

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH POMŮCEK BAZÉNOVÉ NUDLE A GUMOVÉ
SLEPICE V POHYBOVÝCH HRÁCH U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Barbora Vaculíková, ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2020

Jméno a příjmení autora: Barbora Vaculíková

Název bakalářské práce: Využití netradičních pomůcek bazénové nudle a gumové slepice v pohybových hrách u dětí mladšího školního věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových her s netradičními pomůckami, bazénové nudle a gumové slepice. Na základě analýzy odborné literatury a vlastních zkušeností byl vytvořen zásobník třiceti pohybových her, který byl následně vyzkoušen v praxi. Tento sborník může sloužit učitelům, trenérům, či vedoucím oddílů i jako inspirace k pořízení nových netradičních pomůcek.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybová hra, vyučovací jednotka, mladší školní věk, senzitivní období

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Barbora Vaculíková

Title of the thesis: Usage of nontraditional aids pool noodle and rubber chicken in movement games for younger school children

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The main aim of the thesis was to create set of movement games with nontraditional aids – pool noodle and rubber chicken. Based on analysis of academic literature and my own experiences was formed a set of thirty movement games which was tested in practice. This omnibus may serve teachers or trainers as an inspiration to procure new nontraditional aids.

Keywords: physical activity, movement game, teaching unit, younger school age, sensitive periods

I agree with lending this bachelor work for library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a pracovala v rámci vědecké etiky.

Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

V Olomouci dne 14. dubna 2020

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za hodnotné rady, odborné vedení a veškerý čas, který mi věnoval během vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků	9
2.1	Pohybová aktivita	9
2.1.1	Doporučená pohybová aktivita u dětí.....	10
2.2	Motivace ke sportovní aktivitě	10
2.2.1	Motivace v pohybových hrách.....	11
2.3	Pohybová hra.....	11
2.3.1	Dělení pohybových her.....	12
2.3.2	Výběr, realizace a hodnocení pohybové hry.....	13
2.3.3	Bezpečnost.....	14
2.4	Vyučovací jednotka tělesné výchovy	14
2.4.1	Úvodní část	15
2.4.2	Průpravná část	16
2.4.3	Hlavní část	16
2.4.4	Závěrečná část.....	17
2.5	Tréninková jednotka	18
2.6	Periodizace vývoje.....	18
2.7	Mladší školní věk.....	20
2.7.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku	20
2.7.2	Motorický vývoj v mladším školním věku.....	21
2.7.3	Psychický vývoj v mladším školním věku	21
2.7.4	Sociální vývoj v mladším školním věku	22
2.7.5	Mladší školní věk a trénink.....	22
2.8	Senzitivní období.....	23
2.9	Učení a motorické učení	25

2.9.1	Učení	25
2.9.2	Motorické učení	26
2.9.3	Fáze motorického učení.....	27
2.10	Kondiční faktory.....	28
2.10.1	Koordinační schopnosti.....	29
2.10.2	Rychlostní schopnosti.....	29
2.10.3	Vytrvalostní schopnosti.....	30
2.10.4	Silové schopnosti	30
2.11	Motorické dovednosti	31
3	Cíle práce.....	33
4	Metodika práce	34
4.1	Popis zpracování.....	34
4.2	Analýza odborné literatury.....	34
4.3	Práce s grafickým programem.....	35
5	Výsledky	36
5.1	Hry s bazénovou nudlí	36
5.2	Hry s gumovou slepicí	57
6	Závěry práce	69
7	Souhrn	70
8	Summary	71
9	Referenční seznam.....	72

1 Úvod

Pohyb je nedílnou součástí života každého člověka. Zejména u dětí je to pak spojení pohybu a hry. V dnešní době plné moderních technologií je ze strany dětí čím dál nižší zájem o pohybovou aktivitu. Sezení u televize, v dopravních prostředcích či ve škole vede děti k sedavému způsobu života. Což u jedince způsobuje oslabení svalstva a snižuje jeho tělesnou zdatnost. Tato skutečnost může být ale pozitivně ovlivněna ze strany rodičů, přátel, ale i školy.

Nejjednodušší způsob, jak děti ve škole zaujmout pohybem je tělesná výchova. Vložением vhodné pohybové hry do výuky se děti s radostí zapojí a pohyb je tak pro ně zábavou. Tato doba je plná sportovních pomůcek, ale i obvyčejného vybavení z domácnosti, které mohou zpestřit hodiny tělocviku. Problémem však je, že pedagogové nebývají dostatečně kreativní a zařazují pohybové hry s netradičními pomůckami velmi zřídka. Zmíněné úskalí narušuje často zájem dětí o vyučovací jednotku, jelikož pro ně není dost atraktivní. Pokud ale pedagog dokáže vybrat správnou pohybovou hru a umí děti namotivovat, pakliže je i hra úspěšná, můžeme u dětí očekávat kladný ohlas.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá pojmy, které jsou úzce spjaté s problematikou pohybových her.

V praktické části jsou spojené poznatky z odborné literatury, teoretické části a mých zkušeností, na jejichž základě je vytvořen zásobník třiceti pohybových her, kde jsou využity dvě netradiční pomůcky, bazénová nudle a gumová slepice. Hry jsem měla možnost vyzkoušet na prvním stupni základní školy ve Velké Bystřici v tělesné výchově a po pozorování je pozměnit. Tento soubor her může sloužit jako inspirace nejen pedagogům v tělesné výchově, ale i vedoucím pohybových kroužků, či pobytů v přírodě.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Už od starověku je znám význam pohybové aktivity pro člověka a jeho zdraví. Její smysl spočívá v jednoduché pohybové činnosti, která ale nemusí přinášet vrcholové sportovní výkony. Spíše se podílí na udržení psychické a tělesné kondice, tedy na zdravém životním stylu (Blahutková, 2007). Pohybová činnost člověka je prováděna spíše rekreačně a za účelem požitku (Sekot, Blahutková, Dvořáková, & Sebera 2004).

Podle Blahutkové (2007) se pohybovou aktivitou zabývá psychomotorika. Ta je zaměřena na poznávání vlastního těla, světa kolem nás a celkovém prožitku z pohybových aktivit. Psychomotorika je forma aktivního odpočinku, rozvíjí psychickou, sociální i fyzickou stránku člověka a je vhodnou aktivitou pro kompenzaci duševní námahy. Spočívá ve využívání jednoduchých herních činností.

Pohybovou aktivitu můžeme také definovat jako jakýkoli pohyb těla, který zvyšuje energetický výdej nad klidovou hodnotu metabolismu. Hraje důležitou roli v celkovém zdraví člověka (Rodriguez-Ayllon et al., 2020). Pravidelná pohybová aktivita je podle Verstraete, Cardon, De Clercq a De Bourdeaudhuij (2007) spojena se zlepšením fyziologického i psychologického zdraví a působí jako prevence nemocí. Lehnert, Novosad a Neuls (2001) uvádí, že při každé pohybové činnosti dochází k uvolnění potřebného množství energie, která musí být obnovena po skončení činnosti. Energetické nároky jsou dány intenzitou a objemem zatížení, stavem, v jakém se nachází sportovec a jeho kondicí, technikou, či vlivy okolního prostředí.

Sigmund a Sigmundová (2014) rozdělují pohybovou aktivitu (PA) následujícím způsobem:

- obvyklou PA – provádíme ji běžně během dne,
- organizovanou PA – je vedena edukátorem (učitelem, instruktorem nebo trenérem),
- neorganizovaná PA – je určena individuálními potřebami člověka a není vedena edukátorem. Zahrnuje spontánní fyzickou aktivitu,
- školní PA – je realizována ve škole během hodin tělesné výchovy a přestávkách,
- týdenní PA – je prováděna během celého týdne.

2.1.1 Doporučená pohybová aktivita u dětí

Zdravotní přínosy pohybové aktivity jsou nezpochybnitelné. K uznání její důležitosti vedla fyzická nečinnost jako rizikový faktor pro chronická onemocnění a předčasnou úmrtnost (Füzéki & Banzer, 2018). Mezi choroby spojené s fyzickou inaktivitou patří kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, diabetes mellitus typu 2, obezita, osteoporóza, deprese a rakovina tlustého střeva (Balaban, 2018). Intenzivní nebo středně intenzivní pohybová aktivita prováděná jednou týdně postačuje ke snížení rizika chronických onemocnění (Salman & Sellami, 2019).

Děti předškolního věku by měly naakumulovat během dne minimálně 180 minut pohybové aktivity (Schwarzfisher et al., 2017). Guagliano, Rosenkranz a Kolt (2013) uvádí, že děti školního věku a adolescenti by měli středně intenzivní až intenzivní pohybové aktivity věnovat minimálně 60 minut denně, přičemž této úrovně ale značná část (zejména dívky) nedokáže dosáhnout. Podle Schwarzfisher et al. (2017) je pro děti velmi důležité akumulovat pohybovou aktivitu během dne a to chůzí do školy, hraním si venku s kamarády či provozováním různých druhů sportů. Ve své studii uvádí, že pohybová aktivita dětí během dne má být minimálně 90 minut.

2.2 Motivace ke sportovní aktivitě

Motivaci můžeme definovat jako sílu, která řídí a povzbuzuje chování jedince (Mariani, Marcolongo, Melchiori, & Cassese, 2019).

Úspěchy ve sportu jsou ovlivňovány nejen kognitivními a motorickými dovednostmi, ale také motivací jednotlivce (Bollók, Takács, Kalmár, & Dobay, 2011). Motivace je nedílnou součástí sportovce. Vede ho k pravidelnému pohybu nebo tréninku a zapříčiňuje dosahování vysokých sportovních výkonů, i přesto je považována za složitou problematiku (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012).

Správný proces motivace a její pochopení pozitivně ovlivňuje trénink a výkonnost sportovců, ale i jedinců v různých sociálních skupinách s nízkou úrovní fyzické aktivity (Harbichová, Komarc, & Scheier, 2019).

Bollók, Takács, Kalmár a Dobay (2011) rozlišují dva základní typy motivace:

- Vnější – ovlivňuje chování jedince pomocí vlivů, které nejsou závislé na osobnosti. Jedná se například o slovní chválu, uznání, či odměnu. Je vyžadována, kvůli sportovním dovednostem a sportovec je díky ní schopen se

přizpůsobit očekáváním okolí. V dospělosti je silnější než v dětství a to hlavně ze zdravotního hlediska.

- Vnitřní – slouží k uspokojování potřeb. Vnitřní motivace probíhá nepřetržitě a pochází z nitra jedince.

Jansa et al. (2012) rozděluje motivaci na dvě potřeby a to primární a sekundární. Primární potřeba pohybu zahrnuje vnitřní motivaci a platí zejména u dětí předškolního a mladšího školního věku. S tímto obdobím je spojen termín hyperaktivita, která může způsobovat problémy s adaptací ve škole. Zařazení takového dítěte do sportovních oddílů a možnost účastnit se soutěží vyvolává motivaci vyššího stupně. Sekundární potřeby jsou spojeny s vlastnostmi jedince a přispívají k co nejlepšímu výkonu a úspěchu v určitém sportu.

Pokud u jedince začne docházet ke ztrátě motivace, tento stav nazýváme demotivace (Svoboda, 2007).

2.2.1 Motivace v pohybových hrách

Hlavní úkoly motivace v pohybové přípravě dětí chápeme ve dvou rovinách a to prožitkové, kdy chce dítě zažít zábavu, mít zážitky a hlavně si hrát. Dále být úspěšný, kdy pociťuje dítě touhu být lepší než ostatní, srovnávat s ostatními síly a dokázat něco, co jiní nezvládnou (Perič, 2008).

Dítě by mělo být podle Periče (2012) během činnosti maximálně zaujato, hodina by mu měla plynout. Aby byl navozen tento stav, musí být všechny veličiny (výkonnost dítěte a obtížnost situace) v rovnováze. Jestliže tomu tak není, jedinec může cítit nudu nebo úzkost.

Sebevědomí dětí lze rozvíjet i podpůrnými formami, například bojovými pokřiky, motivačními hesly a dalšími pozitivními oslovenými. Motivační hesla jsou velmi málo používané, obsahují krátká stručná motta a měly by být umístěny tak, ať ho děti pravidelně vidí (Perič, 2004).

2.3 Pohybová hra

Podle Mazala (2000, 11) chápeme pohybovou hru jako „aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity“. Je to záměrná a uvědoměle organizovaná pohybová aktivita, které se účastní dva, či více lidí v určitém prostoru a čase. Také musí být předem dohodnuta a poté bezpodmínečně dodržována daná pravidla (Mazal, 2000).

Pohybové hry můžeme také charakterizovat jako soutěživou činnost, která je upravena pravidly, soupeří proti sobě strany a je uskutečňován výrazný pohyb účastníků. Pohybové hry by měly mít zábavný charakter a měla by převažovat pohybová činnost hráčů (Argaj et al., 2001).

Neuman (2014, 18) označuje hru specifickými znaky jako „nejistota výsledků, řízenost pravidly, vážnost, zábava, radost, potěšení, dobrovolnost, samoučelnost, vnitřní nekonečnost, zdánlivost, dvojakost, uzavřenost, dramaticnost a přítomnost“.

Účastníci pohybových her utvrzují pohybové dovednosti, vzájemné vztahy, zlepšují schopnosti komunikace (Mazal, 2007). Kábele (1976) uvádí, že cvičí a zdokonalují naše smyslové orgány, ale také orientaci v prostoru a paměť jak sluchovou, tak i zrakovou a pohybovou.

Kodým, Gutvirth, Válková a Jansa (1985) zdůrazňují, že pohybové hry by měly vytvářet hlavní jednotky tělesné výchovy v mladším školním věku, protože zrovna v tuto dobu začíná dítě chápat mezilidské vztahy, vztahy k práci, učení a tvoření. Podle Sigmunda (2007) je to vhodný prostředek podporující zdraví, hry měly by být pestré a všestranně rozvíjející.

Ve své novější publikaci Mazal (2007) vysvětluje rozdíl mezi pohybovou a sportovní hrou, kdy v pohybových hrách není hlavním cílem zvítězit, ale jde v nich spíše o pocit úspěšného prožívání. Sigmund (2007) uvádí, že se pohybové hry ve vyšších ročnících mohou využít jako příprava na ty sportovní.

2.3.1 Dělení pohybových her

Pohybové hry autoři rozdělují rozdílně, například Rovný, Kabáčová a Granec (1988) je dělí na dvanáct skupin a to na honičky, skákačky, přenašečky, zaháněčky, přihrávačky, odrážačky, trefovačky, palkovačky, pasovačky, překážkové hry, orientační hry a branné hry.

Zapletal (1987) rozděljuje pohybové hry na bojové, taneční, běžecké, hry s kopáním, odpalováním a koulením.

Juklíčková - Krestovská (1989) rozděljuje pohybové hry na:

- hry s obsahem manipulačních cvičení (házení a chytání),
- hry s obsahem lokomočních cvičení (chůze, běh, skok, lezení, zdravotní cviky a akrobatická cvičení),
- hry s náměty branné a dopravní výchovy (hry s brannými činnostmi, hry s dopravní tematikou),

- hry se specifickým zaměřením (hry ve vodě, zimní hry).

Mazal (2007) rozdělil pohybové hry podle jejich zařazení v jednotlivých částech vyučovací jednotky tělesné výchovy.

2.3.2 Výběr, realizace a hodnocení pohybové hry

Výběr pohybové hry ovlivňuje mnoho faktorů. Úroveň obtížnosti by měl edukátor přizpůsobit fyzické a psychické úrovni žáka. Měla by navazovat na předchozí činnost, která může být pro žáky motivací v následující činnosti. Zároveň hry zařazujeme do programu plánovaně, cíleně a systematicky, ne podle momentální situace (Mazal, 1991). Hru bychom měli přizpůsobit prostředí, jiný náboj bude mít venku, na rozdíl od tělocvičny, či jiného uzavřeného prostoru. Dalším důležitým ovlivňujícím faktorem je vedoucí. Edukátor by měl mít organizační a komunikační schopnosti a dovednosti. Musí mluvit stručně, výstižně a v jednoduchých větách tak, aby jej žáci pochopili (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005).

Před začátkem hry bychom si měli stanovit cíl, kterého díky ní chceme dosáhnout, například zvýšit, či snížit fyzické zatížení u žáků, udržet je aktivní nebo podpořit týmového ducha. Jakmile je stanovený cíl, můžeme začít vybírat pohybovou hru (Mazal, 2007).

Při jejím uvedení nesmíme zapomenout na nutné informace pro realizaci. Výklad by měl žáky motivovat k aktivitě a zaujmout je. Edukátor při zadávání udržuje oční kontakt se všemi žáky. Na konci výkladu pravidel necháme prostor pro dotazy, protože to co my chápeme, nemusí být jasné dalším účastníkům (Kirchner, et al., 2005).

Pravidla musí pochopit všichni a musí je respektovat, pokud podle nich vše probíhá, edukátor do hry nezasahuje (Mazal, 1991). V pravidlech jsou uvedeny všechny informace, proto je jejich znalost všemi účastníky důležitá pro optimální průběh. Musí být jasná, jednoduchá, ale také měnitelná podle potřeb učitele a žáků. Jejich měnitelnost zlepšuje využitelnost her nejenom v tělesné výchově, ale kdekoliv. Že jsou ale pravidla pružná, neznamená, že se mohou měnit i v průběhu aktivity (Mazal, 2007). Pokud dojde k jejich nedodržení, poté porušení postihujeme. Na jejich nedodržení neupozorňujeme a potrestání necháme do závěrečného zhodnocení (Neuman, 2014).

Na závěr hru zhodnotíme. Podle Neumana (2014) by měla reflexe proběhnout hned po hodnocené činnosti, v klidném prostředí, kde na sebe všichni můžou vidět. Obvykle stačí u některých činností sdělit, jestli byl úkol splněn nebo ne. Edukátor by měl podporovat diskuzi, stimulovat vyjadřování účastníků a povzbuzovat k výměně zkušeností. Závěrečné hodnocení je vedeno k budoucí činnosti. Podle Mazala (2007) hodnocení hráče uspokojuje, zejména

pokud se hodnotí jejich aktivita. Argaj (2009) uvádí, že by děti měly být motivovány pochvalami a edukátor by měl chválit nejen vítěze, ale i výkony ostatních družstev nebo hráčů.

2.3.3 Bezpečnost

Vzhledem k rizikům, které nelze při hrách vyloučit musíme dbát na bezpečnost. Povinností vedoucího hodiny je seznámení žáků s bezpečnostními předpisy (Fialová, 2010). Edukátor má povinnost utvořit takové podmínky, aby se nestalo žádné zranění. Před i v průběhu činnosti musíme kontrolovat hrací plochu a odstranit z ní nebezpečné předměty. Materiál používaný během činnosti musí být v pořádku (Neuman, 2014).

Podle Kirchnera et al. (2005) bychom si měli vytipovat „problémové jedince“ a odhadnout spolehlivost a soudružnost družstva. Vždy musíme vědět počet dětí a pravidelně jejich počet kontrolovat. Vilímová (2002) ve své knize uvedla, že je nutná kontrola vhodného oblečení a obuvi. Pokud dojde k úrazu, nejprve poskytneme první pomoc, je-li nutná lékařská pomoc, zajistíme ji, sepíšeme záznam o úrazu a vyrozumíme rodiče zraněného.

Podle Fialové (2010) je důležité provádět dopomoc a záchranu. Dopomocí zasahujeme do cvičení a usnadňujeme díky ní provedení cvičení. Rozlišujeme ji na přímou, kdy jsme ve fyzickém kontaktu s žákem a nepřímou, kam patří úprava prostředí. Záchranou pak rozumíme taková opatření, které musíme provést, aby nedošlo ke zranění cvičence.

Nejčastější úrazy se podle Mužíka a Krejčího (1997) stávají hlavně díky žákovi, který je neukázněný, nesoustředěný, nedodrhuje pravidla nebo se přeceňuje a učitelem, který neposkytl správně dopomoc, nebyl přítomen při vyučovací jednotce nebo ji špatně zorganizoval. Další příčinou může být špatný technický stav vybavení.

Při hrách venku je nutné dbát na proměnlivost počasí, tudíž bychom měli znát aktuální předpověď počasí. Pokud plánujeme program ve vodě, musíme zjistit hloubku vody a zda je bezpečné dno (Kirchner et al., 2005).

2.4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vilímová (2009, 75) definuje vyučovací jednotku jako „relativně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně – vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“.

Vyučovací jednotka (hodina) obvykle trvá 45 minut a řídí jí učitel (Hrabinec et al., 2017). Každá jednotka je podle Vilímové (2009) poměrně samostatným uzavřeným celkem, který by ale měl navazovat na předchozí hodiny, i ty následující. Stejný fakt ve své knize zmiňuje Zormanová (2014), která uvádí, že hodiny jsou zaměřeny hlavně na činnosti učitele, kam patří vyučování a dále žáka a jeho učení.

