosti (vzdálenost přizpůsobíme věku aktérů). Hráči mají k dispozici dostatečné množství víček.
Popis hry:	Hráči se snaží umístit co největší počet víček v papírové krabici.
Pravidla:	Vítězí hráč, kterému se podaří umístit do papírové krabice nejvíce víček.
Modifikace:	házení na různé cíle, různé druhy munice (kaštany, žlutá KINDER vajíčka apod.)
Hodnocení aktivity:	<p>Pohybovou aktivitu autor praktikoval ve dvou ročnících na základní škole. Pro první ročník doporučujeme výrazně upravit vzdálenost startovní čáry a cílové nádoby, jak jsme učinili i v našem případě. Menším dětem se pak snáze podařilo zasáhnout cíl připravenými víčky.</p> <p>V praxi to pak vypadalo tak, že děti začínaly nejprve tři kroky (dětské) od krabice, a když tuto variantu zvládly bez obtíží, vzdálily se o další krok.</p> <p>Tato herní variace nám nabídla i další možnosti, jak mohly děti mezi sebou soupeřit. Kolem jedné krabice stálo dokola zhruba čtyři až pět hráčů, házeli najednou a vzdalovali se libovolně podle vlastního úsudku. Vyučující pak přibližně po sedmi minutách ohodnotil výsledky, jakých děti dosáhly – tedy jak daleko od cílové krabice se jim podařilo vzdálit a přitom zasáhnout cíl.</p> <p>V praxi jsme ověřili různé velikosti cílových krabic, do kterých děti mířily. Pro mladší děti (první ročník) navrhuje větší typ papírové krabice (přepážka) jako vhodnější. A žákům starším</p>

(čtvrtý ročník) jsme ponechali k vyzkoušení různé velikostní typy, aby si sami mohli vyzkoušet různé stupně obtížnosti. Tuto možnost ocenili hlavně chlapci ve čtvrtém ročníku. Podle velikosti cílové nádoby se měnila i její vzdálenost od vymezeného startovního místa.

Herní aktivita **Trefíš cíl?** děti velmi bavila a troufáme si říci, že byly nadšené a ohodnotili jsme ji spolu se žáky tudíž jako jednu z nejlepších a nejzábavnějších. Při této hře si děti užily si spoustu legrace. Oslovila mnohem více chlapce.

Aktivitu **Trefíš cíl?** doporučujeme jako herní činnost odlehčující v rámci náročnější vyučovací hodiny, anebo je možné ji naplánovat jako závěrečnou relaxační činnost, při které se děti odreagují.





20. HRA Tanec

Cíl hry:	rozvoj kreativity, herní taktiky a strategie, rozvoj psychické odolnosti a trénink soustředění, rozvoj týmové spolupráce (spolupráce ve dvojicích)
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	souboj jednotlivců ve dvojici
Pomůcky:	nafukovací balónky
Zaměření činnosti:	obratnost, spolupráce hráčů ve dvojici, soulad a vzájemná koordinace pohybů, tělesný kontakt, herní myšlení, herní dovednost, čestnost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična
Organizace:	Hráči jsou rozděleni do dvojic. Každá dvojice má k dispozici nafukovací balónek (případně více balónků, v závislosti na věku aktérů).
Popis hry:	Hráči umístí nafouknutý balónek mezi svá těla libovolným způsobem, musí však dbát na to, aby byli schopni balónek udržet bez použití rukou. Dvojice se pohybují na hudbu, otáčí se, a snaží balónek udržet.
Pravidla:	Vítězí dvojice žáků, které nafouknutý balónek nespadl.
Modifikace:	vyšší počet nafouknutých balónků ve dvojici
Hodnocení aktivity:	<p>Zábavná aktivita Tanec byla testována ve dvou ročnících základní školy. V obou případech mnohem více nadchla dívky. Chlapci se sice také nadšeně zapojili, ale jak na závěr sami zhodnotili, hra je podle jejich mínění spíše „holčičí“.</p> <p>V prvním ročníku jsme děti nechali přibližně čtyři minuty, aby si pohyb s balonkem nejprve nacvičily, a až poté se s ním zkoušely přemístit nebo otočit. Aktivita není sice obtížná, ale vyžaduje trpělivost a soustředění. Mladší žáci pracovali velmi odhodlaně, a to i přesto, že jim balonek při přesouvání na vzdálenější místo často padal.</p> <p>Ve čtvrté třídě Tanec nedělal dětem žádné problémy. Hned pochopily, jakou herní taktiku zvolit, aby balonek udržely – zkoušeli jsme umístění mezi trup, mezi záda i držení čelem.</p>

Chlapci pak navrhovali „měření sil“ s dívkami. Proto jsme vyzkoušeli tuto aktivitu i jako soutěžní.

Žáci se seřadili ve dvou týmech do zástupů – chlapci a dívky – na startovní čáru. Balonek si umístili libovolně mezi svá těla a bez použití rukou se přesouvali do vymezeného cíle.

I když tuto herní aktivitu radíme spíše k těm klidnějším a relaxačním, dá se použít i námi vyzkoušená varianta soutěžní.

