



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Formování osobnosti dětí mladšího školního věku pomocí pohybových aktivit

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Zuzana Hlavatá**
Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš



Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Zuzana Hlavatá**
Osobní číslo: **P15000159**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Formování osobnosti dětí mladšího školního věku pomocí pohybových aktivit**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je vytvořit zásobník pohybových aktivit, které vedou k formování fyzické, sociální a psychické stránky osobnosti dětí mladšího školního věku.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. HELUS, Z., 2001. Úvod do sociální psychologie (Aktualizovaná témata pro studující učitelství). Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-054-4.
2. NEUMAN, J., 2001. Dobrodružné hry v tělocvičně. Praha: Portál. ISBN 80-7178-555-5.
3. ŘÍČAN, P., 2010. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6. rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
4. VÁGNEROVÁ, M., 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. vyd. 2. dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
5. ZAPLETAL, M., 1997. Velká encyklopedie her. Praha: LEPREZ. ISBN 80-86061-04-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radim Antoš

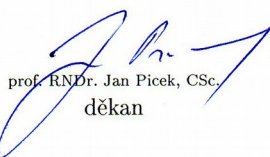
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

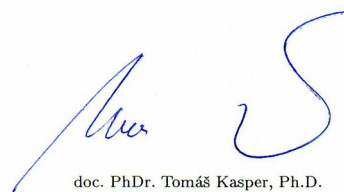
1. května 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

25. května 2018


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 18.4.2018

Podpis: Hlaváček

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Mgr. Radimovi Antošovi za jeho cenné rady, připomínky, trpělivost a vstřícný přístup při vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Cílem bakalářské práce Formování osobnosti dětí mladšího školního věku pomocí pohybových aktivit je vytvoření zásobníku pohybových aktivit sloužících k formování fyzické, psychické a sociální stránky osobnosti dětí mladšího školního věku.

V práci jsou shrnuty teoretické informace týkající se fyzické, psychické a sociální charakteristiky dětí mladšího školního věku. Zaměření je také na funkci a motivaci pohybové aktivity a na pohybové předpoklady dětí v daném věku.

Výsledný zásobník vznikl testováním 50 pohybových aktivit dětmi mladšího školního věku (od 7 do 9 let) v období od října 2017 do února 2018 na zájmovém kroužku Sportovní hry při ZŠ Česká. Výsledkem testování je zásobník 40 pohybových aktivit, které nejlépe splňovaly zadané parametry (rozvoj osobnosti dítěte, bezpečnost, organizace, zábava) hodnotícího formuláře.

Klíčová slova: pohybová aktivita, hodnocení, formování, rozvoj

Annotation

The goal of the bachelor thesis „The personality shaping of younger school age children with the help of physical activities“ is the creating of the stack of physical activities that are used for the shaping of physical, mental and social aspect of the character of younger school age children.

In the thesis there is summarized the theoretical information of physical, mental and social aspect of younger school age children. The focus is on the function and motivation of physical activity and on the physical assumptions of children in the given age, too.

The final stack was created by testing of 50 physical activities by younger school age children (from 7 to 9 years old) in the period of October 2017 to February 2018 at the amateur club called Sports games at Primary School Česká. The result of testing is the stack of 40 physical activities that were the best for the entered parameters (the development of children personality, safety, organization, fun) of the evaluating form.

Key words: physical activity, evaluating, shaping, development

Obsah

ÚVOD.....	13
1 CÍL PRÁCE.....	14
1.1 Dílčí úkoly.....	14
2 DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	15
2.1 Biologický vývoj.....	15
2.1.1 Somatický vývoj.....	16
2.1.2 Motorický vývoj.....	16
2.1.3 Somatické předpoklady k motorickým výkonům.....	17
2.2 Psychický vývoj.....	19
2.3 Sociální vývoj.....	21
3 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	24
3.1 Pojmy.....	24
3.2 Historie pohybových aktivit.....	25
3.2.1 Starověk.....	25
3.2.2 Antické Řecko a Řím.....	26
3.2.3 Středověk.....	27
3.2.4 Novověk.....	27
3.3 Význam pohybových aktivit.....	28
3.4 Funkce pohybových aktivit.....	29
3.5 Motivace k pohybové aktivitě.....	31
3.6 Doporučená pohybová aktivita.....	31
4 TĚLESNÁ CVIČENÍ A ROZVOJ POHYBOVÝCH PŘEDPOKLADŮ.....	33
4.1 Pohybové schopnosti.....	33
4.1.1 Kondiční pohybové schopnosti.....	34
4.1.2 Koordinační pohybové schopnosti.....	35
4.1.3 Kondičně koordinační pohybové schopnosti.....	36
4.1.4 Senzitivní období rozvoje pohybových předpokladů.....	37
4.2 Pohybové dovednosti.....	38
4.2.1 Taxonomie pohybových dovedností.....	38
4.2.2 Motorické učení.....	40
4.2.3 Diagnostika pohybových dovedností.....	41
4.2.4 Senzitivní období motorických dovedností.....	42
4.3 Všeobecný rozvoj.....	42
5 METODIKA PRÁCE.....	43
5.1 Časový harmonogram.....	43
5.2 Použitý software a elektronická zařízení.....	43
5.3 Vytvoření hodnotícího formuláře.....	43
5.3.1 Hodnocení rozvoje osobnosti dětí.....	45
5.3.2 Hodnocení bezpečnosti.....	45
5.3.3 Hodnocení organizace pohybových aktivit.....	45
5.3.4 Hodnocení zábavy.....	45
5.4 Charakteristika účastníků Sportovních her na ZŠ Česká.....	47
6 ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	48
6.1 Grafické ikony používané v zásobníku.....	48

6.2 Pohybové aktivity bez pomůcek.....	50
6.3 Pohybové aktivity s využitím míčů.....	59
6.4 Pohybové aktivity s využitím kloboučků/křídý.....	64
6.5 Pohybové aktivity s využitím šátků.....	69
6.6 Pohybové aktivity využívající jiné pomůcky.....	71
6.7 Pohybové aktivity využívající více pomůcek.....	76
7 HODNOCENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	86
7.1 Hodnocení účastníky kroužku.....	86
7.2 Hodnocení vedoucího kroužku.....	87
8 ZÁVĚR.....	95
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	98
SEZNAM PŘÍLOH.....	101
PŘÍLOHY.....	102
Příloha A – Pohybové aktivity nezařazené do zásobníku.....	102

Seznam obrázků

Obrázek 1: Kategorizace somatotypů.....	18
Obrázek 2: Dělení pohybových schopností.....	34
Obrázek 3: Taxonomie pohybových dovedností.....	40
Obrázek 4: Hodnotící formulář.....	44
Obrázek 5: Hodnotící kartičky.....	46
Obrázek 6: Aktivita Hádej číslo.....	51
Obrázek 7: Schéma hřiště aktivity Hádej číslo.....	51
Obrázek 8: Schéma hřiště aktivity Chytaná.....	52
Obrázek 9: Schéma hřiště aktivity Labyrint.....	53
Obrázek 10: Schéma hřiště aktivity Ponožky v pračce.....	55
Obrázek 11: Schéma hřiště aktivity Spící obr.....	56
Obrázek 12: Schéma hřiště aktivity Stříhaná ve dvojicích.....	58
Obrázek 13: Aktivita Stříhaná ve dvojicích.....	58
Obrázek 14: Aktivita Jed.....	61
Obrázek 15: Schéma hřiště aktivity Prostřel soupeře.....	63
Obrázek 16: Aktivita Zombie.....	64
Obrázek 17: Schéma hřiště aktivity Berličky.....	65
Obrázek 18: Schéma hřiště aktivity Honička ve třech kruzích.....	65
Obrázek 19: Schéma hřiště aktivity Na záchranku.....	66
Obrázek 20: Schéma hřiště aktivity Sobí tažení.....	67
Obrázek 21: Schéma hřiště aktivity Žáby.....	68
Obrázek 22: Schéma hřiště aktivity Roboti.....	70
Obrázek 23: Aktivita Trpaslíci.....	71
Obrázek 24: Aktivita Bezdomovci.....	72
Obrázek 25: Schéma hřiště aktivity Obruče, hýbejte se.....	73
Obrázek 26: Kartičky k aktivitě Tom a Jerry.....	74
Obrázek 27: Aktivita Tom a Jerry.....	74
Obrázek 28: Schéma hřiště aktivity Tubový hokej.....	75
Obrázek 29: Aktivita Tubový hokej.....	75
Obrázek 30: Aktivita Bitva.....	76
Obrázek 31: Schéma hřiště aktivity Bitva.....	76
Obrázek 32: Schéma hřiště aktivity Karetní štafeta.....	77
Obrázek 33: Schéma hřiště aktivity Myslivci.....	78
Obrázek 34: Schéma hřiště aktivity Přebíhačka s míčem.....	79
Obrázek 35: Schéma hřiště aktivity Přihrávaná.....	80
Obrázek 36: Schéma hřiště aktivity Slepý strážce.....	81
Obrázek 37: Aktivita Strážce kuželky.....	82
Obrázek 38: Schéma hřiště aktivity Strážce kuželky.....	82
Obrázek 39: Schéma hřiště aktivity Střelba na obruč.....	83
Obrázek 40: Aktivita Střelba na obruč.....	83
Obrázek 41: Schéma hřiště aktivity Střelba na plný míč.....	84
Obrázek 42: Schéma hřiště aktivity Valná hromada.....	85
Obrázek 43: Hodnotící formulář č. 1.....	89
Obrázek 44: Hodnotící formulář č. 2.....	90

Obrázek 45: Hodnotící formulář č. 3.....	91
Obrázek 46: Hodnotící formulář č. 4.....	92
Obrázek 47: Specifický rozvoj č. 1.....	93
Obrázek 48: Specifický rozvoj č. 2.....	94

Seznam tabulek

Tabulka 1: Tabulka 1: Třibodové hodnotící škály.....	46
Tabulka 2: Aktivity seřazené dle oblíbenosti u dětí.....	87
Tabulka 3: Aktivity seřazené podle celkového výsledku.....	88

ÚVOD

Pohybové aktivity jsou nedílnou součástí života každého dítěte ať už v hodinách tělesné výchovy, ve volném čase či na zájmových kroužcích. Pro zdravý vývoj jedince je důležitá jakákoliv pohybová aktivita. Během zájmových kroužků a další řízené pedagogické činnosti je ale třeba dbát kromě fyzické stránky i na další aspekty vývoje dítěte. Pro praxi jsem tedy chtěla vytvořit zásobník pohybových aktivit, který je zaměřený na všestranný rozvoj jedince.

K sepsání zásobníku pohybových aktivit mě motivovala má práce vychovatelky ve školní družině a vedoucí sportovních kroužků na ZŠ Česká. Pohybové aktivity používám v družinovém programu jako relaxační chvílky, soutěživé aktivity i jako aktivity zaměřené na specifický rozvoj. Předchozí studium oboru Rekreatologie mě připravilo především na fyzickou stránku rozvoje osobnosti během pohybových aktivit. Díky současnému studiu oboru Pedagogika volného času jsem mohla připojit poznatky o dalších stránkách vývoje dětí a zaměřit se na jejich celostní rozvoj. Další motivací k vytvoření zásobníku jsou také prosby kolegyň o pomoc při přípravách na tělesnou výchovu, kdy jejich zásobníky pohybových aktivit jsou nedostatečné.

1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvoření zásobníku pohybových aktivit, který poslouží k formování fyzické, psychické a sociální stránky osobnosti dětí mladšího školního věku.

1.1 Dílčí úkoly

1. Prostudování odborné literatury vztahující se k danému tématu.
2. Analýza informací v následujících oblastech:
 - charakteristika dětí mladšího školního věku,
 - pohybová aktivita,
 - tělesná cvičení a rozvoj pohybových předpokladů.
3. Zajištění skupiny dětí mladšího školního věku.
4. Výběr 50 pohybových aktivit.
5. Realizace výběru pohybových aktivit se skupinou dětí mladšího školního věku.
6. Vytvoření zásobníku 40 pohybových aktivit, který poslouží k formování fyzické, psychické a sociální stránky osobnosti dětí mladšího školního věku.

2 DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dle kalendářního věku do mladšího školního věku zařazujeme děti od 7 do 11 let. Je to období se zlomovým bodem, kdy se z předškolního dítěte stane dítě školou povinné. Aby dítě mohlo být zařazeno do školní třídy, je potřeba, aby dosáhlo stádia připravenosti pro školu. Zde je důležité, aby dítě chápalo smysl školního vzdělávání a mohlo se dále rozvíjet. Patří sem např. udržení pozornosti, schopnost společně s pedagogem psát a kreslit, komunikace a naslouchání ostatním spolužákům, logické uvažování přiměřené věku, uvědomování si povinností a úsilí o to je plnit, nebo také ovládnutí svého hněvu, nevrlosti a lítosti (Helus 2009, s. 244). Kapitola je dále zaměřená na vývoj dítěte mladšího školního věku ve třech základních složkách, a to z hlediska biologického, psychického a sociálního vývoje.

2.1 Biologický vývoj

Dříve bylo běžné, aby skupiny dětí v tělovýchovné praxi byly tvořeny podle kalendářního věku. Toto dělení je čistě logické s ohledem na tvorbu školních tříd a je tak nejjednodušší formou dělení dětí. Avšak už v roce 1948 Krákora (a později i se Štěpničkou v roce 1983) doporučují dělit skupiny dětí podle fyziologického věku (biologického věku), uvádí Bursová, aj. (2001, s. 49). A proto dnes rozlišujeme kalendářní věk od věku biologického. Biologický věk nám na rozdíl od kalendářního věku dokáže ukázat vyspělost a individualitu dítěte, „... *charakterizuje celkový stav růstu a vývoje jedince a je mírou formování morfologických a funkčních znaků.*“ (Bursová, aj. 2001, s. 49).

Dle Bursové, aj. (2001, s. 49) k určování biologického věku slouží čtyři metody. První z metod funguje na základě určování kostního věku podle stupně osifikace kostry. Druhá metoda určuje zubní věk a to podle mléčného a trvalého stavu chrupu. Třetí metodou je určování sexuálního věku podle stupně pohlavní dospělosti a poslední čtvrtou metodou je morfologický věk, který je určován podle morfologických charakteristik (např. tělesná výška a tělesná hmotnost).

Člověk je bio-psycho-sociální systém, kde jsou jednotlivé podsložky ve vzájemných interakcích, uvádí Bursová, aj. (2001, s. 46). Tyto složky jsou stejně důležité, jsou na sobě pro zdravý vývoj jedince zcela závislé a jejich souběžný rozvoj je pro člověka

nenahraditelný. Každý člověk prochází ontogenetickým vývojem, který je zcela individuální (na rozdíl od vývoje fylogenetického, který se zabývá vývojem člověka jakožto celého druhu). Ontogenetické změny člověka jsou dané působením jednotlivých faktorů, a to dědičností a prostředím. Tyto dva faktory způsobují individuální rozdílnost každého člověka, díky čemuž je každý člověk neopakovatelným originálem. Genetickou informaci dítě získává od rodičů. Tato informace se později projevuje především na biologické stránce tvorby organismu. Ve společenských interakcích dochází k socializaci jedince a v tomto prostředí dítě získá tzv. fenotyp, který určuje člověka především jako osobnost sociální.

2.1.1 Somatický vývoj

Z růstového hlediska v období mladšího školního věku u dítěte nedochází k výrazným somatickým změnám na rozdíl od předškolního věku, kdy začínají velké změny na postavě (změny proporcí, zesílení kostry, urychlený růst končetin, zesílení kosterního svalstva, aj.). Na začátku tohoto období je ukončeno kostnatění lebky a následuje spíše období relativního vývojového klidu. Dochází ke zpevňování kostry, k růstu kosterního svalstva a je zde znatelný nárůst síly. Pro každého jedince je toto období v nárůstu svalové hmoty a tvarového rozlišení těla odlišné, avšak u zdravého dítěte, které splňuje doporučenou pohybovou aktivitu spolu s vyváženou stravou, je zaoblenost tvarů a rozvoj podkožního tuku signál přechodu do stádia puberty. Je ovšem důležité rozlišovat fyziologický vývoj jedince od rozvoje obezity způsobeného sedavým stylem života dnešních dětí (Jirsáková, aj. 2014, s. 46, 47).

2.1.2 Motorický vývoj

Období mladšího školního věku je v latině označováno jako prepubescence, kdy „prae“ znamená před a „pubesci“ značí dospívání, uvádí Suchomel (2006, s. 36). Zlomový bod pro děti je zde začátek školní docházky, což se projevuje především na sociální stránce dítěte. Psychická složka vývoje dítěte je v tomto období bez vážných problémů, kdy neřeší žádné vážné osobní problémy. Z biologického hlediska tělo dítěte v tomto období dokončí první proměny postavy (vyrovnání proporcionality těla). Dochází k rozvoji mezi motorikou a vnímáním dítěte. Dítě dokáže vnímat a řešit logické operace s konkrétními obsahy (abstraktní operace řeší dítě až později v pubescentním věku).

V období mladšího školního věku se významně a plynule zlepšuje jemná i hrubá motorika pohybů. Díky zrychlování pohybů, větší svalové síle a zlepšování koordinace u dětí v tomto věku dochází ke zvýšení zájmu o pohybové aktivity. Také z tohoto důvodu je označován jako „zlatý věk motorického učení“, uvádí Suchomel (2006, s. 37). Je to období, kdy jsou děti schopné naučit se jednoduše mnoho pohybových dovedností, které by se později učily delší čas s vynaložením většího úsilí. Zde se učí především na základě konkrétní ukázky prováděné s instrukcemi. Díky dostatečnému rozvoji nervového systému dítěte je to období vhodné pro rozvoj jak jednodušších pohybových dovedností a analytických pohybů, ale i složitých koordinačně náročných pohybů.

Motorické výkony nejsou ale ovlivněny pouze vnitřními podmínkami (věk, genetika, apod.), ale také vnějšími zásahy, např. podporou rodičů k pohybovým aktivitám nebo naopak strachem z možných úrazů (Langmeier, aj. 2007, s. 120). Výkonnost dětí v prepubescentním období je silně ovlivňována spontánní pohybovou aktivitou, což při strachu rodičů a potlačení této aktivity dítěte může být do budoucna jistý problém v motorickém rozvoji. Naopak pokud rodič své dítě podporuje ve všemožných projevech fyzické aktivity s rozumným ohledem na úrazovost, pak se dítě může rozvíjet na nejvyšší možné úrovni motorického rozvoje. Díky podpoře také podává vyšší výkony už v tomto věku než ostatní spoluvrstevníci, což dítě zjistí samo díky posuzování se v kolektivu. V pubescentním období se díky vnitřní motivaci a vyšší emoční stabilitě dokáže také lépe prosadit v kolektivu (tělesná síla, obratnost a výkony v rámci pohybových aktivit jsou důležité aspekty, na kterých se staví oblíbenost dítěte v kolektivu).

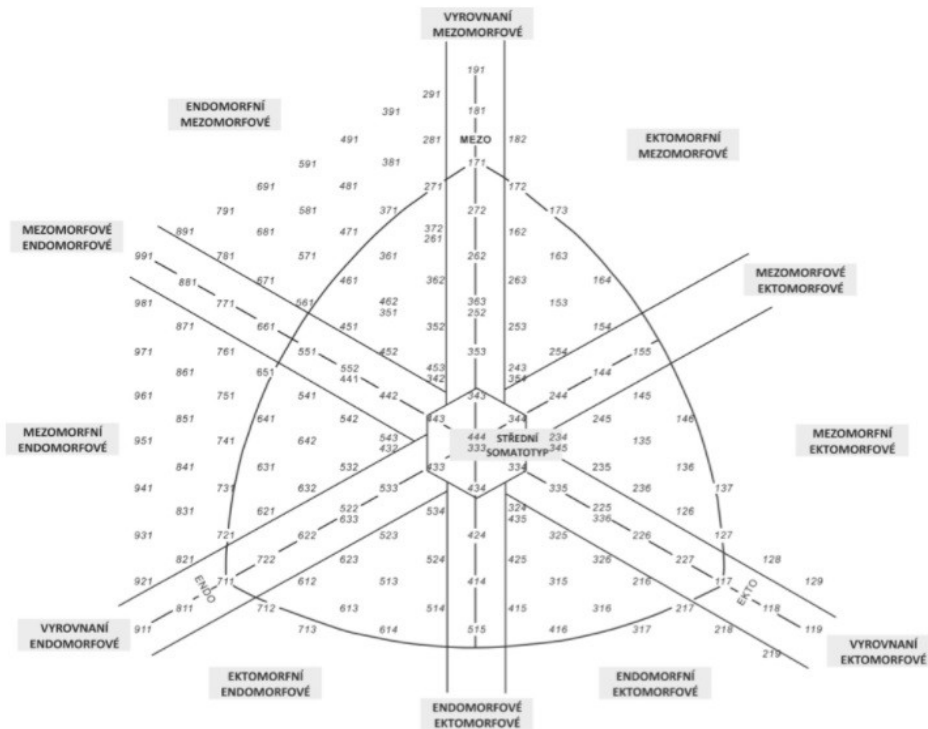
2.1.3 Somatické předpoklady k motorickým výkonům

„Somatotyp člověka je komplexní označení tělesné stavby člověka, typických tvarů a proporcí těla.“, uvádí Zvonař, aj. (2011, s. 141–143). V dnešní době se stále využívá k určování somatotypu člověka typologie Sheldona a Hearthové-Cartera a to již od roku 1954. Somatotyp se zde dělí na tři složky. Na endomorfni, která vyjadřuje relativní tloušťku osoby, mezomorfni – určující svalově kosterní rozvoj a ektomorfni, která vyjadřuje štíhlost (z výškovo-hmotnostního indexu). Každá z těchto tří složek má stupnici 1–7. Somatotyp člověka je poté vyjádřen třemi čísly (např. 2–4–6)

a je graficky zanesen do zaobleného trojúhelníku. Poté je možné posuzovat a srovnávat somatotypy u různých typů skupin, ať už jsou to skupiny dětí sportovních či skupiny nesportující.

Morfologické vyobrazení dítěte patří k důležitým aspektům určující úroveň motorického výkonu. Později je dítě přivedeno na sport, který jeho somatotypu odpovídá (např. štíhlá dívka nižšího vzrůstu má větší předpoklady ke sportovní gymnastice než štíhlá dívka vyššího vzrůstu). Somatotyp je dobrý jako jeden z prvotních ukazatelů při výběru sportovního zaměření, avšak ne vždy se musí projevit skvělé motorické výkony dítěte právě v tom sportu, na který má vhodný somatotyp (Bursová, aj. 2001, s. 51).

U posuzování motorických výkonů s ohledem na kalendářní věk dítěte je potřeba dát si pozor na nepřesnosti a rozdílnosti u dětí stejně starých, avšak dle testů jinak výkonných. Daný rozdíl je možný alespoň trochu smazat a to tak, že místo kalendářního věku se budou posuzovat děti stejného biologického věku, podle biologické zralosti. Posuzováním těchto ukazatelů je už dále možné hodnotit výsledky a přispívat ke správným závěrům (Suchomel 2006, s. 136, 137).



Obrázek 1: Kategorizace somatotypů

Zdroj: Lehnert aj. 2014

2.2 Psychický vývoj

Mladší školní věk je v rámci psychoanalýzy specifikován jako období „latence“. Je zde ukončená část psychosexuálního vývoje a s ní i složka pudová a emoční (do období pubescence se dále nerozvíjí), uvádí Langmeier, aj. (2007, s. 118). Z pohledu konfliktů je pusté v porovnání s předškolním věkem, kdy dítě prodělalo mnoho vývojových změn a je pusté i v porovnání s následující pubertou, pro kterou jsou konflikty zcela typické. Naopak je vhodný pro rozvoj autoregulace. Důležitým předpokladem pro vstup do školy je udržení koncentrace ať už v samostatné práci, ve spolupráci s kolektivem nebo také udržení pozornosti ve spolupráci s učitelkou (Helus 2009, s. 244). Hlavní rozvoj je u dítěte mladšího školního věku v oblasti senzomotoriky, paměti, intelektu, estetiky, pozornosti a koncentrace, vytrvalosti a svědomitosti (např. pocit dítěte odcházejícího ráno do školy jako dospělí je důležitý pro pochopení vlastní důležitosti a plnění povinností). Erik Erikson období nazval jako fáze píle a snaživosti. Dříve dítě svou koncentraci trénovalo především v mateřské škole či doma během her, v této době už je ve škole za své výkony dokonce hodnoceno, což je pro něj nové. Pokud dítě plní roli, která je mu přidělena tak, jak od něj jeho okolí očekává, pak je za svou píli a snaživost pochváleno. Kladným projevem se také zvýší píle do budoucna a je díky tomu překonán pocit méněcennosti, který je pro děti tohoto věku ve srovnání s rodiči s staršími sourozenci častý. Zvýší se tak také sebehodnocení dítěte. Pokud píle dítěte není oceňována, pak se potýká s pocitem méněcennosti, pocitem úzkosti, nízkým sebehodnocením a rezignací k plnění úkolů s předpokladem „je to pro mě moc těžké, nezvládnou to“. Pokud zmiňované stádium není včasně podchyceno a pocit méněcennosti není potlačen, může to vést k vážným problémům v rozvoji osobnosti dítěte (Čáp, aj. 2001, s. 230).