Frömel (1986) uvádí, že úkolem vyučovací jednotky tělesné výchovy je výchovný, vzdělávací a zdravotní účel a obsah je v souladu s učebními osnovami. Hurychová a Vilímová (1997) dělí tělesnou výchovu:

- Podle obsahu – zde patří hodiny smíšené, které jsou typické pro první a druhý stupeň základní školy. Je založena na střídání činností, které jsou všestranně zaměřené. Dále zde patří hodiny monotematické, které se uplatňují spíše na středních školách a spočívají v zaměření na jedno téma.
- Podle cíle – hodina nácvičná (zaměření na nácvik), výcviková (zaměření na opakování), klasifikační (hodnocení) a kondiční (zaměření na rozvoj pohybových schopností).

Vilímová (2009) rozděluje vyučovací jednotku na čtyři části:

- úvodní část,
- průpravná část,
- hlavní část,
- závěrečná část.

2.4.1 Úvodní část

Fialová (2010) uvádí, že úvodní část by měla začínat nástupem, poté by se měl specifikovat cíl, kterého chceme dosáhnout a seznámit s ním žáky, následuje protahování a měla by být ukončena dynamickou částí. Bělka a Salčáková (2013) rozdělují úvodní část na formální a rušnou. Formální část obsahuje nástup, evidenci, seznámení žáků s cílem vyučovací jednotky a motivací cvičenců. Rušná část je zaměřena na přípravu žáků do hlavní části. Perič (2008) vyzdvihuje důležitost psychické přípravy v úvodní části. Ta spočívá ve formálním zahájení tréninku, navození tréninkové atmosféry a seznámení svěřenců s obsahem jednotky. Děti by si měly uvědomit, že jsou na tréninku, tzn. začátek plnění pokynů edukátora a soustředěnost na zadaný úkol.

Každá rozcvička musí být přizpůsobena věku svěřence, úrovni jeho kondice, specializaci a další. Během úvodní části edukátor seznamuje svěřence s tím, proč a jak se

rozvíčovat, učí ho uvědomovat si průběh pohybu a vnímat pocit při zatěžování různých částí těla (Lehnert et al., 2001).

Na začátek zařazujeme cvičení aerobního charakteru (Lehnert et al., 2001). První fází je zahřátí a pokrvení organismu, kdy dochází k aktivování dýchacího a kardiovaskulárního systému a centrální nervové soustavy. Pro děti je vhodné do této části zařadit hru například honičku. Druhou fází je protažení hlavních svalových skupin, kdy pomocí pomalých tahových cvičení připravujeme pohybový aparát na trénink. Protahování je vhodný prostředek k prevenci zranění (Perič, 2004).

2.4.2 Průpravná část

Vilímová (2009, 80) uvádí, že průpravná část „zahrnuje průpravná a všeobecně rozvíjející (kondiční) cvičení a cvičení pro správné držení těla. Žáci se připravují na činnost v hlavní části. Cílem je příprava pohybového aparátu na zátěž. Celková doba trvání této části by měla být asi 6 až 12 minut“.

Liba (1996) dělí průpravnou část na:

- Všeobecnou – navazuje na část rušnou a je zaměřena na správné držení těla a protažení, posílení a uvolnění jednotlivých svalových skupin.
- Speciální – zde probíhá příprava na hlavní část vyučovací jednotky, tzn. příprava takových svalů a kloubů, které budou intenzivněji zatěžovány.

2.4.3 Hlavní část

Podle Rychteckého a Fialové (2002) je hlavní část rozhodující v tom, jakých bude dosaženo výsledků. V hlavní části by měly být splněny stanovené cíle jednotky (Lehnert et al., 2001). V průběhu dochází k největšímu zatížení žáků, které může vyvolat změny v organismu cvičenců (Frömel, 1986).

Tato část by měla podle Frömela (1986) vyplňovat 20 – 35 minut, Rychtecký a Fialová (2002) uvádí dobu trvání 75 % z celkového času.

Perič a Dovalil (2010) ji dělí z hlediska organizace na dvě podoby a to monotematickou, při které se užívá jen jeden typ zatížení a multitematickou. V podobě multitematické probíhá cvičení, které rozvíjí jednu nebo několik pohybových dovedností a schopností. V tomto případě je vhodné cvičení řadit tak aby první byly aktivity s většími nároky na množství energetických zdrojů a následně na aktivitu a únavu CNS.

Podle Periče (2004) by měla být cvičení v hlavní části řazena do následujícího pořadí:

- Cvičení náročná na koordinaci – ovlivňují stav centrální nervové soustavy, nacvičují se během ní nové dovednosti nebo koordinační schopnosti. Nedochozí k výraznějšímu vyčerpání jedince, protože zatížení není náročné na množství energie.
- Cvičení zaměřená na rychlost – vyžadují velké množství energie a neunavený stav centrální nervové soustavy. Patří sem například sprinty nebo soutěživé hry.
- Cvičení zaměřená na sílu – nemají velké nároky na energii. Využívají se například úpolové hry, přetahování nebo posilování s vlastní vahou.
- Cvičení zaměřená na vytrvalost – zde zařazujeme cvičení, která nás nutí vydržet, i přes nepříjemné pocity. Zařazujeme zde například výběhy, u dětí především hry, při kterých zapomenou na únavu.

Jejich posloupnost má ale spíše orientační charakter, Dovalil a Jansa (2009) uvádí, že stavba tréninkové jednotky se má řídit především stanoveným cílem. Podle Periče (2008) s věkovým růstem dětí klesá počet zařazovaných schopností v tréninku, do hlavní části tedy nemusíme zařazovat cvičení, které rozvíjí všechny pohybové činnosti.

2.4.4 Závěrečná část

Hlavní cíl závěrečné části je zklidnění organismu jak po stránce psychické, tak i fyzické. Měla by trvat 3 – 10 minut, tato doba je ale závislá na celkovém trvání, obsahu a struktuře vyučovací jednotky (Frömel, 1986). Hurychová a Vilímová (1997) uvádí, že závěrečná část uzavírá hodinu. Probíhá během ní zklidnění žáků a edukátor hodnotí jednotku. Je nutno zvolit takový obsah, aby byl jedinec na konci uvolněný, končil spokojen a těšil se na další hodinu.

Je rozdělena na dvě části, dynamickou a statickou. V té dynamické by mělo být zařazeno cvičení s nízkou intenzitou, během kterého začíná tělo odbourávat odpadní látky vzniklé při zatížení (Perič, 2008). Můžeme zde zařadit například výklus, vyplavání, drobné hry (Perič & Dovalil, 2010), či cvičení s hudbou (Hurychová & Vilímová, 1997).

Ve statické části dochází k protažení svalů, které byly při tréninku nejvíce zatížené, dále svalů, které mají větší tendenci se zkracovat (Perič, 2008). Využíváme relaxační cvičení, v žádném případě rychlé běhy nebo posilovací cvičení (Frömel, 1986).

Na konci by měl edukátor formálně ukončit hodinu, stručně ji zhodnotit a pochválit žáky (Perič, 2008).

2.5 Tréninková jednotka

Lehnert et al. (2001, 53) uvádí, že „tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu“. Bývá zaměřena na zvyšování kondice, zlepšování taktiky, ale má i kompenzační nebo regenerační účinek. Pokud je jednotka důkladně promyšlená, je větší pravděpodobnost, že dosáhneme požadovaného tréninkového efektu. Podle Dovalila a Jansy (2009) se její délka pohybuje od 45 min do 2 až 3 hodin. Podle Periče (2008) je délka proměnlivá a to od 60 do 90 minut.

Tréninkovou jednotku řídí podle Fialové (2010) edukátor, který musí mít předpoklady k provádění této činnosti. Vilímová (2009) uvádí, že edukátor by měl mít vysokou míru všeobecných znalostí, i znalostí a praktických dovedností ve vlastním oboru.

Na začátku by mělo být provedeno zahřátí organismu. Požadovaného efektu můžeme dosáhnout i zábavnou formou například honičkami (Kirchner et al., 2005).

Perič (2008), Fialová (2010), Dovalil a Jansa (2009), Lehnert et al. (2001) rozdělují tréninkovou jednotku na tři části:

- úvodní nebo také přípravná,
- hlavní,
- závěrečná.

Mezi úvodní a hlavní část je někdy zařazována i průpravná. Do ní patří průpravná cvičení, která žáky připraví na hlavní část tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

2.6 Periodizace vývoje

Somatický vývoj člověka je řízen genetickým kódem a ukazuje zdravotní stav ne jenom jedince, ale i celé populace. Ovlivňuje jej vnější prostředí, jako mateřství, klima, ekonomika, zdravotní stav, pohybová aktivita a podobně (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006). Souvisí i se sportovním životem, kam se bezpodmínečně prolíná (Blahutková & Sližik, 2014).

Lidský život je podle Jansy, Jůvy, Kocourka, Svozila a Kováře (2012) rozdělen do period, ve kterých pobíhají změny, které spolu souvisí a nazýváme je věkové zákonitosti. Rozdělení lidského věku tedy umožňuje snazší orientaci ve výchovně – vzdělávací strategii.

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) uvádí, že každé období je závislé na přirozeném vývoji v období předchozím a rozdělují lidský věk následovně:

- První dětství – končí v 7 letech po prořezání mléčných zubů. Patří zde novorozenec (28 dní), kojeneček (12 měsíců), batole (1 – 3 roky), předškolní věk (4 – 6 nebo 7 let)
- Druhé dětství – končí ve 14 až 15 letech. Patří zde mladší školní věk (od 6 až 7 do 11 let) a starší školní věk (11 – 15 let)
- Dospělost, dorostenecký věk – plná dospělost (do 30 let), zralost (do 45 let), střední věk (do 60 let), stárnutí (do 75 let), stáří (do 90 let) a kmetský věk (nad 90 let).

Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují jednotlivá období lidského života na:

- Prenatální období – probíhá od početí dítěte po jeho narození a trvá 9 měsíců.
- Novorozenecké období – trvá přibližně měsíc po narození. Jsou vyvinuty základní nepodmíněné reflexy.
- Kojenecké období – probíhá do prvního roku života. Dítě je ke konci období nebo začátkem následujícího schopno vzpřímeného postoje a základní lokomoce.
- Batolecí období – probíhá do tří let dítěte a nastává během něj rychlý rozvoj.
- Předškolní období – trvá do nástupu do školy. Změny jsou méně nápadné, ale velmi významné, protože ovlivňují místo postavení dítěte ve společnosti vrstevníků.
- Mladší školní období – označujeme takto dobu od 6 až 7 let do 11 až 12 let. Je to období „latence“, kdy změny nejsou tak převratné, jako v předchozích stádiích.
- Období dospívání – zde rozlišujeme období pubescence, které trvá zhruba od 11 do 15 let a objevují se známky dospívání. A dále období adolescence, v trvání od 15 do 22 let, kde je dosahováno plné reprodukční zralosti.
- Dospělost – dělí se na časnou (od 20 do 30 let), střední (do 45 let), pozdní (do 65 let) a stáří. Mezi těmito etapami se nachází výrazné mezníky, které je rozdělují a jsou u jednotlivých lidí rozdílné.

Jansa et al. (2007) rozdělují vývoj člověka na tři období, a to integrační, které trvá do 20 let, kulminační, trvající od 20 do 65 let a involuční, které začíná od 65 let.

2.7 Mladší školní věk

Školní věk začíná od 6 let a končí ukončením školní docházky. Jedná se také o nejdelší období, které je plné tělesného a duševního vývoje. Rozdíl mezi sedmiletým dítětem a čtrnáctiletým je velký, tudíž se školní období rozděluje na mladší školní věk od 6 do 10 let a starší školní věk od 10 do 14 až 15 let (Matějček & Pokorná, 1998). Období mladšího školního věku je pro dítě podle Říčana (2006) určitým mezníkem v životě, protože je schopné absolvovat školní povinnou docházku.

V mladším školním věku podle Riegerové et al. (2006) probíhá druhé dětství, které se vyznačuje relativním vývojovým klidem. Podobně pohlíží na zmíněné období Langmeier a Krejčířová (2006), kteří ho označují jako období latence. V této etapě je jedna část psychosexuálního vývoje ukončena a další emoční a pudová složka se objeví až na začátku puberty.

Perič (2008) rozděluje mladší školní věk na dvě období, a to dětství a prepubescenci, jelikož v průběhu dochází k výrazným biologicko – psycho – sociálním změnám.

2.7.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

V prvních letech dítě rovnoměrně roste, a to pravidelně o 6 – 8 cm za rok. Vnitřní orgány se plynule rozvíjí a s nimi i krevní oběh. Vitální kapacita se s rozvojem plic zvyšuje. Zakřivení páteře se stává ustálenější a kosti se osifikují rychlým tempem. Navzdory rychlé osifikaci zůstávají kloubní spojení pružná a měkká (Perič, 2008). Svalstvo zad není úplně vyvinuto (Vilímová, 2009). Nabyté tvary se stávají plnější, proto u dětí, které nemají dostatek pohybu snadno dochází k rozvoji obezity (Kodým, Gurtvirth, Válková, & Jansa, 1985). Růst dítěte je ve velké míře ovlivněn genetickým kódem (Matějček & Pokorná, 1998).

Může docházet k poruchám držení těla, nadměrným příbytkům podkožního tuku, či vadné stavbě nohou. Vše je důsledkem nepřiměřeného, jednostranného zatížení, nerozumnou výživou nebo nedostatečnou fyzickou aktivitou (Vilímová, 2009).

Vývoj hlavního orgánu centrální nervové soustavy, mozku, je v podstatě ukončen už před začátkem mladšího školního období. Přestože nervové struktury, hlavně v mozkové kůře pořád dozrávají, nervový systém zvládne zpracovat i koordinačně náročnější pohyby (Perič, 2008).

Čelikovský et al. (1979) uvádí, že v tělesném vývoji v tomto období předbíhají dívky chlapce zhruba o půl roku. Podle Riegerové et al. (2006) může nastat u dívek před osmým

rokem a u chlapců před devátým rokem předčasná puberta, kdy dochází k rozvoji pohlavních znaků. V České republice se projevuje zhruba u 0,6 % dětské populace.

2.7.2 Motorický vývoj v mladším školním věku

Choutka et al. (1999) charakterizují období mladšího školního věku, jako „zlaté“, kvůli velké motorické učenlivosti a proto by se mu měla věnovat větší pozornost. Novým pohybovým schopnostem a dovednostem se podle Dovalila (2002) děti učí velmi rychle. Pokud ale činnost neopakují, stejně rychle ji zapomínají. V tomto období je každý pohyb pro dítě radost.

Při učení nových, i složitějších pohybových činností se dle Rychteckého a Fialové (2002) uplatňují zkušenosti nabyté z přirozené motoriky. Dítě je schopno rozlišovat rytmičnost pohybu, což mu umožňuje lepší a efektivnější nácvik pohybové činnosti. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že rozvoj pohybových schopností je ve velké míře závislý na tělesném růstu dítěte.

Nervový systém vytváří už v tomto období vhodné podmínky pro rozvíjení rychlostních a koordinačních schopností (Perič, 2008). Pohyby dítěte se stávají rychlejší, roste svalová síla a velmi výrazná je lepší koordinace celého těla. Dítě tyto změny vnímá a začíná mít větší zájem o výkony, které vyžadují pohybovou obratnost, sílu a vytrvalost (Langmeier & Krejčířová, 2006). Avšak jednostrannému silovému a vytrvalostnímu cvičení bychom se podle Jansy et al. (2012) měli vyhýbat. Při všech činnostech bychom měli vycházet z psychické a fyzické vyzrálosti, jelikož dítě nedokáže adekvátně odhadnout, zda mu jeho síly a dovednosti budou stačit (Kodým et al., 1985). Podle Watkinson (2010) je ideální se zaměřit pouze na jednu nebo dvě pohybové dovednosti, jelikož rozvoj více dovedností souběžně je u dětí velmi složité.

Nevhodně zvolená tréninková metoda nebo jejich příliš brzká aplikace může negativně ovlivnit zájem dítěte (Rychtecká & Fialová, 2002).

2.7.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

Podle Periče (2008) dochází k největšímu příbytku vědomostí, avšak v myšlení se dítě soustřeďuje na jednotlivosti a nedává si informace do souvislostí. Chápe jen takové pojmy, které si může „osahat“. Používání abstraktních pojmů, jak uvádí také Vilímová (2009) není u dětí mladšího školního věku vhodné. Dle Vágnerové (2012) se navyšuje kapacita paměti a postupně i schopnost udržet pozornost. V sedmi letech je schopno koncentrovat pozornost 7 až

10 minut, v deseti letech je tato hodnota zvýšena na 10 až 15 minut. Stejného názoru je Perič (2004), který uvádí dobu koncentrace mezi 4 až 5 minutami, poté začíná být dítě roztěkané.

Mezi vlastnosti patří impulzivita a rychlé přepínání z radosti na smutek. Většinu situací intenzivně prožívají, začínají více vnímat okolí kolem sebe a jsou odvažnější. Nemají dlouhodobé cíle, ke kterým by směřovaly (Perič, 2008).

2.7.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

Dle Vilímové (2009) je velkým sociálním mezníkem v životě dítěte škola, která radikálně ovlivňuje jeho myšlení. Ještě v předškolním věku se podle Langmeiera a Krejčířové (2006) řídí příkazy dospělého, ten mu určuje, jaké věci jsou správně a špatně. S nástupem do školy se začíná samo rozhodovat a nepotřebuje k tomu autoritu dospělé osoby.

Dítě je v tomto období radostné a bezstarostné. Když je v kolektivu, cítí se ve svém živlu. Mállokterý jedinec se straní kolektivu, většinou spíš po kontaktu s ostatními touží. Stranění se kolektivu opadá většinou v prvních dvou letech školní docházky (Matějček & Pokorná, 1998). Jedinec je podle Vágnerové (2012) schopen rozlišovat různé role, a s nimi i spojené chování. S tím souvisí i chápání učitele, jako autority.

Jedinec v mladším školním věku potřebuje být stále zaměstnaný, jelikož nečinnost ho ubíjí. Přirozený rys dítěte ovlivňuje tedy i monotónní činnost (Vilímová, 2009). Typická je v tomto období vybíravost a neschopnost udržet déle pozornost (Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Rychteckého a Fialové (2002) si dítě osvojuje kulturní návyky a začíná přebírat více zodpovědnosti za své činy. Matějček a Pokorná (1998) uvádí, že jedinci v mladším školním věku teprve dospívají ke kolektivnímu životu, kdežto ve starším školním věku už tvoří skupiny, které jsou pevnější a seskupené k určitému účelu.

2.7.5 Mladší školní věk a trénink

Zásadní východisko při tréninku je herní princip. Děti potřebují k rozvoji různé podněty, které mohou řešit a prozkoumávat. Nejlepší způsob, jak je tedy zaujmout je hra. Trénink má zcela jiná východiska než trénink dospělých. Měl by být zaměřený na rozvoj pohybových dovedností a schopností, ale také na prožitek z tréninku (Perič, 2004).

V období mladšího školního věku dochází k plynulému rozvoji silových schopností, kdy se musí dbát na rozvoj velkých svalových skupin a svalů, které zajišťují správné držení těla (Kouba, 1995). Podle Vilímové (2009) by se měl provádět trénink zaměřený primárně na rozvíjení dynamické síly.

Je vhodné zařazovat cvičení, která rozvíjí schopnosti jak reakční, tak akční rychlostní. Pokud se jedná o vytrvalostní trénink, tak se často stává, že děti ztrácí motivaci a cvičení je nebaví. Proto musíme přesně zadat úkol, který je ohraničený a konkrétní (Kouba, 1995). Děti v mladším školním věku mohou být z hlediska aerobní vytrvalosti více zatěžovány, jelikož mají vysoké hodnoty kyslíkové spotřeby a jsou schopné rychlejší regenerace v organismu (Vilímová, 2009).

Perič (2012) uvádí, že pokud je v tomto období zařazován intenzivní trénink, může mít neblahý vliv na psychiku dítěte.