Děti si během ní užily spoustu legrace. Balonek padal častěji chlapcům, protože ti se snažili zvítězit za každou cenu a zvolili rychlejší tempo. V této hře je však mnohem důležitější sebranost obou partnerů a trpělivost, a proto za všeobecného veselí zvítězil tým dívek.

Pohybovou hru **Tanec** hodnotíme jako velice zdařilou. I dětem se velice líbila. Je to vhodná činnost na závěr hodiny.



21. HRA Had

Cíl hry:	rozvoj psychické zdatnosti, herní taktiky a strategie, rozvoj týmové spolupráce, trénink soustředění
Typ hry:	kooperativní
Zařazení hry:	spolupráce libovolného počtu jednotlivců
Pomůcky:	nafukovací balónky
Zaměření činnosti:	obratnost, spolupráce hráčů ve skupině, soulad a vzájemná koordinace pohybů, anticipace, dovednost předvídat jednání a pohybů druhého, vcítění se do pohybu, kreativita, koncentrace, veselá atmosféra, herní myšlení, tělesný kontakt
Místo:	tělocvična
Organizace:	Žáci jsou rozděleni nejprve do tříčlenných skupin. K dispozici mají nafukovací balónky. Velikost skupin závisí na věku účastníků. Obtížnější variantou je vytvoření vícečlenných skupin.
Popis hry:	Hráči utvoří řadu a mezi sebe umístí nafouknuté balónky. Zástup žáků tak představuje hada. Žák – balónek – žák – balónek – žák.
Pravidla:	Had se pohybuje po tělocvičně. Hráči se snaží udržet všechny balónky mezi sebou, avšak bez pomoci rukou.
Modifikace:	vytvoření i mnohačlenných zástupů
Hodnocení aktivity:	<p>Pomalejší pohybová aktivita Had - jedná se o obdobnou variantu aktivity Tanec. Odkoušeli jsme ji hned jako následující hru po Tanci. Pohybová aktivita Had se dětem také velice líbila. I v tomto případě zaujala mnohem více dívky.</p> <p>Chlapci projeví znovu zájem soupeřit, tak jsme i v tomto případě přistoupili na závod dvou hadů. Chlapci versus dívky. Jelikož se jedná o aktivitu vyžadující umírněný a promyšlený pohyb, trpělivost, anticipaci a spolupráci, jako soutěžní hra se pak jeví jako obtížná. Opět panovalo všeobecné veselí a radost, což je naším hlavním cílem. Proto doporučujeme, aby vyučující ponechali dětem možnost upravit pravidla, vymyslet a vyzkoušet nové varianty této hry, třeba i závodění.</p> <p>V prvním ročníku jsme soutěžení nezkoušeli, aktivita je pro menší děti náročnější na soustředění a závod s nafukovacími balonky se</p>

nám z tohoto důvodu jevil jako méně vhodný. Prvňáčci nadšeně pracovali, plni odhodlání, ale měli často tendenci si pomáhat rukama, spíše nevědomky. Ve čtvrté třídě **Had** nečinil dětem žádné problémy.

Opět tuto herní aktivitu řadíme spíše k těm klidnějším a relaxačním, ale stejně jako v našem případě, se dají aplikovat různé obměny a třeba i závodění.

Celá aktivita závisí na několika faktorech, na sehranosti týmu, na předvídání pohybů ostatních aktérů, na soustředění a na trpělivosti. Z tohoto lze usuzovat, že se jedná o zábavnou činnost pomalejší, v klidnějším tempu a tedy vhodnější na závěr hodiny.



22. HRA Nespadni

Cíl hry:	rozvoj míčových dovedností, trénink postřehu a hbitých reakcí, nácvik herní taktiky a strategie, rozvoj kreativity, psychické odolnosti a trénink soustředění
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	soupeření jednotlivců
Pomůcky:	nafukovací balónky
Zaměření činnosti:	obratnost, koncentrace, vytrvalost, reakce, kreativita, herní myšlení, čestnost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo venkovní prostor (nutné bezvětrné počasí)
Organizace:	Žáci mají k dispozici každý jeden nafukovací balónek. Aktéři se rozmístí v prostoru tělocvičny a čekají na signál určující začátek hry.
Popis hry:	Hráči se snaží udržet nafouknutý balónek ve vzduchu.
Pravidla:	Hráči jako jednotlivci soupeří mezi sebou a jejich cílem je udržet nafukovací balonek co nejdéle ve vzduchu. Přitom se mohou volně pohybovat ve vymezeném prostoru. Vítězí hráč (hráči), kterým zůstane jejich balonek stále ve hře.
Modifikace:	hra ve dvojicích, ve trojicích nebo u větších dětí i v týmech, kdy se tým snaží udržet ve vzduchu jeden, dva i více balonků, možností je také pohyb hráčů pouze po čtyřech, případně hráči jen sedí nebo jen leží na zádech a snaží se udržet balónek ve vzduchu
Hodnocení aktivity:	Herní pohybová aktivita Nespadni má mnoho variant provedení, o čemž jsme se v rámci naší praxe sami přesvědčili. Hru Nespadni jsme testovali v první a ve čtvrté třídě základní školy. Dětem bylo ihned jasné, co mají dělat. Hra nečinila nikomu větší obtíže. Herní pravidla jsou také nenáročná, a proto je možné hru nespadni praktikovat i v první třídě základní školy. S dětmi jsme vyzkoušeli několik herních variant. Princip hry zůstává stejný. Nafukovací balonek nesmí spadnout. Nejprve děti trénovaly pinkání s balonkem samy. Avšak musíme popravdě přiznat, že tato varianta je vhodná spíše jako nácvik

dovednosti s nafukovacím balonkem, ale po jejím osvojení je lepší použít hru ve dvojicích nebo v týmech.

