



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



KIN-BALL V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Diplomová práce

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Veronika Levá**
Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Levá**
Osobní číslo: **P09000272**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Kin-ball v tělesné výchově dětí mladšího školního věku**
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

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

Cíl:

Na základě studia odborné literatury vytvořit metodiku nácviku hry Kin-ball vhodnou pro školní tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ.

Požadavky:

Schopnost teoretického a praktického zpracování vybraného tématu.

Využití zkušeností z praktické výuky tělesné výchovy dětí mladšího školního věku. Zpracování tématu s ohledem na jeho originalitu a využití ve výuce tělesné výchovy dětí mladšího školního věku.

Metody:

Studium odborné literatury.

Systematické pozorování dětí mladšího školního věku při výuce hry Kin-ball.

Vytvoření metodiky k nácviku hry Kin-ball u dětí mladšího školního věku.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

LEBLANC, Nathalie. Le guide de l'entraîneur. 2005.

NYKODÝM, Jiří. Teorie a didaktika sportovních her. Brno: FSpS MU, 2006.

ISBN 80-210-4042-4.

Pravidla kin-ballu. Www.kin-ball.cz [online]. 2012 [cit. 2012-11-27]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/pravidla-kin-ballu>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: VÚP, 2007.

Základní metodika - manuál. Www.kin-ball.cz [online]. 2012 [cit. 2012-11-27].

Dostupné z: <http://kin-ball.cz/zakladni-metodika-manual>


Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Helena Rjabcová**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **14. prosince 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 17. prosince 2012

Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Heleně Rjabcové za její odborné vedení, ochotu, vstřícnost, podnětné rady a komentáře v průběhu psaní diplomové práce.

Dále mé poděkování patří mým nejbližším, kteří mě po celou dobu studia trpělivě podporovali.

Anotace

Cílem této diplomové práce je na základě studia odborné literatury vytvořit metodiku nácviku hry kin-ball vhodnou pro školní tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ.

Na základě studia dostupné odborné literatury a využitím dosavadních zkušeností jsme vytvořili metodický soubor 20 průpravných her, které jsme realizovali ve školním prostředí na základní škole v Horní Polici, kde se jí zúčastnili žáci prvního stupně od 1. do 5. ročníku. Všechny podklady a zjištěné informace z realizace kin-ballových her jsou zpracovány z hlediska jejich vhodnosti a přínosu pro výuku kin-ballu na 1. stupni ZŠ.

Práci mohou využívat všichni, kteří mají zájem o inovaci a zpestření hodin tělesné výchovy s využitím netradičních sportů a pomůcek.

Klíčová slova

kin-ball, kin-ballový míč, nácvik kin-ballu, tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, děti mladšího školního věku

Anotation

The aim of this dissertation is to create the methodology of practice of the game kin-ball suitable for school Physical Education on the first school on the base of studing of professional literature.

On the base of using of professional literature and application of own previous experience we created the methodical complex of 20 preparatory games which we realized in school setting at basic school in Horní Police. The pupils of the first school, from the year 1 to the year 5 took place in them. All data and discovered information from the realization of kin-ball games are made from the point of view of their suitability and benefit for teaching of kin-ball on the first school.

Everyone who is interested in the innovation and making PE classes more varied with the use of nontraditional sports and teaching aids can apply this dissertation.

Key words

kin-ball, kin-ball practice, Physical Education on the first school, children of younger school age

Obsah

Úvod	12
1 Kin-ball.....	14
1.1 Historie kin-ballu.....	14
1.2 Koncept hry	15
1.3 Potřebné vybavení a podmínky pro hru.....	17
1.4 Technika hry	18
1.4.1 Obranné činnosti.....	19
1.4.2 Útočné činnosti.....	22
1.4.3 Základní herní činnosti	25
1.4.4 Příklad jedné typické výměny v kin-ballu.....	25
2 Děti mladšího školního věku a jejich potřeby	26
2.1 Tělesný vývoj a motorika	27
2.2 Vývoj poznávacích procesů.....	28
2.3 Emocionální vývoj a socializace	29
2.4 Vliv pohybu na tělesný vývoj dětí mladšího školního věku.....	30
3 Tělesná výchova dětí mladšího školního věku	32
3.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví podle RVP ZV	32
3.2 Pojetí školní TV dětí mladšího školního věku podle RVP ZV	33
3.3 Inovativní přístup k hodinám tělesné výchovy s využitím hry kin-ball.....	34
4 Příprava a vedení her	35
4.1 Didaktické zásady.....	35
4.2 Didaktické metody.....	35
4.3 Výběr pohybové hry	36
4.4 Řízení a organizace pohybové hry.....	36
5 Cíle práce.....	38
6 Metodologie.....	39
7 Příprava na realizaci průpravných her	41
8 Charakteristika pilotní školy a zúčastněných tříd	43
8.1 Charakteristika zúčastněných tříd.....	44
8.1.1 1. ročník.....	44
8.1.2 2. ročník.....	45
8.1.3 3. ročník.....	45