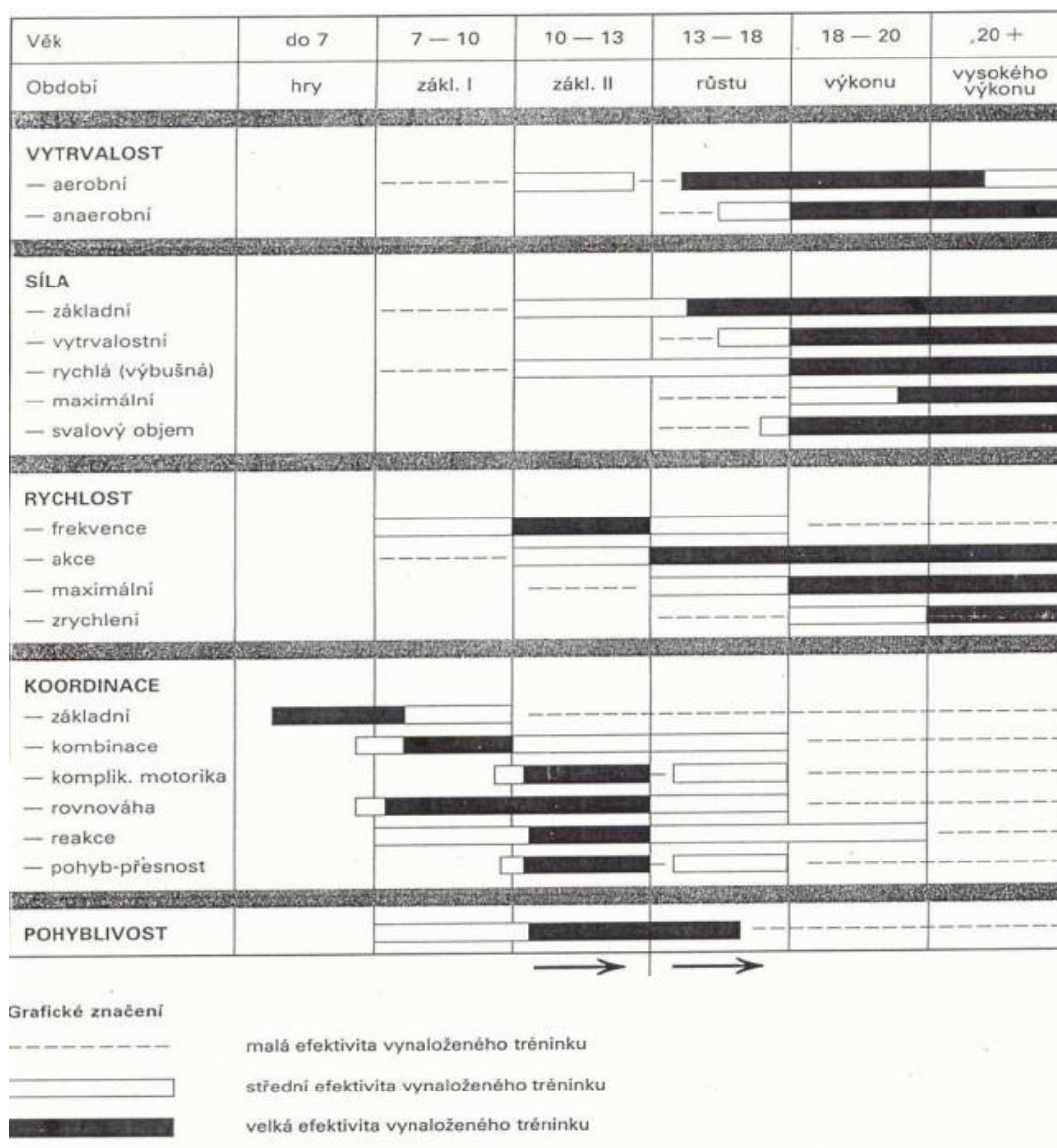
2.8 Senzitivní období

Během senzitivního období je vhodné trénovat určité sportovní aktivity, které jsou spojeny s rozvíjením a fixací pohybových dovedností a schopností (Obrázek 1). U dětí dochází k největšímu rozvoji dané schopnosti, a pokud období není dostatečně využito, projevem může být její pomalé nebo nekvalitní provádění (Perič, 2004).

Senzitivním obdobím můžeme podle Panušky (2014) nazvat i určité úseky ve vývoji dítěte, během kterých lze nejefektivněji rozvíjet koordinaci, vytrvalost, sílu a rychlost. Úroveň pohybových schopností je dle Hrabince et al. (2017) podmíněna zdokonalováním a utvářením pohybových dovedností.

Podle Periče (2008) není vhodné termín senzitivní období spojovat s kalendářním věkem, ale spíše s biologickým, jelikož je senzitivní období orientováno na vývojový stupeň dítěte. Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj pohybových schopností a dovedností je podle Kouby (1995) považováno období, které dítě tráví na základní škole.

Jansa et al. (2007) uvádí, že děvčata dozrávají dříve než chlapci, tudíž je vývoj diferencovaný. Tento fakt ovlivňuje počátek i konec senzibilních fází, které u chlapců začínají i končí později než u dívek.



Obrázek 1. Senzitivní období (Perič, n.d.).

Rozvoj koordinačních (obratnostních) schopností je podle Kirchnera et al. (2005) vhodný od 7 do 12 let u chlapců a u dívek od 7 do 11 let. Jejich rozvoj vychází z vývoje centrální nervové soustavy, která se vyznačuje vysokou plasticitou, činností analyzátorů a schopností střídat vzruchy a útlumy, což jsou hlavní předpoklady k rozvoji koordinačních schopností (Perič, 2008). Perič (2012) uvádí, že u dívek po 11. roce a u chlapců po 12. roce může dojít k útlumu vývoje, až stagnaci a to z důvodu pubertálních změn.

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co nejdříve, což vychází z vývoje centrálního nervového systému. Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj je od 7 do 14 let (Perič, 2008). K zlepšení rychlostních schopností může podle Kirchnera et al. (2005) dojít i v pozdějším věku, díky rozvoji dalších schopností.

Jako nejvhodnějším obdobím pro rozvoj vytrvalostních schopností uvádí Hrabinec et al. (2017) období pubescence. V tomto věkovém rozpětí je vhodné rozvíjet vytrvalost aerobního typu, jelikož organismus nabízí příznivé podmínky pro zvyšování hodnot maximální spotřeby kyslíku. Podle Vilímové (2009) je možné rozvíjet aerobní vytrvalost už v období mladšího školního věku a anaerobní vytrvalost až s dětmi ve věku 16 až 17 let.

Náročnější silový trénink můžeme začít zařazovat kolem 15 – 16 let, avšak stále není vhodné používat vyšší hmotnosti (Perič, 2004). Dle Periče (2008) je pozdější senzitivní období u silových schopností ovlivněno pohlavními a růstovými hormony, které mají vliv na růst síly. Nejvyšší přírůst je u dívek od 10 do 13 let a u chlapců od 13 do 15 let. Hrabinec et al. (2017) uvádí, že rozvoj síly je na začátku období zpomalený, protože kosti rostou rychleji než svalstvo. Vhodné proporce dosahuje poměr mezi délkou a objemem kostí a svalů v pubertě.

Senzitivním obdobím pro kloubní pohyblivost je podle Periče (2008) období mezi 9. a 13. rokem. Jakmile dítě vstupuje do puberty, rozvoj flexibility klesá.

2.9 Učení a motorické učení

2.9.1 Učení

Choutka et al. (1999, 12) definují učení jako „celoživotní proces, který se neustále vyvíjí a zdokonaluje. Je to proces, který se vyznačuje komplexností a mnohotvárností obsahových forem“. V minulých letech se učení spojovalo pouze s prací školy, ale v současnosti ho vnímáme jako celoživotní proces. Můžeme jej dělit na senzomotorické, intelektové a sociální, všechny druhy se prolínají a vytváří funkční celek. Ve školní tělesné výchově jsou zastoupeny všechny druhy, z nichž nejvíce převládá senzomotorické učení (Vilímová, 2009).

Senzomotorické učení nebo také motorické, či pohybové je spojené smyslovými podněty vyvolávající pohyb. Osvojujeme si během něj pohybové dovednosti, které se vyznačují stabilitou provedení, efektivitou a účelovostí (Choutka, Brklová, & Votík, 1999).

Intelektové učení představuje osvojování individuálního chování. Podílí se na rozvoji myšlení, intelektu a tvořivosti (Vilímová, 2009). Choutka et al. (1999) jej rozdělují na:

- učení se pojůmům,
- učení se řešit problémy,
- učení se principům.

Sociálním učením si přisvojujeme části lidského vědomí, citění a jednání (Rychtecký & Fialová, 2002).

2.9.2 Motorické učení

Motorické učení patří mezi základní druhy, uplatňuje se ve sportu, tělesné výchově, ale i v každodenním životě při osvojování pohybových činností (Vilímová, 2009). Schmidt a Lee (2011) jej definují jako soubor procesů, které jsou spojené se praxí nebo zkušenostmi a vedou k relativně trvalým změnám schopnosti pohybu. Rychtecký a Fialová (2002) uvádí, že je to změna pohybového chování, která probíhá dlouhodobě, a můžeme ji měřit retencí. Vztahuje se pouze ke svalstvu, které lze ovládat vůli, to znamená příčně pruhovaného a nikoli hladkého svalstva.

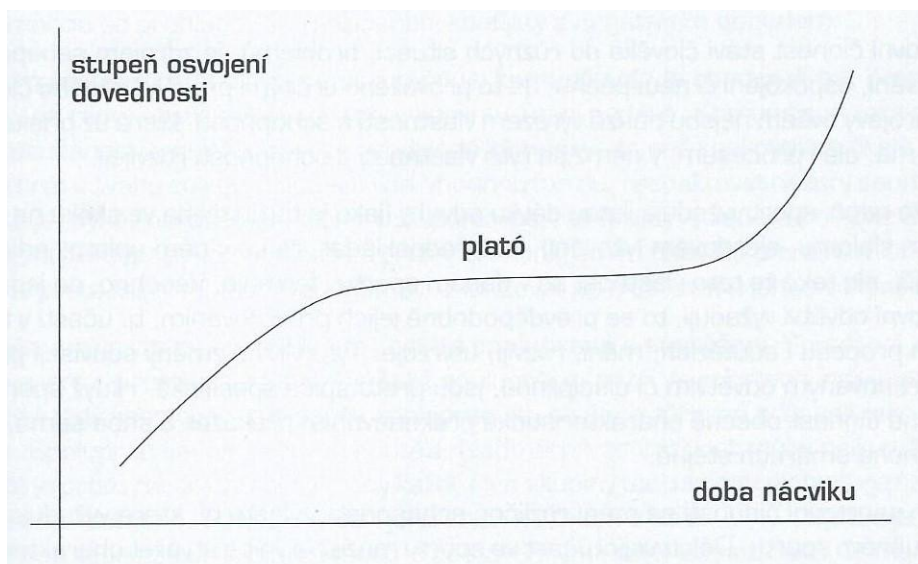
Motorické učení souvisí se zdokonalováním a osvojováním pohybů. Při procesu osvojování dochází ke zvládnutí pohybu od úplného počátku až po dokonalé provedení (Perič & Dovalil, 2010). V průběhu se zlepšují funkce zrakového analyzátoru, propriocepčního a vestibulárního aparátu, díky čemuž můžeme provádět některé pohyby bez použití zraku (Kodým et al., 1985).

Choutka et al. (1999) rozděluje motorické učení na:

- Imitační – používá se zejména u dětí, u kterých je nejrozšířenější a souvisí s napodobováním jednoduchých pohybů. Starší děti, adolescenti a dospělí si pomocí imitačního učení osvojují náročnější dovednosti.
- Instrukční – jeho podstatou je verbální instrukce, kdy si cvičenci tvoří představy o nacvičované dovednosti. Základem je správné podání instrukcí.
- Zpětnovazební – je založeno na zpětné vazbě od edukátora, nebo si jedinec sám zhodnotí svůj pokus.
- Problémové – patří mezi náročnější druhy učení. Je spojené s analýzou situace, pronikáním k problému a hledáním nových řešení.
- Ideomotorické – je doplňkovým k všem ostatním druhům učení a jeho podstatou je představování.

V řízení vystupují dva významné elementy, žák (řízená složka) a učitel, program atd. (řídící složka). Tyto elementy ovlivňují realizaci učebních programů, ve kterých se objevují čtyři základní složky a to motivační, poznávací, výkonová a kontrolní (Vilímová, 2009).

Rychtecký a Fialová (2002) uvádí pojem „plató dovednosti“, což je jev, při kterém se v určitém okamžiku pozdrží rostoucí kvalita dovednosti, i když počet pokusů roste (Obrázek 2). Při učení dochází tedy k pozastavení. Příčinou tohoto efektu může být nesprávně pojatý trénink, který vede k přetrénování, nedostatečná příprava, malá motivace, únava, nedostatečná regenerace.



Obrázek 2. Křivka učení s vyznačeným „plató“ efektem (Perič & Dovalil, 2010, 27).

2.9.3 Fáze motorického učení

Podle Vilímové (2009) máme tři až čtyři fáze (Obrázek 3), které se na sebe plynule navazují. Motorické učení je tedy trvalým procesem.

V první fázi se žák seznamuje s pohybovou dovedností a probíhají v ní první pokusy o provedení. Tyto pokusy jsou nekoordinované, žák ještě nemá úplnou představu o pohybu. Pohyb reguluje a sleduje centrální a následně periferní vidění (Vilímová, 2009). Vysvětlení pohybu pomocí slovní instrukce by měla provázet i ukázka. Názorná instrukce platí zejména u dětí mladšího školního věku, které si činnost podle slovní instrukce nedokáží zcela představit. Tuto fázi nazýváme generalizace (Mužík & Krejčí, 1997).

Druhá fáze se nazývá diferenciací, kdy se používá metoda mnohonásobného opakování. Cílem této fáze je zpevnování neurofyziologického mechanismu. Informace o průběhu pohybu nám zprostředkovává zpětná vazba. Osvojený pohyb se projevuje koordinovanějším a plynulejším průběhem a stabilizují se pohybové parametry (Choutka et al., 1999). Na prvním stupni základní školy podle Mužíka a Krejčího (1997) většinou osvojování pohybových dovedností nepřejde přes tuto fázi učení.

Ve třetí fázi zdokonalujeme nabyté pohybové dovednosti a můžeme ji charakterizovat i jako výcvikovou. Na rozdíl od diferenciaci, kdy je dovednost procvičována izolovaně, v této fázi ji začleňujeme do soustav. Dochází k automatizaci provedení pohybu, tudíž pohyb není soustředěně sledován a pohyby jsou koordinované (Vilímová, 2009). Osvojený pohyb, který byl doveden až k automatizaci nám velmi často přetrvává přes celý život. Souvisí s ní i pojem mechanismus reminiscence. O reminiscenci mluvíme tehdy, když žák pohyb provede po delší době a dosáhne lepších výsledků než dříve (Mužík & Krejčí, 1997).

Čtvrtá fáze je tvořivá a vyznačuje se přizpůsobením pohybové činnosti podmínkám. Žák je schopen analyzovat podmínky a tvořivě jim přizpůsobovat dovednost. Typickým příkladem je vrcholový sport (Kodým et al., 1985). Kdy dochází například k vytvoření nového prvku. Tato fáze se nazývá tvořivá koordinace (Mužík & Krejčí, 1997).

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciaci	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfér, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

Obrázek 3. Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení (Rychtecký & Fialová, 2002, 85).

2.10 Kondiční faktory

Lehnert et al. (2014) uvádí, že kondiční příprava je součástí tréninkového procesu, která je zaměřená na rozvíjení funkčního, bioenergetického a pohybového nadání sportujícího jedince, kterého připravuje na podávání sportovních výkonů.

Kondiční přípravu ovlivňují kondiční faktory sportovního výkonu, které se podle Jansy et al. (2007) projevují v pohybech člověka. Můžeme mezi ně zařadit koordinální, vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti.

Dobrý rozvoj těchto schopností, které jsou na sebe vázané, znamenají dobrou kondici (Perič, 2012).

2.10.1 Koordinační schopnosti

Podle Kirchnera et al. (2005) představují koordinační schopnosti nejrychlejší, prostorovou, dynamickou a časovou strukturu průběhu provedení pohybu. Měkota a Novosad (2005) uvádí, že lze taktéž nazývat obratnostní, jelikož dílčí pohyby by měly být uspořádány tak, aby vytvořily dokonale provedený pohybový úkon.

Při rozvoji obratnosti je základní požadavek záměrné opakování situací, které by měly být různě složité na provedení. Na základě získaných zkušeností tedy jedinec zdolává náročnější činnosti, které postupně zdokonaluje (Choutka, 1972).

Měkota a Novosad (2005) podrobněji rozdělují koordinační schopnosti na:

- Reakční schopnost – schopnost v co nejkratším čase zahájit pohyb na určitý podnět.
- Rytmickou schopnost – motorické vyjádření určitého rytmu z vnějšího prostředí nebo rytmu, který je obsažen v pohybové akci.
- Schopnost rovnováhy – schopnost udržet tělo v určité pozici.
- Orientační schopnost – určování a změna polohy v prostoru a čase, vzhledem k pohybujícímu objektu, či akčnímu poli.
- Diferenciační schopnost – schopnost nastavit silové, prostorové a časové parametry průběhu pohybu.
- Sdružovací schopnost – schopnost propojit jednotlivé pohyby do jednoho pohybu, který je dynamicky, prostorově a časově sladěný.
- Schopnost přestavby – schopnost podle měnících se podmínek pohybu přizpůsobit pohybovou činnost.

2.10.2 Rychlostní schopnosti

Kirchner et al. (2005, 14) definují rychlost jako „schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku“.

Podle Panušky (2014) je rychlost činnost, která je prováděná bez odporu nebo s malým odporem a jedinec by ji měl být schopný konat krátkodobě s maximální intenzitou. Při rozvoji rychlostních schopností je důležité zvolit vhodnou intenzitu tréninku, jelikož příliš vysoká zátěž představuje vysokou náročnost pro pohybový aparát jedince. Za základ tréninku je považován běh. Dalšími vhodnými metodami pro její rozvoj jsou podle Vilímové (2009) soutěživé formy a to například štafety. Při cvičeních tohoto typu by měl edukátor kontrolovat, že jsou prováděna technicky správně.

Vilímová (2009) uvádí, že při rozvíjení rychlosti bychom měli dbát na tyto podmínky:

- délka trvání cvičení,
- počet opakování,
- intenzita cvičení,
- čas na zotavení.

Rychlostní schopnosti mají podle Kirchnera et al. (2005) dvě následující formy projevu:

- Reakční – schopnost jedince reagovat na podnět v co nejkratším čase.
- Akční nebo také realizační – schopnost jedince provést pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku od doby, kdy zahájil pohybový úkon.

2.10.3 Vytrvalostní schopnosti

Perič (2004, 82) uvádí, že vytrvalost je „schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdelší dobu“.

Vytrvalostní výkon je ovlivněn několika faktory, mezi nejzákladnější patří využití energie, přenos kyslíku, ekonomika pohybu a nervosvalová činnost (Zahradník & Korvas, 2012).

Zahradník a Korvas (2012) rozdělují vytrvalost následovně:

- Dlouhodobá vytrvalost – jedinec je schopen pohybovou činností vykonávat déle než 10 minut a z hlediska energetického krytí je využíván aerobní metabolismus.
- Střednědobá vytrvalost – trvá mezi 2 minutami, až 8 (10) minutami. Část energetických nároků je hrazena anaerobně, ale stále převažuje aerobní metabolismus.
- Krátkodobá vytrvalost – trvá 30 vteřin, až 2 nebo 3 minuty. Pohybová činnost je prováděna vysokou intenzitou a převažuje anaerobní laktátový systém.
- Rychlostní vytrvalost – trvá do 20 (30) vteřin. Pohybová činnost je prováděna tou nejvyšší možnou intenzitou a základním energetickým systémem je anaerobní laktátový metabolismus.

2.10.4 Silové schopnosti

Kirchner et al. (2005, 16) definují sílu, jako „schopnost překonávat odpor nebo sílu podle zadaného pohybového úkolu“. K rozvoji silových schopností dochází podle Hrabince et al. (2017) na základě růstu těla jedince a na základě vnějších stimulů, jako jsou tělesná cvičení. Síla jednotlivých svalových skupin se vyvíjí nerovnoměrně.

Perič (2004) rozděluje sílu z hlediska svalové kontrakce na:

- Dynamickou – dochází při ní k pohybu částí těla (například shyb, dřep, klik).
- Statickou – nedochází při ní k pohybu těla (například podpor na předloktí, či vis).

Zahradník a Korvas (2012) sílu dynamickou rozdělují dále na:

- Maximální – překonávání maximálního vnějšího odporu v jednom opakování, malou rychlostí.
- Explosivní síla – maximální zrychlení při pohybu, který je jednorázový. Překonává se nízký vnější odpor.
- Reaktivní síla – využívá se natažení a následné zkrácení svalu, které trvá 200ms od zahájení pohybu.
- Vytrvalostní síla – malou rychlostí opakovaně překonáváme relativně nízký odpor při cyklickém pohybu.