Následně děti libovolně utvořily dvojice, trojice nebo čtveřice a pinkaly si jedním nafukovacím balonkem. Domníváme se, že je vhodné stanovit časový limit. V našem případě stačilo vždy jeden a půl minuty na jednu obtížnostní herní variantu. Do budoucna by stačila i jedna minuta.

Děti ve trojici (čtveřici i větším týmu, což jsme postupně i otestovali) začínaly s jedním balonkem, po minutě a půl jim byl, aniž by zastavily pinkání, vhozen další balonek, po dalších devadesáti sekundách přibyl další balonek, a takto to pokračovalo, dokud nezůstala vítězná trojice, která dokázala nafukovací balonky udržet ve vzduchu.

Velice zábavnou aktivitou zaměřenou především na stmelení kolektivu bylo pinkání ve velkém týmu hráčů.

Žáci si nejprve sami tipli, kolik balonků udrží ve vzduchu. Týmy jsme vytvořili dva – chlapce a dívky, podle přání dětí, které se chtěly utkat v těchto sestavách. Tým čítal zhruba dvanáct členů. Chlapci tipovali, že udrží ve vzduchu třicet balonků. Dívky byly v tomto ohledu zdrženlivější a tipovaly, že udrží poletovat ve vzduchu dvacet pět balonků.

Herní týmy si dohodly vlastní tajnou taktiku hry. Každý člen měl v ruce jeden nafukovací balonek a všichni čekali na signál ke startu hry. Po zapískání se balonky vznesly do vzduchu a hráči se je snažili pinkáním ve vzduchu udržet, po patnácti vteřinách vyučující vždy vhodil do herní vřavy každého týmu další balonek. Pravidla hry jsme si s dětmi dohodli následovně: hráči udržují nafukovací balonky ve vzduchu za pomoci jakékoli části těla, balonek nesmí hráči chytat ani jej jinak držet. Pokud balonek spadne, člen týmu, většinou ten, který je spadlému balonku nejbližší, má pět vteřin na jeho zvednutí a znovuzasazení do hry. Pět vteřin počítal vždy učitel. Ostatní dále pokračují. Spadnout může i více balonku, ale platí limit pět vteřin. Pokud se nepovede

tento limit dodržet, hra končí a počítají se balonky, které zůstaly ve vzduchu.

Tuto hru doporučujeme od čtvrtého ročníku základní školy a výš. Domníváme se, že pravidla a jejich dodržování by pro mladší děti bylo složité. S mladšími žáky lze tuto hru požit s jednoduššími pravidly – pravděpodobně s menším množstvím balonků.

Děti v našem případě reagovaly velice nadšeně, neboť se jednalo o pohybovou aktivitu s vysokou mírou hravosti a soutěživosti. Ocenily také fakt, že se mohly v týmu vzájemně domluvit na herní taktice, a také to, že pravidla jsme stanovili dohromady.

Tuto hru opět řadíme k těm nejzdařilejším a dětmi nejlépe hodnoceným z celého našeho výčtu.

Jedná se o aktivitu v rychlejším tempu, a proto je dobré ji zařadit jako zahřívací, anebo jako veselou zábavnou činnost v hlavní části vyučovací hodiny, kde může výborně zapůsobit jako odlehčující, radostná a veselá činnost.



23. HRA Drž míček!

Cíl hry:	nácvik obratnosti, rozvoj psychické odolnosti a trénink soustředění a trpělivosti
Typ hry:	kompetiční
Zařazení hry:	soupeření jednotlivců
Pomůcky:	míček menších rozměrů (míček na tenis, florbal a jiné) trubička toaletního papíru
Zaměření činnosti:	obratnost, koncentrace, trpělivost, vytrvalost, herní myšlení, čestnost, veselá atmosféra
Místo:	tělocvična nebo vhodný venkovní prostor
Organizace:	Žáci mají k dispozici každý jeden míček menších rozměrů a jednu roličku od toaletního papíru. Aktéři se rozmístí na startovní čáře a čekají na signál určující začátek závodu.
Popis hry:	Hráči se snaží udržet míček posazený na roličce a s ním dojít do cíle.
Pravidla:	Hráči jako jednotlivci soupeří mezi sebou a jejich cílem je udržet míček, aby nespádl. Přitom se přesouvají libovolnou rychlostí k cílové čáře. Volí takovou rychlost, aby jim míček nespádl. Pokud míček z roličky spadne, hráč běží zpět na startovní čáru a začíná znovu. Vítězí hráč, který dorazí jako první do cíle.
Modifikace:	závod ve dvojicích, nebo v trojčlenných a vícečlenných týmech výměna míčků, závod přes překážky a mezi sloupky apod.
Hodnocení aktivity:	<p>Pohybovou hru Drž míček! jsme vymysleli dohromady s žáky první třídy základní školy. Stanovili jsme společně i herní pravidla a cíle hry. Naše herní aktivita je nenáročná a je tedy možné ji doporučit i malým dětem.</p> <p>Ověřovali jsme tuto aktivitu v praxi nejprve jako soutěžení jednotlivců, a pak také jako souboj družstev, kdy žáci závodili s míčkem na ruličce za tým.</p> <p>Tato zábavná pohybová aktivita není příliš rychlá, spíše pomalejšího charakteru a vyžaduje soustředění a trpělivost. Výborně se hodí jako veselá hra do hodin tělesné výchovy i jako zábavná aktivita například při školních výletech, lze ji hrát i venku.</p>