Období mladšího školního věku je také typické pro rozvoj logického myšlení. Rozvíjí se využívání různých pojmů, které už dávají smysl dětem i dospělým, dokáže věci porovnávat a pohlížet na ně z různých úhlů pohledů a přestává být zcela egocentrické (nemusí vše být přesně podle něho). Tento rozvoj probíhá v celém období a je samozřejmé, že některým dětem trvá déle než ostatním, než jednotlivé fáze překonají. Jean Piaget období označuje za úroveň konkrétních logických operací, uvádí Helus (2009, s. 247). Je to období založené na zákonech logiky a konkrétní reality. Děti už dokáží diferencovat (rozlišovat) a klasifikovat (třídít) věci podle různých kritérií,

dokáží věci inklinovat (zahrnout) do různých skupin z hlediska podobnosti. Rozvíjí se jim reverzibilní (zvrtné) myšlení, díky čemuž pochopí např. porovnávání objemu vody v různě širokých sklenicích a mají schopnost decentrace, tedy nahlížet na jeden jev z různých úhlů pohledu. Myšlení můžeme charakterizovat jako realistické. Děti se zde zajímají o skutečnost a ne o fantazijní formy, jak tomu bylo dříve. Někdy se ale dítě se skutečností neseťká, i když danou informaci za skutečnost považuje. Dítě mladšího školního věku je totiž „naivní“ a to, co mu sdělí autorita, považuje za realitu a nepřemýšlí nad tím, proč by to tak být nemělo nebo nemohlo (Langmeier, aj. 2007, s. 118).

Díky smyslovému rozvoji vnímání je dítě pozornější, vytrvalejší, více se zajímá a je méně egocentrické. To umožňuje během učení pohybových dovedností pomocí motorického učení vysokou aktivitu centrální nervové soustavy na několika úrovních. V první – generalizační fázi, kdy se dítě prvotně seznamuje s pohybovým úkolem/instrukcí, dochází k vytváření dočasných spojů v oblastech mozkové kůry. Pro další nácvik je velmi důležité zařadit do fáze motivační prvek. V druhé fázi (tzv. diferenční) se pohyb opakuje a tím se zapisuje do paměti. U diferenciacce je nutné uvědomění si pohybu a jeho kontrola (zpětná vazba). Ve stabilizační fázi se pohyb stává automatickým a mentální aktivita zde již klesá, dítě se nepotřebuje na pohyb neustále soustředit, kontrola je převážně podvědomá. Čtvrtá – asociativní fáze je typická naopak vysokou mentální aktivitou, protože dochází k transferu naučené pohybové dovednosti (nové vnější a vnitřní podmínky, stresové situace, apod.), uvádí Zvonař, aj. (2011, s. 98, 99). U pohybových dovedností k největšímu rozvoji v tomto období dochází u dovedností obratnostního charakteru a dále u dovedností koordinačních. Dochází zde totiž ke zlepšení pohybu především z hlediska ekonomického, rytmizace a plynulosti (Bursová, aj. 2001, s. 61).

Dle Paulík (2006, s. 13) pohybová aktivita přináší lidem pocity uspokojení a důvěry sami v sebe. Díky pohybovým aktivitám se naučí řešit různé typy problémů a překonávat překážky. Celkově je prospěšná pro tzv. duševní zdraví, jako prostředek odpočinku, obnovení sil a odreagování jinou činností než je běžné v denní pravidelnosti. Kromě podpory a udržení duševního zdraví jedince působí pohybová aktivita také preventivně.

Na prožitek z pohybu se zaměřuje psychomotorika. Ta vede k poznávání vlastního těla i okolního světa pomocí pohybových aktivit. Snaží se dosáhnout prožitku z pohybu a využívá k tomu různé typy herních činností. V dnešní době ji můžeme považovat za formu aktivního odpočinku i jako kompenzaci psychické námahy dítěte. Psychomotorické aktivity rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka. Udržování těchto tří složek v rovnováze vede k celkovému zdraví (Blahoutková 2007, s. 5).

2.3 Sociální vývoj

Dítě mladšího školního věku začíná být společností díky vstupu do školy od prvního momentu vnímáno jinak. Pokud rodina funguje správně, pak ho respektuje a pomáhá dítěti s jeho školními povinnostmi (psaní úkolů, příprava věcí do tašky na další den, shánění potřebných pomůcek po obchodech, atd.). Dítě se tak učí přijímat svou novou sociální roli, kterou v něm vidí rodina a učitelé, což je role a status žáka. Mezi vrstevníky přijímá také novou sociální roli – roli spolužáka. Ve třídě je mezi jednotlivými dětmi a učitelem důležité udržovat zdravé sociální klima. Pokud je klima emočně pozitivně naladěné, pak je dítě schopné během vyučování naplňovat své potřeby, např. zvědavost, radost z nově zvládnutých dovedností a úkolů, dosažení úspěchu. Pokud ovšem dítě bylo zaškolené předčasně, pak není dostatečně připraveno na novou roli a není schopné se s ní adekvátně vyrovnat a přijmout ji. Poté vznikají různé problémy ať už v různých formách poruch učení či při celkové neobratnosti a u jemné i hrubé motorické diskoordinaci dítěte (při psaní a kreslení, při práci s různými pomůckami, v tělesné výchově). Dítě také musí s nástupem do školy přijmout nové autority, což jsou pro něj učitelé a především třídní učitelka. Tvoří se zde velmi důležité vztahy k učiteli a ke spolužákům. Vztahy mezi spolužáky mohou být vstřícné a přátelské nebo také soupeřivé a agresivní. Učí se, jak jednat s různými typy lidí, že jinak se musí jednat s autoritou a jinak může jednat s kamarády. Vznikají zde nové sociální interakce a dochází k rozvoji kognitivních funkcí pomocí komunikace (Čáp, aj. 2001, s. 229).

Důležitá je sebereflexe dítěte. Je hodně závislá na hodnocení okolí, ať už učitelem při vyučování, kamarády o přestávce či porovnáváním výkonnosti během pohybových aktivit. Pokud je dítě podporováno a vhodně motivováno k dobrým výkonům a úspěje,

pak je jeho sebehodnocení určitě pozitivnější, než kdyby podporováno nebylo a neuspělo. V prvním případě je dítě motivováno k dalším výkonům a rozvíjí se jeho vůle a snaživost. Pokud není podporováno a opakovaně neuspěje, přestane se snažit dosahovat výsledků a projeví se u něj pocit méněcennosti a bezmoci, uvádí Čáp, aj. (2001, s. 230).

V rámci pohybových aktivit záleží hodně na sociálních vztazích ve skupině. U dětí mladšího školního věku je to primární faktor, podle kterého se dítě rozhoduje, zda pohybový kroužek chce či nechce navštěvovat. Pokud je emoční klima příznivé, pak jsou pohybové aktivity v sociální rovině dobré např. na rozvoj spolupráce a komunikace v kolektivu. Způsob, jakým se dítě ve skupině projevuje z hlediska pohybových aktivit a her, je důležitý pro postavení dítěte ve skupině. Pohybově šikovné a tělesně zdatné dítě je ve skupině oblíbenější než dítě koordinačně a pohybově nezdatné (Langmeier, aj. 2006, s. 120).

Ve vrstevnických skupinách se dítě učí také porozumívat druhým, jejich potřebám a přáním. V předškolním věku bylo dítě spíše egocentrické a jeho potřeby a tužby měly přednost před ostatními lidmi i povinnostmi. Zde se již dítě, jakožto žák, musí naučit seberegulaci a podřídit se organizované práci např. během vyučování. Rozvíjí se zde také emoční reaktivita, která je založená geneticky na temperamentní složce osobnosti. Stává se v tomto věku stabilnější a její ovládnutí je jednodušší než dříve, uvádí Langmeier, aj. (2006, s. 130, 131). Druhou složkou sebeovládání dítěte je volní ovládnutí emočních reakcí, kdy školní dítě dokáže impulzivní reakci potlačit tak, aby vnější projev byl přiměřený času a prostředí. Obě tyto složky podporují odolnost stresové zátěže na dítě a jeho přijetí do skupiny.

Morální vývoj je zde jako důležitý mezník mezi dětstvím a dospělostí. V tomto věku je morální úroveň nazývána konvenční morálkou. V prvním – předkonvenčním stádiu – se dítě chová podle příkazů a zákazů, uvádí Čáp, aj. (2001, s. 231). Vzhledem k tomuto chování očekává pochvalu, což mu přinese finální uspokojení (důvod, proč to příště udělá zase v souladu s příkazy a zákazy). V druhém stádiu konvenční úrovně podle Jeana Piageta se dítě snaží splnit sociální očekávání společnosti. Dítě tedy jedná tak, jak se od něj očekává, a to proto, aby se vyhnulo kritice autorit a předešlo svému pocitu viny. Dalším důvodem je tvorba a udržování pozitivních vztahů s ostatními

ve společnosti. Třetím stádiem je postkonveční úroveň, kdy dítě jedná podle norem společnosti a podle daných etických principů, které zná a které jsou pro něj běžné. Jedná tak především proto, aby sám sebe nemusel odsuzovat za nevhodné chování a chce jednat z hlediska obecného dobra.

3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Základním projevem člověka je pohyb. Každý musí vykonávat tělesný pohyb proto, aby přežil. Dříve to byl pohyb spojený hlavně s přežitím, kdy sběrači a lovci museli pro potravu ujít někdy i dlouhé kilometry. Základem pohybu byla chůze, běh a skoky. K těmto pohybům se s postupem času přidávaly další jako např. plavání, pohyby se zbraněmi potřebnými k lovu či pohyby spojené s přepravou člověka na zvířatech a na lodích. Později se pohyb začal přemísťovat i do nepracovních aktivit jako jsou obřady a rituály. S příbytkem volného času se nepracovní pohyby začaly opět rozšiřovat a protikladem práce se stala hra. V prvopočátcích hry byla tato činnost i soutěživá, díky čemuž se rozvíjely zápasy a později sport (Grexa 2011, s. 17, 18).

3.1 Pojmy

„*Tělesná kultura se zabývá vývojem lidské motoriky.*“, uvádí Novotný (2006, s. 3) a to už od počátku člověka a vzniku společnosti. V průběhu dějin se tělesná kultura úzce spojila s dějinami vojenství, uměním, pedagogikou, zdravotnictvím atd. Funkcí tělesné kultury je rozvoj člověka po stránce biologické a sociální a působení na jeho zdraví. Snaží se zaměřit na vývoj pohybový, duševní, morální a celkový rozvoj osobnosti člověka. Tělesná kultura se dělí na tři hlavní složky – tělesnou výchovu, která je zaměřená na rozvoj osobnosti člověka po biologické stránce, sport, který je tvořen pravidly a je na něj potřeba trénovat a tělocvičnou rekreaci, do které lze zařadit veškerý tělesný pohyb prováděný ve volném čase v tělocvičně (Klimtová 2005, s. 7–10).

Pohyb logicky vede k výkonu pohybových aktivit. „*Pohybovou aktivitou se rozumí každý tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je výdej energie.*“ (Klimtová 2005, s. 11). Pohybová aktivita může být také považována za soubor všech prováděných pohybových činností s větším energetickým výdejem. Je cílená a je směřovaná k celkovému rozvoji osobnosti jedince. Má za úkol rozvoj motorických dovedností, udržování a zdokonalování tělesné zdatnosti a podporuje všechny tři složky zdraví (biologickou, psychickou a sociální).

Hra patří mezi základní prostředky výchovy prožitkem. Je zásadní a nepostradatelná pro fungování zážitkové pedagogiky, která je založená na výchově pomocí her, uvádí Jirásek (2005, s. 223, 224). Hra je pro člověka přitažlivá především proto, že je

to aktivita mezi realitou a něčím novým, neobvyklým, nereálným, ideálním. Jedinec se může schovat za masku a do dané role se vžít, může být uvolněný, protože ve hře nepředstavuje sebe, ale někoho jiného. A právě proto je důležitá motivační struktura hry, která obsahuje příběh, do kterého vstupujeme. Každá hra má svá pravidla a existují obecné zásady, které se u her dodržují – hra je dobrovolná (nikdo nikoho nenutí), je časově a prostorově uzavřená (abychom dokázali odlišit reálné od herního), je v ní napětí a nejistota (atraktivita hry), střídá se v ní rytmus (rychlé a odpočinkové části her, některé se pro atraktivnost opakují). Hra slouží k odreagování jak fyzickému, tak psychickému. Dochází během ní k sociálním kontaktům, kde jedinec může rozvíjet komunikaci, učí se spolupráci a navazuje nové vztahy. Z psychického hlediska je vstup do neobvyklého nereálného světa je osvěžující, kdy nemyslíme na své problémy a oprostíme se od naší osoby, abychom mohli být určenou osobou ve hře. Díky hře se obohacujeme a učíme se novým zkušenostem, kterých bychom v reálném životě nemohli dosáhnout.

3.2 Historie pohybových aktivit

3.2.1 Starověk

Ve starověku proběhl první rozvoj jedné z nejstarších soustav tělesné výchovy v Číně ve 3. tis. př. n. l. V tuto dobu se rozvíjela zdravotní gymnastika založená na prostných cvičení (zvané Kung-fu). Dále zde byl velký rozvoj jízdy na koni, lukostřelby a šermu. Ač je to nečekané, tak právě toto je doba, kdy byla zavedená kopaná – aneb cvičení s míčem. Čínský císař ji zavedl pro své vojáky do armády. Vojáci se také věnovali úpolovým činnostem, které byly velmi náročné a zaměřené na rozvoj obratnosti, síly a vytrvalosti, uvádí Novotný (2006, s. 8). Ve starověku se také hodně věnovali starším lidem. Gymnastická cvičení pro ně byla připravována hlavně v sedě a v leže. Díky pozornosti a účasti diváků na různých cvičištích a soubojích se dá toto období také považovat za položení základu sportu (Kössl, aj. 2004, s. 9).

Ve starověké Indii velmi dbali na hygienu a péči o tělo, což je dokázáno objevením veřejných lázní či domácích koupelen. Naopak výtvarné umění nám dochovalo informaci o důkladné tělesné přípravě vojáků. Výsadou vyšší vrstvy společnosti byl desetiboj, který zušlechťoval tělo i ducha jedince. Obsahoval pět fyzických dovedností (šerm, zápas, box, skok a plavání) a pět vědomostních disciplín (výklad starých děl,

znalost a rozpoznávání rostlin a živočichů, dovednost písma, gramatiky a matematiky), uvádí Novotný (2006, s. 9). V Indii najdeme také prvopočátky dnešního badmintonu a jógy. Všechny tyto pohybové aktivity byly doplněné relaxačními technikami a masážemi k uvolnění těla i ducha.

Egypt byl v době starověku zaměřený na zápas. Rádi porovnávali své dovednosti ve vozatajství a jezdeckví, kde pořádali různé soutěže. Vliv Egypta je znatelný ve vývoji krétsko-mykénské kultury. Ta se později rozdělila a krétská (minojská) větev měla neválečný charakter zaměřený na lov zvěře a různých her. Naopak mykénská větev měla silně vojenský ráz (Kössl, aj. 2004, s. 11, 12).

3.2.2 Antické Řecko a Řím

V antickém Řecku svobodní občané měli vzhledem k otrokářskému systému dostatek volného času na různé typy pohybových i vědomostních aktivit. Spartská část výchovy byla zaměřená na vojenský výcvik formou her a tělesných cvičení. Bohužel rozvoj pro jedince zde byl minimální, protože pohybová aktivita měla přinést pouze dovednosti potřebné k válce, nikoliv k rozvoji osobnosti. Athénský systém se snažil sjednotit fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní složkou osobnosti (tzv. kalokagathia). V 6. st. př. n. l. proto v tělesných cvičení tvořila hlavní část programu gymnastika a to až z 50 %. Pro rozvoj rozumové stránky byl využíván nově navržený školský systém (Kössl, aj. 2004, s. 14–21). Zde také byly stvořeny olympijské hry v 5. st. p. n. l., které spojovaly náboženské obřady se sportovními soutěžemi a mimosoutěžním uměleckým programem.

Římská kultura vychází ze spartanské kultury antického Řecka a je tedy zaměřená na militarizaci tělesných cvičení. Později začaly vznikat bojové hry, které byly divácky atraktivní, avšak pro svůj krvavý charakter nebyly běžnými občany Říma přijímány. O tyto boje měly zájem vyšší vrstvy společnosti a ty jejich chod udržovaly ve formě známých gladiátorských her. V této době byl objeven a rozvíjen tzv. divácký sport, kdy pohodlí, zábava a odměna nepřicházely v úvahu pro účastníky her, ale pro jejich diváky, kteří měli veškerý komfort. I přes nechuť k Řecku se zde projevovaly právě Řecké prvky kultury, např. veřejné lázně, míčové hry, léčebná gymnastika a přirozený pohyb jako je běh, veslování či jízda na koni (Novotný 2006, s. 16–18).

3.2.3 Středověk

Středověk byl ovlivňován církví, a proto zde zmizel zájem o řízený tělesný rozvoj. Záleželo na lokalitě, zda se lidé k nějakému druhu tělesné aktivity dostali či nikoli. Venkovské obyvatelstvo si našlo zábavu ve spontánních aktivitách, tanci a u silových soubojích. Děti se nalezly v míčových a běžeckých hrách. Lidé ve městech měli později možnost tělesných cvičení během soutěží pořádaných právě církevními spolky. A protože církev chtěla rozšiřovat svojí působnost, potřebovala silné vojsko. Právě proto vojáci byli jediní, kteří měli pravidelné tělesné cvičení a prošli důkladným výcvikem se zbraněmi, jízdou na koni, atd. „*Rytířská výchova obsahovala pět fyzických kompetencí (jízdu na koni, lukostřelbu, zápas, šerm a lov).*“, uvádí Novotný (2006, s. 20). V pozdním období středověku se na našem území Jan Ámos Komenský věnoval tělesné výchově v mnoha ze svých děl. I pro něj zůstávaly nadále důležité mravní a náboženské hodnoty, avšak tělesná cvičení podporoval. U dětí tento pohyb doporučoval ve formě her.

3.2.4 Novověk

Během novověku se vyskytlo mnoho názorů na rozvoj osobnosti a jejích složek. V Anglii John Locke vychovával z chlapců gentlemany, kteří měli být vzdělaní, ale také fyzicky zdatní. Tím se snažil obnovit antický ideál kalokagathie. Ve Francii Jean Jacques Rousseau viděl ideál výchovy v přírodě přirozenou formou. I on vidí tělesný rozvoj jako důležitý pro následný život jeho svěřenců. V Německu Johann Bernhard Basedow, jakožto zakladatel filantropismu, zavedl do svého školského ústavu tělesnou výchovu jako předmět a to 2-3 hodiny každý den. V Německu se po Basedowovi zasloužil o rozvoj novodobé tělesné výchovy Johann Christoph GutsMuths, který považoval pohybové hry za velmi důležitou součást aktivního odpočinku a trávení volného času. Na počátku 19. st. opět v Německu Friedrich Ludvík Jahn a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen zavedli tělovýchovné turnerské hnutí, pro které bylo typické využívání náradí a náčiní. Peter Henrik Ling na přelomu 18. a 19. st. vytvořil systém léčebné gymnastiky, která měla sloužit pro udržení a zlepšování fyzické zdatnosti. Adolf Spiess, jakožto švýcarský zástupce, se zasloužil o to, aby tělesná výchova byla součástí školního vyučování a také zavedl různé metodické řady. Jeho cílem bylo, aby lidé po ukončení povinné školní docházky zůstali u pravidelného tělesného cvičení (Kössl,

aj. 2004, s. 35–49).

Novověk na našem území pro tělesnou výchovu začal reformou Marie Terezie a Josefa II. po roce 1774, kdy byla zavedená povinná školní docházka a s ní i povinná tělesná výchova do škol. I když tato výchova byla od počátku povinná, její zavádění do praxe bylo pro učitele obtížné. První český učitel tělocviku Jan Malypetr založil roku 1848 ústav zaměřený na tělesný pohyb. V roce 1862 vznikla pod zakladateli Jindřichem Fügnerem, Miroslavem Tyršem a Adolfem Hájkem Tělocvičná jednota Pražská (později Sokol Pražský). Tento spolek byl pro rozvoj pohybových aktivit na našem území základním a nepostradatelným kamenem. V 19. století u nás vznikaly první kluby, které se věnovaly veslování, bruslení a cyklistice. Český olympijský výbor vznikl v roce 1899 a spolu s ním vznikl např. Český svaz fotbalový (1901). Velký význam má dodneška u nás vzniklá organizace celonárodní Klub českých turistů v roce 1888. Junák – Český skaut je organizace založená Antonínem Benjaminem Svojsíkem v roce 1914, jakožto organizace zaměřená na rozvoj tělesné schránky, charakter a vztah k přírodě. Roku 1957 vznikl Československý svaz tělesné výchovy a sportu, který řídil veškeré sportovní aktivity. Po roce 1990 se začaly obnovovat různé spolky, které byly mezi lety 1914–1989 zrušeny. Naši sportovci se začali dostávat přes hranice a spolu s nimi stoupali i jejich výkony. V dnešní době zaštiťuje tělesnou výchovu a sport především Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (Novotná 2006, s. 55–88).

3.3 Význam pohybových aktivit

Dle Gajda, aj. (2008, s. 34) je pohyb a s ním i pohybová aktivita nezbytností pro přežití lidstva. Pohybovou aktivitu provádíme během našeho dne neustále – v práci, doma, ve škole, na kroužcích, během dopravy, ve volném čase, apod. Pohybová aktivita nám pomáhá udržovat naše zdraví a to jak po stránce fyzické (fyzická zdatnost, odolnost, snížení akutních rizik a civilizačních onemocnění), tak po stránce psychické (snížení stresu, uvolnění, zábava, relaxace). S postupem času a s průmyslovým a technickým rozvojem se snižovala přirozená aktivita člověka. Lovci a sběrači tuto aktivitu v pravěku vykonávali neustále, naopak my dnes máme přirozené pohybové aktivity minimum a člověk přechází do sedavého způsobu života. V dnešní době lidé, kteří mají o pohybovou aktivitu zájem ji musejí do svého života zasazovat úmyslně. Mohou to být aktivity v tělocvičnách i venku. Pro udržování pravidelné docházky

mohou sloužit i pocity libosti, které souvisí s vyplavováním endorfinů z těla. Endorfiny zlepšují náladu a udržují pocit radosti i po skončení samotné aktivity (Měkota, aj. 2007, s. 39, 40). Pohybová aktivita také pomáhá rozvíjet sociální vztahy a to díky navazování a udržování sportovních a pohybově zaměřených přátelství.

Pravidelná, objemově a intenzivně dostatečná pohybová aktivita je důležitým faktorem pro prevenci civilizačních onemocnění. Mezi tyto nemoci patří mnohá kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu, rakovina tlustého střeva, vysoký krevní tlak a obezita. Pohybová aktivita pomáhá udržovat kloubní pohyblivost, snižuje úzkostné a depresivní stavy a díky udržitelné tělesné hmotnosti a dobrému psychickému zdraví zvyšuje sebevědomí jedince. Vztah pohybové aktivity a zdraví je ovšem platný pouze při v obousměrném respektování, kdy pro vykonávání pohybové aktivity musí být člověk dostatečně zdravý (podle typu pohybové aktivity) a naopak pohybová aktivita je pro zdraví člověka nezbytná. Což je jeden z důvodů, proč je důležité, aby pohybová aktivita byla prováděna pravidelně. Problém nedostatku pohybu se týká především mládeže, u které se onemocnění většinou ještě neprojeví. Projevuje se až v dospělosti, protože tento proces je z časového hlediska dlouhodobý (Suchomel, 2006, s. 247, 248).