Jako prostředek rozvoje uvádí Hrabinec et al. (2017) posilovací cvičení, při kterých může být použit vnější odpor nebo jedinec může překonávat váhu vlastního těla (Obrázek 4).

Posilovací trénink by měl být přiměřený věku jedince. U dětí nebudeme rozvíjet sílu stejně jako u dospělých, ale zvolíme trénink spíše pomalý a přiměřený (Perič, 2004).

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání) pohybu
Absolutní (výbušná)	maximální	malá	krátce
Rychlá	nemaximální	maximální	krátce
Vytrvalostní	nemaximální	nemaximální	dlouho

Obrázek 4. Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností (Jansa et al., 2007, 145).

2.11 Motorické dovednosti

Hrabinec et al. (2017, 80) definuje motorické dovednosti jako „učení získané způsobilosti (připravenosti) k realizaci určitého pohybového úkolu“. Motorické dovednosti získáváme během procesu motorického učení. Podle Jansy et al. (2012) nám dovolují správně provést pohybovou činnost.

Pohybové dovednosti se dělí různě. Například Perič a Dovalil (2010) je rozdělují na:

- Pohybové – patří sem pohyby, které si jedinec neosvojuje automaticky s vývojem.

- Primární – tyto dovednosti si jedinec osvojuje přirozeně s vývojem. Patří sem základní pohyby, jako chůze, či běh.
- Sportovní – souvisí se sportovní specializací jedince.

Jansa et al. (2012) rozdělují motorické dovednosti podle složitosti:

- Jednoduchý pohyb – například při vybíjené uhýbáme před míčem.
- Pohybový akt – na sebe navazující jednoduché pohyby (např. výskok, či odraz).
- Pohybová operace – souvisí s pohybovým aktem (např. výskok a přihrávka hráči do volného prostoru).
- Pohybová činnost – více pohybových operací dohromady (např. v útoku).

Další členění uvádí Hrabinec et al. (2017), který pohybové dovednosti rozděluje na konkrétní činnosti (podání, skoky, či výmyk), hrubé dovednosti (pohyb celého těla) a jemné dovednosti (pohyb svalově menších skupiny), dovednost v širším slova smyslu (např. umět jezdit na kole, umět boxovat), dále podle struktury pohybu (např. statické, dynamické, rytmické), podle vnějšího projevu.

3 Cíle práce

Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit soubor třiceti her s netradičními pomůckami (bazénovou nudlí a gumovou slepicí) pro děti v mladším školním věku.

Dílčí cíle

- Vytvořit zásobník třiceti her s netradičními pomůckami (bazénovou nudlí a gumovou slepicí)
- Vybrané hry graficky znázornit
- Aplikovat hry v praxi

Úkoly práce

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vyhledat systém pro grafické zpracování

4 Metodika práce

4.1 Popis zpracování

Při tvorbě pohybových her jsem čerpala převážně ze svých zkušeností s tvořením programu pro děti v turistickém oddíle Mrsklesy, pro házenkáře v rámci kempů Regionálního házenkářského centra Olomouckého kraje, a jelikož působím i jako vedoucí dětských táborů a víkendových akcí pro děti, tak i zde. Dále jsem využila odbornou literaturu, ze které jsem případně hry pozměnila, aby vyhovovaly mému záměru.

Během pozorování jsem zjistila nedostatky vymyšlených her a na jejich základě je upravila tak, aby si je děti více užily. Je vytvořeno celkem 30 her, 20 s bazénovou nudlí, která se dá ve větším množství sehnat poměrně jednoduše a dále 10 her s gumovou slepicí.

U každé uvedené hry je vypsáno zařazení do vyučovací jednotky, délka, rozvoj motorické schopnosti, počet hráčů a jejich věk, potřebné pomůcky, cíl a podrobný popis. U některých jsou vypsány i případné modifikace. Zásobník poskytuje čtenáři i grafický náhled.

4.2 Analýza odborné literatury

Informace použité v bakalářské práci jsem čerpala z odborných knih a článků. K získání těchto informací jsem využila databáze knihoven, kde jsem hledala pod klíčovými slovy typu: vyučovací jednotka, periodizace lidského věku, pohybová hra, senzitivní období, apod.

➤ Knihovna Univerzity Palackého Zbrojnice –
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>

➤ Knihovna Fakulty tělesné kultury – <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>

➤ Vědecká knihovna v Olomouci – <https://www.vkol.cz/cs/>

Dále jsem využívala portál elektronických informačních zdrojů a zde to byly zejména databáze Web of Science, ProQuest, EBSCO a BOOKPORT. Do vyhledávače jsem zadávala klíčová slova: movement games, sensitive periods, teaching unit, apod.

4.3 Práce s grafickým programem

Pro grafické zpracování her jsem zvolila program easy Sports Graphics 4.1 se zaměřením na fotbal a Malování. V programu easy Sports Graphics 4.1 je vyobrazeno velké množství prostorů, vybavení a pomůcek. Jako plus považuji výběr z několika pozic hráčů, které skvěle posloužily do různých typů her. Pro větší pochopení smyslu hry jsem využívala i textové pole. V Malování jsem poté přikreslila bazénové nudle, popřípadě doladila některé nesrovnalosti.



Obrázek 5. Grafický program easy Sports Graphics. 4.1.

5 Výsledky

5.1 Hry s bazénovou nudlí

Bazénové nudle se dají používat nejen ve vodě, ale i na suchu. Jsou vyrobeny z polyetylenu, díky čemuž se dají zkracovat na potřebnou délku. Výborně se hodí na honičky, protože jsou snadno ohybatelné, úder tolik nebolí, a tudíž je to bezpečná sportovní pomůcka.



Obrázek 6. Bazénové nudle (Anonymous, n.d.).

1) Nudlovaná

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 12– 16

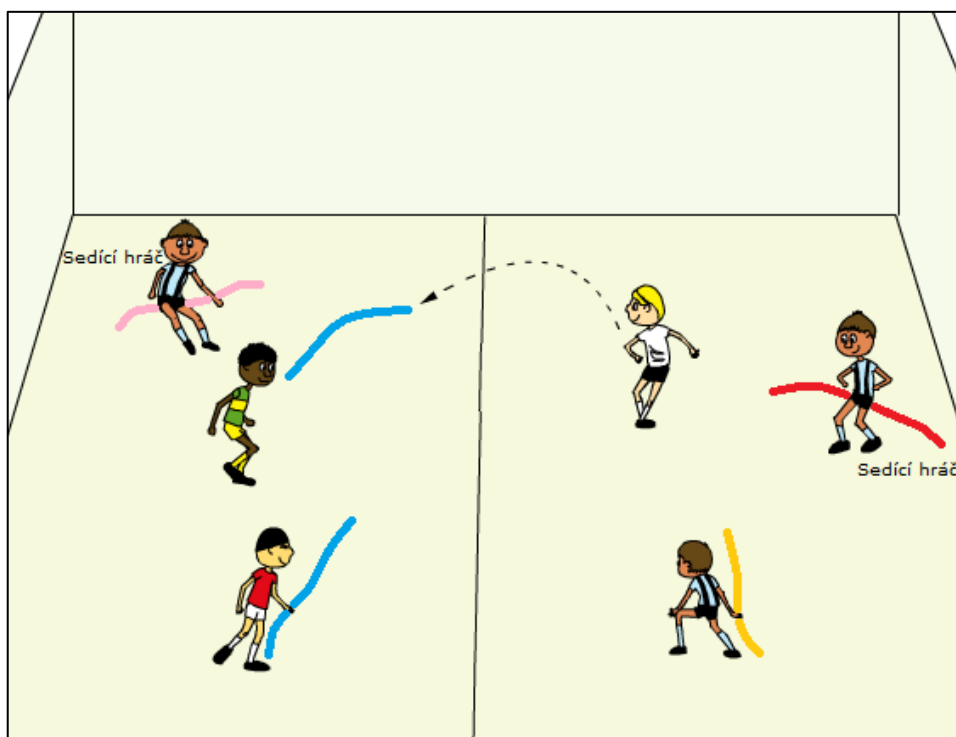
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: jedna bazénová nudle na hráče

Cíl hry: vybít všechny členy druhého týmu

Popis hry:

Rozdělíme žáky na dvě družstva a každému hráči rozdáme jednu nudli. Vytčíme hřiště podobně jako na vybíjenou, každý tým je v jedné části hracího pole. Úkolem hráčů je strefit protihráče na druhé straně nudlí. Pokud je hráč zasažen, sedne si na nudli, která ho trefila. Vyhrává družstvo, které vybijе všechny protihráče.



Obrázek 7. Nudlovaná.

2) Postel z nudlí

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, síla, rychlost

Počet hráčů: 8 a více

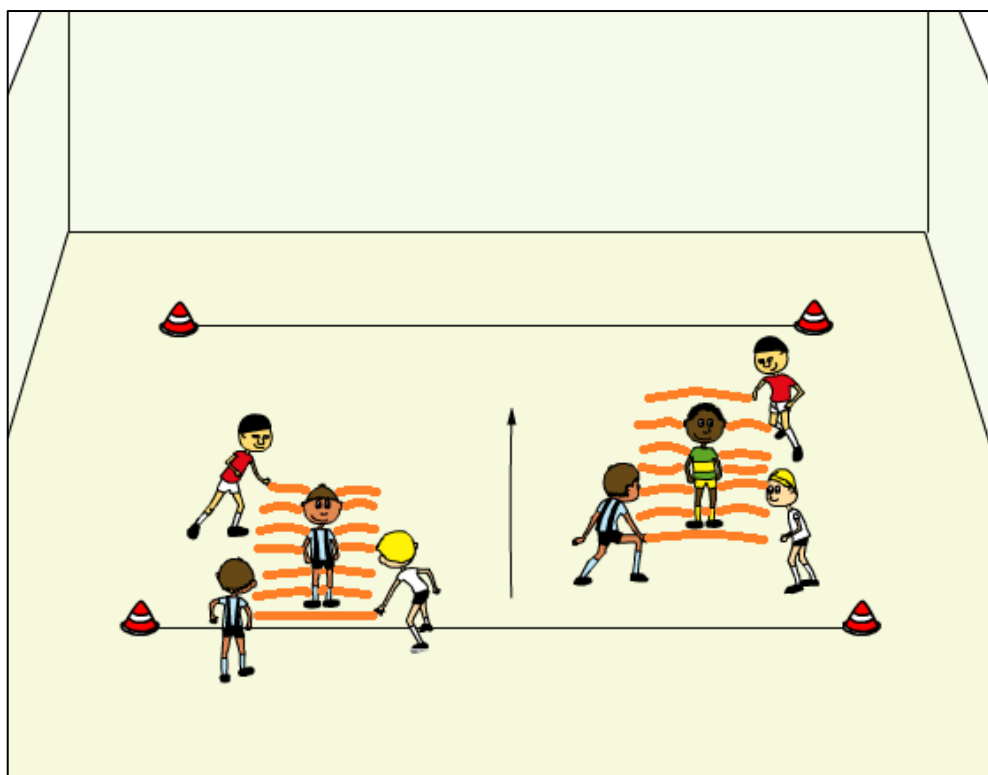
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: několik bazénových nudlí do týmu, kužely

Cíl hry: být první tým, který protne cílovou čáru

Popis hry:

Rozdělíme žáky do družstev, nachystáme startovní a cílovou čáru. Jeden hráč leží na zádech na „posteli“ z nudlí za startovní čárou. Hlava mu směřuje ke startovní čáře. Na signál start začne jeden hráč tlačit do nohou ležícího hráče. Ostatní hráči předělávají nudle od nohou pod hlavu, takže „postel“ z nudlí pořád pokračuje. Tým, který přejede první cílovou čáru, vyhrává (Byl, Raithby, Baldauf & Schwass, 2011).



Obrázek 8. Postel z nudlí.

3) Světový pohár

Část vyučovací jednotky: hlavní nebo závěrečná část

Délka hry: 5– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinační schopnosti

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: 9 let a více

Pomůcky: jedna bazénová nudle na každého hráče, plážový balón nebo over ball, kužely

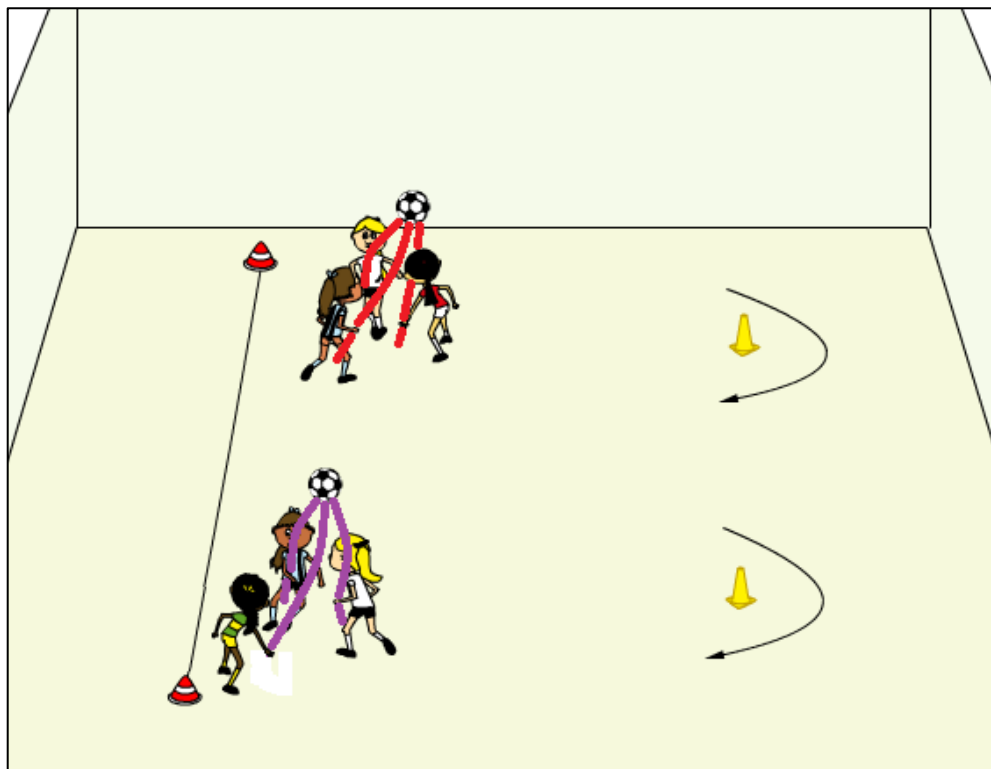
Cíl hry: přenést co nejrychleji balón pomocí nudlí

Popis hry:

Rozdělíme žáky do družstev po více hráčích, každý hráč dostane nudli a každý tým balón. Úkolem týmu je přenést balón nad hlavami pomocí nudlí po vyznačené trase. Pokud balón spadne, všichni se musí vrátit na start a začít znovu. První tým, který projde celou trasu tam i zpět, vyhrává (Byl et al., 2011).

Modifikace:

- na trasu můžeme dát různé překážky např. lavičku, slalom kolem kuželů, atd.



Obrázek 9. Světový pohár.

4) Střelba na terč

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 4 a více

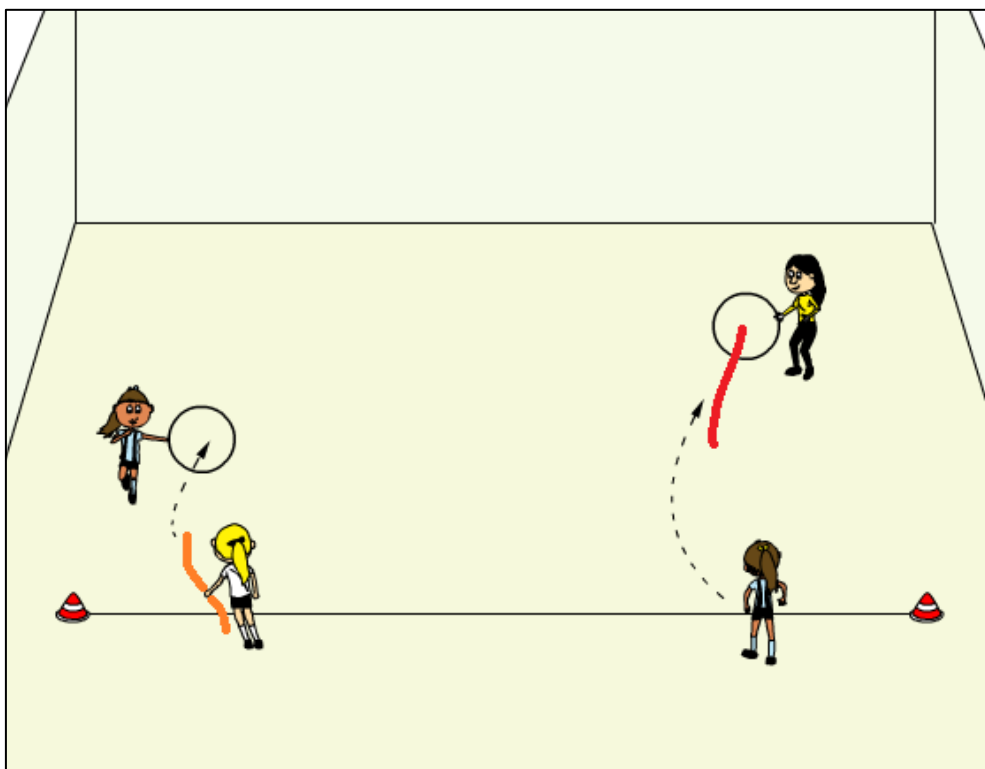
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénová nudle a obruč do dvojice

Cíl hry: hodit nudlí a trefit terč

Popis hry:

Rozdělíme žáky do dvojic. Jeden hráč drží obruč a druhý stojí stále za startovní čarou a snaží se prohodit nudlí obručí. Dvojice začínají na délce jedné nudle. Hráč držící obruč s ní může hýbat, ale nesmí udělat žádný krok. Pokud uspějí, tak se hráč s obručí posune o jeden velký krok dozadu a hrají znovu. Dvojice, která se dostane nejdál, tak vyhrává.



Obrázek 10. Střelba na terč.

5) Přenášená

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 8 a více

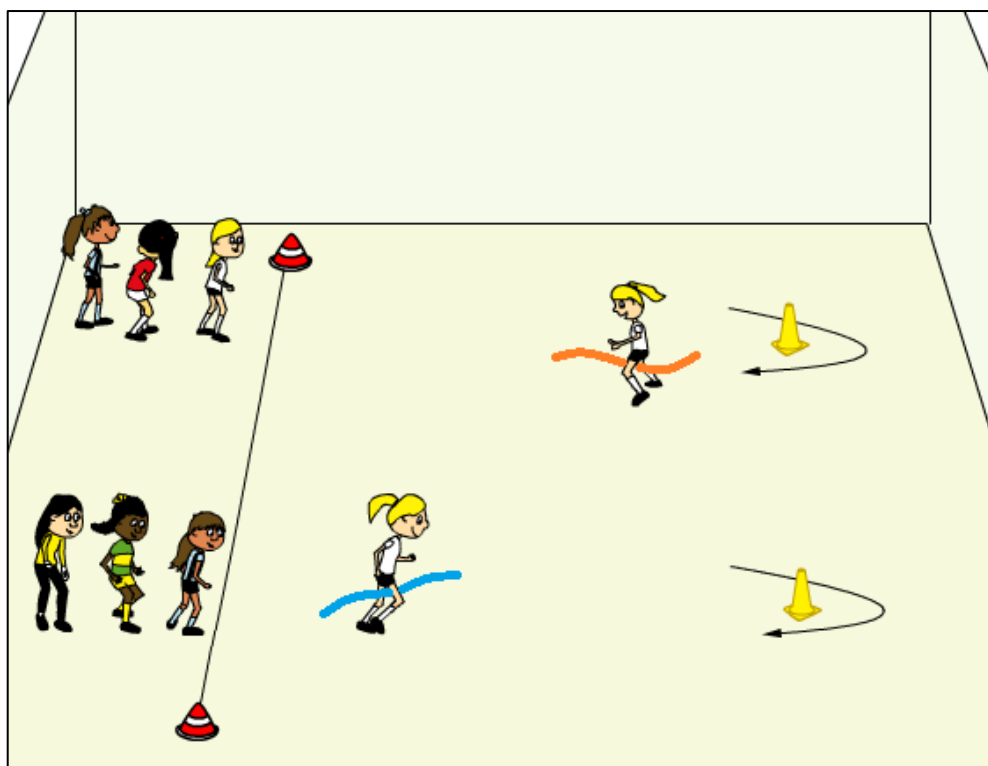
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: jedna bazénová nudle na tým, kužely

Cíl hry: přenést nudli přes vytyčené území

Popis hry:

Rozdělíme žáky do družstev po 5, či více hráčích. Vyznačíme metu kuželem. Hráči se zařadí do zástupu za startovní čáru. První hráč si dá mezi kolena nudli, jeho úkolem je oběhnout metu a vrátit se zpět. Bez pomoci rukou musí hráč předat nudli mezi kolena druhého hráče a celá akce se opakuje. Pokud někomu nudle spadne, musí se vrátit na start a začít znovu. Vyhrává družstvo, kde všichni hráči přenesou nudli.