5. REALIZACE PROJEKTU A DISKUZE

Představili jsme výčet třidvaceti pohybových her, jejich pravidla, cílové zaměření, seznam potřebných pomůcek a všech podrobností k úspěšnému provedení her, a nakonec také fotografie, které zdokumentovaly naše vlastní počínání v praxi.

Veškeré námi uvedené pohybové hry jsme realizovali v praxi, na prvním stupni základní školy, a to hned ve dvou ročnících – v prvním a ve čtvrtém. Zvolili jsme tento věkový rozestup účastníků her pro lepší posouzení pohybových aktivit z hlediska jejich přiměřenosti pro daný věk, a z hlediska stanovení obtížnosti. Různý věk dětí, které se účastnily našich pohybových her, nám napomohl ujasnit si, jaké herní aktivity použít pro děti mladší, a jaké jsou spíše vhodné praktikovat s dětmi staršími.

Praktické realizování herních aktivit nám také nabídlo možnosti úprav pravidel některých her, aby byly použitelné i pro menší děti.

Při práci na našem herním materiálu, při tvorbě samotného metodického plánu a při jeho praktickém realizování jsme si počínali následovně:

5.1. Vymezení cílové skupiny hráčů

Nejprve jsme si stanovili cílovou skupinu účastníků her. Naši pozornost jsme soustředili pouze na žáky prvního stupně základní školy, jimž jsme i celý metodický herní plán věnovali. I když nepopíráme, že náš metodický materiál, s jistými jeho obměnami, je možné využít i pro děti starší, dospívající mládež, a vůbec celou populaci dospělých.

Domníváme se také, že některé aktivity v sobě zahrnují kromě prvků pro obveselení svých účastníků, také motivy vedoucí ke stmelování kolektivů a udržování pozitivních vztahů ve skupině, což se jeví jako prospěšné a žádoucí v jakémkoli věku.

5.2. Vymezení podstaty pohybových her

Během výběru pohybových herních aktivit bylo nutné stanovit nejprve jejich hlavní herní podstatu, a té pak uzpůsobit samotný průběh hry a herní pravidla. Proto jsme provedli obecné rozdělení, ze kterého jsme při vytváření metodického materiálu nadále vycházeli. Hry kompetiční a kooperativní tvoří tedy jádro celého našeho projektu.

Bylo třeba nejprve rozhodnout, zda stanovíme jako hlavní zásadu pohybové hry soutěž, buď mezi jednotlivci, nebo mezi týmy, anebo spolupráci na společném výsledku, kde soupeření nebude hrát roli.

Díky tomuto předběžnému plánu jsme pak mohli přistoupit k vymýšlení herních pravidel, průběhu hry a výběru vhodných herních pomůcek.

Z naší praktické zkušenosti bychom mohli vyvodit tvrzení, že kompetiční neboli soutěžní hry jsou pro děti na prvním stupni (anebo pro děti všeobecně?) upřednostňovány před těmi, které v sobě prvek soupeření nemají.

Během praktického testování našich pohybových her jsme zaznamenali větší zájem dětí o pohybové aktivity, které v sobě nesly právě onen prvek soutěžení a soupeření. Dokonce děti samy projevíly zájem o „měření sil“ s druhým týmem, ačkoli se jednalo o pohybovou herní činnost ve své podstatě kooperativní.

Konkrétně se jednalo o pohybovou aktivitu **Tanec**. Chlapci navrhli soupeření s dívkami, a proto jsme přistoupili i k této modifikaci herních zásad. Z této zkušenosti vyplývá nejen to, že žáci sami vyhledávají příležitosti, jak se v rámci her pobavit při vzájemném utkávání, ale také to, že jednotlivé hry jsou velmi variabilní, a je proto možné je během jejich aplikace zcela modifikovat. Jinými slovy, hru, která patří spíše k těm klidnějším a relaxačním, jako v případě **Tance**, můžeme bez problémů přeměnit i v zábavnou aktivitu soutěžního rázu.

V tomto ohledu bychom také doporučovali jistou flexibilitu vyučujícího. Děti během testování her měly velice často různé návrhy na obměnu pravidel a herních zásad a my jsme jim v tom velice rádi vyhověli.