Z psychické stránky člověka pomáhá pohybová aktivita uvolňovat psychický stres. Tento stres je vyvolán požadavky a vlivy prostředí a snahou člověka se s ním vyrovnat. Má tři složky – první z nich je senzomotorická zátěž, která je dána funkcí nervového systému, druhou je mentální zátěž zaměřená na paměť, myšlení a rozhodování a třetí složkou je emoční zátěž. Emoční zátěž můžeme také zaměnit s psychosociální složkou stresu, která vzniká ve společenském kontextu, uvádí Slepíčková (2000, s. 53–56). Pohybová aktivita k odbourání psychického stresu napomáhá vyplavováním hormonů při fyzické zátěži, dále funguje jako prostředek emočního ladění (pohybová aktivita je opakem pracovních, často sedavých povinností). Zvýšený přívod krve do mozku během cvičení zvyšuje kognitivní funkce (např. myšlení a paměť). U rytmických cvičení může být navozen meditační stav (jóga) a celkově upravuje životní styl člověka (zdravá strava, nekuřáctví, organizace volného času, pracovní nasazení, aj.).

3.4 Funkce pohybových aktivit

V dětství je pohybová aktivita důležitá především pro formování fyzické stránky dítěte, kdy pohyb podporuje svalový růst, který je důležitý pro správný rozvoj a zatížení

kosterního svalstva. Dále se rozvíjí nervosvalový a hormonální systém, což celkově podporuje fungování metabolismu. Pohyb se u dítěte také pozitivně projevuje na kardiovaskulárním systému (snížená klidová frekvence) a na systému dýchacím (zvýšená kapacita plic, přeměna toxických látek), uvádí Bursová, aj. (2001, s. 6).

Mezi hlavní funkce pohybových aktivit patří fyziologický účinek – aktivity provádíme ze zdravotního a zdravotně preventivního důvodu. Dále je zde volnočasová funkce – kdy trávíme pomocí pohybových aktivit volný čas. Díky tomu rozvíjíme svojí psychickou stránku. Dle Měkota, aj. (2007, s. 38) je propojená vyšší inteligence jedince s dostatečnou pohybovou aktivitou (strategické plány během např. sportovně herní aktivity, umění rozvržení sil). Pohybová aktivita vzhledem k psychologické stránce člověka také rozvíjí poctivost, ctízádnost a vůli, sebedůvěru, emoce, motivaci a různé kognitivní funkce. Během sportovních akcí se člověk naučí vnímat situaci v okolí pomocí periferního vidění, které je zde silně aktivizováno. U sluchového vnímání je důležité, zda jsou zvuky pro jedince libozvučné (vlastní zvuky – vlastní dech, dupání; povzbuzování diváky; rytmičnost) nebo nelibozvučné (extrémně hlasité, nárazové, nečekané). Pohybová aktivita také rozvíjí propriorepci a naučí se určovat a rozeznávat podstatné a nepodstatné impulsy. Během pohybových aktivit se jedinec naučí pracovat s časem (vnímání časového intervalu, následnosti), vnímat kožní počitky (svalový chlad, teplo, bolest, tlak), vnímat rytmus a další specifické vjemy, které jsou typické pro jednotlivé druhy pohybových aktivit (cit pro míč, pro rytmus, pro odraz, pro vodu, pro čas). Díky motorickému učení je také rozvíjena představivost, myšlení, pozornost a paměť (Paulík 2006, s. 49–60).

Sociálními funkcemi pohybové aktivity jsou především rozvoj komunikace, spolupráce a navazování nových vztahů. K tomu vznikají volnočasové organizace sdružující jedince, kteří mají o danou pohybovou aktivitu zájem. Volnočasové organizace zajistí dvě důležitá pravidla pro činnost pohybových aktivit – zájem o aktivitu a pravidelné provádění. Pro děti jsou často při školách zřizovány různé kroužky, provozované většinou pedagogy daných škol. Dále jsou zřizována Občanská sdružení dětí a mládeže, která mohou sdružovat další menší spolky (Český svaz tělesné výchovy, Česká obec sokolská, Orel, aj.). Pro rozvoj a pořádání pohybových aktivit pro základní a hlavně střední školy v České republice funguje Asociace školních sportovních klubů ČR. Díky této asociaci školy získávají záštitu nad vznikem různých

sportovních klubů (Jansa, a kol. 2012, s. 206, 207).

3.5 Motivace k pohybové aktivitě

„*Motivace, souhrn dynamických faktorů, jež určují chování jedince.*“, uvádí Sillamy (2001, s. 121). Je to první podnět, který uvádí jedince do pohybu a ke konání akce. Faktory působící na motivaci mohou být různé a navzájem propojené. Tyto faktory mohou být vědomé i nevědomé, fyziologické, intelektové, emoční i sociální. Pro lepší představu je také možné popsat jednotlivé motivy, což jsou pohnutky, které vedou jedince k aktivitě, díky které dosáhnou cíle.

Motivaci můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější motivace obsahuje veškeré faktory, které mohou jedince ovlivňovat. Patří sem osobnost trenéra, který se snaží jedince motivovat k aktivitě, časové možnosti a přizpůsobení tréninků, rodiče jako iniciátoři aktivit, finanční stránka jedince, možný zisk financí, dojíždění do místa konání pohybové aktivity aj. Vnitřní motivací rozumíme motivy, které mají za cíl aktivitu samotnou. Tato aktivita jim přináší radost a vnitřní uspokojení a je tedy motivačním faktorem sama jako taková. Pro pravidelnou pohybovou aktivitu je ovšem potřeba trochu z obou, z vnitřní motivace radost z aktivity a z vnější už pro každého to jeho (Svoboda 2008, s. 61).

Pro optimální prožitek je definován pojem „flow“ a to americkým psychologem Csiszenthmihalayí, uvádí Kirchner (2009, s. 60-64). Tento pojem je překládán jako „prožitek plynutí“ nebo „prožitek skluzu“. Je to stav, kdy se jedinec dostane do situace, kde je tak ponořen do aktivity, že mu nic jiného nepřijde důležité. Nečeká žádnou odměnu ani ocenění a danou činnost dělá čistě pro radost samotnou, která je velmi silná. Je to stav mezi přetížením, obavami a úzkostí a na druhou stranu mezi nudou. Není jednoduché ho navodit. Přichází v době, když jsou vyrovnané dovednosti s výzvami. Dosahování tohoto stavu spadá do vnitřní motivace, protože je to radost z činnosti samotné.

3.6 Doporučená pohybová aktivita

Dle Suchomel (2006, s. 253–257) má pohybová aktivita na jedince dobrý vliv ze zdravotního hlediska, pokud nepřekračuje v dlouhém časovém období určitou prahovou úroveň. Cílový čas doporučené denní aktivity pro děti mladšího školního věku

je 60 minut/den. Časový interval může být rozdělen na menší úseky, avšak nejmenší úsek (pro dosažení zdravotního účinku) je alespoň 10 minut vcelku. S narůstajícím věkem potřeba pohybové aktivity stoupá. Žáci na druhém stupni základních škol by měli denně provozovat pohybovou aktivitu v rozmezí až 90 minut za den. Stoupající čas pohybové aktivity končí v dospělosti, kdy se to naopak začíná snižovat. Mezi nejčastěji provozované pohybové aktivity patří chůze (u dětí cca 11 000–13 000 kroků/denně) klidná jízda na kole, domácí práce aj. Dále jsou vhodné aerobní činnosti (sportovní hry, plavání, tanec), méně se doporučuje zařazovat posilovací cvičení (gymnastika, kondiční posilování) a cvičení flexibility (jóga, strečink, balet). Nejméně je potřeba zařazovat pasivní odpočinek (čtení, televize, stravování, atd.), ale i tyto aktivity jsou důležité v každodenním programu člověka.

Pohybovou aktivitu je nutné diagnostikovat např. právě pro určení doporučené denní dávky pohybové aktivity. Na aktivitu pohlížíme ze čtyř dimenzí. První z nich je zvýšení tepové frekvence, druhou je intenzita pohybové aktivity nad úroveň, kdy se člověk potí a nemůže popadnout dech. Třetí dimenzí je doba trvání aktivity (krátkodobá, dlouhodobá) a čtvrtou je druh pohybové aktivity (aerobní, anaerobní). Dimenze je možné shrnout pod zkratku FIDD podle počátečních písmen jednotlivých dimenzí (z anglického jazyka zkratka FIIT). Pro to, abychom mohli pohybovou aktivitu diagnostikovat, používáme různé metody. První z nich jsou dotazníky, u kterých figuruje pozorující osoba. Dále to jsou monitory/přístroje hlídající pohybovou aktivitu (hlídá frekvenci, dobu trvání, intenzitu). Na stejném principu fungují monitory srdeční frekvence, které měří tep při aktivitě. Dalším způsobem k diagnostice mohou sloužit pedometry (uvádějí počet kroků), pozorování a další biometrické techniky (Gajda, aj. 2008, s. 35).

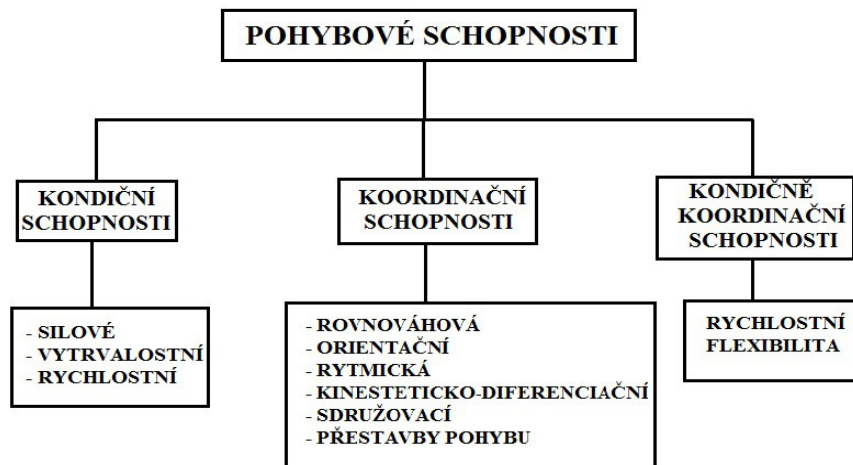
4 TĚLESNÁ CVIČENÍ A ROZVOJ POHYBOVÝCH PŘEDPOKLADŮ

Tělesná cvičení jsou ta, která jsou systematicky opakována a metodicky uspořádána. Tento pojem je srovnatelný s anglickým pojmem „physical exercises“, což nám umožňuje srovnávání a porovnávání v cizojazyčné literatuře. Tělesná cvičení jsou pohybové činnosti, které jedinec dělá za cílem dosažení fyzického zdokonalování sebe sama. Pro člověka je to prostředek působení v tělesné výchově a ve všech pohybových aktivitách. Působí vždy záměrně a je realizován účelově. Tělesná cvičení slouží k rozvoji tělesné stránky člověka (na jeho fyzický a pohybový rozvoj), na navýšení kapacity pohybového fondu a na získávání a zautomatizování pohybových dovedností, uvádí Měkota, aj. (2007, s. 88, 89).

Každý výkon je ovlivňován jednotlivými faktory, a to motorickými, biologickými, psychickými a sociálními. Dále pohybovou aktivitu ovlivňují motorické předpoklady. „Motorické vlastnosti, schopnosti a dovednosti, jež jsou souhrnně považovány za vnitřní motorické předpoklady různé kvalitativní úrovně, ovlivňují úroveň a kvalitu motorické činnosti, zdatnosti a výkonnosti.“, uvádí Bursová, aj. (2001, s. 23). Motorické předpoklady pohybu se poté dále dělí na pohybové (motorické) schopnosti a pohybové (motorické) dovednosti.

4.1 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.“, uvádí Gajda, aj. (2008, s. 11). Schopnosti jsou relativně stálé, a proto jejich rozvoj je dlouhodobým procesem. Vrozenou částí schopností jsou tzv. vlohy. Vlohy předurčují možnosti rozvoje schopností, tvoří jejich hranice. Jsou to predispozice organismu (vnitřní uspořádání nervové soustavy). Název vlohy je ve sportu možné zaměňovat s pojmy nadání a talentem, což jsou specificky zaměřené a extrémně rozvinuté vlohy (Paulík 2006, s. 26, 27). V dnešní době se motorické schopnosti dělí na schopnosti kondiční (kondičně-energetické), koordinační (koordinačně-psychomotorické) a kondičně koordinační (hybridní), uvádí Suchomel (2006, s. 13, 14).



Obrázek 2: Dělení pohybových schopností

Zdroj: Volně převzato od Suchomel 2006

4.1.1 Kondiční pohybové schopnosti

Kondice je všestranná fyzická a psychická připravenost ke sportovnímu výkonu. Úroveň sportovního výkonu bude záležet na úrovni kondice jedince. Kondiční schopnosti jsou závislé na metabolismu a spolu s ním na energetickém krytí činnosti jedince. Patří sem schopnosti silové, vytrvalostní a částečně schopnosti rychlostní (Bursová, aj. 2001, s. 24).

Silové schopnosti pomáhají k provedení pohybové činnosti, která překonává nebo udržuje vnější odpor nebo pomocí síly udržuje svalovou kontrakci podle daného pohybového úkolu, uvádí Gajda, aj. (2008, s. 14). Základem silových schopností jsou bílá svalová vlákna, díky kterým dochází k rychlému nástupu stahu svalu, mají vysoký výkon na úkor rychlé únavy a jejich způsob energetického krytí je neoxidativní (laktátový). Svalová kontrakce zde probíhá třemi způsoby. Prvním je izometrická (statická) kontrakce, u které se nezkracuje délka svalu a vzrůstá svalové napětí. Druhým způsobem je koncentrický (pozitivně dynamický, překonávající) stah svalu, kdy se sval zkracuje právě na základě svalového napětí. Třetím je excentrický (negativně dynamický, ustupující) protahující stah svalu opět na základě svalového napětí. Díky dynamickým svalovým pohybům je vykonávána mechanická práce (izometrická svalová kontrakce mechanickou prací nevykonává). Sílu můžeme dále dělit na rychlou sílu, reaktivní sílu a vytrvalostní sílu. Rychlostní silou je dosaženo největšího

silového stahu v minimálním časovém intervalu. Pokud je to na začátku pohybu, pak je to síla rychlá–startovní, pokud je to zrychlení na konci pohybu, pak je to síla rychlá–explozivní. Během reaktivní síly se musí sval protáhnout a zkrátit a to v návaznosti cyklu do 200 m/s. Vytrvalostní síla umožňuje jedinci vykonávat svalovou kontrakci opakovaně během delšího časového úseku bez viditelného velkého úpadku úrovně.

Vytrvalostní schopnosti umožňují provádět pohybovou činnost na požadované úrovni intenzity v určeném čase bez viditelného poklesu určené intenzity (Gajda, aj. 2008, s. 15). V pohybu jsou zapojená červená vlákna, která mají pomalejší nástup, avšak oproti bílým vláknům mají vysokou odolnost proti únavě. Energetické krytí u vytrvalostních schopností je oxidativní. Vytrvalost můžeme dělit podle zaměření na vytrvalost základní nebo speciální, podle energetického krytí na aerobní a anaerobní, podle času věnované činnosti na vytrvalost rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou a podle využití a zapojení svalů na vytrvalost lokální a globální. U lokální vytrvalosti je zapojeno méně než $\frac{1}{4}$ svalstva v těle, u globální je to více. Oba dva typy vytrvalosti podle zapojení svalů se dále mohou dělit na silovou a rychlostní vytrvalost. Silová vytrvalost umožňuje jedinci překonávat odpor po určenou dobu (většinou je dlouhodobého charakteru). Rychlostní vytrvalost při výkonu zachovává rychlostní charakter pohybu (při dlouhodobém pohybu).

Rychlostní schopnosti dovolují jedinci provést zadaný pohybový úkol v co nejkratším čase (Gajda, aj. 2008, s. 16). K vykonávání rychlostních pohybů tělo využívá bílá i červená svalová vlákna. Energetické krytí a unavitelnost je průřezem vlastností obou druhů vláken. Využívání rychlostních schopností při pohybových aktivitách trvá od 10 do 15 sekund a to bez překonávání odporu. Pokud činnost trvá déle, pak už se nejedná o rychlostní úkol. Rychlostní schopnosti dělíme na dvě hlavní složky. První z nich je reakční rychlost. Udává rychlost reakce na daný podnět. Druhou složkou je akční rychlost. Ta může být buď acyklická (díky ní je možné vykonávat pohyb v co největší rychlosti) nebo cyklická (u které se dosahuje maximální a opakující se frekvence).

4.1.2 Koordinační pohybové schopnosti

Dle Bursová, aj. (2001, s. 24) jsou koordinační schopnosti ovlivňovány především centrálními mechanismy řízení člověka a regulací pohybu. Nejsou závislé

na energetickém krytí, jak tomu je u schopností kondičních. Koordinace napomáhá vnášení řádu mezi jednotlivé prvky, znamená tedy sladění či uspořádání pohybů za cílem vykonání daného úkolu. Koordinační schopnosti člověku umožňují provádět složité časoprostorové struktury pohybu, uvádí Gajda, aj. (2008, s. 21, 22). Mezi koordinační schopnosti řadíme schopnosti rovnováhové, orientační, rytmické, kinesteticko-diferenciační, sdružovací a schopnost přestavby.

Rovnováhová schopnost dovoluje jedinci udržet tělo nebo jeho část ve stabilní poloze a to buď během statické rovnováhy, u které nedochází k pohybu, nebo během dynamické a balanční rovnováhy, kdy dochází k plynulým pohybům v rámci dané činnosti.

Orientační schopnost umožňuje měnit polohu těla vzhledem k prostoru a času s ohledem na měnící se prostředí či pohybující se předměty. Zde je důležité periferní vidění, díky kterému jedinec dokáže vhodně vyhodnocovat situaci.

Rytmická schopnost umožňuje jedinci pomocí pohybu vyjádřit rytmus daný z vnější situace. To je závislé na vnímání rytmické percepce (vnímání sluchem, zrakem i taktilně). Jedinci tak umožňuje realizování rytmických forem pohybů.

Kinesteticko-diferenciační schopnost pomáhá rozlišovat jednotlivé parametry pohybů. Jedná se zde o parametry časové (délka trvání pohybu, načasování), o silové (tonus svalstva) a prostorové. Umožňuje jedinci dělat pohyby řízeně a vědomě (dokáže je kontrolovat).

Sdružovací schopnost jedinci dovoluje kinesteticko-diferenciační parametry spojovat v jeden celek, kterým poté splní zadaný pohybový úkol.

Schopnost přestavby pohybů pomáhá člověku přizpůsobit se nově vzniklým situacím a díky predikci i včasně tyto situace vyhodnocovat a pohyb upravit.

4.1.3 Kondičně koordinační pohybové schopnosti

Tato skupina je na pomezí mezi předešlými subsystemy. Patří sem zčásti rychlostní schopnosti a flexibilita. U obou z těchto schopností se rozvíjí kondiční i koordinační složka. Do kondiční složky řadíme spíše akčně rychlostní schopnosti, naopak do koordinačních pohybů patří reakčně rychlostní činnosti. Rychlostní schopnosti byly zařazeny do kondičních pohybových schopností, proto bych se zde chtěla zaměřit spíše

na flexibilitu.

Flexibilita, neboli kloubní pohyblivost, je schopnost vykonávat v jednotlivých kloubech plynulé pohyby do maximálního stanoveného rozsahu. Tyto pohyby jsou prováděny lehce s potřebnou rychlostí a plynulostí. Flexibilita je schopnost na okraji ostatních schopností, je ovlivněna pohlavím a věkem jedince a také je do určité míry ovlivňována dědičností. Lze ji rozdělit na statickou flexibilitu, což jsou pohyby dosahované pomalou rychlostí a na flexibilitu dynamickou, u které se dosahuje pohybů pomocí rychlosti. Druhý typ dělení nám ukazuje flexibilitu aktivní, kdy pohybu dosáhneme pouze s využitím vlastního svalstva a flexibilitu pasivní, kdy nám k požadovanému rozsahu pomohou i vnější síly, uvádí Suchomel (2006, s. 29).

4.1.4 Senzitivní období rozvoje pohybových předpokladů

Suchomel (2006, s. 39) uvádí hypotetické senzitivní období rozvoje pohybových předpokladů dětí mladšího školního věku. Mladší školní věk je senzitivním obdobím pro rozvoj rychlostních schopností. V mladším věku je to především rychlost frekvenční, s narůstajícími roky je možné rozvíjet i rychlost všeobecnou, reakční a rychlost jednorázového pohybu. U koordinačních schopností je největší předpoklad pro rozvoj rytmické schopnosti, která má senzitivní období pouze v mladším školním věku. Stejně jako rytmické schopnosti sem patří i rovnovážové schopnosti, které se také dají nejlépe rozvíjet v tomto věku. Senzitivní rozvoj diferenciačních a koordinačních schopností zasahuje jak do prepubescentního tak i do pubescentního období. Za kondičně koordinační pohybové schopnosti je zde flexibilita, která má svůj senzitivní rozvoj také na pomezí, ale je vhodné ji začít rozvíjet už v mladším školním věku, kdy je tělesná stavba člověka pružnější. Silové schopnosti se dají rozvíjet také v tomto období, ale doporučuje se pouze rozvoj relativní síly a síly explozivní. Síla maximální a síla statická pro svůj rozvoj potřebují už stabilní a pevnou stavbu těla (pevné kosti a základ svalové hmoty). U vytrvalostních schopností je možné v mladším školním věku rozvíjet pouze všeobecnou vytrvalost, kterou dítě využívá během většiny pohybových aktivit. Ostatní druhy vytrvalosti (vytrvalost silová, staticko-silová, rychlostní) mají senzitivní období až v pubescentním období a nedoporučuje se je trénovat dříve (z důvodu nedostatečného rozvoje dýchacího a kardiovaskulárního systému, neukončeného rozvoje všech vnitřních soustav dítěte a dále by dětský

metabolismus nezvládl energetické způsoby krytí těchto schopností).

4.2 Pohybové dovednosti

„Pohybová dovednost je motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“, uvádí Měkota, aj. (2007, s. 9). Pojem „pohybová“ dovednost je často nahrazován pojmem „motorická“ dovednost a to z důvodu anglického ekvivalentu „movement skill“, který je překládán jako „pohybová zkušenost“. Předpokladem k dobrému provedení motorické dovednosti je úroveň pohybových schopností a regulace nervové soustavy. Prováděním pohybových dovedností také dochází k rozvoji a ovlivnění motorických schopností a vztah je tedy oboustranný (Gajda, aj. 2008, s. 24).

Pro pohybové dovednosti jsou typické charakteristické znaky. Prvním z nich je dosahování dovednosti cíleně. To znamená, že k dosažení cíle musí mít jedinec k této činnosti získanou určitou jistotu a spolehlivě činnost vykonat. Druhým znakem je vydávání minima energie během činnosti. Činnost je zautomatizovaná a díky tomu je šetřena energie pohybová i mentální. Posledním znakem je dosahování cíle v co nejkratším čase. Díky automatizaci a jistotě je činnost provedená v kratším čase než dovednost, kterou se člověk teprve začíná učit (Měkota, aj. 2007, s. 12, 13).

Každá pohybová dovednost má tři části. Nejprve jsou to procesy percepčně-senzorické, které jako zdroj informací využívají především vidění. Díky tomu jsou objekty sledovány a rozpoznávány. Jedinec může volit způsob, jakým danou činnost provede. Kromě vidění je využíván i sluch a propriorecepce. Tyto dva receptory jsou důležité především u specifických sportovních odvětví (např. jachtařství), kdy na ně jedinec primárně spoléhá, uvádí Měkota, aj. (2007, s. 13, 14). Druhou částí jsou procesy kognitivní, které rozhodují o provedení činnosti. Jsou důležité především u činností, které probíhají v neobvyklém prostředí a je tak potřeba přehodnocovat situaci. Třetí částí jsou procesy motorické. Sem patří pohyb, u kterého provedení a kvalita určuje provedení samotné pohybové činnosti.