Obrázek 11. Přenášená.

6) Broučci a ptáčci

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 10– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost

Počet hráčů: 8 a více

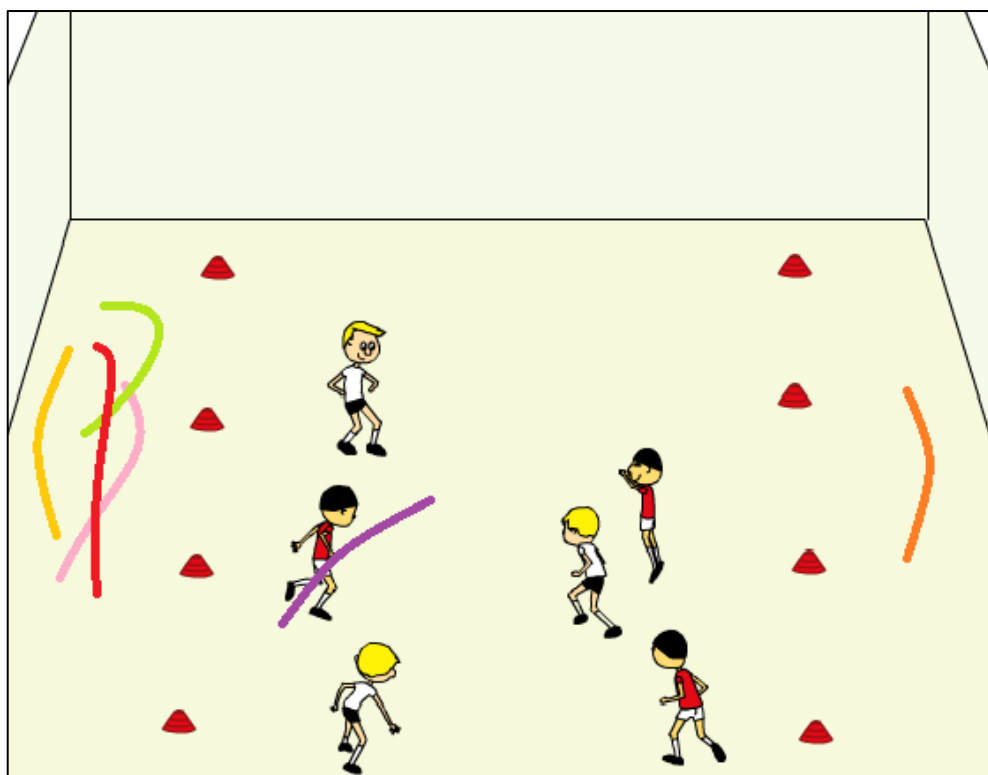
Věk hráčů: 9 let a více

Pomůcky: bazénové nudle, kloboučky

Cíl hry: přenést co nejvíce nudlí

Popis hry:

Děti rozdělíme na dvě družstva, jedno družstvo broučků a druhé ptáčků. Úkol broučků je dostat žízalu (nudli) z jedné strany hracího území (zde jsou naskládány nudle) na druhé. Žízalu si přihrávají nebo předávají, tak aby ji ptáčci nechytili. Ti se jim ji snaží vzít. Broučci musí na druhou stranu (do bezpečí) dostat co nejvíce žízal. Pokud někdo z ptáčků žízalu chytí, spočítají se všechny přenesené a vymění se role. Hráči si nesmí vytrhávat nudle z rukou.



Obrázek 12. Broučci a ptáčci.

7) Komáři

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 10– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: rychlost, koordinace

Počet hráčů: 10 a více

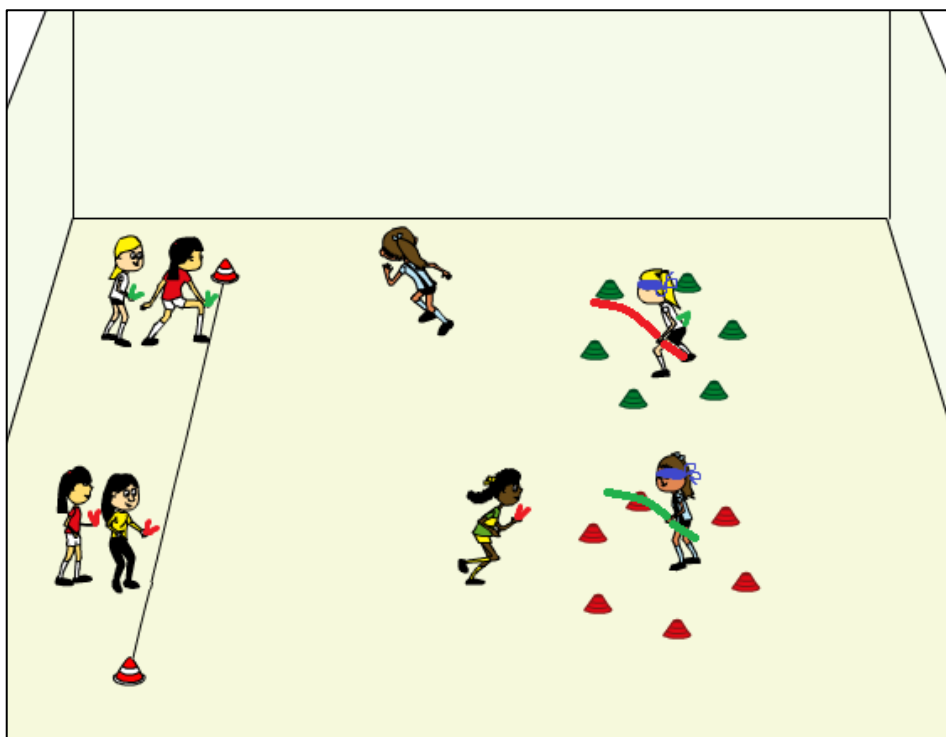
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: bazénová nudle do družstva, kolíčky pro tým, šátky, kloboučky

Cíl hry: připnout co nejvíce kolíčků na protihráče

Popis hry:

Rozdělíme žáky na dvě družstva, z každého vyšleme jednoho „slepého“ hráče do vyznačeného herního pole u protihráče a dostane jednu nudli. Zbytek družstva stojí za startovní čarou. Na povel vybíhají první a snaží se připnout kolíček (komára) na oblečení slepého hráče. Pokud jsou zasaženi nudlí, vrací se i s kolíčkem ke svému družstvu. Hraje se formou štafety. Hráči smí připnout pouze jeden kolíček. Vyhrává družstvo, které v časovém limitu připne nejvíce kolíčků (Byl, Baldauf, Doyle & Raithby, 2007).



Obrázek 13. Komáři.

8) Na čarodějnice

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, vytrvalost

Počet hráčů: 8 a více

Věk hráčů: 9 let a více

Pomůcky: bazénová nudle pro každého hráče, dres

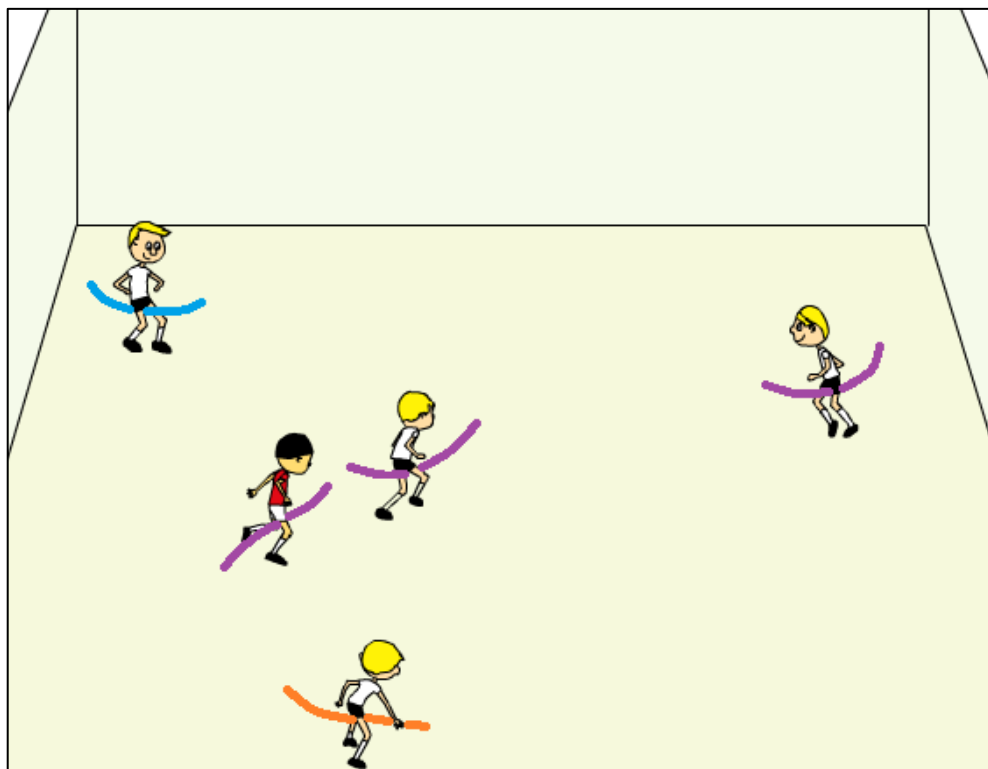
Cíl hry: nenechat se chytit chytačem

Popis hry:

Hráči si dají nudli mezi nohy a určí se chytač (ten je označen barevným dresem). Chytač má za úkol pochytat všechny ostatní hráče. Pokud je hráč chycen, sedne si na nudli. Může být zachráněn tak, že ho druhý hráč 2x oběhne, pokud se mu to podaří, tak se sedící hráč vrací do hry.

Modifikace:

- hru můžeme hrát i ve dvojicích (dva hráči na jedné nudli).



Obrázek 14. Na čarodějnice.

9) Pinból

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 5 až 12

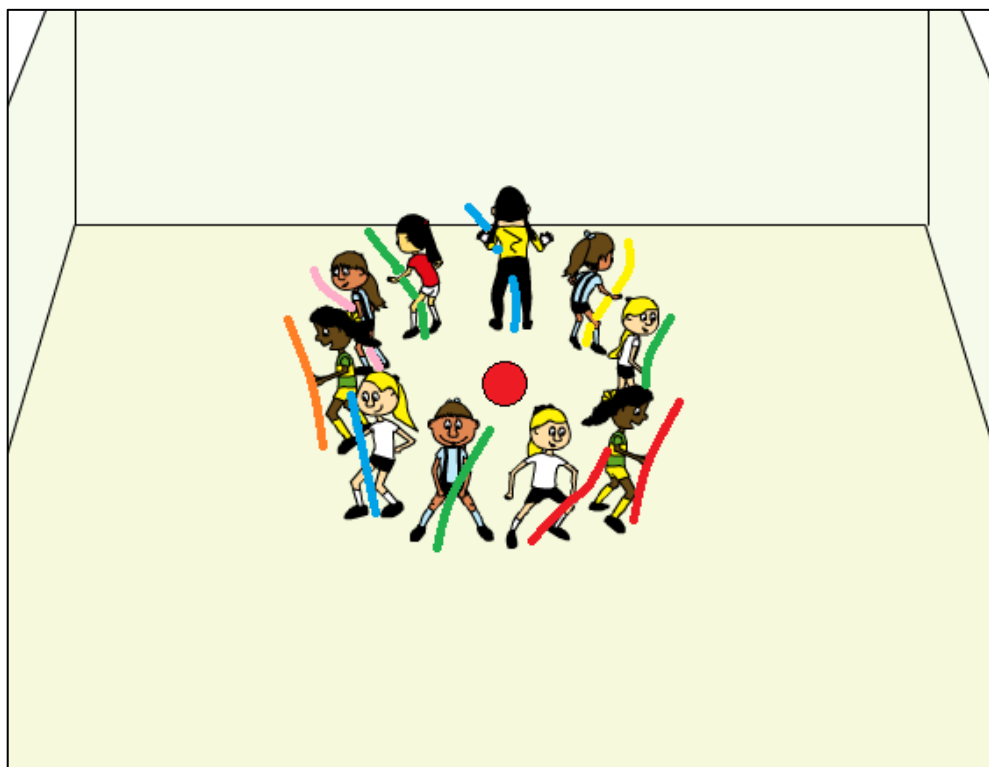
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénová nudle pro každého hráče, jeden balón do skupiny

Cíl hry: dostat míč z kruhu mezi nohama protihráče

Popis hry:

Utvoříme skupinu 5 až 12 hráčů. Hráči se postaví zády k sobě do kruhu s rozkročenýma nohama. Začíná se s balónem uprostřed kruhu. Hráči se snaží dostat balón pomocí nudle mezi nohy protihráčů. Ten hráč, kterému balón pod nohama projde, vypadává z kola ven a kruh se zmenšuje (Byl et al., 2011).



Obrázek 15. Pinból.

10) Hod oštěpem

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, vytrvalost, rychlost

Počet hráčů: 6 a více

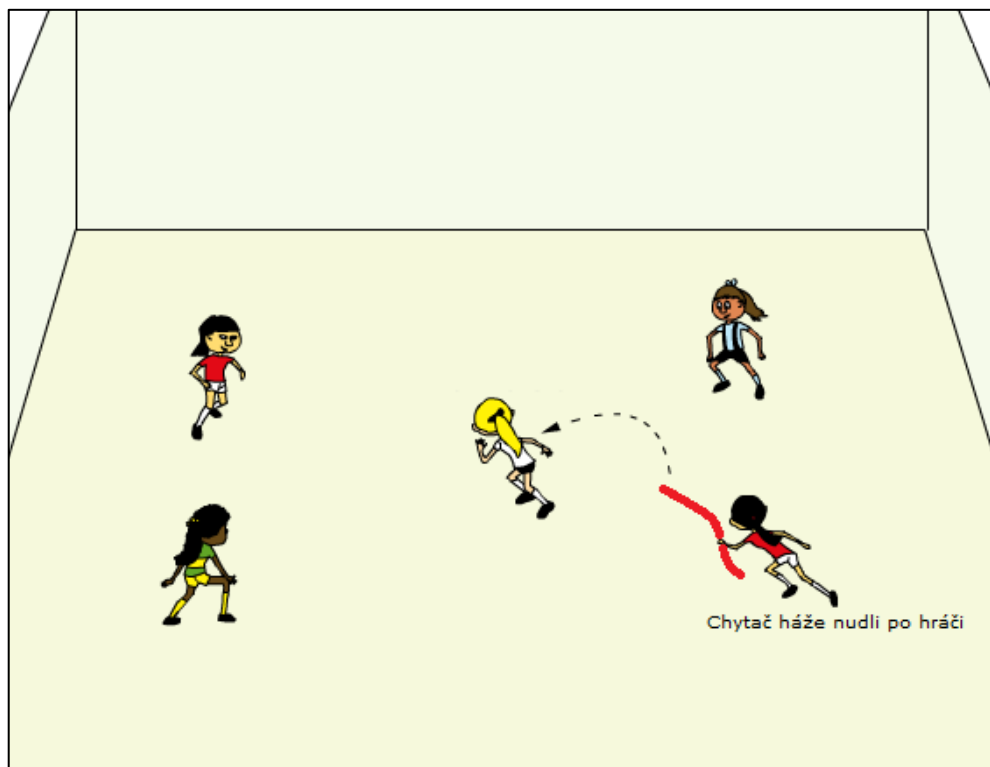
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: bazénové nudle

Cíl hry: nenechat se chytit, pochytat co nejvíce hráčů

Popis hry:

Hráči se rozptýlí po hracím poli. Podle počtu hráčů určíme chytače, kteří mají každý jednu nudli. Chytači se snaží chytit hráče pomocí nudle tím, že jí po hráči hodí. Pokud hráč nudli chytí, pokládá ji na zem a chytá pořád ten stejný hráč. Pokud ji nechytí, bere nudli a stává se chytačem on.



Obrázek 16. Hod oštěpem.

11) Mražoun

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, vytrvalost, rychlost

Počet hráčů: 8 a více

Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: jedna bazénová nudle pro chytače

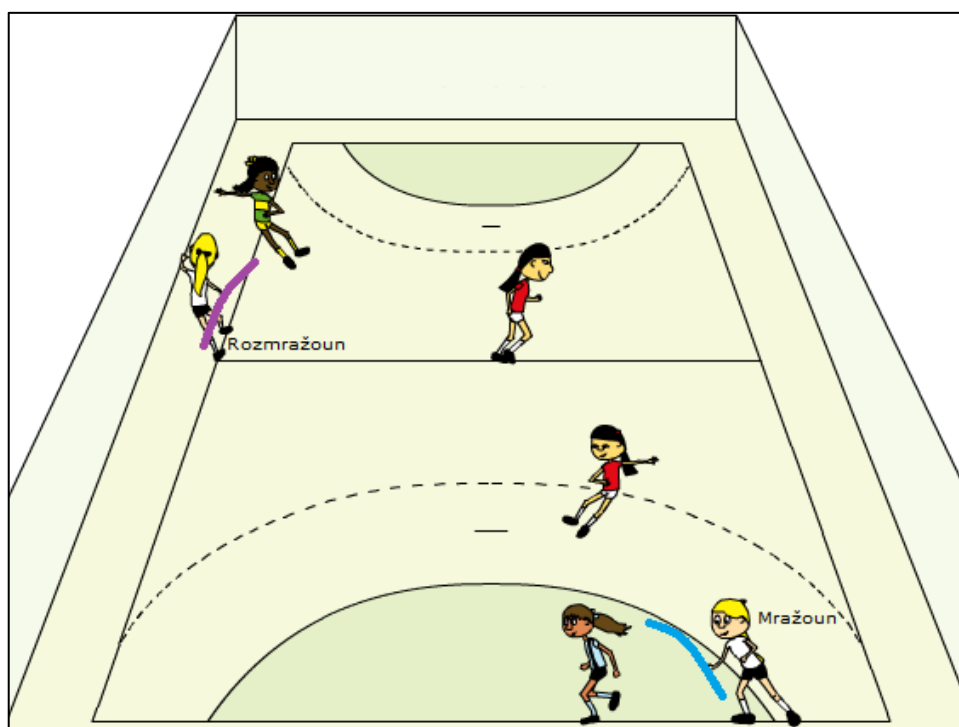
Cíl hry: vyhnout se chytači (Mražounovi), chytit co nejvíce hráčů

Popis hry:

Tato hra je vhodná do tělocvičny, kde je mnoho čar, které rozdělují hřiště. Podle počtu hráčů vybereme 1 až 2 chytače (Mražouny), kteří dostanou nudli. Hráčům je povoleno pohybovat se pouze po vyznačených čárách. Pokud je hráč chycen pomocí nudle, musí si sednout na zem (je zmražený). Tím způsobí překážku ostatním. Kromě chytače se ostatní nesmí pohybovat kolem ani přes sedícího. Pokud hráč uvízne mezi dvěma zmraženými, tak je pro Mražouna jednoduché ho chytit (Byl et al., 2007).

Modifikace:

- můžeme určit hráče, který bude chytat (Mražoun) a druhého, který bude zachraňovat (Rozmražoun). Hráč, který zachraňuje, má nudli jiné barvy.



Obrázek 17. Mražoun.