5.3. Herní zásady

Cílovou skupinou pro herní pohybové aktivity jsou děti na prvním stupni základní školy, a proto bylo nutné vybrat takové hry, které nebudou nijak komplikované pro svá herní pravidla nebo obtížné na plnění stanovených herních úkolů.

Pracovali jsme tedy s faktem, že účastníky her mohou být i děti ve věku šesti až sedmi let, a proto jsme zvolili především hry, které pro ně budou jednoduché, s nenáročnými pravidly a takové, které nebudou vyžadovat delší vysvětlování před jejich samotným začátkem. Některé naše hry vycházejí svou podstatou z již dětem známých her a jsou jen obměněny nebo obohaceny o nové prvky.

Během naší praktické realizace jsme se ani jednou nesetkali s nejasnostmi ze strany dětí nebo s nepochopením herních pravidel či cílů hry, což hodnotíme jako velký úspěch. Je možné tedy doporučit herní návrhy i žákům prvních tříd základní školy.

5.4. Volba netradičního herního náčiní

Vzhledem k tomu, že naší cílovou skupinou jsou děti ve věku přibližně od šesti do deseti let, přizpůsobili jsme tomu i výběr netradičních herních pomůcek pro pohybové aktivity.

Jednalo se mimo jiné o herní situace, které vyžadovaly, aby děti používaly míč. K velikosti dětské ruky jsme proto doporučili manipulaci s míčem menších rozměrů (menší fotbalový míč, házenkářský míč, nebo menší míčky). Pohybové hry, u kterých je jednou z herních pomůcek míč, byly tyto: **Chraň si svůj kužel** nebo **Kuželky**, avšak v případě Kuželek se míčem spíše vrhalo nebo koulelo, takže bylo možné využít i míč basketbalový.

Dále bylo naším cílem volit takové pomůcky, které nebudou pro děti náročné na jejich přípravu. Těžištěm našeho metodického podkladu jsou herní pomůcky z drtivé většiny vyrobeny takříkajíc „podomácku“. Jak už jsme zmiňovali na začátku kapitoly *4.1 Příprava netradičního náčiní pro pohybové hry*, doporučujeme zapojení dětí do samotné přípravy herního náčiní. Volba pomůcek, vesměs jednoduchých, je proto záměrná. Bylo důležité, abychom vybírali materiály a předměty, jejichž obstarání nebude činit nikomu obtíže.

5.5. Výroba netradičního herního náčiní

Po shrnutí pomůcek potřebných pro uskutečnění herních pohybových činností, jsme se rozhodli zapojit do jejich samotné tvorby i děti.

Děti se zapojily do výroby a zkrášlování herních pomůcek velice ochotně. Jak samy vyjádřily, zhotovování herního materiálu se pro ně stalo důležitým projektem, který nebude zbytečný a marný, ale který bude využit nebo opakovaně využíván k hernímu účelu. Žáci prvního stupně projevili velké nadšení během zhotovování herních pomůcek. Rozhodli jsme se zapojit i děti z první třídy základní školy. Pro ně se účast na tvorbě něčeho „většího“ a „důležitějšího“ stala velkým úkolem.

Dětem byla ponechána naprostá volnost při tvorbě, a proto měly možnost libovolně zapojit svoji tvořivost a fantazii. Učitel figuroval v tomto případě pouze jako rádce.

Tato úvodní fáze, kdy se děti podílely na tvorbě velkého díla, se velice vydařila. Děti byly nadšené a nemohly se dočkat, až použijí vlastnoručně vyrobené předměty v samotných hrách. Do budoucna rozhodně doporučujeme zapojení dětí do přípravné fáze.

5.6. Aplikace konkrétních pohybových her

Přenesení herních pohybových aktivit do praxe se obešlo bez obtíží. Samotné aplikaci předcházelo obstarání netradičního náčiní, jehož součástí byly pomůcky ze školního tělocvičného vybavení, ale také předměty zhotovené dětmi.

Jediný menší zádrhel se objevil při testování aktivity *Kuželky*, kdy jsme byli nuceni, pro nesouhlas vedení školy, upustit od kuželek z PET lahví naplněných vodou, a místo nich použít velké školní kuželky ze dřeva. Pro tento případ je možné v budoucnu použít PET lahve naplněné jiným materiálem (rýže, těstoviny anebo třeba písek, když bude hra probíhat venku). Nečekaná změna herních pomůcek neměla na samotný průběh aktivity žádný vliv.

Před započítím herní činnosti se žáci nejprve seznámili s pomůckami k dané hře a s pravidly, poté jsme společně přichystali herní prostor a jednotlivé herní prvky, a nakonec byli žáci vhodně rozmístěni, jak to vyžadovala herní pravidla.

Učitel většinou plnil funkci pozorovatele a disponoval hodinkami, což při praktikování zábavních motorických aktivit považujeme za nezbytné. Žáci se řídili zvukovým signálem, pokud to aktivita vyžadovala.