4.2.1 Taxonomie pohybových dovedností

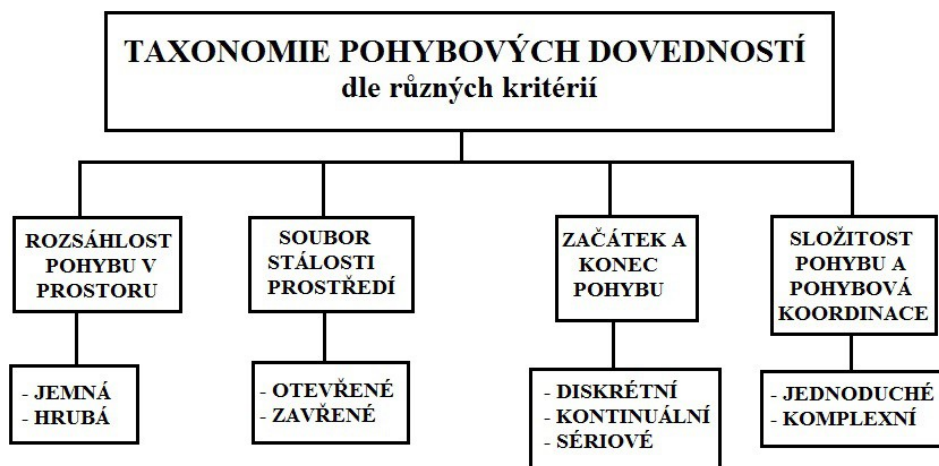
Třídění pohybových dovedností je možné provádět podle různých kritérií, uvádí

Gajda, aj. (2008, s. 25). Prvním kritériem je rozsáhlost pohybu v prostoru a preciznost provedení daného pohybu. Podle rozsáhlosti v prostoru je také ovlivněno, jaké a jak velké svalové skupiny jsou do pohybu zapojeny. Podle toho můžeme rozdělit pohybovou dovednost na jemnou a hrubou. Jemná pohybová dovednost využívá oblasti svalů především ruky a někdy i jiných malých svalových skupin (např. chodidlo). Tyto dovednosti mají své uplatnění při detailních úkonech denního života i při určitých povoláních. Hrubé motorické dovednosti využívají velké svalové skupiny, většinou i více skupin zároveň. Jsou to pohyby prostorově rozsáhlé a patří sem většina sportovních dovedností, např. plavání, běh, aj. Mnoho sportů i denních činností využívá současně jemné i hrubé motorické dovednosti pro komplexnost pohybů.

Druhým kritériem je soubor stálosti prostředí a možné předpovědi vyhodnocení průběhu pohybové činnosti. Podle toho se pohybové dovednosti dělí na otevřené a zavřené. Dovednosti zavřené probíhají v předvídatelných a stabilních podmínkách. Díky předvídatelným podmínkám jsou tyto dovednosti prováděny automaticky. Dovednosti otevřené probíhají v nepředvídatelných podmínkách. Jedinec si musí hlídat měnící se podmínky a podle vyhodnocení činnosti modifikovat. Otevřené dovednosti jsou využívány především v kolektivních hrách, kde je nutné neustále se měnící prostředí a podmínky vnímat a řešit další postup vyhodnocování. Někdy nám může pomoci tzv. *anticipace*, což je odhad pravděpodobného dalšího kroku hráče, který nám napomáhá situaci vyhodnotit dříve a tím i rychleji reagovat pohybovou činností (Měkota, aj. 2007, s. 16, 17).

Podle začátku a konce činnosti můžeme určit tři typy pohybových dovedností. První z nich je dovednost diskrétní, která má jen krátké trvání ohraničené začátkem i koncem. Patří sem skoky, kopy, údery a hody, uvádí Měkota, aj. (2007, s. 17, 18). Druhým typem je činnost kontinuální, která nemá určený jasný začátek ani konec. Jsou to činnosti dlouhodobého charakteru poskládané např. z jednotlivých běžeckých kroků, plaveckých temp, cyklistických záběrů. Třetím typem jsou dovednosti sériové, které jsou mezi dovednostmi diskrétními a kontinuálními. Je to soubor diskrétních dovedností, které jsou pospojované a tvoří tak činnost dlouhodobějšího charakteru. Při učení jsou tyto činnosti spíše diskrétního charakteru, jsou prováděny jednotlivě, později jsou spojovány, automatizovány a prováděny kontinuálně. Patří sem např. gymnastické sestavy složené z jednotlivých dovedností pospojované do sestavy jako celku.

Mezi další kritéria patří složitost pohybu a pohybová koordinace, které nám rozdělují dovednosti na jednoduché a komplexní. Jednoduché dovednosti mají méně složitou pohybovou koordinaci. U složitých dovedností je potřeba více zapojit nervovou soustavu a vyhodnocování situace. Je zde také složitější pohybová koordinace (např. vruty u skoků na lyžích), uvádí Měkota, aj. (2007, s. 15).



Obrázek 3: Taxonomie pohybových dovedností

Zdroj: Volně převzato od Měkota 2007

4.2.2 Motorické učení

Motorické učení je proces, během kterého si jedinec osvojuje, stabilizuje a zjemňuje pohybové dovednosti. Samotné učení je ovlivňované vnitřními a vnějšími činiteli, uvádí Jansa, a kol. (2012, s.154). Jsou to faktory, které ovlivňují výsledek i průběh učení. Mezi vnější činitele řadíme vnější motivaci, zpětnou vazbu, cíl učení, osobnost učitele, učivo (a k němu daný didaktický přístup a postup), rodinu, spolužáky, aj. Vnitřními činiteli jsou vnitřní motivace, zpětná vazba, emoce, dosažená úroveň dovedností, schopnosti, zdravotní stav, atd. Jednotlivé faktory jsou do procesu motorického učení zapojovány i podle jednotlivých částí motorického učení (během automatizační fáze se neprojevují emoce na takové úrovni jako při fázi generalizační, kdy se jedinec s dovedností teprve seznamuje).

Proces motorického učení je rozdělen na čtyři části. První část se nazývá generalizační a iradiační. Zde se jedinec s pohybovou dovedností seznamuje a poprvé

ji zkouší. Mentální aktivita je velmi vysoká a úroveň dovednosti nízká. V centrální nervové soustavě se šíří vzruchy neřízeně (iradiačně) a je zapojeno velké množství motorických jednotek. Vznikají tak nekoordinované a energeticky náročně zásobované pohyby. Druhá fáze se nazývá diferenciační a koncentrační. Dochází zde ke zpevňování pohybové dovednosti a odstraňování nekoordinovaných a přebytečných pohybů (centrální nervová soustava zapojuje už jen potřebné motorické jednotky). Úroveň pohybové dovednosti i mentální aktivity je na středu. Třetí fáze se nazývá automatizační a stabilizační. Úroveň dovednosti je vysoká a mentální aktivita nízká, pohyb se stává automatickým. Energetické zásobování je na ekonomické úrovni. Jedinec se zde zaměřuje na jednotlivé detaily pohybu. Čtvrtou fází je fáze koordinace a asociace. V této fázi je možné vyhodnocovat otevřené pohybové dovednosti, u kterých se mění podmínky a je tak potřeba přehodnotit pohybovou činnost. Úroveň dovednosti je zde na velmi dobré úrovni. Projevuje se zde kreativita jedince a pomocí transferu je přenášena informace dané dovednosti na vyšší úroveň do dovednosti další. Vzhledem k variabilitě a tvoření nových dovednostních prvků je v této fázi mentální aktivita na vysoké úrovni (Jansa, a kol. 2012, s. 157, 158).

4.2.3 Diagnostika pohybových dovedností

U diagnostiky pohybových dovedností se zaměřujeme na úroveň osvojení dané dovednosti. Může být také zkoumána možnost uplatnění pohybové dovednosti pro další činnosti (určuje se míra zobecnění). V diagnostice se používají dva hlavní přístupy, a to motorické testy a škálování. Dle Měkota, aj. (2007, s. 32) jsou pro testování specializovaných dovedností sportovního charakteru používány další speciální diagnostické metody pro danou pohybovou činnost, avšak škálování a motorické testy jsou využívány nejčastěji.

Prvním ze dvou hlavních přístupů jsou motorické (výkonové) testy. Měří se výkon dané dovednosti, záleží pouze za výsledku. Testuje se tak například rychlost běhu, různé typy hodů a skoků. Výsledek činnosti je porovnáván s tabulkami pro daný věk a pohlaví jedince. Druhým typem je škálování. U tohoto typu testování je posuzován průběh a provedení pohybové činnosti. Dochází k porovnávání s ostatními jedinci (se vzory) na základě pozorování. Díky tomu je možné určit, na jaké úrovni se pohybová dovednost u jedince projevuje. Škálování velmi často probíhá díky videozáznamům,

kteřé umožňují lepší (detailnější) a opakované porovnávání (Měkota, aj. 2007, s. 30, 31).

4.2.4 Senzitivní období motorických dovedností

Toto období je nazýváno jako „zlatý věk motoriky“. Je zde největší šance naučit se základní motorické dovednosti a menší námahou, než v pozdějším věku, kdy je senzitivní období většiny dovedností už minulostí. V metodické návaznosti by měla být u dětí nejdříve rozvíjena gymnastická dovednost, která je základem mnoha sportů, dále je to plavecká a bruslařská dovednost. Tyto dvě dovednosti jsou důležité pro koordinaci celého těla a mají dobrý vliv na zdravý svalový rozvoj u dětí. Později to mohou být dovednosti herní (všeho druhu), lyžařské a v neposlední řadě dovednosti atletické. Tyto dovednosti jsou už více specifické a zatěžují lokálně jednotlivé svalové tkáně, a proto je důležité, aby nejdříve dítě získalo základy dovedností pro výkon obecných pohybů rovnoměrně zatěžující celé tělo.

4.3 Všeobecný rozvoj

U dětí mladšího školního věku je obtížné a nevhodné zaměřit se na rozvoj pouze jednoho pohybového předpokladu nebo pohybové dovednosti. Je tedy nevhodnější zaměřit se na všeobecný celkový fyzický rozvoj dítěte a nezaměřovat se pouze na rozvoj síly. Zaměřit se na jeden předpoklad je nevhodné z více důvodů. Je obtížné rozvíjet pouze sílu s pouhým využitím vlastního těla, přičemž využívání posilovacích pomůcek (např. závaží) není doporučováno dětem do 10 let (jediné vhodné závaží je do 10 % hmotnosti dítěte a ani to není doporučeno), uvádí Svobodová (2014). Posilování na strojích je omezené provozním řádem posiloven. Většina posiloven má zákaz vstupu pro děti mladší 15 let (od 12 let do 14 let vstup možný pouze se zákonným zástupcem na jeho vlastní odpovědnost). Při výběru pohybových aktivit je tedy dobrý široký rozptyl možností a zkoušení nových věcí, které dítěti pomohou najít vhodný směr a rozvinou ho po všeobecné stránce fyzické přípravy.

5 METODIKA PRÁCE

Metodika práce je rozdělena na čtyři podkapitoly. První podkapitola se věnuje časovému harmonogramu při psaní bakalářské práce. Druhá popisuje použitý software a elektronická zařízení využívaná při sepisování práce. Třetí je zaměřena na hodnotící formulář, jeho funkce a vysvětlení práce se samotným formulářem. Čtvrtá podkapitola charakterizuje skupinu účastníků Sportovních her, se kterými jsou aktivity zkoušeny a hodnoceny.

5.1 Časový harmonogram

Bakalářská práce byla zadána v dubnu 2017. Od června 2017 probíhaly přípravy na praktickou část této práce – dohoda o otevření kroužku Sportovních her na ZŠ Česká a sběr a analýza různých typů pohybových aktivit. Aktivity byly vybírány z různých sborníků a docházelo i k úpravám části pravidel tak, aby více odpovídaly požadovanému rozvoji nebo věku dětí na kroužku. Od srpna do října 2017 byla sepsovaná teoretická část práce, díky které byl v říjnu vytvořen Hodnotící formulář pohybových aktivit pro vedoucí zájmového kroužku. Hry byly testovány s dětmi kroužku Sportovních her od října 2017 do února 2018 pozorovací metodou a data následně zpracovávána od prosince 2017 do března 2018.

5.2 Použitý software a elektronická zařízení

K vytvoření práce byl využíván program LibreOffice 4.3 především z důvodu volné stažitelnosti z internetu. Tento program byl používán jak při tvorbě textu (LibreOffice Write), tak ke tvorbě hodnotícího formuláře (LibreOffice Calc). Na tvorbu schémat aktivit byl používán počítačový program Malování. V programu Inkscape byly vytvořeny ikony zjednodušující orientaci v praktické části práce u jednotlivých her. Fotografie byly pořizovány dvěma typy mobilních telefonů a to Lenovo A1000 a Xiaomi Redmi 4X.

5.3 Vytvoření hodnotícího formuláře

Hodnotící formulář slouží pro vedoucí zájmového kroužku a je vyplňován po dokončení pohybové aktivity. Formulář je vytvořený tak, aby byl co nejjednodušší na vyplnění a nezabral mnoho času, který po aktivitě může tak vedoucí věnovat dětem.

V hodnotícím formuláři jsou uvedené čtyři hlavní části, které jsou hodnoceny jednotlivě. Hodnocen je rozvoj, organizace, bezpečnost a zábava (tu hodnotí účastníci kroužku). Každá část má hodnotu 15, celkem tedy tvoří celek o hodnotě 60.

U hodnocení aspektů rozvoje, bezpečnosti a organizace jsou do tabulky zapisovány hodnoty 1 a 0. Hodnota 1 znamená, že daný aspekt je kladný (v aktivitě se nachází). Pokud v aktivitě aspekt není, pak je v kolonce hodnota 0. U aspektů zábavy se do tabulky dosazují počty jednotlivých aspektů (kolikrát děti odpověděly číslem 1 – aktivita se mi nelíbila, kolikrát číslem 2 – aktivita se mi líbila i nelíbila, a kolikrát číslem 3 – aktivita se mi líbila). Formulář automaticky vypočítá aritmetický průměr a dále zpracuje výslednou hodnotu.

HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY										
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY	Ukázková pohybová aktivita								
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1								
	Psychický rozvoj	1								
	Sociální rozvoj	0								
	BODOVÝ SOUČET	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	CELKOVÝ ROZVOJ	10	0	0	0	0	0	0	0	0
HODNOTÍCÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	1								
	Žádné možné zásahy míčem	1								
	Žádné omezení smyslů	0								
	BODOVÝ SOUČET	2	0	0	0	0	0	0	0	0
CELKOVÁ BEZPEČNOST	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	1								
	Rychlá příprava pomůcek	1								
	Rychlé dělení do týmů	1								
	BODOVÝ SOUČET	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	CELKOVÁ ORGANIZACE	15	0	0	0	0	0	0	0	0
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	3								
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	2								
	3 (aktivita se mi líbila)	12								
	Průměr	2,5								
	CELKOVÁ ZÁBAVA	15								
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		50								

Obrázek 4: Hodnotící formulář

Zdroj: Vlastní

5.3.1 Hodnocení rozvoje osobnosti dětí

V této části je hodnocen rozvoj účastníků pohybových aktivit. Rozvoj je zaměřen na pohybové předpoklady, psychický rozvoj a sociální rozvoj.

Hodnotící aspekty:

- pohybový rozvoj (síla, rychlost, reakční rychlost, vytrvalost, hbitost, obratnost),
- psychický rozvoj (postřeh, logické myšlení, taktika, odvaha),
- sociální rozvoj (zbavení se ostychu, spolupráce, komunikace).

5.3.2 Hodnocení bezpečnosti

V bezpečnosti je hodnoceno možné riziko úrazů (možné srážky, možné zásahy míčem a omezení smyslů) během aktivity.

Hodnotící aspekty:

- žádné možné srážky,
- žádné možné zásahy míčem,
- žádné omezení smyslů.

5.3.3 Hodnocení organizace pohybových aktivit

Organizační část se zaměřuje na časovou složitost vysvětlení pravidel, přípravu pomůcek a rozdělení dětí do týmů.

Hodnotící aspekty:

- jednoduchá pravidla,
- rychlá příprava pomůcek,
- rychlé dělení do týmů.

5.3.4 Hodnocení zábavy

Tato část je závislá na hodnocení účastníků pohybových aktivit. Po každé aktivitě děti dostanou hodnotící kartičky, jednu vyberou a vhodí do krabičky. Pro hodnocení zábavy byly zvoleny různé typy třibodových systémů vhodné pro pochopení dětmi mladšího školního věku. Systémů je vytvořeno více z důvodu zábavy a neopakujícího

se stereotypu, který by účastníky po několika aktivitách omrzel. V tabulce se počítá s různým počtem dětí (např. z důvodu onemocnění), takže je průměr vždy vypočítán z počtu přítomných dětí.

Hodnotící aspekty:

Hodnocení	Semafor	Počasí	Známky	Pohyb	Palec	Smajlík
Aktivita se mi nelíbila (1)	červená	mrak	5	leh	dolů	mračoun
Aktivita se mi líbila i nelíbila (2)	oranžová	slunce+mrak	3	dřep	horizontálně	neutrální
Aktivita se mi líbila (3)	zelená	sluníčko	1	na špičkách	nahoru	úsmev

Tabulka 1: Tabulka 1: Tříbodové hodnotící škály

Zdroj: Vlastní



Obrázek 5: Hodnotící kartičky

Zdroj: Vlastní

5.4 Charakteristika účastníků Sportovních her na ZŠ Česká

Skupina účastníků navštěvující kroužek Sportovních her je věkově homogenní. Jsou to děti ve věku od 7 do 9 let na ZŠ Česká. Skupina obsahuje 12 dívek (9 dívek ze 2. třídy, 3 dívky ze 3. třídy) a 8 chlapců (všichni chlapci jsou ze 2. třídy), z toho 10 dívek a 6 chlapců navštěvovalo kroužek Sportovních her již v minulém roce se stejnou vedoucí kroužku. V období zkoušení pohybových aktivit od října 2017 do února 2018 bylo ve skupině zastoupeno 9 dívek ze 2. třídy ve věku 7 let, z čehož 3 dívky v této době dosáhly věku 8 let. Všechny dívky ze 3. třídy dovršily v daném období věk 9 let. Chlapci nastupovali na kroužek ve věku 7 let a během testování aktivit 5 chlapců dosáhlo věku 8 let. Fyzická zdatnost se u jednotlivých dětí liší, avšak pohybové aktivity jsou vybírané a upravované tak, aby je zvládly všechny děti na kroužku. Jeden chlapec ze 2. třídy má diagnostikované ADHD, ale ve školní výuce nemá asistenta pedagoga a na kroužku pro něj nejsou potřeba žádné úlevy ani pomoc, projevuje se podobně jako ostatní děti.

6 ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH AKTIVIT

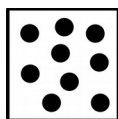
Pohybové aktivity zmiňované v zásobníku jsou čerpané z různých knih zaměřených na pohybové aktivity mladšího školního věku. Z knih je využíván popis aktivity, který už ve svém základu bývá často upravován dle potřeby vedoucí kroužku. U každé z aktivit je uváděn specifický rozvoj, který byl vytvořen vedoucí po vyzkoušení aktivity v kroužku Sportovní hry. Vyzkoušení aktivit také vedlo k poznámkám, které jsou popsány v doporučení z praxe u jednotlivých aktivit. Jednodušší a obtížnější varianta byla tvořena autorem práce před převedením aktivity do praxe, a v případě potřeby byla po této zkušenosti upravena.

V praxi bylo vyzkoušeno 50 pohybových aktivit, které jsou dále rozdělené do 6 kapitol dle využití pomůcek při aktivitě (aktivity bez pomůcek – 12, aktivity s využitím míčů – 5, s využitím kloboučků/křídý – 5, s využitím šátků – 3, využívající jiné pomůcky – 5 a využívající více pomůcek – 10; dalších 10 aktivit je uvedeno v přílohách). Ze všech vyzkoušených aktivit bylo později vybráno 40 aktivit, které byly dětmi nejlépe pochopeny, byly jednoduché na přípravu pomůcek, měly nízké riziko úrazu, rozvíjely děti v nejvíce odvětvích a které děti bavily. Zbýlých 10 aktivit, které nejsou zmiňované v zásobníku, je možné najít v příloze.

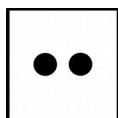
6.1 Grafické ikony používané v zásobníku

Ikony používané v zásobníku byly vytvořené autorem práce v programu Inkscape pro zjednodušení a zrychlení při orientaci a výběru pohybových aktivit.

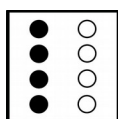
Ikony vyjadřující uskupení účastníků při aktivitě jsou vždy na prvním místě.



KAŽDÝ SÁM ZA SEBE



DVOJICE



DRUŽSTVA

Ikony vyjadřující dobu trvání pohybové aktivity jsou na místě druhém.



5 MINUT



10 MINUT



15 MINUT

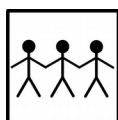
Posledním typem ikon jsou ikony věnující se rozvoji. U prvních dvou typů ikon (hráči a čas) byla využita vždy jen jedna ikona. Zde je možné využití jedné, dvou i tří ikon najednou podle rozvoje hráče během aktivity.



FYZICKÝ ROZVOJ

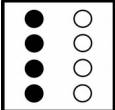


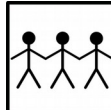


PSYCHICKÝ ROZVOJ



SOCIÁLNÍ ROZVOJ

6.2 Pohybové aktivity bez pomůcek

1. **Akce „Gluteus“**    

Specifický rozvoj: síla, obratnost, zbavení se ostychu z tělesného kontaktu, spolupráce, komunikace

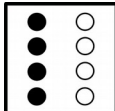


Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Hráči se rozdělí na družstva po 5 dětech. Jeden z družstva si sedne na zem a natáhne nohy, další si sedne těsně za něj, položí nohy na stehna hráče před sebou a chytne se ho za ramena. Takto se napojí celé družstvo. Hráči poté mají čas si v tomto seskupení vyzkoušet pohyb vpřed. Po nácviku probíhá závod družstev (Neuman 2001, s. 62).

Doporučení z praxe: Děti si mohou nejdříve aktivitu vyzkoušet v menším počtu a až poté se rozdělí na početnější družstva.

Jednodušší varianta: Pro zjednodušení je vhodný menší počet dětí. Mohou používat ruce (upozornit na bezpečnost, aby na ruce nikdo nešlápl).

Obtížnější varianta: Větší počet dětí v jednom družstvu či delší trasa je ztížením aktivity. Další varianta je možná v kliku, kdy hráč dá předešlému holeně na ramena a hráči se dále napojují se tímto způsobem.

2. **Hádej číslo**   

Specifický rozvoj: reakční rychlost

Pomůcky: žádné

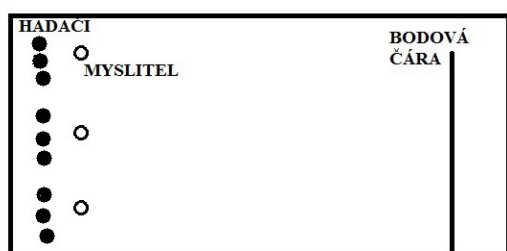
Popis aktivity: Děti se rozdělí do družstev po 4 hráčích. Jeden vybraný hráč si stoupne ke zbylým 4 hráčům dva kroky od nich (čelem k nim) a myslí si číslo od 1 do 15. Ostatní ze družstva postupně hádají číslo, které si myslí. Pokud ho netrefí, pak vybraný hráč odpovídá NE. Pokud ho hadači trefí, tak ten, kdo

si myslel číslo, začne utíkat k určené čáře a hadač ho honí. Pokud ho chytí, pak má bod hadač, pokud uteče, pak má bod ten, kdo si myslel číslo. V obou variantách se hadač vymění s tím, kdo si myslel číslo (Zapletal 1987, s. 29).

Doporučení z praxe: Aby hra byla rychlejší, musí se hráči rychle ptát na čísla a odpovídat. Je lepší nejdříve udělat ukázkové kolo, aby děti hru pochopily.

Jednodušší varianta: Zjednodušení hry může být ve snížení škály čísel např. do 10.

Obtížnější varianta: Hadač v těžší variantě po uhádnutí čísla dá palec nahoru, aby ho vybraný hráč myslící si číslo viděl a nechá ho tam. Změní se číslo a hadači se znovu ptají. Vyběhnout může až ten hadač, který už má palec nahoře a znovu uhádl číslo.