12) Triangl

Část vyučovací jednotky: úvodní nebo hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, vytrvalost, rychlost

Počet hráčů: 4 a více

Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: jedna bazénová nudle na hráče, dres nebo šátek

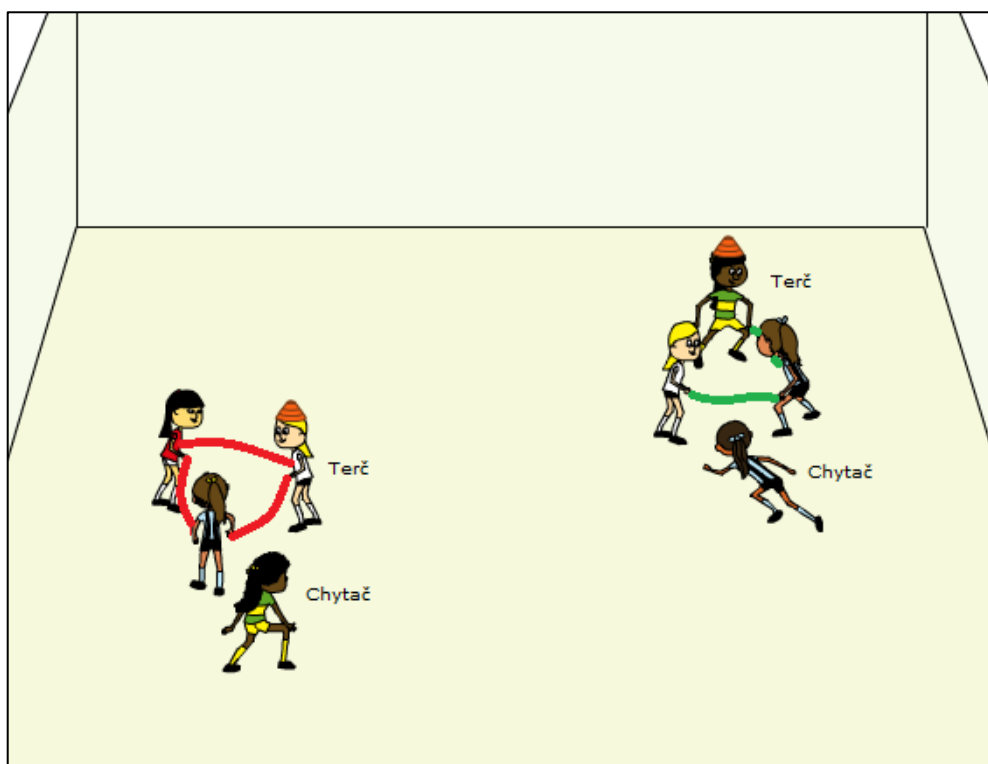
Cíl hry: chytit označeného hráče pomocí nudle

Popis hry:

Vytvoříme skupinky po čtyřech hráčích. Tři hráči drží nudle mezi sebou, tvoří tak triangl a jeden z nich je označen za terč. Čtvrtý hráč (chytač) je z venku trianglu a snaží se nudlí udeřit svůj terč. Další dva hráči se snaží terč ochránit tím, že se pohybují ze strany na stranu, tak aby bylo pro chytače těžší označeného hráče udeřit nudlí. Pokud chytač udeří terč nebo uplyne určený čas, mění se pozice hráčů (Byl et al., 2007).

Modifikace:

- můžeme hrát i ve více hráčích, tak aby byl vytvořený kruh.



Obrázek 18. Triangl.

13) Švihadlo

Část vyučovací jednotky: úvodní nebo hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, vytrvalost

Počet hráčů: 6 a více

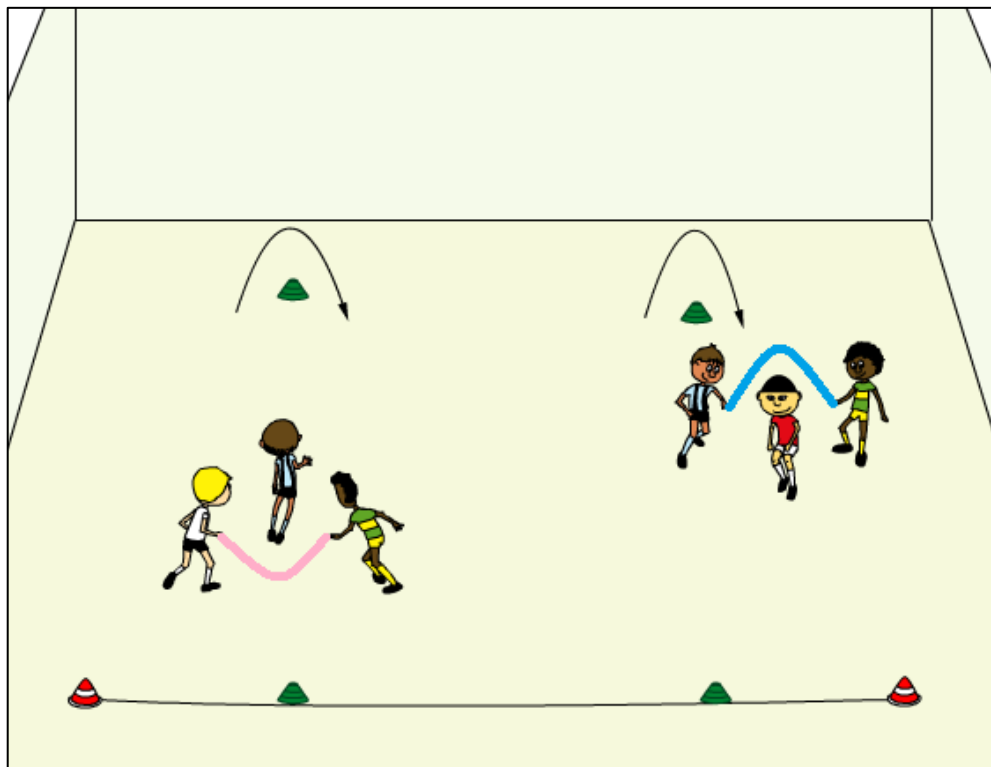
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénová nudle do trojice, kloboučky

Cíl hry: absolvovat trať

Popis hry:

Žáci dostanou do trojice nudli. Každé trojici kloboučky vyznačíme území odkud, kam povede jejich trasa. Na povel se začnou přesouvat tím, že dva drží nudli a jeden přes ni přeskochí, dále přesouvají nudli přes hlavu a hráč znovu přeskakuje. Takto pokračují k metě a zpět. Poté se vymění a začínají znovu, dokud se všichni nevystřídají. První trojice vyhrává.



Obrázek 19. Švihadlo.

14) Toč se ozubené kolečko

Část vyučovací jednotky: hlavní nebo úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénové nudle, přehrávač s hudbou

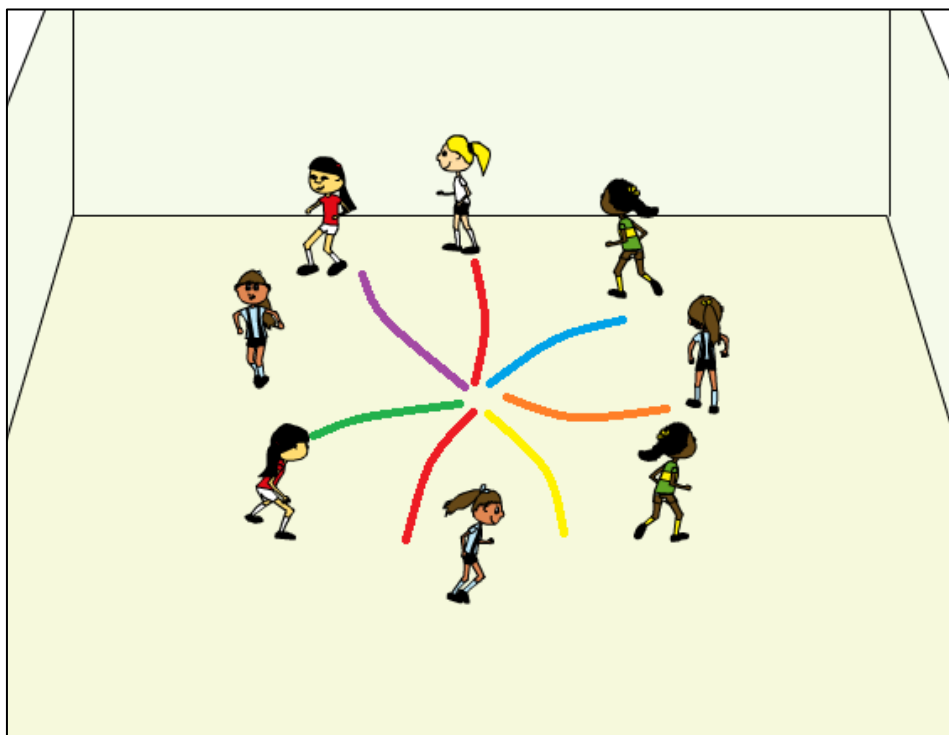
Cíl hry: ukořistit jednu nudli po vypnutí hudby

Popis hry:

Nudle poskládáme do kruhu tak, aby tvořily „ozubené kolečko nebo hvězdičičku“. Hráči se postaví kolem kruhu, nudlí je o jednu méně než je hráčů. Po zapnutí písničky z přehrávače začnou hráči chodit dokola, jakmile je hudba pozastavena, každý hráč musí ukořistit nudli. Na koho nudle nezbude, vypadává ze hry.

Modifikace:

- na písknutí mohou hráči měnit směr,
- můžeme zadávat různé lokomoce.



Obrázek 20. Toč se ozubené kolečko.

15) Nudbal

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 20 minut

Rozvoj motorické schopnosti: vytrvalost, rychlost, koordinace

Počet hráčů: 8– 16

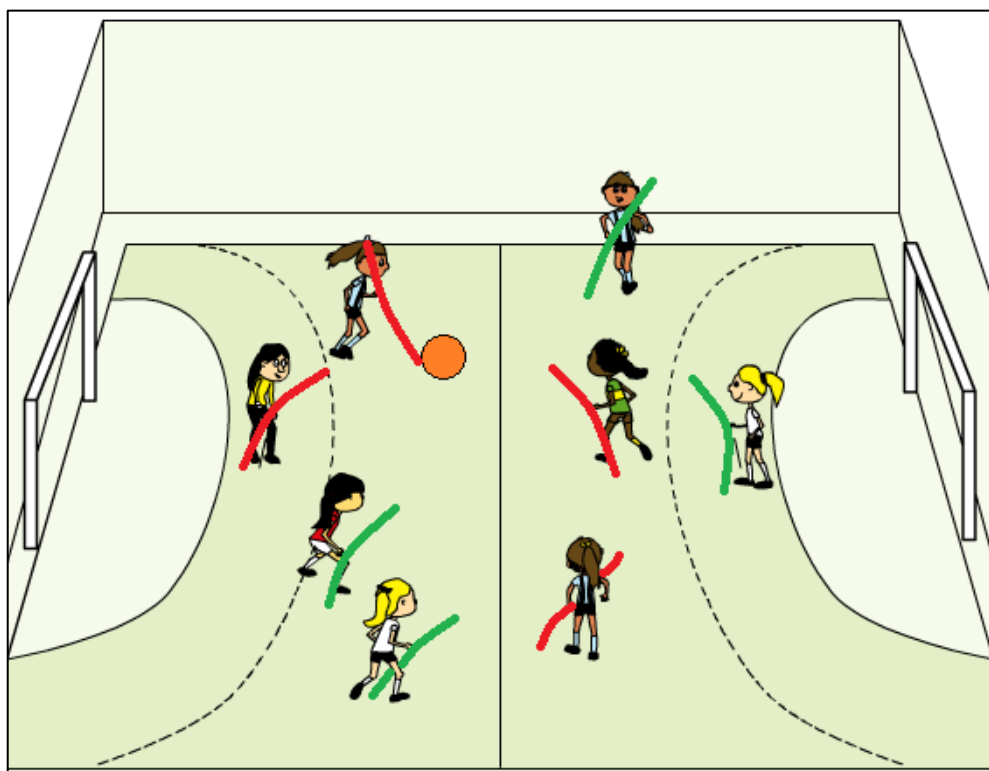
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénová nudle pro každého hráče, pěnový míč

Cíl hry: dát soupeři gól

Popis hry:

Hráče rozdělíme do dvou týmů, každý tým má na konci hřiště svoji bránu, kterou musí střežit. Úkolem hráčů je pomocí nudle dostat míč do branky soupeřícího družstva. Hráči nesmí do míče kopat. Vyhrává družstvo, které bude mít nejvíce bodů.



Obrázek 21. Nudbal.

16) Kleště

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost, vytrvalost

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: 7 let a více

Pomůcky: 2 bazénové nudle chytačům

Cíl hry: nebýt chycen kleštěmi

Popis hry:

Hráči se rozptýlí po hracím území. Chytač představuje kleště a má v každé ruce nudli. Hráč je chycen, pokud ho chytač scvakne nudlemi jako do kleští. Pokud je hráč chycený, zůstane stát na místě, nastaví dlaně a může být zachráněn tím, když jej někdo do nich pětkrát plácne.

Modifikace:

- můžeme střídat lokomoce,
- můžeme určit více chytačů.



Obrázek 22. Kleště.

17) Klec

Část vyučovací jednotky: hlavní

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: rychlost, vytrvalost, koordinace

Počet hráčů: 6 a více

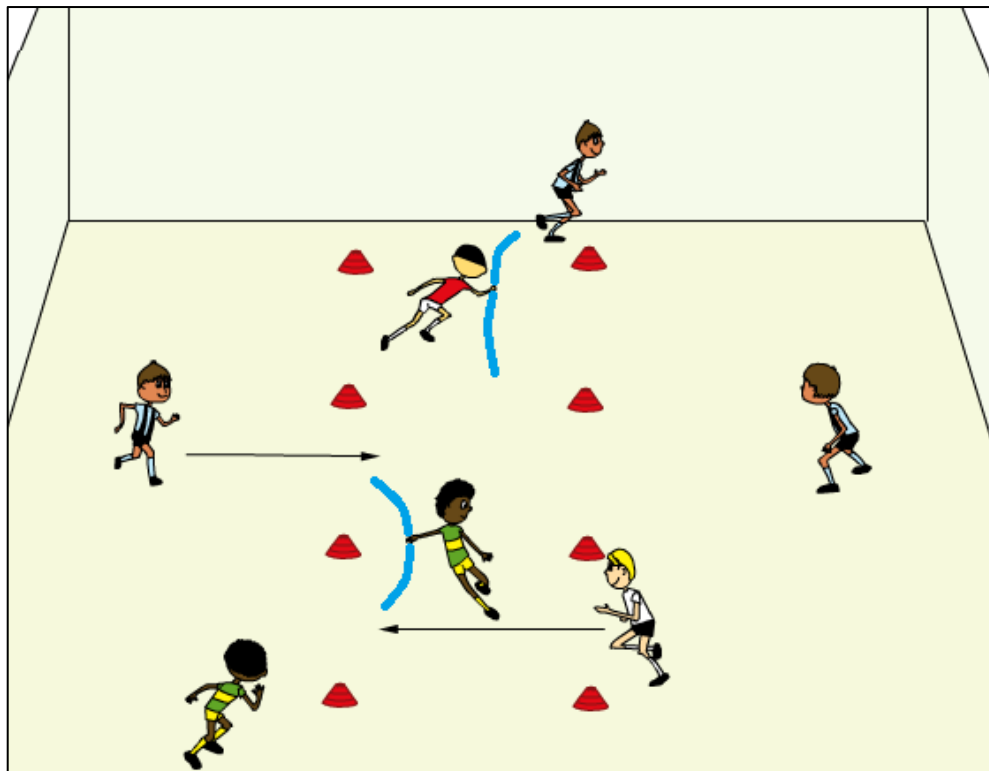
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénové nudle, kloboučky

Cíl hry: nenechat se chytnout v kleci a mít co nejvíce bodů

Popis hry:

Uprostřed hracího území vyznačíme kloboučky po celé délce prostor široký zhruba 2 metry. Ve vyznačeném prostoru budou dva chytači s nudlí. Ostatní se snaží přes území přeběhnout na druhou stranu, aniž by je chytač plácl nudlí. Pokud se tak stane, hráč si bere další nudli a stává se chytačem. Hráči si počítají body za každé přeběhnutí. Hra je časově omezena.



Obrázek 23. Klec.

18) Ohnivá koule

Část vyučovací jednotky: úvodní část hodiny

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 4 a více (vždy sudý počet)

Věk hráčů: 6 let a více

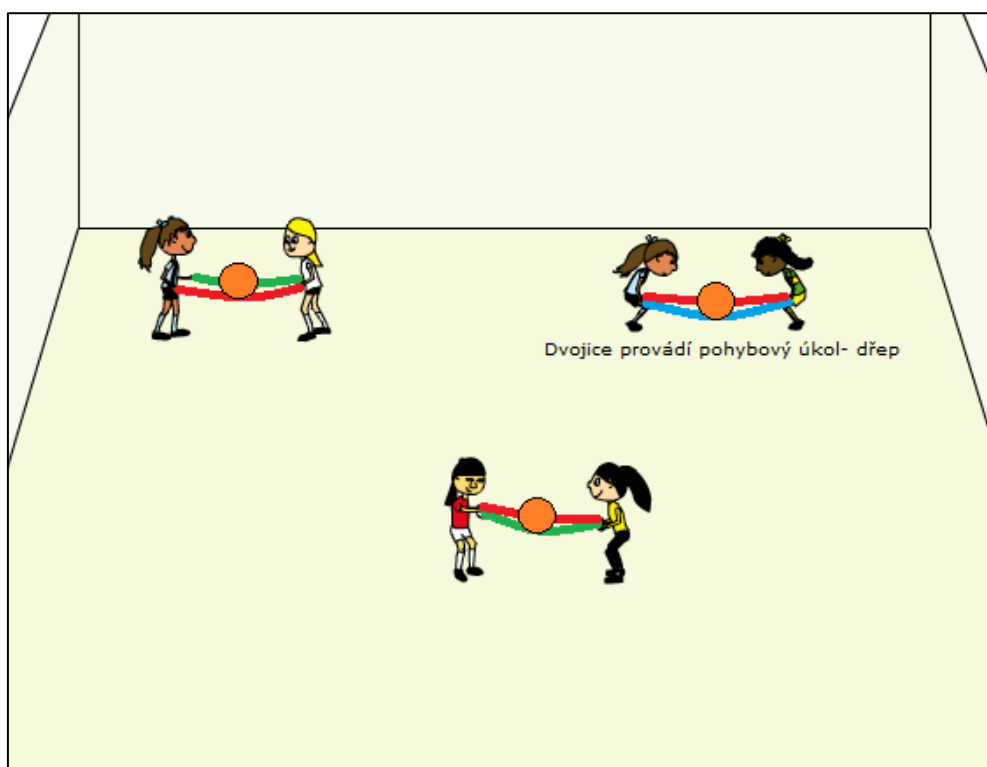
Pomůcky: bazénová nudle pro každého hráče, míče, přehrávač s hudbou

Cíl hry: nenechat si spadnout ohnivou kouli

Popis hry:

Žáci se rozdělí do dvojic a chytanou navzájem bazénové nudle tak, aby na nich mohli mít položený balón (ohnivou kouli= nesmí se jí dotknout rukama). Předem se určí pohybový úkol, který žáci budou muset co nejrychleji splnit, jakmile se vypne hudba.

Dvojice pochodují po místnosti, po zastavení hudby provedou zadaný úkol (sed, výskok, dřep, atd.). Komu ohnivá koule spadne, tak vypadává ze hry a sedne si na zem. Vyhrává ta dvojice, které vydrží co nejdéle ohnivá koule ve vzduchu (Petillon, 2013).



Obrázek 24. Ohnivá koule.

19) Dostihy

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 6 a více

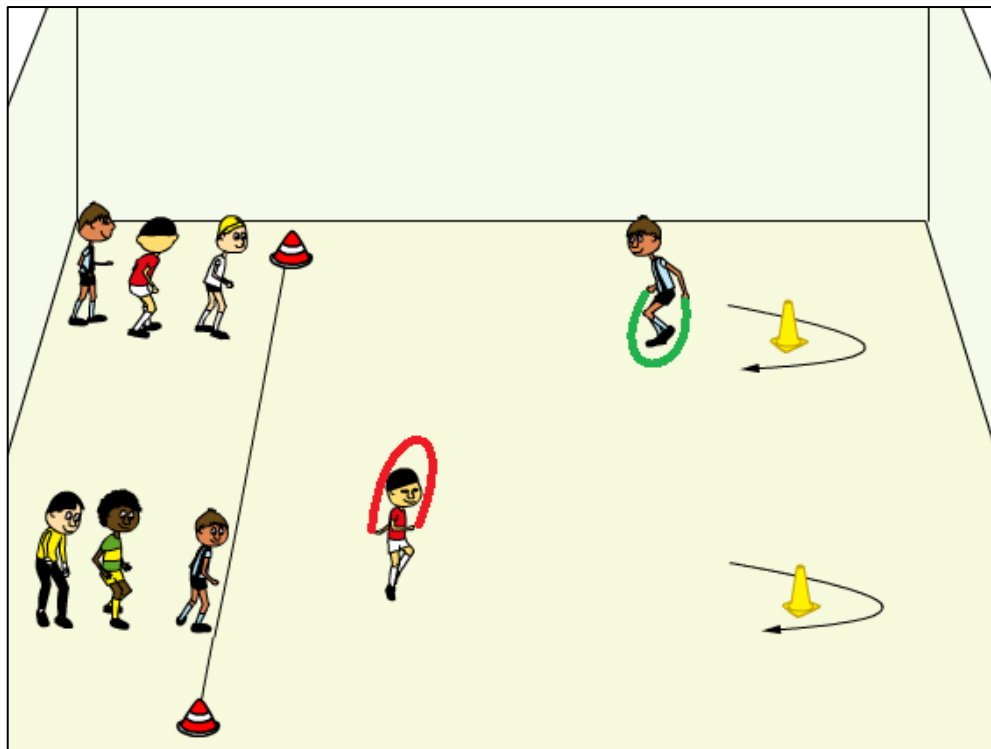
Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: bazénová nudle, kužely

Cíl hry: být prvním družstvem, které se celé vystřídá

Popis hry:

Kloboučkem vyznačíme metu, kterou budou hráči obíhat. Vytvoříme družstva, která si stoupnou do zástupu. Prvnímu dáme nudli, ten ji zmáčkne tak, ať má tvar písmenka U. Na povel vyběhají první, cválají jako kůň, tím že nudli přeskakují a obtáčí ji zpět před sebe kolem hlavy. Oběhnou metu a nudli předávají dalšímu s hlasitým „ÍHÁ“. Vyhrává družstvo, které doběhne jako první.