5.7. Zhodnocení pohybové hry jejími aktéry

Podle našeho mínění se nám názor dětí jako hlavních aktérů jevil jako ten nejdůležitější, proto jsme žákům ponechali prostor k vyjádření se a ke zhodnocení pohybových aktivit.

Koneckonců na základě jejich odezvy jsme pak mohli popřemýšlet o případných modifikacích do budoucna, a také pouvažovat nad přínosem jednotlivých her nebo i nad kvalitou odvedené práce, což je pro budoucího pedagoga velmi důležité.

Shrnutí

Reakce žáků prvních i čtvrtých tříd základní školy, s nimiž jsme realizovali naše pohybové hry s netradičním náčiním, se pro nás staly cennou zpětnou vazbou a kvalitním podkladem k dalšímu zlepšování. Děti měly možnost reagovat bezprostředně

po skončení jednotlivých aktivit a hodnotit je, a jejich spontánní připomínky nebo postřehy nám pak pomohly zamyslet se nad možným zdokonalením her v budoucnu.

Během realizace pohybových aktivit s netradičním náčiním jsme měli možnost sledovat reakce a odezvy dětí, pozorovali jsme, jaké prožitky dětem hry přinášejí, a také jaké emoce se v průběhu aktivit u dětí objevovaly. Všimli jsme si, které činnosti přinášely dětem největší potěšení a radostné prožitky při pohybu, a které naopak vyžadovaly soustředění a motiv všeobecného obveselení zde byl zčásti odsunut spíše do pozadí.

Hodnotili jsme pohybové herní aktivity podle popularity u dětí, posuzovali jsme, které z nich byly nejvíce naplněny nespoutanou zábavou, anebo naopak, ke kterým se děti stavěly spíše vlažněji. Všechny naše postřehy jsme si na místě pečlivě zaznamenávali, abychom pak mohli čtenářům podat kvalitní svědectví.

Jako velice povedené hodnotíme propojení přípravné fáze herních aktivit, kdy děti měly možnost svou tvůrčí činností ovlivnit podobu herního náčiní, a fáze samotné herní činnosti. Během vytváření netradičního herního materiálu se děti těšily na to, „co bude dál“, společně přemýšlely, k čemu kterou pomůcku využijí a plánovaly herní strategii, i když ještě netušily, jak daná hra bude probíhat. Samotné tvoření v nich budilo příjemné napětí z očekávání budoucího.

Žáci obou tříd, se kterými jsme pracovali, se vyjádřili pochvalně a shodli se na tom, že ještě nikdy nezkoušeli pohybové hry podobného charakteru, ani jiné zábavné využití tak snadno dostupných pomůcek. Zajímavé také bylo, ukázat dětem, že existují i způsoby, jak nepotřebný (odpadový) materiál využít pro jednoduchou zábavnou činnost. Většina žáků také plánovala, že si podobné činnosti s již nepotřebným materiálem zkusí i mimo školní tělocvičnu, a objevovaly se též návrhy dětí vymyslet nějaké nové varianty her s netradičními pomůckami, které bude možné zrealizovat v tělesné výchově napříště.

Můžeme tak soudit, že naše specifické hry s netradičním náčiním dětem přinesly mnohé nové poznatky.

Naše motorické herní aktivity byly vytvořeny tak, aby nekladly příliš vysoké nároky na fyzickou zdatnost mladého organismu. Naším prvotním cílem bylo zapojení všech mladých aktérů do pohybové herní činnosti a podnícení jejich nadšení a radosti z vykonávané motorické aktivity. Pracovali jsme s faktem, že ve většině kolektivů se objevují i žáci, kteří nemají vybudovaný pozitivní vztah k pohybu, a nemají tudíž tělesnou výchovu v oblibě. Hodina tělesné výchovy tedy pro takové dítě není místem,

kde by se mohlo plně uplatnit a předvést své výkony a zakusit při tom radost, ale stává se pro něj spíše místem, kde je nuceno vykonávat činnosti pro něj nepříjemné nebo nenáviděné.

Naše pohybové hry jsme směřovali ke všem dětem, bez rozdílu fyzických předpokladů nebo již nabitých dovedností. Vycházeli jsme však ze zásady, že žádné dítě nebude k ničemu nuceno a dopředu jsme předpokládali, že se mohou objevit i jedinci, kteří zaujmou jen roli pozorovatele. Děti byly s touto možností dopředu seznámeny. K našemu velkému překvapení se tak nestalo a opravdu všechny děti se s nadšením zapojily do pro ně zcela nových pohybových činností. Je pravděpodobné, že se na této skutečnosti podílel i fakt, že se děti nejprve zúčastnily přípravy herního náčiní – participovaly na jeho výrobě, a pak si své vlastní pomůcky toužily vyzkoušet v praxi. Naše nenáročná motorická aktivita tak přinesla radost i dětem, které běžné hodiny tělesné výchovy příliš neoslovují. Dítě manipulující během motorické činnosti s vlastní pomůckou zažívá nejen radost z dobře odvedené kreativní činnosti, která pohybové hře předcházela, ale pociťuje i radost z pohybu samotného.