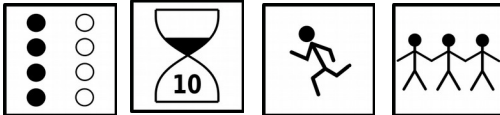
Obrázek 7: Schéma hřiště aktivity Hádej číslo

Zdroj: Vlastní



Obrázek 6: Aktivita Hádej číslo

Zdroj: Vlastní

3. **Chytaná** 

Specifický rozvoj: rychlost, spolupráce

Pomůcky: žádné

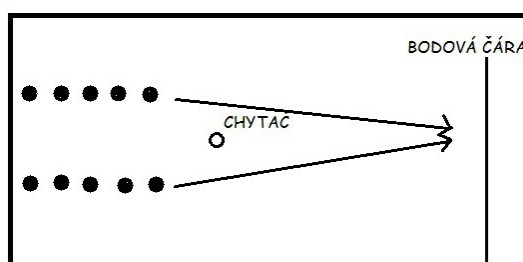
Popis aktivity: Hráči jsou seřazeni do dvou řad a jeden vybraný hráč (chytač) stojí 5 metrů před řadami (zády k dětem). První hráči z první a druhé řady vyběhnou a jakmile se dostane první hráč na úroveň chytače, chytač vyběhá a snaží se dotknout jednoho z těchto dvou běžících hráčů. Jejich úkolem

je doběhnou za cílovou čárou (aniž by se jich chytač dotkl) a chytit se za ruce. Pokud se jim to podaří, mají hráči bod, pokud je chytač chytne, pak má bod on. Vždy se jeden z dvojice vymění s chytačem, který se zařadí do jedné z řad (Zapletal 1987, s. 48).

Doporučení pro praxi: Děti ze začátku nechápou, že není výhodné, když jeden uteče, a nedokáží zde taktizovat. Je tedy na vedoucím, zda jim taktiku poradí nebo zda to nechá na nich.

Jednodušší varianta: Je možné vyběhnutí dvojice hráčů oznámit písknutím, chytač má poté přehled co se děje a jeho reakce tak může být pohotovější.

Obtížnější varianta: Hráči si plánují start sami kývnutím hlavy, mohou před vyběhnutím spolupracovat a domluvit se na rychlosti a společném běhu. Také mohou soutěžit na družstva, které získá více bodů (je zde faktor měnícího se chytače, který se poté řadí do vybraného družstva).



Obrázek 8: Schéma hřiště aktivity Chytaná

Zdroj: Vlastní

4. **Labyrint**

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, postřeh, logické myšlení, taktika

Pomůcky: žádné

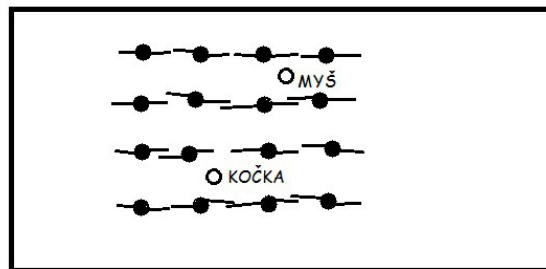
Popis aktivity: Děti se rozestaví do řad (nejlépe 4 řady po 4 dětech). Upaží ruce tak, aby se dotýkaly koncem prstů sousedových rukou. Dvě děti jsou zvolené za kočku a myš. Kočka se snaží chytit myš. Kočka i myš probíhají uličkami labyrintu, nesmí ale porušit řadu. Myš může říct „změna“, což pro pohyblivý

labyrint (ostatní hráče) znamená otočení se o 90° doprava (opět se tedy dotýkají rukama a tvoří labyrint). Kočka má na chycení myši 45 sekund (Kaplan aj. 2003, s. 20).

Doporučení z praxe: Aktivita je pro děti ze začátku složitější na pochopení, proto je vhodné si nejdříve vyzkoušet pouze pohybující se labyrint (na povely vedoucího), a až poté zahájit hru.

Jednodušší varianta: Změnu neurčuje hráč, ale vedoucí aktivity. Aby hra byla rychlejší, tak je možné určit více myši.

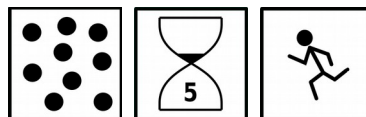
Obtížnější varianta: V této variantě může taktizovat i kočka, která bude moci za každou hru (45 sekund) říci 3x „změna“ a změnit tak labyrint. Jinak tato pravomoc i nadále zůstává myši (bez omezení).



Obrázek 9: Schéma hřiště aktivity Labyrint

Zdroj: Vlastní

5. Minové pole



Specifický rozvoj: síla, reakční rychlost

Pomůcky: žádné

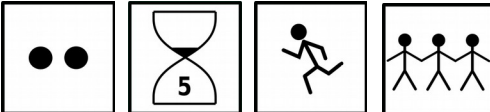
Popis aktivity: Všechny děti jsou hledači min, když na nějakou minu narazí (jakýkoliv jiný hráč), zvednou ji do vzduchu a mina vybuchne. Vybouchnutá mina (hráč) si sedne na zem. Ostatní hráči hrají do posledního hledače min (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Pro bezpečnost je vhodné dětem ukázat způsoby, jakými

se mohou zvedat. Také je nutné zavést pravidlo, že koho se hledač min dotkne, ten musí zůstat stát a nechat se zvednout (pro bezpečnost při zvedání). Každý hledač hledá sám za sebe.

Jednodušší varianta: Aby se děti nemusely navzájem zvedat, stačí se jich dotknout a mina vybuchne.

Obtížnější varianta: Je možné, aby se více hledačů domluvilo na jedné mině a tu uzvedli společně. V tu chvíli se mina může i vzpouzet a ztížit hledačům zvedání. V další variantě může mít mina 3 životy než vybuchne úplně a bude si muset sednout.

6. **Píd'alky** 

Specifický rozvoj: obratnost, zbavení se ostychu z tělesného kontaktu, spolupráce, komunikace

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Dva hráči si stoupnou čelem k sobě, chytí se za paže a sednou si vzájemně na nártu nohou. V této pozici se pokouší o pohyb dopředu (houpavým stylem). Po nácviku je možné uspořádat závody dvojic (Neuman 2001, s. 63).

Doporučení z praxe: Aktivitu je vhodné dětem předvést a vysvětlit samotný pohyb (houpání těla).

Jednodušší varianta: Jedno z dětí drží druhé pevně za ramena a ten druhý pro zjednodušení může používat ruce k posouvání se po zemi.

Obtížnější varianta: Pokud už dvojicím jde přesouvání se tímto stylem, uspořádá se závod dvojic, kdy jeden bude mít zavázané oči šátkem a ten druhý má za úkol ho navigovat tak, aby do nikoho nevrátili.

7. Ponožky v pračce



Specifický rozvoj: reakční rychlost, postřeh, odvaha, rozhodnost

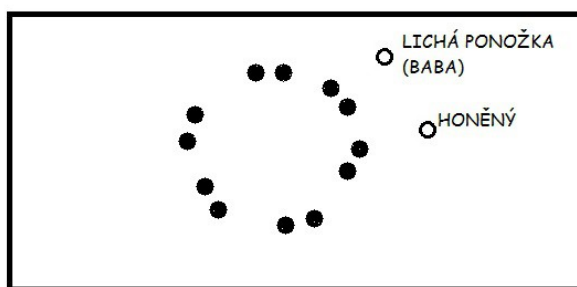
Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Děti se rozdělí do dvojic. Všechny dvojice (až na jednu) si lehnou do kruhu (na 14 dětí kruh o průměru 5 metrů). Děti ve dvojici leží těsně vedle sebe a mezi jednotlivými dvojicemi jsou pravidelné rozestupy. Tyto děti jsou jako ponožky v pračce, na začátku pěkně v párech. Zbylá dvojice se změní v liché ponožky. Jeden honí druhého, který se snaží zachránit přilehnutím k jakékoliv dvojici. V tu chvíli vedle sebe leží tři hráči, a tak se musí zvednout ten, který není uprostřed a právě si nepřilehl. Ten se poté stává honěnou ponožkou. Pokud ho lichá ponožka (chytač) chytne, tak se jejich role vymění (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Ze začátku aktivity je potřeba dětem říkat, kdo se má zvednout a utíkat, než se ve hře více zorientují.

Jednodušší varianta: Pro zlehčení leží každý hráč sám s mezerami (nejsou tvořené dvojice). Když si vedle hráče lehne utíkající hráč, tak se musí zvednout ležící hráč a utíkat (jednodušší orientace v tom, kdo má utíkat).

Obtížnější varianta: Aby hra byla těžší, tak může utíkající i honící hráč běhat skrz kruh (který se jinak stále obíhal dokola).



Obrázek 10: Schéma hřiště aktivity Ponožky v pračce

Zdroj: Vlastní

8. Spící obr



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh, odvaha

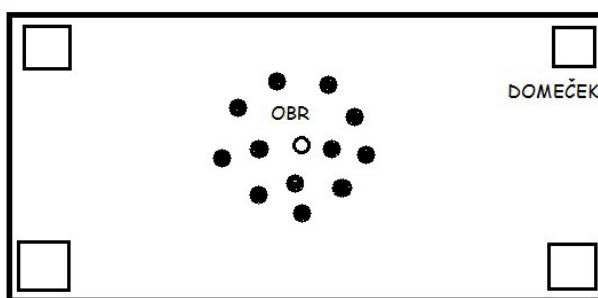
Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Vybraný žák (obr) leží uprostřed hřiště a spí. Ostatní hráči (trpaslíci) chodí kolem obra, pokřikují na něj a provokují ho. Učitel stojí k dětem zády a po chvíli oznámí, že obr vstává (hvizdem na píšťalku). Obr poté může chytat trpaslíky, než se dostanou do domečku (vymezené území v rozích tělocvičny). Pokud je trpaslík chycen, stává se obrovým pomocníkem. Obr se vrátí na své místo, opět usíná a děj se opakuje (Mazal 1991, s. 37).

Doporučení z praxe: Děti se mohou obrů jemně dotýkat (donutí je to přijít blíž), ale nesmí je šťouchat ani jinak obrovi ubližovat.

Jednodušší varianta: Obři v lehčí variantě sedí ve dřepu, který jim umožňuje rychlejší start.

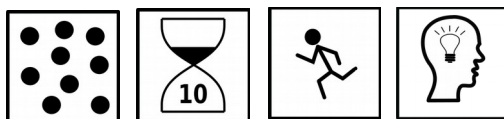
Obtížnější varianta: Hra únikem do rohu nekončí – trpaslíci mohou získávat body za přeběhnutí z rohu do rohu, aniž by je obr chytil (od vyběhnutí obrů časový limit 20 vteřin, poté písknutí a obři se vrací na své území). Hráči mající body si je poté odečítají při chycení obrem a stávají se obrem až ve chvíli, kdy mají 0 bodů.



Obrázek 11: Schéma hřiště aktivity Spící obr

Zdroj: Vlastní

9. **Stíhačky**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Děti jsou rozmístěné po obvodu kruhu a uprostřed kruhu je hráč, tzv. vyvolávač. Jeho úkolem je říci jméno některého z hráčů, který poté musí k vyvolávači doběhnout (a dotknout se ho), a pak se snaží pochyťat co nejvíce spoluhráčů z kruhu. Ti mají úkryt za určenou čárou. Nakonec si vyvolávač a hráč (který honil) vymění místa (Zapletal 1987, s. 30).

Doporučení z praxe: Aby nedocházelo k vybírání stále stejných jmen podle kamarádství, tak je vhodné jména nahradit čísly.

Jednodušší varianta: Aby hra byla jednodušší, tak hráč po vyvolání nemusí běžet k vyvolávači, pouze udělá dřep na místě a ze svého místa může rovnou chytat ostatní hráče.

Obtížnější varianta: Při těžší variantě nebudou mít hráči určené území, kde by byli v bezpečí, ale jmenovaný hráč má 30 sekund na pochyťání co nejvíce hráčů.

10. **Stříhaná ve dvojicích**



Specifický rozvoj: reakční rychlost

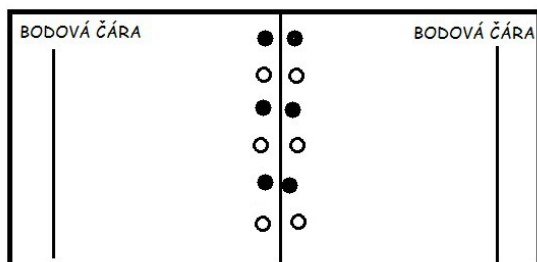
Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Děti se rozdělí do dvojic. Sednou si proti sobě do tureckého sedu a hrají kámen-nůžky-papír. Kdo vyhraje, tak se snaží chytit utíkajícího hráče, který se může zachránit za vyznačenou bodovou čárou. Bod má hráč, který uteče a nebo hráč, který utíkajícího hráče chytil (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Je nutné se domluvit, zda se bude hrát „kámen-nůžky-papír“ či v dnešní době častější varianta „kámen-nůžky-papír-ted“.

Jednodušší varianta: Místo tureckého sedu je možné zvolit pozici ve stoje, která je rychlejší na start. Také je možné, aby si body počítal vždy jen ten, kdo někoho chytil.

Obtížnější varianta: Děti si volí pozice sami (střídají se), každou pozici udělají 3×. Poslední (3. běh) v každé pozici je za 2 body (vyšší motivace).



Obrázek 12: Schéma hřiště aktivity Stříhaná ve dvojicích

Zdroj: Vlastní



Obrázek 13: Aktivita Stříhaná ve dvojicích

Zdroj: Vlastní

11. Tři proti jednomu

Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, spolupráce, komunikace

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Tři hráči se chytí za předloktí (zloději), z nichž jeden je hlavní zloděj. Mimo tyto hráče stojí policista. Jeho úkolem je dotknout se hlavního zloděje. Zloději mu v tom brání točením se dokola a různými úskoky. Jakmile se policista dotkne hlavního zloděje, tak se z policisty stane zloděj, z nějakého zloděje se stane hlavní zloděj a z hlavního zloděje se stane policista (Neuman 2001, s. 70).

Doporučení z praxe: Pro aktivitu musí být stanovený časový úsek cca 45 sekund pro případy, kdy policista zloděje nechytne, aby aktivita měla určený konec.

Jednodušší varianta: Pokud se hráči chytí za ruce, tak mají zjednodušený pohyb.

Obtížnější varianta: Hráči se chytí kolem ramen nebo položí ruce vedlejšímu hráči na lopatky. Policista musí pro výměnu chytit zloděje 3×.

12. Vychyl soupeře



Specifický rozvoj: síla, obratnost

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Hráči se postaví proti sobě na vzdálenost 0,5 metru. Paže ohnou v loktech a dlaně směřují proti soupeři. Jeden hráč zahájí hru úderem dlaní do soupeřových dlaní, čímž se ho snaží donutit udělat krok. Pokud krok neudělá, pak se role obrací. Ten, kdo vychýlí soupeře, si vždy počítá bod (Zapletal 1987, s. 416).

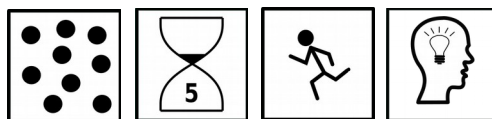
Doporučení z praxe: Je vhodné aktivitu předvést a vysvětlit úder dlaněmi a míření.

Jednodušší varianta: Role se obrátí až po pěti pokusech jednoho hráče (oběma hráčům to dovolí se soustředit na jejich roli).

Obtížnější varianta: Možnou variantou je změnit pozici na klik (podrážení jedné ruky), na stoj na jedné noze či na dřep.

6.3 Pohybové aktivity s využitím míčů

1. Honička za míčkem



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh, taktika

Pomůcky: míč pro každého hráče

Popis aktivity: Všichni hráči (až na jednoho) dostanou svůj míč. Jejich úkolem je udržet si míč kopáním po zemi po celou dobu hry. Mezitím se hráč bez míče

snaží dotknout míče některého z ostatních dětí a tím se míče zmocnit. Kdo přijde o míč, snaží se opět dotknout se míče jiného z hráčů a tím ho získat (Zapletal 1987, s. 181).

Doporučení z praxe: Před aktivitou je vhodné zařadit práci s míčem, aby se děti s míčem seznámily a zkusily si převést míč kopáním z jedné strany tělocvičny na druhou.

Jednodušší varianta: Pro zjednodušení je možné zmenšit herní území, hráči poté nemají tak velkou plochu na útěk s míčem a chytač má tak větší šanci míč získat. Pokud je tělocvična větší než herní území, je dobré ji přemostit lavičkami, aby míče dětem neutíkali mimo herní plochu.

Obtížnější varianta: S míčem si místo kopání lze házet, všichni tedy chodí a hází si s míčem do minimální výšky 1 metru. Může být varianta, kdy se míče stačí dotknout a získává ho chytač nebo je varianta, kdy míč musí za letu chytit, aby se ho zmocnil.

2. **Jed**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, spolupráce, komunikace

Pomůcky: 2+1 míč (odlišené barevně)

Popis aktivity: Na vymezeném území hráči hrají vybíjenou. Dva míče jsou namočené v jedu. Pokud se hráče dotknou, musí se posadit na místě na zem (míče nelze chytat). Třetí míč je kouzelný. Sedící hráči se přihrávkou kouzelného míčku mohou vrátit do hry (Fosterová aj. 1997, s. 67).

Doporučení z praxe: U malých dětí stačí 2 jedové míče, při větším počtu dětí a vyšším věku je možné přidávat jedové i kouzelné míče – hra je pak rychlejší a pro děti atraktivnější.

Jednodušší varianta: Je možné odebrat jeden jedovatý míč. Pokud k někomu letí kouzelný míč a on ho nechytí, může si pro něj doběhnout a poté hrát dál.

Obtížnější varianta: Kdo je vybitý, nejdříve udělá 10× dřep a poté si sedne a čeká na přihrávku kouzelného míče – ten ho musí chytit, jinak uzdravení neplatí.



Obrázek 14: Aktivita Jed

Zdroj: Vlastní

3. Míčová válka



Specifický rozvoj: rychlost, vytrvalost, postřeh, taktika, spolupráce, komunikace

Pomůcky: všechny typy míčů co největšího počtu

Popis aktivity: Je vymezena herní plocha, která se rozdělí nataženým provázkem ve výšce 0,5 metru (je vhodná i volejbalová síť). Míče se rozdělí ve stejném počtu na obě poloviny herního prostoru. Děti vytvoří 2 družstva. Na písknutí je jejich úkolem kutálet pod provázkem míče na druhou stranu hřiště, aby po dalším písknutí (po 1 minutě) měly na své polovině co nejméně míčů. Míče se musí vždy kutálet (proto je tam provázek) (Zapletal 1987, s. 410).

Doporučení z praxe: Po ukončení aktivity (po písknutí) je dobré říci dětem, aby se nehýbaly – míče se ještě kutálí a kam se dokutálí, tam zůstanou, a děti tomu nesmí bránit. Naopak pokud se míč odrazí od stojícího dítěte, není to problém, protože dítě tam stálo jako přirozená překážka a nijak se v tom neangažovalo.

Jednodušší varianta: Ze začátku aktivity dát méně míčů, aby se zvládly v jejich pohybu orientovat a nenechaly se unést zmatkem a rychlostí.

Obtížnější varianta: Některé míče lze označit za důležitější a při konečném

počítání míčů na polovinách hřiště získávají tyto označené míče vyšší hodnotu (2–5 trestných bodů).

4. **Prostřel soupeře**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, postřeh, logické myšlení, taktika, spolupráce, komunikace

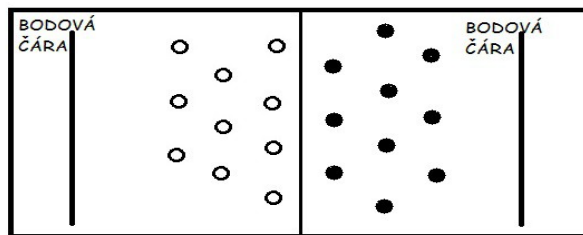
Pomůcky: míč

Popis aktivity: Hráči se rozdělí na dvě družstva, kdy se každé družstvo rozmístí na své polovině hřiště (doporučené rozmístění je jako na šachovnici při dámě). Hráči se ze svého místa poté nesmějí přesouvat. Jeden tým dostane míč a jeho úkolem je prostřelit soupeřův tým až na bodovou čáru. Pokud míč překročí bodovou čáru, tak tým, kterému se podařilo prostřelit soupeře, získává bod a míče se ujímá druhý tým. Při obraně čáry se může míč odkopnout či chytit. Míč je možné neomezeně nahrávat ve svém týmu. Průstřel míčem nesmí být vyšší než nad ramena soupeře (vyšší průstřel je neplatný) (Perič 2004, s. 34).

Doporučení z praxe: V první hře je lepší dětem pomoci s rozestavením, dokud si hru nevyzkouší, tak si neumí představit, jak bude probíhat.

Jednodušší varianta: Pro zjednodušení hry je možné nastavit počet přihrávek (vždy se bude muset 2× přihrát a až poté házet). Tento krok odejme hráčům přemýšlení, zda házet či přihrávat, a hra se tak stane rychlejší.

Obtížnější varianta: Přidáním druhého míče zrychlíme a ztížíme hru. Také lze ztížit hru zvětšením hřiště.



Obrázek 15: Schéma hřiště aktivity Prostřel soupeře

Zdroj: Vlastní

5. **Zombie**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh, odvaha, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis aktivity: Hráči hrají vybíjenou všichni proti všem. Kdo je vybit, stává se z něj zombie. Jeho úkolem je nechat se trefit míčem (dotknout se letícího míče), aby se mohl vrátit do hry. Ostatní hráči se snaží dále vybijet navzájem a přitom zamezit návratu zombie zpět do hry (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 140).

Doporučení z praxe: Aby bylo možné dobře rozeznat hráče od zombíků, je potřeba vysvětlit dětem, že kdo je zombík, tak má ruce natažené před sebou a pohybuje se klátivou chůzí. Bez tohoto je těžké hráče a zombíky rozeznat, což ztěžuje hru.

Jednodušší varianta: Pokud se zombík do 30 vteřin (sám si je počítá) nezmění zpět v hráče po zásahu míčem, tak se po dopočítání automaticky uzdravuje a vrací se do hry.

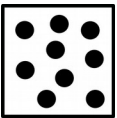


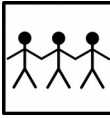
Obtížnější varianta: Přidání dalšího míče urychlí hru. Omezení pro zombíky – uzdravuje je pouze jeden míč (jsou odlišeny barevně).



Obrázek 16: Aktivita Zombie

Zdroj: Vlastní

6.4 Pohybové aktivity s využitím kloboučků/křídý

1. **Berličky**    

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, spolupráce

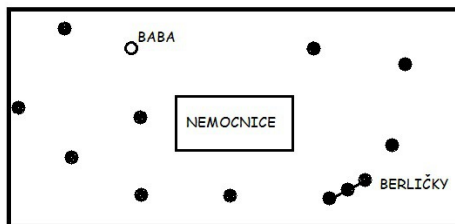
Pomůcky: křída/kloboučky

Popis aktivity: Uprostřed herní plochy je vyznačeno území o velikosti 2×2 metry (pohotovost). Jeden z hráčů je úraz a má babu. Koho se dotkne, ten je zraněný (má zlomenou nohu) a stojí na jedné noze. Aby se dostal na pohotovost, musí mu dva hráči udělat podpěru (chytit ho pod rameny jako berličky) a pomoci mu doskákat do vyznačeného území. Tam napočítá do 5 a může se vrátit zpět do hry (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Některé děti se chtějí starat jen o sebe a nenapadne je jít pomoci ostatním, v tom případě je tedy vhodné motivovat je získáním bodu za každé odvedené dítě na pohotovost. Pak tedy vyhrává hráč s nejvíce body.

Jednodušší varianta: Pokud je méně dětí, mohou hráči na pohotovost doskákat sami po jedné noze a není tak potřeba pomoc berliček (dalších hráčů).

Obtížnější varianta: Je možné zařadit více druhů úrazů, kdy jeden zlomí nohu (pomůžou mu berličky), druhý zlomí obě nohy (jeden hráč ho musí na pohotovost odnést na zádech) nebo omdlí (lehne si na zem a odnese ho více hráčů).