8.1.4	4. ročník	46
8.1.5	5. ročník	47
9	Realizace průpravných her pro kin-ball	48
9.1	Hra na ozvěnu	48
9.2	Hra Kuželky	50
9.3	Hra Molekuly	52
9.4	Hra Kin-sumo	53
9.5	Hra Lezoucí had	55
9.6	Hra Kočka a myš	57
9.7	Hra Bomba	58
9.8	Hra Bombardování	59
9.9	Hra Kin-volejbal	60
9.10	Hra Obří vybíjená	62
9.11	Hra Kin-kopaná	63
9.12	Hra Lovec motýlů	64
9.13	Hra Kanon	65
9.14	Hra Na prvního	66
9.15	Hra Víly a ježibaby	67
9.16	Hra Kin-basketbal	68
9.17	Hra Létající obr	68
9.18	Hra Stavění věže	69
9.19	Hra Vesmírný balon	70
9.20	Hra Housenka	71
10	Vyhodnocení anketního šetření mezi žáky	73
10.1	Vyhodnocení odpovědí žáků pro jednotlivé otázky	73
11	Závěr	82
	Seznam použitých zdrojů	84
	Seznam příloh	86

Seznam obrázků

Obrázek 1: Obranná pozice týmu; černí v útočné pozici (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	19
Obrázek 2: Individuální obranná pozice hráče (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)..	19
Obrázek 3: Příjem dlaněmi vzhůru (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	20
Obrázek 4: Příjem rukama otevřenýma před tělem (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	20
Obrázek 5: Příjem pažemi vpřed (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	20
Obrázek 6: Příjem nohou vpřed (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	21
Obrázek 7: Příjem patou (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	21
Obrázek 8: Týmová útočná pozice (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	22
Obrázek 9: Individuální útočná pozice (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	22
Obrázek 10: 10 Podání rukama od sebe (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	23
Obrázek 11: Podání se spojenýma rukama (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	23
Obrázek 12: Podání s otočkou (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	23
Obrázek 13: Podání lobem (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	24
Obrázek 14: Podání twistem (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz)	24
Obrázek 15: Podání dropem (Český svaz kin-ballu, 2015, http://kin-ball.cz).....	24
Obrázek 16:Hra na ozvěnu (Horní Police, leden 2015).....	50
Obrázek 17: Hra Kuželky (Horní Police, leden 2015).....	51
Obrázek 18: Hra Molekuly (Horní Police, leden 2015).....	53
Obrázek 19: Hra Kin-sumo (Horní Police, leden 2015)	55
Obrázek 20: Hra Lezoucí had (Horní Police, leden 2015)	56
Obrázek 21: Hra Kočka a myš (Horní Police, leden 2015)	58
Obrázek 22: Hra Bomba (Horní Police, leden 2015).....	59
Obrázek 23: Hra Bombardování (Horní Police, leden 2015)	60
Obrázek 24: Hra Kin-volejbal (Horní Police, leden 2015).....	62
Obrázek 25: Hra Obří vybíjená (Horní Police, leden 2015).....	63
Obrázek 26: Hra Kin-kopaná (Horní Police, leden 2015)	64
Obrázek 27: Hra Lovec motýlů (Horní Police, leden 2015).....	65
Obrázek 28: Hra Létaující obr (Horní Police, leden 2015).....	69
Obrázek 29: Hra Stavění věže (Horní Police, leden 2015).....	70
Obrázek 30: 30 Hra Vesmírný balon (Horní Police, leden 2015).....	71
Obrázek 31: Pohlaví respondentů.....	74
Obrázek 32: Věkové rozmezí respondentů.....	74
Obrázek 33: Vyhodnocení otázky č. 3.....	75
Obrázek 34: Vyhodnocení otázky č. 4.....	75

Obrázek 35: Vyhodnocení otázky č. 5.....	76
Obrázek 36: Vyhodnocení otázky č. 6.....	76
Obrázek 37: Vyhodnocení otázky č. 7.....	77
Obrázek 38: Vyhodnocení otázky č. 8.....	78
Obrázek 39: Vyhodnocení otázky č. 10, 2. ročník.....	80
Obrázek 40: Vyhodnocení otázky č. 10, 3. ročník.....	80
Obrázek 41: Vyhodnocení otázky č. 10, 4. ročník.....	81
Obrázek 42: Vyhodnocení otázky č. 10, 5. ročník.....	81

Seznam tabulek

Tabulka 1: Kvantitativní záznam odpovědí žáků na výpovědi a), b), c), d), e).....	79
---	----