Zařazování inovativních a atypických pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy se jeví jako přínosné i pro samotného pedagoga. Díky motorickým hrám s netradičním náčiním dostává pedagog možnost děti lépe poznat, pochopit vztahy, jaké panují v dětském kolektivu, a tím je vhodně směřovat a formovat. Vyučující má také možnost vést děti ke vzájemné spolupráci a pocitu sounáležitosti, čímž vztahy ve skupině upevňuje, a vytváří tak kvalitně fungující kolektiv, s nímž se i samotnému učiteli dobře spolupracuje.

6. ZÁVĚR

Diplomová práce si kladla za cíl vytvořit metodický podkladový materiál nabízející možné varianty, jak jednoduše začlenit netradiční herní pomůcky do vyučovacích hodin tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, a tyto nové možnosti také zrealizovat.

Výsledným projektem diplomové práce je rozsáhlý manuál obsahující nepřeborné množství zábavných motorických aktivit, pro které bylo využito netradičního cvičebního náčiní. Celý projekt měl přispět k obohacení běžných vyučovacích hodin tělesné výchovy na základních školách a nabídnout dalším pedagogům nápadité varianty, jak pojetí výuky inovovat, zlepšit nebo obohatit, což se nám, doufáme, povedlo.

Náš metodický plán zahrnující celkem třiatdvacet zábavných motorických aktivit jsme úspěšně realizovali v praxi, na prvním stupni základní školy, a to hned ve dvou ročnících – v prvním a ve čtvrtém, a v obou případech jsme se u dětí setkali s velkým nadšením a s pozitivními ohlasy. Věkový odstup nám pomohl k lepšímu posouzení jednotlivých pohybových aktivit, a to z hlediska jejich přiměřenosti pro daný věk, a také z hlediska stanovení obtížnosti.

Během realizování, které se uskutečnilo v případě žáků prvního ročníku na *Základní a mateřské škole Litvínov – Janov*, a v případě žáků čtvrté třídy na *Základní škole Mikoláše Alše a mateřské škole Mirovice*. V rozmezí několika dnů, jsme měli možnost sledovat reakce a dojmy dětí, a na základě pozorování jsme pak provedli i celkové zhodnocení jednotlivých motorických her s netradičním náčiním. Autor vypracoval také vlastní sebereflexi.

Jednoznačně zdařilým počinem bylo zapojení žáků do samotné přípravy netradičního herního náčiní, kdy děti mohly uplatnit také své kreativní schopnosti, a měly pak následně možnost vyzkoušet si své vlastnoručně vyrobené herní pomůcky v samotných pohybových hrách.

Metodický plán jsme obohatili ještě rozsáhlou fotodokumentací prezentující nejen samotný průběh herních činností s využitím netradičního náčiní, ale také přípravnou fázi, kde je zdokumentováno počínání dětí při výrobě herních pomůcek.

Diplomová práce byla pro lepší přehlednost rozdělena na dvě části – na část teoretickou a část praktickou, která v sobě zahrnuje již zmíněný metodický program.

V teoretické části bylo pojednáno o osobnosti dítěte mladšího školního věku, a o úskalích, jaká obvykle provázejí nástup dítěte do první třídy základní školy. Byly popsány též změny, k jakým dochází u mladého jedince během jeho fyziologického, psychického i socializačního vývoje.

V další kapitole se autor zabýval fenoménem hry v životě člověka. Pojednal o vývojových tendencích herních činností, které provázejí mladého jedince napříč životem, a zdůraznil také pozitivní vliv pohybových a sportovních her na osobnost člověka.

Následující část diplomové práce objasnila problematiku psychomotorických činností, přičemž autor zdůraznil jejich zásadní přínos pro psychosociální vývoj jedince. Dále autor vysvětlil hlavní princip, kterým se odlišují psychomotorické herní aktivity od ostatních her, a vyzdvihl zároveň jejich hlavní podstatu – tedy silný důraz na prožitkovost, z níž se pak odvíjely i samotné autorovy herní návrhy.

Následně autor vymezil didaktické zásady, jaké je nutné dodržovat při začleňování zábavných aktivit do vyučovacích hodin tělesné výchovy. Tato kapitola dále objasnila pojem netradiční herní pomůcky, a nabídla také zajímavý souhrn těch nejčastěji používaných v dnešních základních školách.

K tématu mé práce mě přivedl zájem o sport a pohyb, a možná i snaha změnit postoj dnešní populace dětí k pohybovým aktivitám a k tělesné výchově. Tomuto záměru odpovídal i můj „experiment“ – pokus o integraci netradičních herních pomůcek do vyučovací hodiny tělesné výchovy. Troufám si tvrdit, že se můj záměr naplnil a moje snaha o motivaci dětí k pohybovým činnostem byla odměněna spoustou šťastných dětských tváří. Jsem si ale vědoma faktu, že tento projekt – využití a začleňování netradičního náčiní v hodinách tělesné výchovy – se nachází teprve ve svých začátcích, o čemž svědčí i omezená materiálová základna, a je proto důležité na něm dál důsledně pracovat a snažit se jej dále obohacovat. Před současnými odborníky tedy stojí další výzva...