Obrázek 17: Schéma hřiště aktivity Berličky

Zdroj: Vlastní

2. Honička ve třech kruzích



Specifický rozvoj: rychlost, postřeh, taktika, odvaha

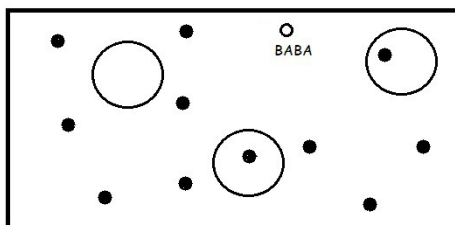
Pomůcky: kloboučky/křída

Popis aktivity: Na hřišti jsou vyznačeny tři kruhy (křídou, kloboučky), přičemž je mezi nimi minimálně 1 metr mezera. Pokud je hráč v kruhu, tak je v bezpečí. V každém kruhu může být v danou chvíli pouze jeden hráč a po 3 sekundách musí kruh opustit. Když se baba dotkne hráče poprvé, tak si drží dané místo. Pokud se baba dotkne hráče podruhé, tak odchází ze hry (Zapletal 1987, s. 29).

Doporučení z praxe: Je vhodné měnit baby po 45 vteřinách, jinak už nejsou schopné rychle honit ostatní hráče (z důvodu vyčerpání) a hra je pak pomalá.

Jednodušší varianta: Je možné vytvořit více kruhů na úkryt. Také je možné, aby v jednom kruhu bylo více hráčů zároveň.

Obtížnější varianta: Kruhy dát dále od sebe nebo nechat pouze 2 či 1 kruh.



Obrázek 18: Schéma hřiště aktivity Honička ve třech kruzích

Zdroj: Vlastní

3. Na záchránku



Specifický rozvoj: rychlost, spolupráce, komunikace

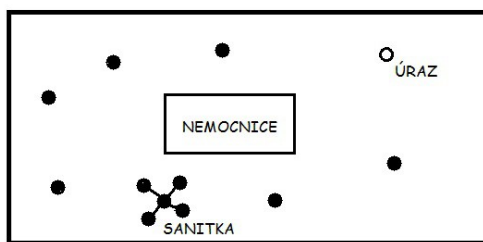
Pomůcky: kloboučky/křída

Popis aktivity: Uprostřed herního pole je křídou/kloboučky vyznačeno místo (nemocnice). Jeden hráč je zvolen jako baba (bacil). Pokud se někoho dotkne, lehne si na zem a čeká, dokud ho 4 zachránci (4 kola sanitky) nedovezou do nemocnice (ti ho tam přenesou). Nemocný hráč se v nemocnici uzdraví a může pokračovat ve hře. Sanitka je před bacilem chráněná (Dvořáková 2012, s. 41).

Doporučení z praxe: Je důležité zdůraznit bezpečnost při přenášení nemocného do nemocnice (jak ho chytit a jak ho pokládat na zem v nemocnici).

Jednodušší varianta: Místo přenášení do nemocnice se pouze chycený hráč zastaví a roznoží nohy, pak ho musí podlíst 3 zachránci, aby se mohl vrátit zpět do hry.

Obtížnější varianta: V nemocnici může být léčen vždy jen jeden nemocný, který tam po přinesení musí strávit 10 vteřin. Místo 4 kol od sanitky stačí i jen 3 nebo 2 kola (zdůraznit bezpečnost).



Obrázek 19: Schéma hřiště aktivity Na záchránku

Zdroj: Vlastní

4. **Sobí tažení**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh, logické myšlení, taktika, odvaha, spolupráce

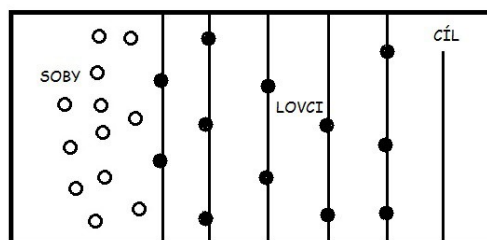
Pomůcky: křída/kloboučky

Popis aktivity: Děti jsou rozděleny do třech družstev. Dvě družstva se stanou soby a třetí družstvo lovci. Lovci jsou rozestavení po čarách (označené křídou/kloboučky) a to po 2–3 hráčích na 4–5 čar. Soby mají za úkol dostat se přes lovce na bodovou čáru. Lovci se snaží soby chytit (dotknout se jich). Lovci se pohybují po čarách pouze přísunem do strany a každý lovec si hlídá pouze svojí čáru (také nesmí chytat soby za sebou, ale pouze před sebou). Lovci se na čáře nesmí obíhat. Pokud se lovec dotkne soba, tak se sob vrátí na začátek a může znovu probíhat. Úspěšný sob si počítá bod a vrací se na začátek, kde může začít hrát znovu. Vyhrává družstvo s nejvíce body. Hra se hraje na čas (2×7 minut) (Kaplan aj. 2003, s. 24).

Doporučení z praxe: Pro bezpečnost je vhodné upozornit na proskakování mezi lovci a na neopatrné chytání.

Jednodušší varianta: U zjednodušení pro soby je možné ubrat lovce na čarách a rozmístit je na více čar po méně lovcích.

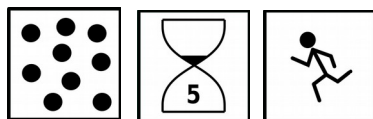
Obtížnější varianta: Pokud chceme hru udělat těžší, pak rozdělíme děti pouze na dvě družstva, aby byli stejně početní lovci i soby. Hra je poté vyrovnanější a náročnější.



Obrázek 20: Schéma hřiště aktivity Sobí tažení

Zdroj: Vlastní

5. Žáby



Specifický rozvoj: rychlost, hbitost

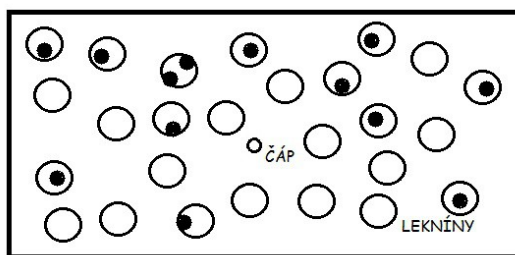
Pomůcky: křída/kloboučky/obruče

Popis aktivity: Na herní plochu křídou/kloboučky/obručemi vyznačíme kruhy o průměru 0,5–1 metr. Kruhy představují lekníny a děti jsou žáby. Jeden hráč je zvolen jako čáp, který se může pohybovat pouze mimo vyznačené kruhy. Ostatní děti se mohou pohybovat pouze po leknínech. Koho se čáp dotkne, ten se také stává čápem. Hraje se do poslední žáby (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Pokud se hraje s obručemi, je třeba dbát na bezpečnost, aby děti neskočily na obruč a neuklouzla jim noha.

Jednodušší varianta: Jeden leknín je větší a na jeho území jsou žáby chráněné před čápem. Každá žába tam může být pouze po dobu 3 sekund.

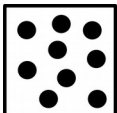



Obtížnější varianta: Pokud chceme hru udělat obtížnější, vytvoříme kruhy dále od sebe. Poté se žáby mohou pohybovat i mimo lekníny, avšak mimo lekníny jsou nechráněné a může je tam chytat čáp (dříve v leknínech nebyly žáby chráněné, v této variantě ano).



Obrázek 21: Schéma hřiště aktivity Žáby

Zdroj: Vlastní

6.5 Pohybové aktivity s využitím šátků

1. **Ocásková honička**    

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, postřeh, odvaha

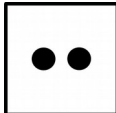


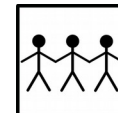
Pomůcky: šátek pro každého hráče

Popis aktivity: Každý hráč dostane šátek, který si zastrčí jako ocásek do kalhot (stane se tak čertíkem). Na písknutí si čertíci navzájem kradou ocásky (nesmí do sebe strkat, narážet a nijak si ubližovat). Kdo přijde o ocásek, odchází ze hry (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Aby nevznikaly problémy s délkou ocásku, tak je vhodné říci dětem, aby si nejdříve zastrčily triko do kalhot (triko poté nepřesahuje přes ocásek).

Jednodušší varianta: Aby byla hra atraktivní i pro děti, které ihned přijdou o ocásek, pak je možné hrát variantu, že zůstávají ve hře i děti bez ocásku. Je pro ně tak snadnější ukrást cizí ocásek (nemusí se starat o svůj když ho nemají) a hra je tak stále aktivní.

Obtížnější varianta: Pokud dítě ukradne jinému čertovi ocásek, tak si ho nechá v ruce. Později ho může použít po krádeži vlastního ocásku a ocáskem z ruky ho nahradit. Čerti, kteří odešli ze hry po ztrátě ocásku, udělají mimo herní plochu 10 dřepů, napočítají do 20 a teprve poté se mohou vrátit zpět do hry, kde dostanou nový ocásek (aby se o něj hned od začátku museli starat a neměli tak hru jednodušší).

2. **Roboti**    

Specifický rozvoj: odvaha, spolupráce, pozornost, důvěra

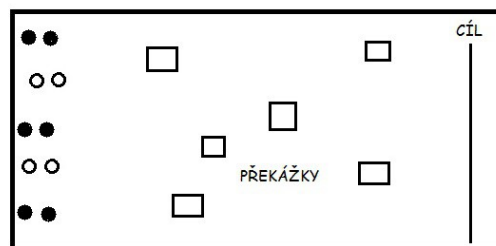
Pomůcky: šátky

Popis aktivity: Děti se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice je robot (ten má zavázané oči šátkem) a druhý je technik. Technik poklepem na ramena směřuje robota přes tělocvičnu (vyznačenou cestou/překážkovou dráhou) k cílové čáře (poklepem na pravé a levé rameno je označeno zatáčení, poklepání na obě ramena zároveň znamená stop). Jinak spolu robot a technik mluvit nesmí. Pokud se srazí roboti, musí se se svými techniky vrátit na startovní čáru a vyrazit znovu (Neuman 2001, s. 109).

Doporučení z praxe: U této věkové kategorie je dobré ukázat, jak vypadají základní povely a dát jim minutu, aby si to mohly vyzkoušet.

Jednodušší varianta: Robot je proveden překážkovou dráhou se zavázanýma očima s dopomocí technika, který ho v případě nouze může odvést za ruku a mluvit na něj.

Obtížnější varianta: Složitější překážková dráha a či více dvojic robotů a techniků vyrazí najednou.



Obrázek 22: Schéma hřiště aktivity Roboti

Zdroj: Vlastní

3. Trpaslíci

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost

Pomůcky: šátky

Popis aktivity: Každý hráč si zastrčí do každé ponožky jeden šátek (na zevní stranu nohy). Děti jsou poté označeny za trpaslíky, kteří jsou podlí a navzájem se okrádají (berou si šátky z ponožek). Kdo přijde o oba dva šátky, vypadává

ze hry. Hrají všichni proti všem. Ukradené šátky drží trpaslíci v ruce jako kořist (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Je dobré vysvětlit pohyb přikrčeného těla, kdy se hráči poté rychleji dostanou k šátku.

Jednodušší varianta: První varianta s jedním šátkem je taková, že pokud dítě přijde o šátek, tak vypadává ze hry. Další variantou je zůstat ve hře i bez šátku a snažit se ho ukrást jinému trpaslíkovi (hráč bez šátku si nemá co chránit, tak je pro něj snazší riskovat).

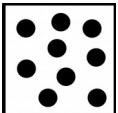


Obtížnější varianta: Možnost vracení šátků z ruky zpět do ponožek, hráč ve hře končí až ve chvíli, kdy nemá žádný šátek v ruce ani v ponožce.



Obrázek 23: Aktivita Trpaslíci

Zdroj: Vlastní

6.6 Pohybové aktivity využívající jiné pomůcky

1. **Bezdomovci**   

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost

Pomůcky: na 15 hráčů 3 obruče

Popis aktivity: Na 15 hráčů jsou připravené 3 obruče. Kdo má obruč, tak je v tu chvíli myčka. Myčka honí ostatní hráče (kteří jsou bezdomovci) a myčka je chce umýt. Umyje je tím, že přes ně položí obruč. V tu chvíli se bezdomovec umyje a stane se z něj myčka (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Na začátku hry je vhodné ukázat zacházení s obručí tak, aby nedošlo ke zranění.

Jednodušší varianta: Je možné se obručí dítěte pouze dotknout či se ho dotknout rukou, není potřeba dávat obruč přes tělo.

Obtížnější varianta: Pokud dítě chytí bezdomovce, tak se také musí očistit a udělat 5 dřepů, než se zapojí zpět do hry.



Obrázek 24: Aktivita Bezdomovci

Zdroj: Vlastní

2. **Klouzavá honička**



Specifický rozvoj: obratnost

Pomůcky: lesklé (klouzavé) letáky/kousky karimatky/kousky koberce

Popis aktivity: Všichni hráči dostanou leták. Jednou nohou si na něj stopnou a druhou nohou se odrážejí jako na koloběžce. Tímto klouzavým pohybem se pohybují a předávají si babu (Neuman 2001, s. 69).

Doporučení z praxe: Je možné využít klouzavé letáky (lesklé), kousky karimatky či koberce a je nutné mít v zásobě další a v případě potřeby je měnit během aktivity.

Jednodušší varianta: Pro zjednodušení je možné klouzat se 15 sec (napočítat si do 15) a dalších 15 sec pouze běhat. Hra bude rychlejší a atraktivnější.

Obtížnější varianta: Pokud to je pro děti lehké, dostanou i druhý leták a stojí

tedy oběma nohama na letácích. Jejich pohyb již není jako na koloběžce, ale je pouze klouzavý (nezvedají nohy ze země).

3. **Obruče, hýbejte se**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, flexibilita, obratnost, komunikace

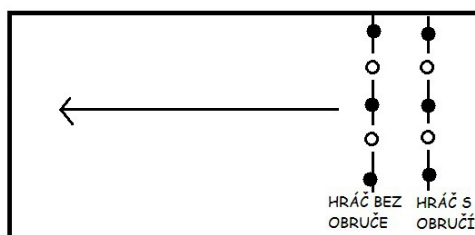
Pomůcky: obruč pro každou dvojici

Popis aktivity: První ze dvojice si stoupne na čáru, druhý si stoupne metr před prvního (čelem zády). První řekne „posílám“ a pošle obruč před druhého hráče. Jakmile kolem druhého hráče obruč projede, tak je jeho úkolem jedoucí obručí proběhnout. Za každé proběhnutí si počítá bod. Hráči se ve dvojici střídají. Dvojice s nejvíce body vítězí (Neuman 2001, s. 64).

Doporučení z praxe: Nejdříve je dobré, aby si děti ve dvojicích zkusily posílat obruč tak, aby hezky jela a nepadala.

Jednodušší varianta: Aktivita je jednodušší, když se dítě (které má probíhat obručí) dívá na toho, kdo obruč posílá a hlavně kdy ji posílá.

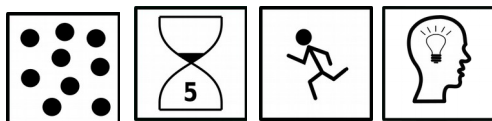
Obtížnější varianta: Každý soutěží sám za sebe, tedy si sám pouští obruč a sám jí probíhá. Další varianta je opět ve dvojicích, akorát bez upozornění „posílám“, aktivita je poté víc zaměřená na postřeh.



Obrázek 25: Schéma hřiště aktivity Obruče, hýbejte se

Zdroj: Vlastní

4. Tom a Jerry



Specifický rozvoj: rychlost, postřeh, logické myšlení

Pomůcky: kartičky (s myší, s kočkou, se psem)

Popis aktivity: Každý hráč dostane kartičku buď s myší, s kočkou nebo se psem. Kartičku musí držet viditelně nad hlavou nebo před sebou. Každý hráč má tři životy. Pes honí kočku, kočka honí myš, myš honí psa. Pokud dojde k chycení, odečítá si hráč život. Kdo přijde o všechny životy (každý má na začátku hry 3 životy), odchází ze hry (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Je možné vytvořit i jiné kartičky např. nahradit zvířata čísly. Číslo poté děti mohou mít napsané na ruce (3 honí 2, 2 honí 1 a 1 honí 3).

Jednodušší varianta: Na rozehrání a pochopení hry je možné mít pouze jeden život a po jeho ztrátě odejít ze hry.

Obtížnější varianta: Děti si ukážou kartičky na začátku aktivity a poté je drží tak, aby na ně nebylo vidět. Pokud tedy chytí někdo špatné zvíře – odečítá si bod, za správně chycené zvíře si bod přičítá. Na začátku hry má každý 3 body, kdo skončí na 0, odchází ze hry.



Obrázek 27: Aktivita Tom a Jerry

Zdroj: Vlastní



Obrázek 26: Kartičky k aktivitě Tom a Jerry

Zdroj Vlastní

5. Tubový hokej



Specifický rozvoj: rychlost, vytrvalost, logické myšlení, taktika, spolupráce, komunikace

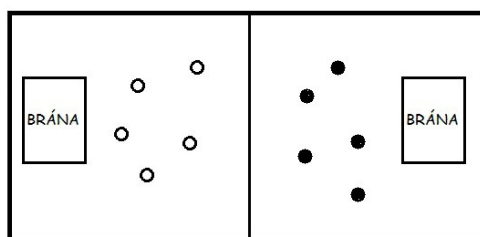
Pomůcky: tuby od badmintonových míčků s víčky

Popis aktivity: Každý hráč dostane do ruky tubu od badmintonových míčků. Drží ji nahoře ze strany (nestrká ruku do tuby). Děti se rozdělí na družstva a hrají na branky. Tuba je krátká, proto je potřeba být v předklonu s pokrčenými koleny a v tomto postoji se pohybovat po vymezeném hřišti. Dle věku a zdatnosti je možné upravovat velikost hřiště (ověřeno na hřišti 14×7 metrů, 4 na 4 hráče) (zdroj vlastní).

Doporučení z praxe: Důležité je ukázat držení a manipulaci s tubou. Děti si nejdříve zkusí s tubou hrát sami s víčkem, aby se s náčiním seznámily.

Jednodušší varianta: Pro zjednodušení mohou mít děti každý jednu tubu do jedné ruky.

Obtížnější varianta: Po odehrání víčka musí hráč napočítat do 3 než se může znovu zapojit do hry (aby bylo aktivováno co nejvíce dětí).



Obrázek 28: Schéma hřiště aktivity Tubový hokej

Zdroj: Vlastní



Obrázek 29: Aktivita Tubový hokej

Zdroj: Vlastní

6.7 Pohybové aktivity využívající více pomůcek

1. **Bitva**



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, postřeh, taktika, odvaha, spolupráce

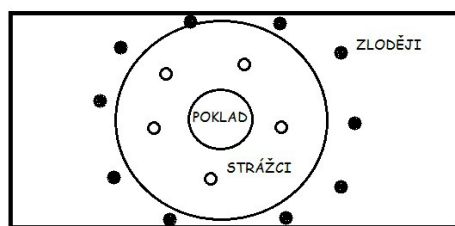
Pomůcky: kloboučky/křída, poklad (např. rozlišovací dresy/šátky)

Popis aktivity: Křídou/kloboučky vytvoříme vnější kruh o průměru 5 metrů (na 15 hráčů) a uvnitř kruhu umístíme poklad, kolem kterého postavíme vnitřní kruh o průměru 0,5–1 metr. Hráče rozdělíme do třech družstev po 5 dětech. Jedno družstvo začne uvnitř kruhu jako strážci pokladu. Další dvě družstva jsou zloději, kteří chtějí poklad ukrást. Zloději se snaží dostat k pokladu. Pokud jsou úspěšní a strážce se jich nedotkne, pak si přiloží na hrudník vestu a projdou ven (s vestou na hrudníku je jasné, že je strážci nechytají). Pokud se strážce dotkne zloděje při cestě k pokladu, tak se zloděj vrátí za čarů vnějšího kruhu, napočítá do 3 a může jít znovu krást. Vítězí družstvo, které dokáže v roli strážce nejdéle ohlídat poklad (Neuman 2001, s. 91).

Doporučení z praxe: Je důležité připomenout bezpečnost a ukázat, jak se zloděj může přes strážce dostat pro poklad a jak s pokladem odchází pryč.

Jednodušší varianta: Kdo je chycený, zůstane na místě, napočítá do 5 a může pokračovat dále z místa, na kterém se nachází.

Obtížnější varianta: Strážci se pohybují po čtyřech končetinách jako psi. Vnitřní kruh (kam nesmí strážci vstoupit) je možné zvětšit. Dále je možné rozdělit děti pouze na 2 družstva proti sobě, takže bude stejně strážců i zlodějů (pak je pro zloděje těžší se dostat pro poklad).



Obrázek 31: Schéma hřiště aktivity Bitva

Zdroj: Vlastní



Obrázek 30: Aktivita Bitva

Zdroj: Vlastní

2. Karetní štafeta



Specifický rozvoj: rychlostní vytrvalost, taktika, spolupráce

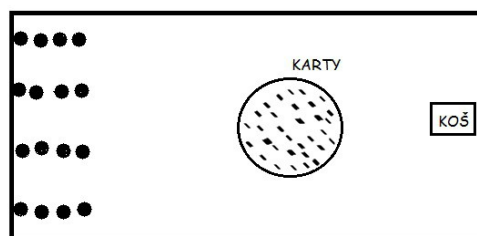
Pomůcky: mariášové karty, 4 míče

Popis aktivity: Hráči jsou rozděleni na 4 družstva. Uprostřed hrací plochy jsou rozložené mariášové karty barvou k zemi. Se začátkem hry vyrazí z každého družstva první hráč a dribluje s míčem ke kartám, vybranou kartu otočí a pokud je to barva jeho týmu, pak si kartu vezme a dribluje ke koši. Za získanou kartu má bod a druhý bod může získat za vhozený koš. Pokud to není karta jeho družstva, tak ji položí zpět na místo a dribluje ke svému týmu na předání míče. Po předávce vybíhá další hráč. Hra končí ve chvíli, kdy jedno družstvo získá všechny karty od své barvy. Poté se sečtou body za karty a za vhozené koše. Družstvo s nejvíce body vítězí (Tůma, Tkadlec 2010, s. 50).

Doporučení z praxe: Pokud děti nedohodí na koš (ale my přesto chceme, aby na něco házely), pak je možné někde zavěsit obruč či vytyčit jiný cíl na hody a získávání bodů.

Jednodušší varianta: Pokud to dětem nejde, nemusí s míčem driblovat, ale mohou s ním pouze běhat. Také mohou běhat bez míče a při správně nalezené kartě si mohou pro 2. bod doběhnout k vyznačené čáře.

Obtížnější varianta: Pokud hráč nehodí koš, musí kartu vrátit zpět a běžet bez bodu zpět na výměnu.



Obrázek 32: Schéma hřiště aktivity Karetní štafeta

Zdroj: Vlastní

3. Myslivci



Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, postřeh, taktika, spolupráce, komunikace

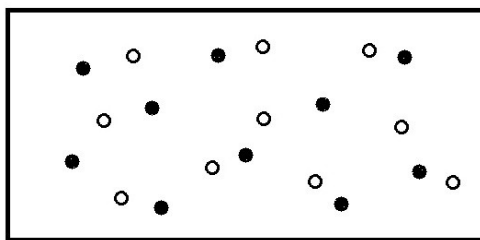
Pomůcky: míč, šátky

Popis aktivity: Hráči jsou rozděleni na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo je na paži označeno šátky – tito hráči jsou myslivci. Jejich úkolem je pomocí přihrávek a útoku vybějet zajíce (druhé družstvo). Myslivci se během hry nesmí přesouvat z místa. Pokud je míč na zemi a nedosáhne na něj žádný myslivec, pak pro něj dojde ten nejbližší myslivec. Pokud myslivec trefí zajíce, pak získává jeho družstvo bod. Zající nesmí míč chytat (je to kulka z brokovnice) (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010, s. 88).

Doporučení z praxe: Při první hře je lepší pomoci rozmístit myslivce. Hřiště musí být tak velké, aby si rozmístění myslivci byli schopni mezi sebou přihrávat.

Jednodušší varianta: Pro lepší přehlednost, pokud je zajíc trefen, odchází ze hry.

Obtížnější varianta: Je možné přidat další míč, zvětšit rozestupy mezi myslivci. Zající mohou mít neomezený počet životů (pak se hraje na čas) nebo mohou mít 3 životy, po jejichž vyčerpání odchází ze hry pryč (hraje se do posledního zajíce).