Obrázek 25. Dostihy.

20) Špagety a masové kuličky

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost, vytrvalost

Počet hráčů: 8 a více

Věk hráčů: 8 let a více

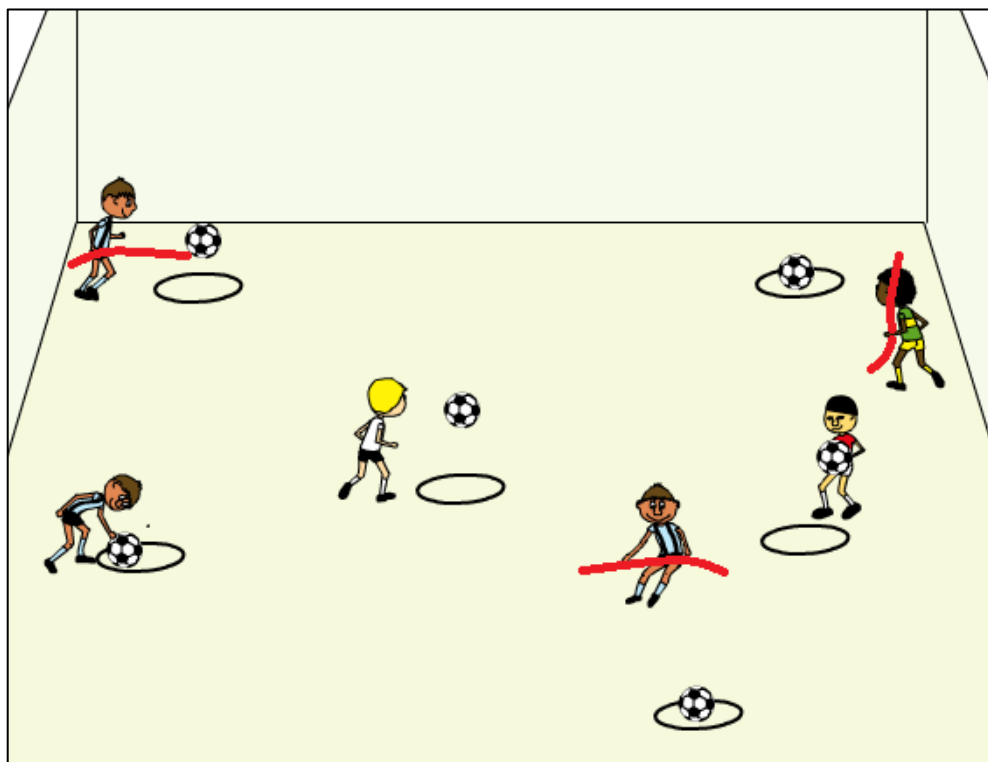
Pomůcky: bazénové nudle, obruče, balóny

Cíl hry: útočníci musí dostat z obručí co nejvíce míčků, obránci musí mít co nejvíce míčků v obručích

Popis hry:

Po hracím poli rozmístíme obruče a do každé dáme míč. Rozdělíme hráče na dvě družstva (obránci a útočníci). Útočníci (špagety) dostanou nudle. Na povel mají útočníci za úkol nudlí vykutálet balóny (masové kuličky) z obručí a obránci je tam musí vrátit.

Na hru je určen časový limit, po uplynutí doby se musí zastavit všichni hráči a přepočítáme balóny v obručích a mimo ně. Vyhrává to družstvo, které má ve svém území více balónů. Poté vyměníme role hráčů.



Obrázek 26. Špagety a masové kuličky.

5.2 Hry s gumovou slepicí

Využití gumové slepice v pohybových hrách podporuje úroveň koncentrace. Tato pomůcka dětem přijde vtipná, proto jsou schopné se na hru více soustředit.

Gumové slepice se dají použít téměř v každé hře. Pokud si vezmeme například fotbal a místo balónu použijeme gumovou slepici, je to zajímavá modifikace a děti si tak užijí možná i více zábavy než s balónem.

Jelikož v grafickém programu tato pomůcka nebyla, je zde vyznačena pomocí žlutého míče.



Obrázek 27. Gumová slepice (Anonymous, n.d.).

1) Cestující slepice

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 8 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: jedna slepice do týmu

Cíl hry: předat si co nejrychleji slepici v týmu

Popis hry:

Rozdělíme žáky do družstev. Každé družstvo stojí v řadě a slepice je položena vedle začínajícího hráče. Na signál se první hráč snaží sebrat slepici mezi kolena bez pomoci rukou (může se dotknout rukama země). Až se mu to podaří, předává jí dalšímu hráči vedle něj. Družstvo, které předá slepici poslednímu hráči první, vyhrává.



Obrázek 28. Cestující slepice.

2) Slepí muzikál

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 5– 6

Věk hráčů: 7 let a více

Pomůcky: jedna slepice do týmu, přehrávač s hudbou

Cíl hry: nebýt posledním hráčem, který odhodí nebo chytne slepici, když se zastaví hudba

Popis hry:

Hráči stojí nebo sedí v malých kruzích po pěti nebo šesti. Každá skupina dostane slepici. V průběhu hudby si v kruhu hráči přehazují slepici. Když se hudba zastaví, hráč se slepicí zakřičí „S“, pokud na něj vyjde slepice i v dalším kole, zakřičí „L“, takto se pokračuje až do té doby, než někdo vyhlásuje celé slovo „SLÍPKA“. Pokud se tak stane, je hráč vyloučen z kola (Byl et al., 2007).

Modifikace:

- můžeme hláskovat i jiná slova,
- můžeme do kruhu přidat více slepic.



Obrázek 29. Slepí muzikál.

3) Na lišky a farmáře

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 10– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: jedna slepice do týmu, dresy na rozlišení hráčů dvou družstev, kloboučky, obruč, vlaječka (viditelné označení, kde se obruč nachází)

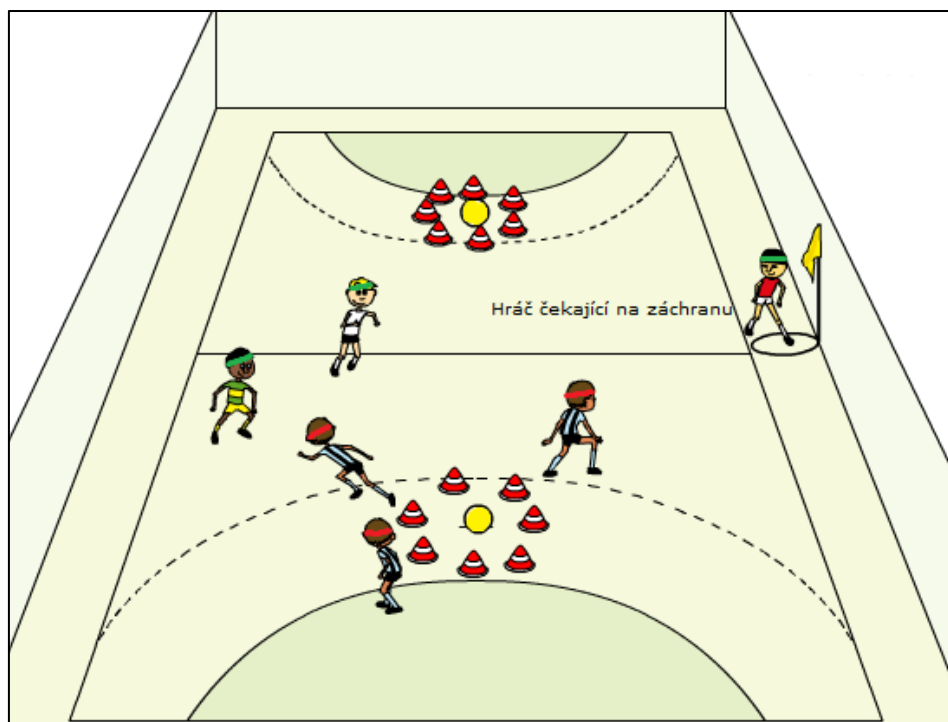
Cíl hry: ukrást slepici druhému týmu, aniž by se ho protihráč dotkl

Popis hry:

Vymezíme hrací pole, které nesmí být přímo u zdi. Žáky rozdělíme do dvou družstev a každé se postaví do své části hřiště. Doprostřed každého pole vyznačíme kruh z kloboučků, do kterého položíme slepici (kurník). Mimo hřiště vyznačíme místo (například kruhem), kam se budou odvádět chycené lišky.

Jedno družstvo představuje lišky, které chtějí ukrást slepici z kurníku. Hráči (farmáři) kurník chrání (ale nesmí do něj vstoupit) a mají za úkol chytnout lišky, které se jim snaží ukrást slepici tím, že je plácnou. Pokud je ale liška chycena, farmář ji musí odvést pryč (do vyznačeného místa). Jediný způsob, jak se liška může zachránit je, že za ní přiběhne člen týmu, plácne a tím může pokračovat ve hře. Farmáři smí opustit svoji hrací část jen pokud jdou odvést lišku.

Pokud liška uloví slepici, družstvo získává bod a mění se role. Pokud slepici nezíská do uplynutí časového limitu (12 minuty) družstva si mění role a lišky zůstávají bez bodu.



Obrázek 30. Na lišky a farmáře.

4) Chytni, odhod' a sedni

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 5 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: slepice

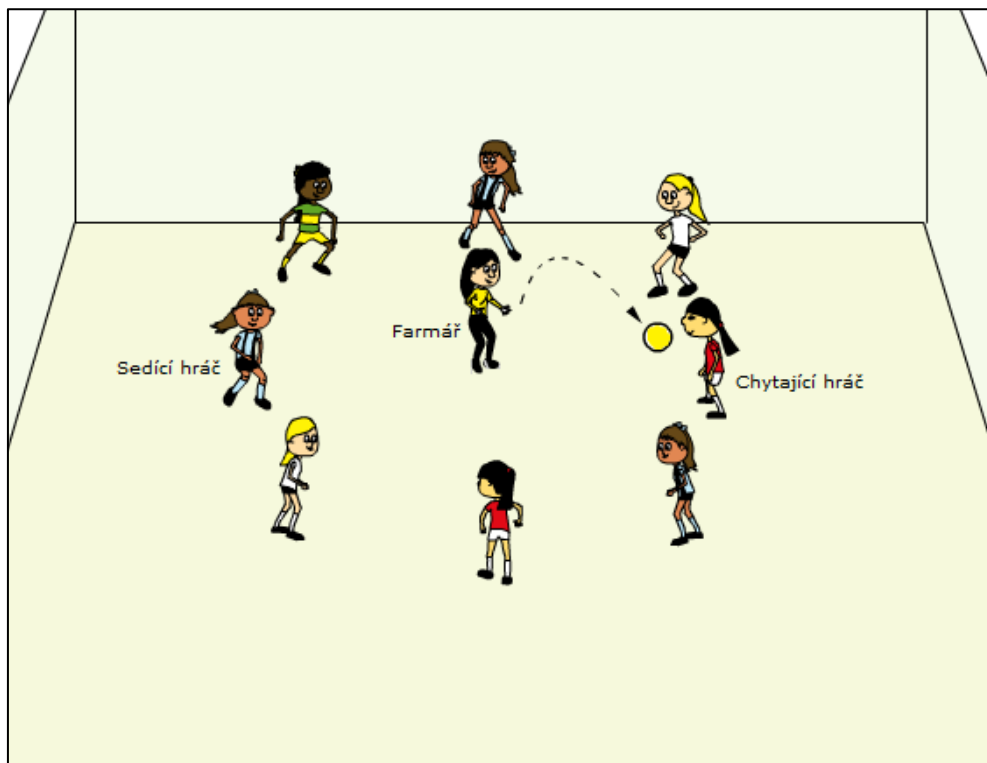
Cíl hry: být prvním týmem, který bude sedět, potom co každý chytne slepici

Popis hry:

Rozdělíme žáky do týmů. Každý tým stojí v kruhu, několik kroků od farmáře (házeče), který stojí uprostřed. Na signál začátku hry hodí farmář slepici libovolnému hráči. Ten ji chytí, hodí zpět farmáři a sedne si. Farmář akci opakuje. Pokud hráč nebo farmář nechytne slepici, musí jí hodit předchozímu hráči a ten se musí vrátit do pozice, než ji sám odhodil. Tým, ve kterém všichni sedí, vyhrává.

Modifikace:

- abychom udrželi čekající hráče aktivní, můžeme je nechat pochodovat na místě jako slepice,
- můžeme měnit dálku mezi týmem a farmářem.



Obrázek 31. Chytni, odhod' a sedni.

5) Slepí žongling

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 5 a více

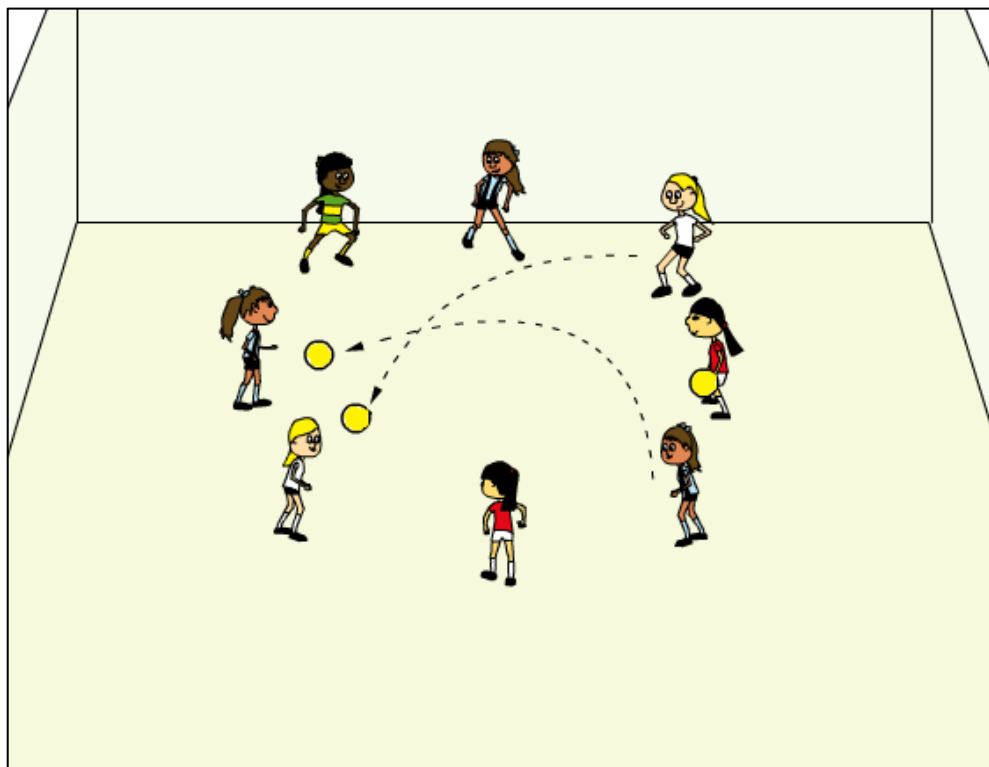
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: tři až dvanáct slepic do týmu

Cíl hry: žonglovat s co nejvíce slepicemi v týmu

Popis hry:

Rozdělíme žáky do týmu po pěti a více hráčích. Každý tým stojí v kruhu a má slepici. První hráč hodí slepici jinému hráči. Jakmile tohle skupina zvládne, aniž by jim slepice spadla, přidáme do hry druhou. Takto se pokračuje dál, dokud tým zvládne žonglovat.



Obrázek 32. Slepí žongling.

6) Farmářská gymnastika

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: 6 let a více

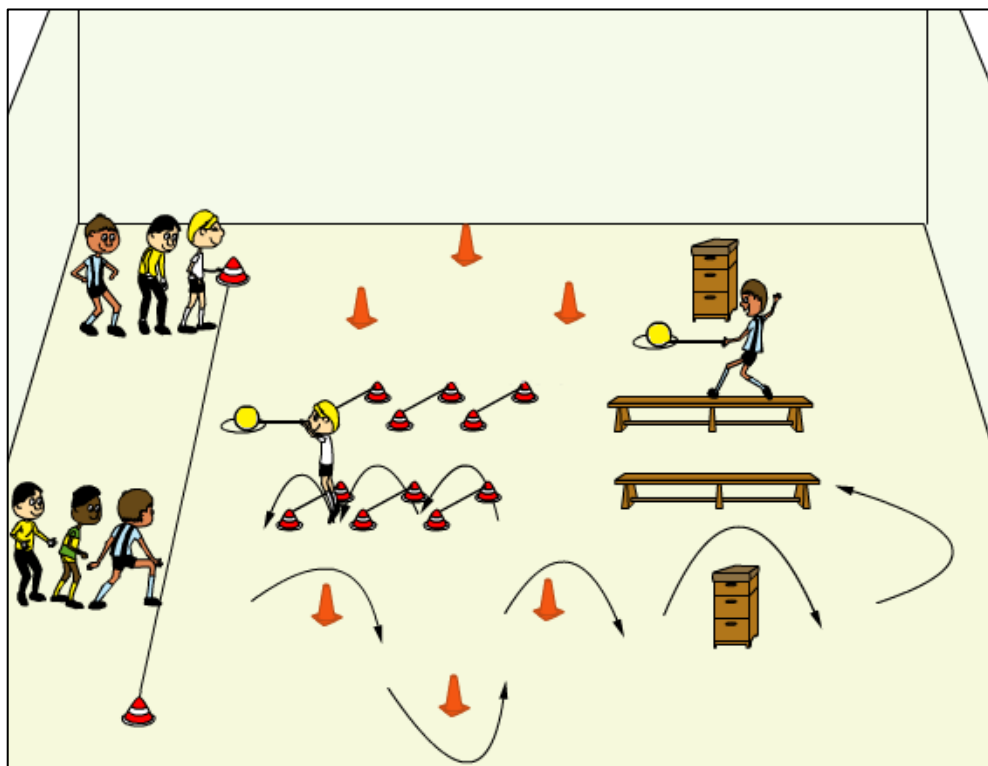
Pomůcky: gymnastické nářadí, sportovní pomůcky, slepice, pálka

Cíl hry: být první tým, který zdolá dráhu se slepicí

Popis hry:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Nachystáme každému týmu stejnou trasu z gymnastického nářadí a sportovních pomůcek například: kužely (slalom), švédská bedna (přelézt), lavička (přeběhnout), překážky (přeskákat).

Družstva stojí za startovní čarou, první vybíhají na povel s pálkou, na které je položena slepice. Musí trasu absolvovat, aniž by jim slepice spadla z pálky. Pokud jim slepice spadne, vrací se na začátek a vybíhají znovu. Tato hra je klasickou štafetou, jakmile hráč doběhne, předá pálku druhému hráči. Vyhrává družstvo, kde doběhnou všichni členové.



Obrázek 33. Farmářská gymnastika.