7. RESUME

The Thesis presents potential ways of application of an unconventional tools for the lower primary school gym classes, which are potentially utilizable in the teachers' guidelines.

The opening sections describe the psychological, physiological and socialization aspects of younger scholars' personality. The game phenomena theory stressing the importance of a game and other recreative motor activities for younger children is the core subject of the Thesis.

Following sections clarify the psychomotor activities subject, while the author focuses on the fundamental benefits of psychomotor skills to the psychosocial development of an individual.

The Thesis defines the didactic principles necessary for the implementation of recreative activities into the gym classes, and clarifies the unconventional tools subject.

Teachers' guidelines including various implemented recreative motor activities, field tested by the author, are the presented result of the research sections of the Thesis.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

ADAMÍROVÁ, J., 1995. *Hravá a zábavná výchova pohybem - Základy Psychomotoriky*. 1. vyd. Praha. ISBN 80-86586-27-8.

ADAMÍROVÁ, J., 2009. *Psychomotorika – speciální učební text*. 1. vyd. Praha. ISBN: 86-586-24-3

BLAHUTKOVÁ, M., 2007. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno. ISBN 978-80-210-3067-1.

DOYON, L., 2003. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-754-X.

DVOŘÁKOVÁ, H., 1995. *Cvičíme a hrajeme si*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-85783-07-X.

DUŠKOVÁ, D., 2004. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy*. 1. vyd. Brno. ISBN 80-210-3533-1.

FIALOVÁ, L., 2010: *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-246-1854-8.

FONTANA, D., 2003: *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha. ISBN 80-7178-626-8.

FOSTROVÁ, E., 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. vyd. Praha. ISBN 80-7178-177-0.

HERMOVÁ, S., 1994. *Psychomotorické hry*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-018-9.

HNÍZDILOVÁ, M., 2006. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vyd. Brno. ISBN 80-210-4010-6.

HUIZINGA, J., 2000. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Vyd. 2. Praha: Dauphin. ISBN 80-7272-020-1.

KARÁSKOVÁ, V., 2007. *Zábavná cvičení ve škole i doma*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 978-80-244-1672-4.

Kolektiv autorů, 2005. *Psychický vývoj dítěte: od 1. do 5. třídy*. 1. vyd. Praha. ISBN 80-246-0924-X.

KOPECKÝ, M., 2005. *Somatologie pro učitele*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-244-1072-9.

KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha. ISBN 80-247-1636-4.

KUPR, J. – RJABCOVÁ, H. – SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Liberec. ISBN 978-80-7372-621-8.

MACHOVÁ, J., 2005. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7184-867-0.

MATIEGKA, J., 1927. *Somatologie školní mládeže: Vývin a vzrůst dítěte a dospívající mládeže školní po stránce tělesné*. Praha.

MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 978-80-85783-77-3.

MAZAL, F., 2000. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-85783-29-0.

MAZAL, F., 1991. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-900590-1-5.

MĚKOTA, K., 2005. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, K., 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti – výkony*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 978-80-244-1728-8.

NELEŠOVSKÁ, A., 2005. *Didaktika primární školy*. 1. vyd. Olomouc. ISBN 80-244-1236-5.

PASTUCHA, D., 2011: *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-247-4065-2, s. 29.

PIAGET, J., 2010. *Psychologie dítěte*. 5. vyd. Praha. ISBN 978-80-7367-798-5.

- ROKYTA, R. aj., 2006: *Somatologie: učebnice. I. a II.* 3. vyd. Praha. ISBN 80-86861-59-7.
- RYCHTECKÝ, A., 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy.* 2. přeprac. vyd. Praha. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem: vývojová psychologie.* 2. vyd. Praha. ISBN 80-7367-124-7.
- SIGMUND, E., 2007. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her.* 1. vyd. Olomouc. ISBN 978-80-85783-74-2.
- SUCHOMEL, A., 2004. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti.* 1. vyd. Liberec. ISBN 80-7083-900-7.
- SVOBODA, B., 2007. *Pedagogika sportu.* 2. vyd. Praha. ISBN 978-80-246-1358-1.
- SZABOVÁ, M., 2001. *Preventivní a nápravná cvičení: pohybové hry pro děti od 6 do 14 let.* 1. vyd. Praha: 2001. ISBN 80-7178-504-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství.* 1. vyd. Liberec. ISBN 978-80-7372-306-4.
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání.* 1. vyd. Praha. ISBN 80-246-0956-8.
- VOLFOVÁ, H., 2009. *Pohybové hrátky v netradiční dny.* 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-247-3196-4.
- VOLFOVÁ, H. – KOLOVSKÁ, I., 2011. *Předškoláci v pohybu 3: Cvičíme jako opice a lev.* 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-247-3590-0.
- VOLFOVÁ, H. – KOLOVSKÁ, I., 2009: *Předškoláci v pohybu 2: Cvičíme jako zajíc, žába a had.* 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-247-2748-6.
- VOLFOVÁ, H. – KOLOVSKÁ, I., 2008. *Předškoláci v pohybu: Cvičíme jako myška, kočka a pesek.* 1. vyd. Praha. ISBN 978-80-247-2317-4.