Obrázek 33: Schéma hřiště aktivity Myslivci

Zdroj: Vlastní

4. Přebíhačka s míčem



Specifický rozvoj: rychlost, vytrvalost, hbitost, taktika, odvaha

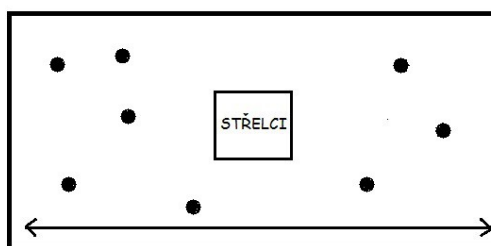
Pomůcky: míče (1 pro každého střelce), křída/kloboučky

Popis aktivity: Uprostřed tělocvičny se vymezí území (2×2 metry na dva střelce), do kterého jsou umístěni střelci (1 střelec na 4 ostatní hráče, kdy každý střelec má svůj míč a vždy po hodu si pro něj musí dojít). Úkolem ostatních hráčů je 5× přeběhnout tělocvičnu bez zasažení míčme od některého ze střelců. Kdo je zasažen, začne přeběhy počítat od nuly. Kdo má splněno 5 přeběhů, odchází na stranu hracího pole (Zapletal 1987, s. 333).

Doporučení z praxe: U méně zdatných dětí je lepší u území střelců udělat zásobník míčů, který mohou využívat. Poté nemusí pro míč běžet po každém hodu a hra je tak aktivnější.

Jednodušší varianta: Pro zlehčení je možné zmenšit plochu na přebíhání, dosáhnutí menšího počtu přeběhů či nemuset po zásahu míčem počítat od nuly, ale pokračovat dále po 10 dřepch.

Obtížnější varianta: Pro ztížení je možné přidat více střelců, zvětšit herní území, přidat větší počet přeběhů. Také je možné zvolit 1–2 míče s další funkcí (např. zasažený hráč musí udělat 10 dřepů než bude pokračovat dále nebo musí napočítat do 15 jako časové zdržení).



Obrázek 34: Schéma hřiště aktivity Přebíhačka s míčem

Zdroj: Vlastní

5. Přihrávaná



Specifický rozvoj: rychlost, obratnost, postřeh, taktika, spolupráce

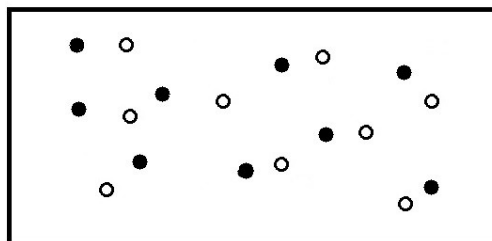
Pomůcky: míč, rozlišovací dresy/šátky

Popis aktivity: Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo dostane míč a jejich úkolem je si ho 10× přihrát bez toho, aniž by se ho zmocnil či dotkl hráč z druhého týmu (ani nesmí spadnout na zem). Pokud se míče zmocní hráč druhého týmu, pak si začínají přihrávat oni a počítat své přihrávky (přihrávky počítají hráči při hodu nahlas) (Zapletal 1987, s. 362).

Doporučení z praxe: Hra je vhodná spíše pro děti 3. a vyšších tříd, které jsou schopné si míč více přihrávat a lépe taktizovat.

Jednodušší varianta: Dvě družstva jsou každá na svém území a jejich úkolem je 10x si přihrát ve svém týmu. Rychlejší tým vítězí. Jinou variantou je rozdělit hráče na 3 družstva, kdy 2 družstva budou spolupracovat a přihrávat si míč (fungují jako jedno družstvo) a 3. družstvo se jim snaží hru kazit. V této variantě se hraje na vymezený čas a počítá se počet překažení, po kterém se vždy vrátí míč původním dvěma družstvům. Vyhrává družstvo, kterému se nejvíce dařilo překažit hru.

Obtížnější varianta: Zde je možné přidat další míč (je těžší i samotné počítání přihrávek). Jedním míčem je poté možné házet a druhým kopat. Také je možné zvýšit počet požadovaných přihrávek.



Obrázek 35: Schéma hřiště aktivity Přihrávaná

Zdroj: Vlastní

6. Slepý strážce



Specifický rozvoj: odvaha, spolupráce, pozornost, důvěra

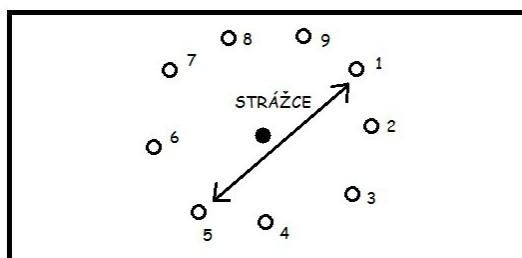
Pomůcky: šátek, míč

Popis aktivity: Hráči jsou rozestaveni do kruhu. Uvnitř kruhu je zvolený strážce, který má zavázané oči a v ruce míč. Hráči v kruhu mají určená čísla. Strážce řekne 2 čísla a úkolem těchto 2 hráčů je vyměnit si místo. Mezitím, co si mění místa (musí to být středem kruhu), tak se je snaží strážce zasáhnout míčem. Pokud se mu to podaří, získá bod, pokud ne, získávají bod ti 2 hráči, kteří si vyměnili místo (Zapletal 1987, s. 469).

Doporučení z praxe: Strážce je možné měnit po každém kole, avšak bude to časově náročnější. Vhodnější je nechat strážce např. 3 kola a vyměnit ho až poté.

Jednodušší varianta: Aby měl strážce větší šanci někoho trefit, řekne 4 čísla a místo si musí vyměnit všechny tyto děti.

Obtížnější varianta: Místo házení míčem je možné do míče kopat nohou nebo se hráče dotknout rukou.



Obrázek 36: Schéma hřiště aktivity Slepý strážce

Zdroj: Vlastní

7. Strážce kuželky



Specifický rozvoj: reakční rychlost, hbitost, logické myšlení, taktika, spolupráce, komunikace

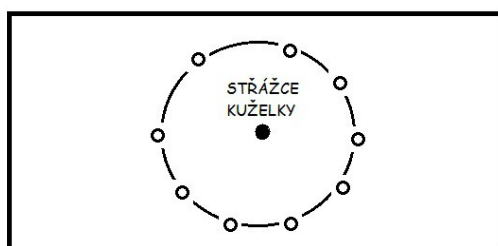
Pomůcky: míč, kuželka

Popis aktivity: Hráči (6–9 hráčů) utvoří kruh o průměru 7 metrů. Jeden hráč se uprostřed kruhu stane strážcem kuželky. Strážce se kuželky nesmí dotýkat, brání ji pouze pohyby svého těla kolem ní. Hráči v kruhu si přihrávají míčem a snaží se kuželku trefit. Kdo ji trefí, počítá si bod a stává se strážcem kuželky (Zapletal 1987, s. 182).

Doporučení z praxe: Pokud se dlouho nedaří trefit kuželku, pak je vhodné zvolit časový úsek, po kterém je strážce prohlášen za vítěze a vymění se, jinak je hra pomalá a neatraktivní.

Jednodušší varianta: Pro děti, které mají problémy s mířením střel, je možné hrát bez strážce. Pokud to chceme ulehčit strážci, pak může být zvoleno více strážců.

Obtížnější varianta: Strážci hru ztížíme tím, že kolem kuželky uděláme křídou kruh, do kterého nesmí vstupovat (čím větší kruh, tím je těžší úloha strážce). Stejně tak je možné zvětšit kruh útočníků. V další variantě je možné přidat více míčů.



Obrázek 38: Schéma hřiště aktivity Strážce kuželky

Zdroj: Vlastní



Obrázek 37: Aktivita Strážce kuželky

Zdroj: Vlastní

8. Střelba na obruč



Specifický rozvoj: reakční rychlost, postřeh, logické myšlení, časování (timing)

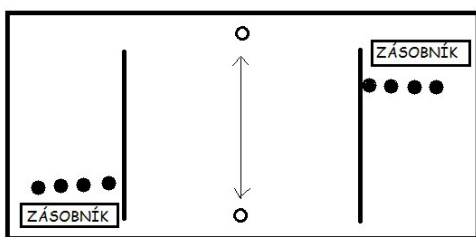
Pomůcky: 10 míčů, obruč

Popis aktivity: Hráči se rozdělí na dvě družstva a z každého družstva vyberou jednoho pomocníka. Pomocníci si posílají obruč mezi dvěma družstvy, které mají zásobník s 5 míči. Pokud se kutálí obruč zprava doleva, pak hází 1. družstvo, pokud se obruč kutálí zleva doprava, pak hází 2. družstvo (pohled z jedné strany). Při prohození míče obručí si družstvo počítá bod. Vyhrává družstvo, které první dosáhne 20 bodů (Zapletal 1987, s. 387).

Doporučení z praxe: Zvolení pomocníci musí být schopni si obruč posílat rychle a bez padání. Je lepší mít připraveno více obručí, kdyby se jedna zakutálela daleko, aby se hra nemusela zdržovat.

Jednodušší varianta: Hráči mohou střílet na obruč, která je postavená na jednom místě a nehýbe se. Pravidelně se střídají obě dvě družstva. U pohybuující se obruče je možné zmenšit vzdálenost, ze které hráči hází.

Obtížnější varianta: Pro ztížení je vhodné zvětšit vzdálenost, ze které lze házet míče. Také je možné přidat další dva pomocníky, kteří budou posílat další obruč. Hráči si poté mohou vybírat, do které se chtějí trefit. Za průstřel obou obručí najednou získává družstvo 3 body.



Obrázek 39: Schéma hřiště aktivity
Střelba na obruč

Zdroj: Vlastní



Obrázek 40: Aktivita Střelba na obruč

Zdroj: Vlastní

9. Střelba na plný míč



Specifický rozvoj: síla, obratnost

Pomůcky: švédská bedna, medicinbal, míč pro každého hráče

Popis aktivity: Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Uprostřed herní plochy je umístěna švédská bedna a na ní medicinbal. Na obou stranách od bedny ve vzdálenosti 5 metrů je čára pro každé družstvo. Z této čáry děti střílí na medicinbal a po každém hoďu si musí sehnat další míč. Hráči mohou házet všichni najednou. Komu se podaří medicinbal z bedny shodit, počítá si bod a dá medicinbal zpět na bednu. Hraje se na čas, vyhrává družstvo s více body (Zapletal 1987, s. 380).

Doporučení pro praxi: Je vhodné upozornit na bezpečnost ve chvíli, kdy hráč vrací medicinbal na bednu, aby ostatní děti neházely míčem.

Jednodušší varianta: Je možné dát více předmětů (lehčích než medicinbaly) na švédskou bednu. Pro děti (které nemají takovou sílu) je pak jednodušší předměty shodit.

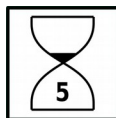
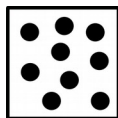
Obtížnější varianta: Zvětšit vzdálenost hráčů od bedny s medicinbalem či dát na švédskou bednu těžší předmět pro ty, pro které je medicinbal moc lehký.



Obrázek 41: Schéma hřiště aktivity *Střelba na plný míč*

Zdroj: *Vlastní*

10. Valná hromada



Specifický rozvoj: odvaha, orientace v prostoru

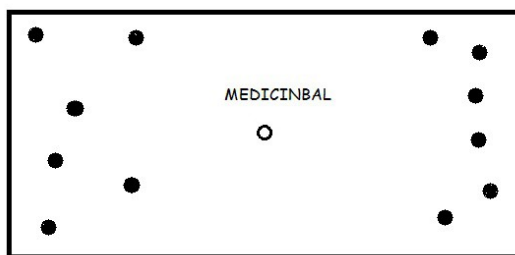
Pomůcky: šátky, medicinbal (či jiný statický předmět)

Popis aktivity: Je vybráno místo, na kterém je umístěn medicinbal a všichni hráči se na dané místo podívají. Jejich úkolem je po zavázání očí šátkem se 4× otočit kolem vlastní osy a vyrazit k medicinbalu. Kdo ho dotykem najde, vykřikne „tady“ a zůstává tiše na místě. Hra končí ve chvíli, kdy najdou medicinbal všichni (Neuman 2001, s. 55).

Doporučení z praxe: Nejdříve je nutné upozornit děti na místa v tělocvičně, kde je možné se zranit (topení, výklenky, aj.). Je dobré říci, aby děti šly s rukama před sebou a nikam nespěchaly.

Jednodušší varianta: Po zavázání očí šátkem se děti nebudou točit kolem své osy a rovnou vyrazí k medicinbalu.

Obtížnější varianta: Pro zmatení je možné do cesty přidat i další medicinbaly. Pokud k nim hráč dojde, zakřičí „tady“, ale vedoucí hry mu šeptem sdělí, že je u špatného medicinbalu, a musí tak vyrazit dále.



Obrázek 42: Schéma hřiště aktivity Valná hromada

Zdroj: Vlastní

7 HODNOCENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

Pohybové aktivity byly zkoušeny s dětmi na zájmovém kroužku Sportovní hry ve škole ZŠ Česká od října 2017 do února 2018 a následně zpracovávány.

7.1 Hodnocení účastníky kroužku

Účastníci kroužku Sportovní hry hodnotili každou aktivitu ihned po jejím ukončení. K hodnocení měli připravené různé typy třibodových škál. Některé hodnocení bylo zcela anonymní, kdy děti vhazovaly do krabičky kartičky s obrázkem symbolizujícím jejich pocit ze hry (hodnocení semaforem, počasím a smajlíky). Aktivity také byly hodnoceny neanonymně k vedoucí kroužku, ale anonymně vzhledem k ostatním dětem, kdy děti při hodnocení měly zavřené oči (hodnocení známkami na prstech, pohybem a palcem). Aktivity byly hodnocené pomocí aritmetického průměru, aby výsledek neovlivňoval počet přítomných účastníků, kdy maximální hodnota je 3. Mezi dětmi nejoblíbenější aktivity patří Ponožky v pračce s Slepý strážce, které měly pouze hodnocení „aktivita se mi líbí“. Hodnocení aktivit dětmi dle oblíbenosti je možné vidět v následující tabulce.

Celkový výsledek	Název pohybové aktivity	
3,0	Ponožky v pračce	Slepý strážce
2,9	Berličky	Bitva
	Hádej číslo	Jed
	Karetní štafeta	Labyrint
	Spící obr	Tubový hokej
2,8	Honička ve třech kruzích	Na záchranku
	Roboti	
2,7	Strážce kuželky	
2,6	Bezdomovci	Klouzavá honička
	Myslivci	Sobí tažení
	Tom a Jerry	Trpaslíci
	Tři proti jednomu	Valná hromada
2,5	Ocásková honička	Prostřel soupeře
	Přebíhačka s míčem	Střelba na obruč
	Střelba na medicinbal	
2,4	Akce „Gluteus“	Chytaná
	Minové pole	Stříhaná ve dvojicích
	Zombie	Žáby
2,3	Míčová válka	Obruče, hýbejte se
	Přihrávaná	Vychyl soupeře
2,2	Píďalky	
2,0	Honička za míčem	
1,9	Stíhačky	

Tabulka 2: Aktivity seřazené dle oblíbenosti u dětí

Zdroj: Vlastní

7.2 Hodnocení vedoucího kroužku

Pohybové aktivity byly hodnoceny vedoucí vždy po skončení kroužku Sportovní hry. Výsledky byly zaneseny do vytvořeného formuláře, který poté spolu s hodnocením zábavy účastníků vygeneroval celkový výsledek pohybové aktivity. Aktivity ve formulářích jsou seřazené abecedně. Mezi nejlépe hodnocené aktivity se dostaly aktivity Berličky, Honička ve třech kruzích, Ocásková honička a Strážce kuželky

s hodnotou 55, kdy maximální hodnota je 60. Tyto aktivity mají vždy alespoň 2 aspekty v rozvoji a všechny 3 aspekty v bezpečnosti a organizaci. Také jsou velmi oblíbené u dětí, což je vidět na jejich hodnocení. Aktivity nezařazené do zásobníku se v tabulce nenachází, jejich hodnocení je uvedeno v přílohách.

Celkový výsledek	Název pohybové aktivity	
55	Berličky	Honička ve třech kruzích
	Ocásková honička	Strážce kuželky
50	Bezdomovci	Hádej číslo
	Jed	Karetní štafeta
	Klouzavá honička	Labyrint
	Na záchranku	Obruče, hýbejte se
	Píďalky	Ponožky v pračce
	Sobí tažení	Spící obr
	Stíhačky	Tři proti jednomu
	Tubový hokej	
45	Bitva	Chytaná
	Míčová válka	Myslivci
	Prostřel soupeře	Roboti
	Slepý strážce	Tom a Jerry
	Trpaslíci	Zombie
40	Akce „Gluteus“	Honička za míčem
	Minové pole	Přebíhačka s míčem
	Přihrávaná	Střelba na obruč
	Střelba na plný míč	Stříhaná ve dvojicích
	Valná hromada	Vychyl soupeře
	Žáby	

Tabulka 3: Aktivity seřazené podle celkového výsledku

Zdroj: Vlastní

HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY										
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY									
		Akce „Gluteus“	Berličky	Bezdomovci	Bitva	Hádej číslo	Honička ve třech kruzích	Honička za míčem	Chytaná	Jed
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Psychický rozvoj	0	0	0	1	0	1	1	0	0
	Sociální rozvoj	1	1	0	1	0	0	0	1	1
	BODOVÝ SOUČET	2	2	1	3	1	2	2	2	2
	CELKOVÝ ROZVOJ	10	10	5	15	5	10	10	10	15
HODNOTÍCÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	0	1	1	0	1	1	0	1	1
	Žádné možné zásahy míčem	1	1	1	0	1	1	0	1	0
	Žádné omezení smyslů	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	2	3	3	1	3	3	1	3	2
	CELKOVÁ BEZPEČNOST	10	15	15	5	15	15	5	15	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	0	1	1	0	1	1	1	0	0
	Rychlá příprava pomůcek	1	1	1	1	1	1	1	1	0
	Rychlé dělení do týmů	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	2	3	3	2	3	3	3	2	3
	CELKOVÁ ORGANIZACE	10	15	15	10	15	15	15	10	15
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	2	0	2	0	0	1	5	3	1
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	5	1	2	1	2	3	6	3	0
	3 (aktivita se mi líbila)	9	12	11	17	12	16	5	9	16
	Průměr	2,4	2,9	2,6	2,9	2,9	2,8	2	2,4	2,9
	CELKOVÁ ZÁBAVA	10	15	15	15	15	15	10	10	15
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		40	55	50	45	50	55	40	45	50

Obrázek 43: Hodnotící formulář č. 1

Zdroj: Vlastní

HODNOTÍČÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY											
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY	Klouzavá honička	Labyrint	Minové pole	Míčová válka	Myslivci	Na záchranku	Obruče, hýbejte se	Ocásková honička	Přídalky	Ponožky v pračce
		HODNOTÍČÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1	1	1	1	1	1	1	1
	Psychický rozvoj	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
	Sociální rozvoj	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
	BODOVÝ SOUČET	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2
	CELKOVÝ ROZVOJ	5	10	5	15	15	10	10	10	10	10
HODNOTÍČÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0
	Žádné možné zásahy míčem	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
	Žádné omezení smyslů	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2
	CELKOVÁ BEZPEČNOST	15	15	10	10	5	10	15	15	15	10
HODNOTÍČÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
	Rychlá příprava pomůcek	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
	Rychlé dělení do týmů	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
	CELKOVÁ ORGANIZACE	15	10	15	10	10	15	15	15	15	15
HODNOTÍČÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	0	0	3	3	1	0	6	2	4	0
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	6	1	5	2	4	3	0	3	5	0
	3 (aktivita se mi líbila)	11	14	9	7	12	14	10	10	7	13
	Průměr	2,6	2,9	2,4	2,3	2,6	2,8	2,3	2,5	2,2	3
	CELKOVÁ ZÁBAVA	15	15	10	10	15	15	10	15	10	15
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		50	50	40	45	45	50	50	55	50	50

Obrázek 44: Hodnotící formulář č. 2

Zdroj: Vlastní

HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY											
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY	Prostřel soupeře	Přebíhačka s míčem	Přihrávaná	Roboti	Slepý strážce	Sobí tažení	Spící obr	Strážce kuželky	Sťhačky	Sťelba na obruč
		HODNOTÍCÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1	1	1	1	0	1	1	1
	Psychický rozvoj	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sociální rozvoj	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0
	BODOVÝ SOUČET	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
	CELKOVÝ ROZVOJ	15	10	15	10	10	15	10	15	10	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
	Žádné možné zásahy míčem	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
	Žádné omezení smyslů	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2
	CELKOVÁ BEZPEČNOST	10	5	5	5	5	10	10	10	15	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
	Rychlá příprava pomůcek	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
	Rychlé dělení do týmů	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2
	CELKOVÁ ORGANIZACE	10	10	10	15	15	10	15	15	15	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	3	2	4	1	0	0	1	0	6	2
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	3	5	2	1	0	6	0	4	4	4
	3 (aktivita se mi líbila)	11	12	9	13	13	11	16	10	5	10
	Průměr	2,5	2,5	2,3	2,8	3	2,6	2,9	2,7	1,9	2,5
	CELKOVÁ ZÁBAVA	10	15	10	15	15	15	15	15	10	10
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		45	40	40	45	45	50	50	55	50	40

Obrázek 45: Hodnotící formulář č. 3

Zdroj: Vlastní

HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY											
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY	Sřelba na plný míč	Sříhaná ve dvojicích	Tom a Jerry	Trpaslíci	Tři proti jednomu	Tubový hokej	Valná hromada	Vychyl soupeře	Zombie	Žaby
		HODNOTÍCÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1	1	1	1	1	1	0	1
	Psychický rozvoj	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
	Sociální rozvoj	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
	BODOVÝ SOUČET	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
	CELKOVÝ ROZVOJ	5	5	10	5	10	15	5	5	15	5
HODNOTÍCÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Žádné možné zásahy míčem	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
	Žádné omezení smyslů	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
	CELKOVÁ BEZPEČNOST	10	10	10	10	10	10	5	10	5	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
	Rychlá příprava pomůcek	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	Rychlé dělení do týmů	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
	CELKOVÁ ORGANIZACE	10	15	10	15	15	10	15	15	15	15
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	1	3	0	1	2	1	2	2	3	3
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	4	5	5	4	3	0	2	10	5	2
	3 (aktivita se mi líbila)	8	10	8	10	13	14	12	8	9	9
	Průměr	<i>2,5</i>	<i>2,4</i>	<i>2,6</i>	<i>2,6</i>	<i>2,6</i>	<i>2,9</i>	<i>2,6</i>	<i>2,3</i>	<i>2,4</i>	<i>2,4</i>
	CELKOVÁ ZÁBAVA	15	10	15	15	15	15	15	10	10	10
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		40	40	45	45	50	50	40	40	45	40

Obrázek 46: Hodnotící formulář č. 4

Zdroj: Vlastní

Druhá část zpracování pohybových aktivit byla zaměřena na specifický rozvoj u jednotlivých aktivit. V pohybovém rozvoji se jednalo o sílu, rychlost, reakční rychlost, vytrvalost, hbitost a obratnost. Psychický rozvoj byl rozdělen na postřeh, logické myšlení, taktiku a odvahy a sociální rozvoj na zbavení se ostychu, spolupráci a komunikaci. Shrnutí rozvoje je možné vidět na následujících obrázcích.