7) Hon na slepice

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: rychlost

Počet hráčů: 4 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: gumové slepice, kužely

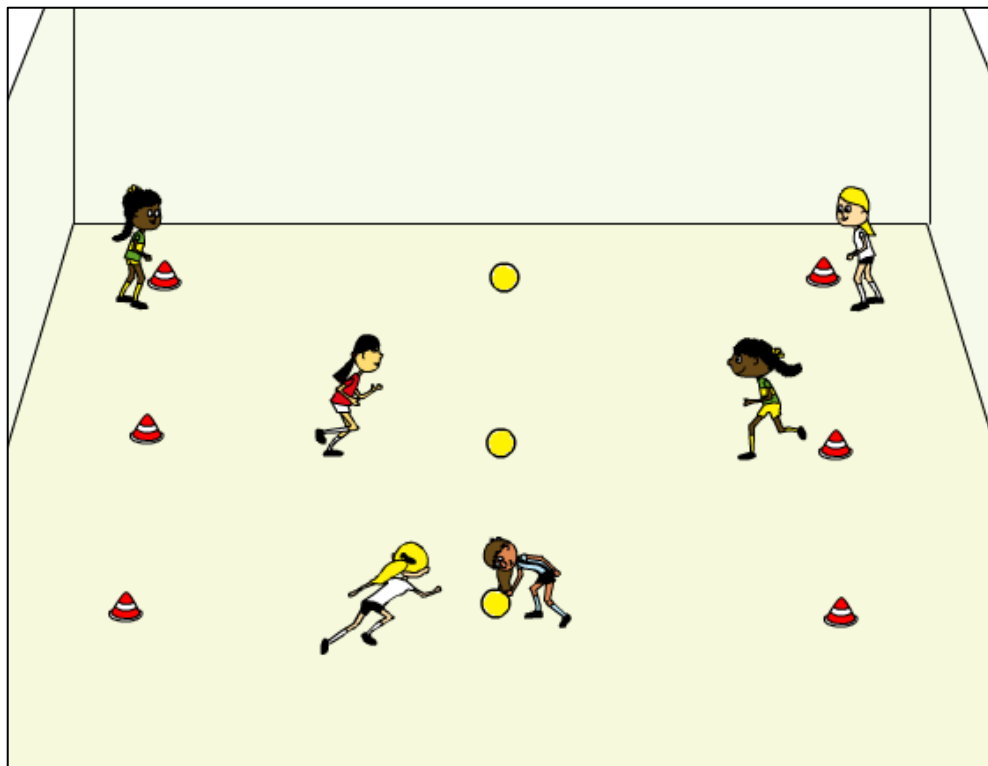
Cíl hry: ukořistit jako první slepici

Popis hry:

Postavíme dvojice naproti sobě, každého na jednu stranu hracího území (tělocvičny), doprostřed (na středovou čáru) mezi dvojice dáme jednu slepici. Na povel hráči vybíhají a snaží se jako první ukořistit slepici. Výherce poté spárujeme a pokračuje se ve hře, dokud nezůstane jen jeden, který vyhraje.

Modifikace:

- děti mohou startovat z různých pozic (vleže, vleže na zádech, vsedě,..),
- můžeme hrát bez vypadávání, pouze střídat dvojice a na konci spočítat, kdo má nejvíce bodů.



Obrázek 34. Hon na slepice.

8) Sobolí šlacha

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 15 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost, vytrvalost

Počet hráčů: 8 a více

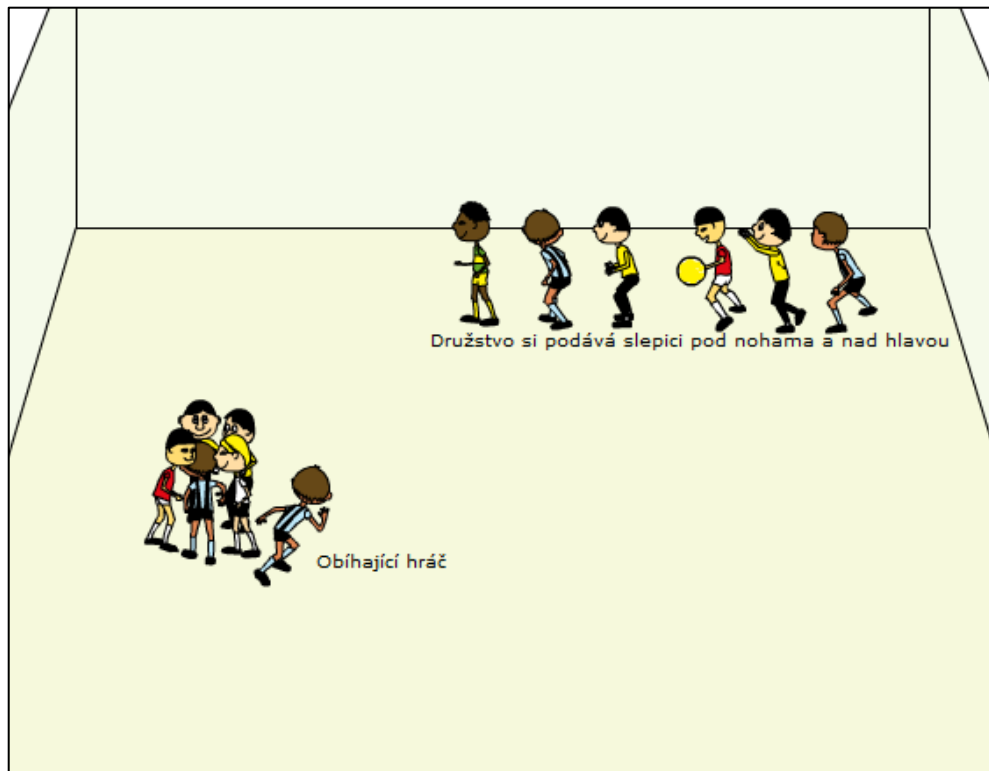
Věk hráčů: 8 let a více

Pomůcky: gumová slepice

Cíl hry: oběhnout co nejdříve 20 koleček

Popis hry:

Žáky rozdělíme na dvě družstva. Místo klasické sobolí šlachy (uzlu z šátku) využijeme gumovou slepici. Hra začíná, když jedno družstvo odhodí slepici, jakmile ji odhodí, utvoří co nejmenší skupinku a jeden hráč je začne obíhat. Druhé družstvo mezitím utíká pro slepici, hned jak ji má, tak utvoří zástup a pošlou si slepici střídavě pod nohama a nad hlavou. Poslední hráč opět slepici odhodí. V tomto okamžiku se pozice mění a družstvo, které slepici zahodilo začne s obíháním a druhé družstvo, které obíhalo běží pro slepici. Tyto situace se stále mění, dokud jedno z družstev nebude mít oběhnuto 20 koleček (počet koleček můžeme měnit). V tu chvíli vyhrává (Kolařík, 2013).



Obrázek 35. Sobolí šlacha.

9) Ochraň hnízdo

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: koordinace, rychlost

Počet hráčů: 8 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: gumová slepice, provázek nebo lanko, míčky, step/bosu/ židli

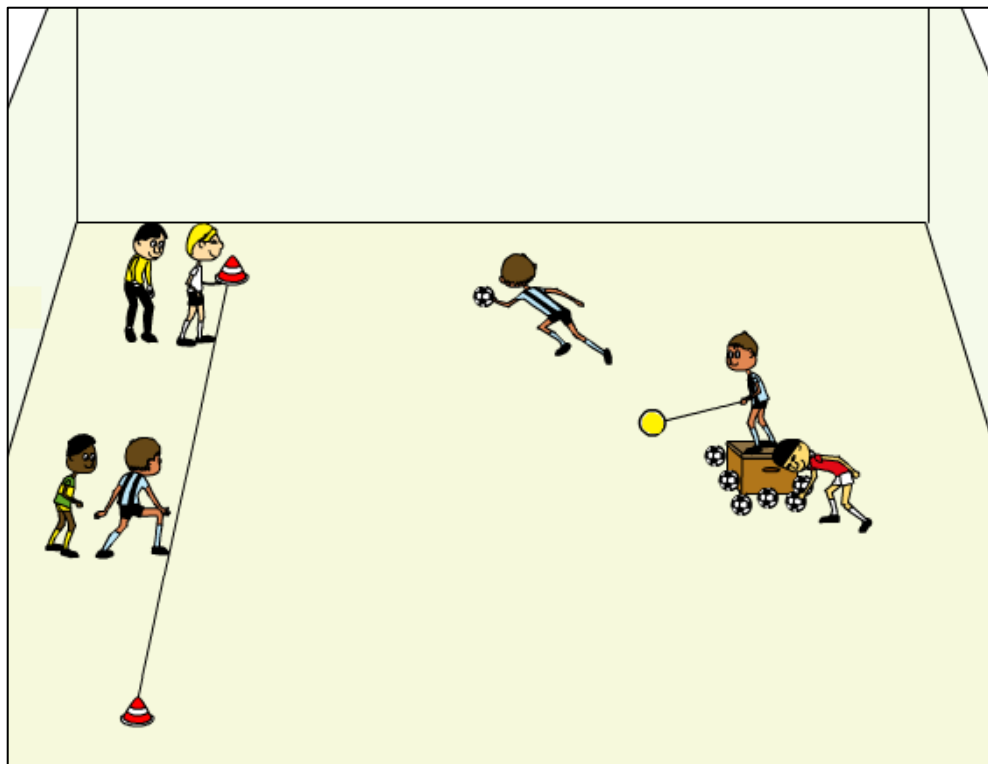
Cíl hry: sebrat co nejvíce míčků

Popis hry:

Židli postavíme do prostoru a pod ní dáme míčky. Na židli se postaví jeden hráč (ptáček) a dostane slepici na provázku. Jeho úkolem je točit s ní kolem sebe tak, aby mu nikdo neukradl míček (vajíčko).

Ostatní rozdělíme do dvou družstev, které se postaví do zástupu. Na povel vybíhají a snaží se ukrást vajíčko z hnízda ptáčka. Pokud hráč ukradne vajíčko, aniž by byl zasažen, družstvo získává bod a běží další hráč. Pokud je hráč zasažen, vrací se zpět a vybíhá místo něj další.

Vyhrává družstvo, které má nejvíce míčků. Hru časově omezíme.



Obrázek 36. Ochraň hnízdo.

10) Had

Část vyučovací jednotky: úvodní část

Délka hry: 5– 10 minut

Rozvoj motorické schopnosti: rychlost, vytrvalost

Počet hráčů: 12 a více

Věk hráčů: 6 let a více

Pomůcky: gumová slepice, šátky

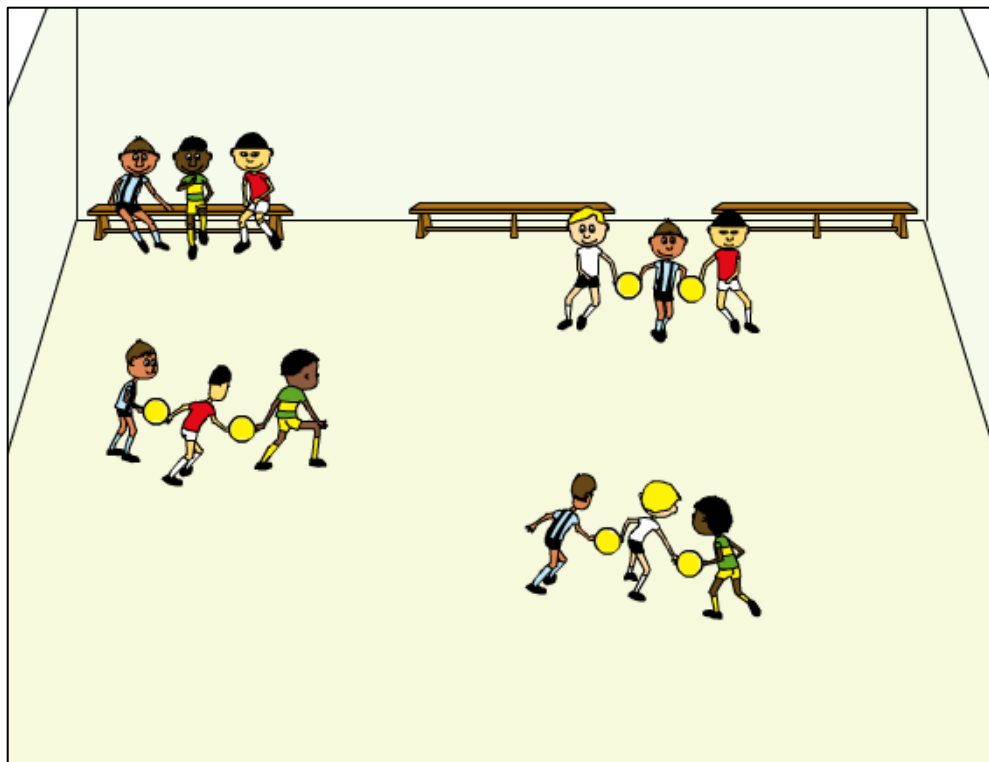
Cíl hry: pochytat co nejvíce skupinek

Popis hry:

Utvoříme trojice hráčů a do skupinky dáme dvě slepice. Hráči utvoří řadu a chytí se za slepice. Jakmile jsou takto všichni spojení v „hada“, určíme skupinku chytačů (označíme je například šátkem), kteří se snaží chytit ostatní. Určíme časový limit. Had, který je chycen si jde sednout na lavičku. Po uplynutí časového limitu spočítáme, kolik skupinek (hadů) chytači pochytali, poté vybereme jiné chytače. Takto hru opakujeme, dokud se nevystřídají všichni. Vyhrává skupinka, která pochytala nejvíce hadů.

Modifikace:

- můžeme měnit počet hráčů ve skupince



Obrázek 37. Had.

6 Závěry práce

Hlavní cílem této bakalářské práce bylo vytvořit soubor třiceti pohybových her, při kterých bychom mohli využít bazénovou nudli a gumovou slepici.

Teoretická část je věnována pojům jako pohybová hra, pohybová aktivita, periodizace lidského věku, vyučovací jednotka, kondiční faktory, či motivace. Při zpracovávání jsem analyzovala odbornou literaturu, kdy jsem čerpala převážně v knihovně Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Knihovna čítá mnoho literatury, která souvisí s tématem této bakalářské práce. Velkou inspirací mi byl také předmět pohybové hry, kde jsem si pod odborným vedením zahrála mnoho her, které mi pomohly při vytváření tohoto zásobníku. Dále mi bylo umožněno pohybové hry vyzkoušet na Základní škole ve Velké Bystřici a tím zjistit, zda jsou vůbec použitelné a budou děti bavit.

Pohybové hry jsou mocným nástrojem učitele, vedoucího, či instruktora a neměly by být opomíjené. Pro větší požitky ze hry nám slouží sportovní pomůcky. V této práci byly využity dvě netradiční pomůcky, a to bazénová nudle a gumová slepice. Po prostudování odborné literatury a sestavení teoretické části byly hry upraveny tak, aby vyhovovaly věkové skupině mladšího školního věku. Bylo vytvořeno dohromady 30 her, 20 s bazénovou nudlí a 10 s gumovou slepicí. Všechny pohybové hry byly podrobně a srozumitelně popsány. Ke hrám byl vytvořen grafický náhled, aby je čtenář lépe pochopil. Pro grafické zpracování jsem použila programy esy Sports Graphics 4.1 a Malování.

7 Souhrn

Hlavním cíle bakalářské práce bylo vytvořit soubor třiceti her s netradičními pomůckami a to bazénovou nudlí a gumovou slepicí pro děti v mladším školním věku.

Dílčí cíle:

- Vytvořit zásobník třiceti her s netradičními pomůckami (bazénovou nudlí a gumovou slepicí).
- Vybrané hry graficky znázornit.
- Aplikovat hry v praxi.

Praktická část obsahuje 30 her, které jsou vytvořeny autorem nebo jsou inspirovány zahraniční, ale i českou literaturou. Všechny byly vyzkoušeny v praxi a podle zjištěných nedostatků byly pozměněny tak, aby vyhovovaly potřebné věkové skupině. Pohybové hry jsou vytvořeny tak, aby se daly využít v tělocvičně, ale i na venkovním hřišti.

Celkem je tedy 20 her s bazénovou nudlí a 10 her s gumovou slepicí, které jsou rozděleny do dvou kapitol. U každé jsou uvedeny doporučení, aby měly děti větší užitek, potřebné pomůcky, délka, počet hráčů, část vyučovací jednotky, rozvoj motorických schopností, cíle a podrobný popis.

Pro lepší představu, jak pohybová hra probíhá byly vytvořeny grafické náhledy v programu easy Sports Graphics 4.1 a následně upravovány v Malování.

8 Summary

The main aim of the thesis was to create set of movement games with nontraditional aids – pool noodle and rubber chicken for younger school children.

Partial goals:

- Create a set of thirty games with nontraditional aids (pool noodle and rubber chicken).
- Graphically represent the chosen games.
- Apply the games in practice.

The practical part includes thirty games which were formed by author or inspired by foreign as well as Czech literature. These games were tested in practice and due to detected deficiencies the games were modified to suit required age category. These movement games are created to be used at gymnasium as well as on outside playground.

Overall there are twenty games with pool noodle and ten games with rubber chicken which are separated in two chapters. There are listed recommendations to increase game experience and detailed description with each game.

For better visualization how the movement game takes place graphic previews were created in easy Sports Graphics 4.1 program and further edited in Microsoft Paint.

9 Referenční seznam

- Anonymous (n. d.). *Gumová slepice*. Retrieved from <https://blinkee.com/product/rubber-chicken/>
- Anonymous (n. d.). *Bazénová nudle*. Retrieved from <https://www.swimshop2u.com/products/pool-noodle-teaching-aid>
- Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava, Slovenská republika: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Argaj, G., Zapletalová, L., Melišová, L., Holienka, M., Striecher, P., Bláha, L., & Tóth, I. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava, Slovenská republika: Polygrafické stredisko UK.
- Balaban, V. (2018). The Relationship between Objectively Measured Physical Activity and Fundamental Motor Skills in 8 to 11 Years Old Children from the Czech Republic. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 11-16. doi: 10.26773/mjssm.180902
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené: didaktika a metodika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M. & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Z., & Dobay, B. (2011). External and internal sport motivations of young adults. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 101-105. doi: 10.2478/v10101-011-0022-5
- Byl, J., Baldauf, H., Doyle, P. & Raithby, A. (2007). *Chicken and noodle games: 141 fun activities with innovative equipment*. Champaign: Human Kinetics.
- Byl, J., Raithby, A., Baldauf, H. & Schwass, K. (2011). *Oodles of nobles (Second edition)*. Ancaster: CIRA Ontario.
- Čelikovský, S. et al. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Brno: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Füzéki, E., & Banzer, W. (2018). Physical activity recommendations for health and beyond in currently inactive populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 1-10. doi: 10.3390/ijerph15051042

- Guagliano, J., Rosenkranz, R., & Kolt, G. (2013). Girls' physical activity levels during organized sports in Australia. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(1), 116-122. doi: 10.1249/MSS.0b013e31826a0a73
- Harbichová, I., Komarc, M., & Scheier, L. M. (2019). Intrinsic motivation in sport measured by the sport motivation scale in czech university students. *Československá psychologie*, 63(5), 510-525. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,url,uid&db=a9h&AN=139894630&lang=cs&site=eds-live>
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Hrabinec, J. et al. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Univerzita Karlova.
- Choutka, M. (1972). *Didaktika sportu: teorie sportovního tréninku a soutěžení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.
- Jansa, P. et al. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory*. Praha: Q-art.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Jukličková- Krestovská, Z., et al. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kábele, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kirchner, J., Hnízdil, J., & Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kolařík, M. (2013). *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kodým, M., Gutvirth, J., Válková, H., & Jansa, P. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2st ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., Šťastný, P., Malý, T...Neuls, F. (2014). *Kondiční trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc, Česká republika: Nakladatelství HANEX.
- Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Slovenská republika, Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- Mariani, A., Marcolongo, F., Melchiori, F., & Cassese, F. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 1908-1913. doi: 10.7752/jpes.2019.s5283
- Matějček, Z. & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: HANEX Olomouc.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Nakladatelství HANEX.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Nakladatelství HANEX.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX.
- Neuman, J. (2014). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, s. r. o.
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí: druhé doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: nové aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Petillon, H. (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika.
- Riegerová, J., Přidalová M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: HANEX.
- Rodriguez-Ayllon, M., Derks, I., Van Den Dries, M., Esteban-Cornejo, I., Labrecque, J., Yang-Huang, J.,...Muetzel, R. (2020). Associations of physical activity and screen time with white matter microstructure in children from the general population. *NeuroImage*, 205, 116-258. doi: 10.1016/j.neuroimage.2019.116258
- Rovný, M., Kabáčová, B., & Granec, K. (1988). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Bratislava, Slovenská republika: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.

- Salman, A., & Sellami, M. (2019). Do older adults with multimorbidity meet the recommended levels of physical activity? An analysis of Scottish health survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 136-140. doi: 10.3390/ijerph16193748
- Sekot, A., Blahutková, M., Dvořáková, Š., & Sebera, M. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Champaign, Illinois: Human kinetics.
- Schwarzfischer, P., Weber, M., Gruszfeld, D., Socha, P., Luque, V., Escribano, J., Xhonneux, A.,...Grote, V. (2017). BMI and recommended levels of physical activity in school children. *BMC Public Health*, 17(1), 1-10. doi: 10.1186/s12889-017-4492-4
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace*. Olomouc: Nakladatelství HANEX.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2014). *School- related physical activity, lifesyle and obesity in children*. Olomouc, Česká republika: Palacký University.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2007). A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: The effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public Health Nutrition*, 10(5), 477-484. doi: 10.1017/S1368980007223900
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Watkinson, E. J. (2010). *Let's play!: promoting active playgrounds*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s.