POHYBOVÉ AKTIVITY	SÍLA	RYCHLOST	REAKČNÍ RYCHLOST	VYTRVALOST	HBITOST	OBROTANOST	POSTŘEH	LOGICKÉ MYŠLENÍ	TAKTIKA	ODVAHA	ZBAVENÍ SE OSTYCHU	SPOLUPRÁCE	KOMUNIKACE	JINÉ
Akce „Gluteus“	X					X					X	X	X	
Berličky		X			X							X		
Bezdomovci		X			X									
Bitva			X		X		X		X	X		X		
Hádej číslo			X											
Honička ve třech kruzích		X					X		X	X				
Honička za míčkem			X		X		X		X					
Chytaná		X										X		
Jed			X		X							X	X	
Karetní štafeta				X					X			X		
Klouzavá honička						X								
Labyrint		X			X		X	X	X					
Minové pole	X		X											
Míčová válka		X		X			X		X			X	X	
Myslivci		X			X		X		X			X	X	
Na záchranku		X										X	X	
Obruče, hýbejte se			X			X							X	X
Ocásková honička		X			X		X			X				
Píďalky						X					X	X	X	
Ponožky v pračce			X				X			X				X

Obrázek 47: Specifický rozvoj č. 1

Zdroj: Vlastní

POHYBOVÉ AKTIVITY	SÍLA	RYCHLOST	REAKČNÍ RYCHLOST	VYTRVALOST	HBITOST	OBRATNOST	POSTŘEH	LOGICKÉ MYŠLENÍ	TAKTIKA	ODVAHA	ZBAVENÍ SE OSTYCHU	SPOLUPRÁCE	KOMUNIKACE	JINÉ
Prostřel soupeře			X				X	X	X			X	X	
Přebíhačka s míčem		X		X	X				X	X				
Přihrávaná		X				X	X		X			X		
Roboti										X		X		X
Slepý strážce										X		X		X
Sobí tažení			X		X		X	X	X	X		X		
Spící obr			X		X		X			X				
Strážce kuželky			X		X			X	X			X	X	
Stíhačky			X		X		X							
Střelba na obruč			X				X	X						X
Střelba na plný míč	X					X								
Stříhaná ve dvojicích			X											
Tom a Jerry		X					X	X						
Trpaslíci		X			X									
Tři proti jednomu			X		X							X	X	
Tubový hokej		X		X				X	X			X	X	
Valná hromada										X				X
Vychyl soupeře	X					X								
Zombie			X		X		X			X		X		
Žáby		X			X									

Obrázek 48: Specifický rozvoj č. 2

Zdroj: Vlastní

8 ZÁVĚR

V první části práce byla prostudována odborná literatura potřebná k porozumění a získání dostatečných informací k tvorbě zásobníku pohybových aktivit. K utvoření teoretického přehledu potřebného k vytvoření zásobníku aktivit bylo využito 21 knižních zdrojů a 2 zdroje internetové. Dalších 12 knižních zdrojů bylo využito při výběru pohybových aktivit do zásobníku. Při výběru pohybových aktivit byl nejvíce zastoupen Miloš Zapletal se svou knihou Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně se 12 aktivitami. Další významný zdroj zastupuje Jan Neuman s knihou Dobrodružné hry v tělocvičně, ze které bylo čerpáno 8 pohybových aktivit. V zásobníku je také 10 aktivit vlastních, které autor práce sám vymyslel. Aktivity byly vždy po ukončení hodnoceny dětmi a to více způsoby. Prvním a oblíbenějším způsobem je anonymní vhazování různých hodnotících kartiček do krabičky a druhým způsobem je otevřené hodnocení přede všemi s využitím vlastního těla. K hodnocení aktivit byly autorem práce vytvořeny různé tříbodové škály, které jsou uzpůsobeny věku účastníků zájmového kroužku.

Prostudování literatury vedlo k analýze a shrnutí informací o dětech mladšího školního věku a jejich charakteristice, o pohybové aktivitě, tělesných cvičení a rozvoji pohybových předpokladů. Charakteristika dětí mladšího školního věku je primárně zaměřená na pochopení těchto dětí, což umožní jednodušší práci a zadávání zvládnutelných pokynů i pohybových úkonů. V kapitole věnované pohybové aktivitě je důležitý pohled především na funkci a motivaci k pohybové aktivitě. Je zde také zmíněna doporučená pohybová aktivita, která má být denně dětmi mladšího školního věku prováděna po dobu 60 minut, vždy alespoň v 10minutových intervalech.

V průběhu studování literatury byla zajišťována skupina 20 dětí mladšího školního věku. Tyto děti docházejí na dobrovolný zájmový kroužek Sportovní hry na ZŠ Česká v odpoledních hodinách, kdy doba trvání kroužku je 45 minut. Skupina se skládá z 12 dívek (9 dívek ze 2. tříd, 3 dívky ze 3. třídy) a 8 chlapců (všichni ze 2. tříd) ve věku 7–9 let. Kroužek probíhal od září 2017, kdy děti absolvovaly aktivity především seznamovacího charakteru.

Realizace 50 pohybových aktivit probíhala od října 2017 do února 2018 na kroužku

Sportovní hry. Každá aktivita je rozdělena na 6 bodů (Specifický rozvoj, Pomůcky, Popis aktivity, Doporučení z praxe, Jednodušší varianta a Obtížnější varianta). Specifický rozvoj je bod umožňující rozšíření ikon pohybového, psychologického a sociálního rozvoje, který byl vždy hodnocen. Jsou zde rozepsány prvky, na které bylo hodnocení zaměřeno a které se u aktivity vyskytovaly. Tento specifický rozvoj byl sepsán autorem práce po ukončení aktivity. Dalším bodem jsou Pomůcky, podle kterých je vytvořeno dělení aktivit do zásobníku. Třetím bodem je Popis aktivity. Ačkoli jsou aktivity přebírané od autorů zmiňovaných knih, tak zde jsou upravovány dle potřeb autora práce, který aktivity přizpůsobuje v základních pravidlech věku a dovednostem účastníků kroužku. Aktivity jsou upravovány ve velikosti herní plochy a doby trvání, počtu hráčů, míčů, pokusů, životů a v bodovém ohodnocení, čímž aktivita často získává nový cíl.

Po ukončení kroužku byly aktivity dle potřeby upravovány především v bodu Doporučení z praxe. Zde autor práce u každé aktivity vypsál např. čemu je dobré se vyvarovat, jakým způsobem aktivitu uvést, jak počtná tvořit družstva, zda je vhodné zařadit průpravná cvičení, jak aktivitu udělat atraktivnější, zdůraznění bezpečnosti a organizace práce. Dále byla autorem práce sepsána Jednodušší varianta a Obtížnější varianta, které nebyly převzaty a jsou výsledkem pozorování a hodnocení aktivit při práci s dětmi na kroužku Sportovní hry. Varianty jsou přizpůsobené specifikám dětí a jejich dovednostem. Jejich využití je na zhodnocení toho, kdo aktivitu dětem zadává. Upravují základní pravidla v počtu míčů, velikosti herní plochy, časovém omezení, jiným bodovým hodnocením, novými výzvami či zařazením nového prvku, který aktivitu změní a dělá ji tak atraktivnější. Za zmiňovanými body je u vybraných aktivit (které to potřebují) vytvořeno schéma hřiště dané aktivity, které usnadňuje pochopení základního popisu aktivity. Pro rychlejší orientaci v zásobníku jsou aktivity opatřené autorem vytvořenými ikonkami, které poukazují na počet účastníků v aktivitě, na čas aktivity a zaměření rozvoje dětí.

Cíl práce byl splněn vytvořením zásobníku pohybových aktivit. Vytvořený zásobník se skládá ze 40 aktivit, jejichž celkové hodnocení bylo 40–60 bodů. Tyto aktivity měly dobré výsledky jak v hodnotících aspektech rozvoje, bezpečnosti i organizaci, tak také měly dobré hodnocení od účastníků kroužku. V přílohách jsou uvedeny aktivity s hodnocením 40 a méně, které neměly dobré celkové hodnocení ani hodnocení dětmi.

Dle celkového výsledku nejlépe s 55 body vyšly aktivity Berličky, Honička ve třech kruzích, Ocásková honička a Strážce kuželky. Tři z těchto aktivit jsou také v první polovině tabulky hodnocení dětmi (Berličky 2,9; Honička ve třech kruzích 2,8 a Strážce kuželky 2,7 z maxima 3,0), čímž je možné je prohlásit za neúspěšnější aktivity ze zásobníku jak z celkového pohledu vedoucího, tak z pohledu oblíbenosti u dětí. Absolutně největší úspěch v hodnocení dětmi měly aktivity Ponožky v pračce a Slepý strážce, přičemž měly v celkovém hodnocení 50 a 45 bodů.

Tvorba bakalářské práce proběhla bez větších komplikací. Vytvořením zásobníku pohybových aktivit sloužícímu k formování fyzické, psychické a sociální stránky osobnosti dětí mladšího školního věku byl cíl práce splněn. V budoucnu by bylo dobré navázat na tento zájmový kroužek dalším kroužkem, který by děti rozvíjel a pokračoval na již postavených základech v dosaženém rozvoji dětí s rostoucím věkem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BLAHOUTKOVÁ, M., 2007. *Psychomotorika*. Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-4.
2. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K., 2001. *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 80-7082-822-6.
3. ČÁP, J., MAREŠ, J., 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
4. DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu, tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3733-1.
5. FOSTEROVÁ, E., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ K., 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-177-0.
6. GAJDA, V., FOJTÍK, I., 2008. *Úvod do kinantropologie*. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7368-572-0.
7. GREXA, J., STRACHOVÁ, M., 2011. *Dějiny sportu, Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Masarykova univerzita Brno. ISBN 978-80-210-5458-5.
8. HELUS, Z., 2009. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-628-5.
9. JANSA, P., a kol. 2012. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2026-8.
10. JIRÁSEK, I., 2005. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1176-8.
11. JIRSÁKOVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, I., TRTÍKOVÁ, E., 2014. *Biologie dítěte* [online]. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta [vid. 16. 8. 2017]. ISBN 978-80-7290-663-5. Dostupné z: http://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-biologie_ditete.pdf
12. KAPLAN, A., BARTŮŇEK, D., NEUMAN, J., 2003. *Skáče, běháme*

- a hrajeme si na hřišti i pod střechem.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-785-X.
13. KIRCHNER, J., 2009. *Psychologie prožitku a dobrodružství.* Computer Press. ISBN 978-80-251-2562-5.
 14. KLIMTOVÁ, H., 2005. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání.* [online]. [vid. 2. 9. 2017]. Dostupné z: <http://www1.osu.cz/home/klimtova/Didaktika%20telesne%20vychovy%20pro%20ucitele%20primarniho%20vzdelavani.pdf>
 15. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M., 2004. *Výbrané kapitoly z dějin tělesné kultury.* Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0802-2.
 16. KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově.* Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.
 17. LANGMEIER, J., KREJŠÍŘOVÁ, D., 2007. *Vývojová psychologie.* 2. aktual. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1284-9.
 18. LEHNERT, M., BOTEK M., SIGMUND, M., SMÉKAL, D., 2014. *Kondiční trénink* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci [vid. 18. 2. 2018]. ISBN 978-80-244-4369-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/149/12.html>
 19. MAZAL, F., 1991. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku.* 2. vyd. Olomouc: HANEX. ISBN 80-900925-0-0.
 20. MĚKOTA, K., CUBEREK, R., 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony.* Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
 21. NEUMAN, J., 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-555-5.
 22. NOVOTNÝ, F., 2006. *Stručný nástin dějin tělesné výchovy a sportu.* Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 80-7044-833-4.
 23. PAULÍK, K., 2006. *Psychologie sportu.* Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta. ISBN 80-7368-259-1.

24. PERIČ, T., 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0908-2.
25. RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P., 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.
26. SILLAMY, N., 2001. *Psychologický slovník*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0249-1. (překladatelka Strossová Irena v roce 1998, originál Dictionnaire de Psychologie)
27. SLEPIČKOVÁ, I., 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0044-7.
28. SVOBODA, B., 2008. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1358-1.
29. SVOBODOVÁ, L., 2014. Posilování dětí a mládeže. In *Gymnastická příprava* [online]. [vid. 14. 10. 2017]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/103/13.html>
30. SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční programy)*. Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.
31. TŮMA, M., TKADLEC, J., 2010. *Hry s míčem pro děti*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3489-7.
32. ZAPLETAL, M., 1987. *Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia. ISBN 80-86061-04-3.
33. ZVONARĚ, M., DUVAČ, I., aj. 2011. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Masarykova univerzita Brno. ISBN 978-80-210-5380-9.

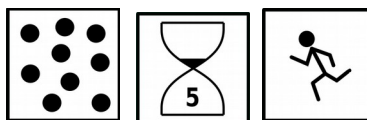
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Pohybové aktivity nezařazené do zásobníku

PŘÍLOHY

Příloha A – Pohybové aktivity nezařazené do zásobníku

1. Baba s papírem na hrudi



Specifický rozvoj: rychlost

Pomůcky: 3 papíry/papírové kapesníky

Popis aktivity: Na 15 dětí jsou vybrány 3 baby. Tyto baby jsou označeny papírem. Papír mají položený na hrudi/břiše a nesmí si ho přidržovat rukou. Během pohybu drží papír na hrudi tlakem a dítě má tak možnost předat babu dál (zdroj vlastní).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Papír během aktivity z hrudi dětem pořád padal či měly potřebu si ho přidržovat rukou. Při neustálém zvedání papíru ze země byla aktivita pomalá a neatraktivní. Baba také místo na cestu koukala na papír, a tak docházelo často ke srážkám.

2. Bombardér



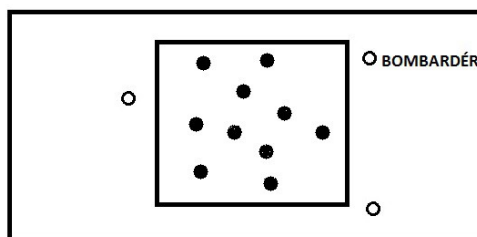
Specifický rozvoj: reakční rychlost, timing (časování)

Pomůcky: míč pro každé dítě

Popis aktivity: Děti si na vymezeném území driblují s míčem (ať už na místě či při pohybu). Na 10 dětí jsou vybráni 3 střelci (bombardéři), kteří se z určeného místa snaží zasáhnout míče ostatních dětí. Pokud se mu to podaří, pak získává bod a mění se s dítětem, jehož míč zasáhl (Foster 1997, s. 58).

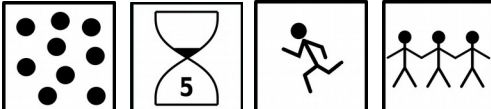
Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Děti měly problém už s driblinkem na místě, proto nebylo možné se s míčem pohybovat. Míče tedy nebyly často

ve vzduchu a bombardéři neměli mnoho šancí míče zasahovat.



Obrázek A.1: Schéma hřiště aktivity Bombardér

Zdroj: Vlastní


3. **Buldozer** 

Specifický rozvoj: obratnost, zbavení se ostychu

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Účastníci aktivity si lehnou na zem na záda vedle sebe (bez mezer). Jeden hráč je buldozer a jeho úkolem je se přes ostatní děti překutálet na druhou stranu pásu. Je možné hrát na čas, kdo z dětí pás překoná nejrychleji (Neuman 2001, s. 57).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Aktivita se dětem nelíbila z důvodu těsného fyzického kontaktu s ostatními, a protože jim převalování buldozeru působilo bolest.

4. **Honička s ochráncem** 

Specifický rozvoj: reakční rychlost, postřeh

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Jsou zvoleny 2 baby a 2 ochránci (na 15 dětí). Úkolem ochránců je zamezit babě v chycení ostatních hráčů. Ochránci se nesmí baby dotýkat (pravidlo platí i naopak), pouze se před ní mohou pohybovat a vbíhat jí do cesty.

Ochránce je vhodné po 30 sekundách měnit (Zapletal 1987, s. 23).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Aktivita nebyla dětmi pochopena. Úloha ochránců pro ně byla složitá, a kdo ji pochopil, tak nedokázal zamezit fyzickému kontaktu s babou.

5. **Liška a zajíc** 

Specifický rozvoj: rychlost, taktika, odvaha, spolupráce

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Děti utvoří trojice, z čehož je jeden označen za zajíce a zbylí dva hráči tvoří chycením se za ruce doupě. Děti, které nejsou do počtu trojic, jsou označeny za lišky. Lišky se snaží chytit zajíce, ti se však mohou schovat do jakéhokoliv doupěte. Poté se zajíc vymění s hráčem v doupěti a hra pokračuje dále. Pokud liška chytne zajíce, tak mu předá babu a vymění si úlohy (Mazal 1991, s. 43).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Děti tvořící doupě byly málo aktivované a během aktivity se nudily. Některé děti měly problém pochopit měnění se zajíců s doupětem (po jeho využití).



Obrázek A. 2: Aktivita Liška a zajíc

Zdroj: Vlastní

6. **Propalovaná**



Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, postřeh, logické myšlení, taktika, spolupráce, komunikace

Pomůcky: míč

Popis aktivity: Hráči jsou rozdělení na dvě družstva. Jedno družstvo dostane míč. Dítě mající míč ho propálí skrz druhé družstvo a utíká se dotknout bodové čáry. Druhé družstvo se mezitím snaží míč chytit a přihrát si ho mezi sebou tak, aby se jím mohli dotknout běžícího hráče. Pokud se jim to podaří, získávají bod a role družstev se mění. Pokud hráč doběhne až na bodovou čáru, pak získává bod jeho družstvo (Sádek a Kupr 2015, s. 4).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Děti mladšího školního věku nebyly schopné si s míčem dostatečně rychle přihrávat tak, aby měly šanci dotknout se běžícího hráče. Aktivita tak pro ně postrádala smysl a byla pro ně nezajímavá.

7. **Socha se zrcadly**



Specifický rozvoj: logické myšlení

Pomůcky: hudba

Popis aktivity: Děti se pohybují na hudbu, při zastavení hudby vybrané dítě udělá nějakou sochu a ostatní se ho snaží co nejrychleji napodobit. Potom se vybere další hráč, který bude po zastavení hudby dělat sochu a pustí se hudba (Dvořáková 2012, s. 35).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Aktivita dětem připadala bezcílná a málo aktivní. Po pár kolech hráčům došli nápady na nové sochy a začali opakovat ty stejné.

8. Souboj medvědů



Specifický rozvoj: síla

Pomůcky: žádné

Popis aktivity: Dva hráči stojí čelem k sobě a dotýkají se špičkama nohou. Ruce mají za zády a na písknutí se snaží přetlačit či lehkým úderem do hrudníku donutit udělat protihráče krok (vychýlit ho z rovnováhy), čímž získávají bod (Zapletal 1987, s. 417).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Aktivita se nelíbila především děvčatům, kterým připadala bolestivá a nelíbil se jim těsný tělesný kontakt. Chlapci naopak měli problém usměrnit sílu tak, aby už nebyli agresivní.

9. Tichošlápci



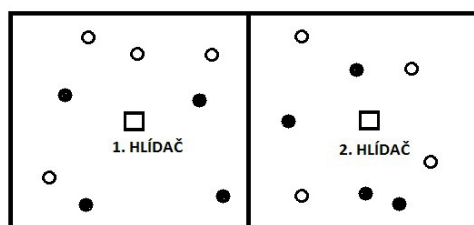
Specifický rozvoj: rychlost, logické myšlení, postřeh, taktika, odvaha, spolupráce, komunikace

Pomůcky: papírové míčky (vyrobené míčky z novin), 2 šátky

Popis aktivity: Děti jsou rozdělené do dvou týmů a každý tým si vybere svého hlídače. Hlídač si stoupne doprostřed svého herního území a zaváže si oči šátkem. Kolem obou hlídačů je rozmístěn stejný počet papírových míčků. Po zahájení aktivity se hráči snaží hlídači z druhého družstva ukrást co nejvíce míčků (mohou vzít vždy pouze jeden) a donést ho ke svému hlídači. Hlídači své poklady chrání a koho se dotknou, ten musí míček vrátit. Hlídačům také pomáhají ostatní hráči z družstva, kteří se mohou dotknout zloděje a ten pak musí míček vrátit. Pomáhat ovšem mohou jen ti hráči, kteří zrovna nedrží míček v ruce. Aktivita se hraje v čase 3 minut a vyhrává družstvo, které má u svého hlídače na konci více míčků (Kaplan aj. 2003, s. 25).


Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Složitost vysvětlování aktivity zabrala

mnoho času a děti se v pravidlech i přesto ztrácely. Po zkušebním kole dotazů ubylo, avšak nebyly pochopeny všechny možnosti (např. chytání zlodějů pomocníky) a aktivita nebyla tedy nijak oblíbená.



Obrázek A.3: Schéma hřiště aktivity Tichošlápci

Zdroj: Vlastní

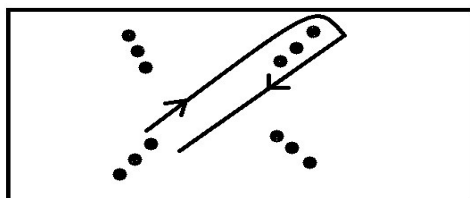
10. Vyhýbaná ve čtverci 

Specifický rozvoj: rychlost, hbitost, postřeh

Pomůcky: 4 míče

Popis aktivity: Hráči jsou rozdělení na 4 družstva a umístěni s míčem do rohu čtvercového území. Na povel vybíhá z každého družstva jeden hráč. Dribluje po úhlopříčce k protějšímu družstvu (uprostřed si musí dát pozor na srážku s jiným hráčem), které oběhne a dribluje zpátky ke svému družstvu. Družstvo, které je první na svém místě, vítězí (Tůma, Tkadlec 2010, s. 37).

Důvod nezařazení aktivity do zásobníku: Driblování bylo pro děti složité, nedokázaly zároveň hlídat míč, cestu a možné srážky, ke kterým z tohoto důvodu často docházelo. Míč se po zemi častěji kutálel, než aby s ním děti driblovaly a aktivita tak dětem přišla nezábavná.



Obrázek A.4: Schéma hřiště aktivity Vyhýbaná ve čtverci

Zdroj: Vlastní



Obrázek A.5: Aktivita Vyhýbaná ve čtverci

Zdroj: Vlastní

HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ PRO VEDOUcí KROUŽKŮ SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY											
	NÁZEV POHYBOVÉ AKTIVITY	Baba s papírem na hrudi	Bombardér	Buldozer	Honička s ochráncem	Liška a zajíc	Propalovaná	Socha se zrcadly	Souboj medvědů	Tichošlápci	Vyhýbaná ve čtverci
		HODNOTÍCÍ ASPEKTY ROZVOJE	Pohybový rozvoj	1	1	1	1	1	1	0	1
	Psychický rozvoj	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1
	Sociální rozvoj	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0
	BODOVÝ SOUČET	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2
	CELKOVÝ ROZVOJ	5	5	10	10	15	15	5	5	15	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY BEZPEČNOSTI	Žádné možné srážky	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	Žádné možné zásahy míčem	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
	Žádné omezení smyslů	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
	BODOVÝ SOUČET	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2
	CELKOVÁ BEZPEČNOST	10	5	10	10	10	5	15	10	5	10
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ORGANIZACE	Jednoduchá pravidla	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1
	Rychlá příprava pomůcek	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
	Rychlé dělení do týmů	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	BODOVÝ SOUČET	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3
	CELKOVÁ ORGANIZACE	15	15	15	15	10	10	15	15	5	15
HODNOTÍCÍ ASPEKTY ZÁBAVY	1 (aktivita se mi nelíbila)	5	8	8	10	8	9	9	8	5	9
	2 (aktivita se mi líbila i nelíbila)	5	5	5	3	5	3	4	6	5	4
	3 (aktivita se mi líbila)	2	2	0	2	1	0	1	2	3	1
	Průměr	1,8	1,6	1,4	1,5	1,5	1,3	1,4	1,6	1,8	1,4
	CELKOVÁ ZÁBAVA	10	10	5	5	5	5	5	10	10	5
CELKOVÝ VÝSLEDEK POHYBOVÉ AKTIVITY (MAX 60)		40	35	40	40	40	35	40	40	35	40

Obrázek A.6: Hodnotící formulář č. 3

Zdroj: Vlastní

	SÍLA	RYCHLOST	REAKČNÍ RYCHLOST	VYTRVALOST	HBITOST	OBRATNOST	POSTŘEH	LOGICKÉ MYŠLENÍ	TAKTIKA	ODVAHA	ZBAVENÍ SE OSTYCHU	SPOLUPRÁCE	KOMUNIKACE	JINÉ
POHYBOVÉ AKTIVITY														
Baba s papírem na hrudi		X												
Bombardér			X											X
Buldozer						X					X			
Honička s ochráncem			X				X							
Liška a zajíc		X							X	X		X		
Propalovaná		X			X		X	X	X			X	X	
Socha se zrcadly								X						
Souboj medvědů	X													
Tichošlápci		X					X	X	X	X		X	X	
Vyhýbaná ve čtverci		X			X		X							

Obrázek A.7: Specifický rozvoj č. 3

Zdroj: Vlastní