Seznam zkratk

IKBF – Mezinárodní kin-ballová federace

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

TV – Tělesná výchova

ZdrTV – Zdravotní tělesná výchova

ZŠ – Základní škola

Úvod

V současné době je jedním ze společensky diskutovaných témat nízká pohybová aktivita dětí, která se bohužel vyskytuje už u dětí mladšího školního věku. Dodržování pravidelné pohybové činnosti společně se správnou životosprávou je především pro tuto věkovou skupinu velice důležité, jelikož si děti v tomto období utvářejí vlastní postoj ke zdravému životnímu stylu, který je bude provázet po celý život až do stáří. Významnou roli v tomto procesu hraje vedle rodičů i škola, která může základními preventivními opatřeními přispět k ochraně zdraví dětí. Předpokladem je vytvoření správných životních návyků a respektování preventivních, případně nápravných opatření. Dítě, by se mělo naučit správně uspořádat svůj denní a týdenní režim tak, aby dokázalo přiměřeně dělit čas mezi povinnosti, zábavu a nezbytnou pohybovou aktivitu. V případě, že se nám podaří výše zmíněné u dětí praktikovat, vzniknou nám ideální podmínky pro zdravý vývoj dítěte. Úkolem učitele není jen děti vychovávat a vzdělávat, ale vycházet vstříc i jejich životním potřebám, mezi něž pohybová aktivita zajisté patří.

Důležitým faktorem je zajištění efektivnosti hodin tělesné výchovy, kdy žáci nejen, že splní požadované cíle, jsou především aktivní součástí plnění těchto cílů. V praxi by se to dalo vyjádřit tak, že děti jsou v neustálém pohybu a tato jejich aktivita je prováděna na maximum, místo toho aby v hodinách převládalo pasivní posedávání či postávání vystřídané občasnou pohybovou činností. Co nejvíce vymezeného času by měla vyplňovat pohybová činnost, kterou po jejím skončení nahradí čas odpočinku a relaxace. Zde hrají klíčovou roli organizační schopnosti každého učitele. Efektivita výuky jde ruku v ruce s motivací dětí k jakékoliv činnosti. Správně a s účinkem motivovat dnešní populaci dětí je čím dál tím více náročnější. Domnívám se, že u motivace je především důležité vysvětlit dětem, jak jim daná aktivita může být zdraví prospěšná a v čem jim může pomoci. Například, že při chůzi posilujeme své srdce, plíce, oběhový systém a dané cvičení nám pomůže lépe se soustředit, mít větší vytrvalost a posílíme své zdraví. V neposlední řadě je motivace také ovlivněna osobností učitele: emocionální stabilitou, ochotou riskovat, přijímat zodpovědnost, kreativitou, vytvářením uvolněné a podpůrné atmosféry.

Znalost vývoje, potřeb a vnímání dětí mladšího školního věku je klíčovou a nezbytnou součástí jakékoliv činnosti s dětmi ve věkovém rozmezí 6–11 let. Každý učitel tělesné výchovy by měl respektovat a přihlížet při volbě vhodné tělesné činnosti vývojovým zvláštnostem dětí v tomto období. Zároveň nesmí opomenout standardy, které mu závazně definují národní a školní dokumenty. I přesto všechno by se měl učitel snažit o inovativní přístup k výuce tělesné výchovy, například zavedením netradičního sportovního náčiní, které jistě výuku oživí.

V důsledku pohybové nedostatečnosti v dětství se mohou v dospělosti a ve stáří objevit různé zdravotní oslabení, problémy a nemoci, které vznikly v přímém důsledku nebo jako vedlejší faktor nedostatečné pohybové aktivity.

Množství vědeckých výzkumů ve svých závěrech uvádí, že pravidelné správně prováděné cvičení prodlužuje délku života. Je evidentní, že pokud se začne pravidelně cvičit již v mladším školním věku, může to významně zvýšit efektivitu a přínos cvičení pro zdraví.

Vědecky podložené benefity pravidelného cvičení pro naše tělo a zdraví:

- Spalování energie prodlužuje zdraví.
- Snížení výskytu rakoviny tlustého střeva a krvácení trávicího traktu.
- Cvičení zlepšuje a podporuje myšlení.
- Menší výskyt depresí, větší radost ze života.
- Pohybová aktivita spolu se správnou životosprávou snižuje výskyt a rozvoj obezity.
- Cvičení jako prevence kardiovaskulárních onemocnění.
- Cvičení způsobuje nárůst hustoty kostních minerálů a pevnosti kostí.
- Pohybová aktivita v dětství podporuje imunitní systém a rozvíjí pohybové dovednosti.
- Cvičení slouží jako prevence výskytu artrózy a osteoporózy.
- Cvičení má pozitivní vliv na celkovou fyzickou i psychickou pohodu jedince.

1 Kin-ball

Je všeobecně známo, že současná populace již od malých dětí trpí problémy, které mohou vyústit až v civilizační nemoci. Ty jsou úzce spojené se současným životním stylem, stresem a nedostatkem pohybu. Ten bohužel chybí již u dětí, ač by pro ně měl být naprosto přirozeným. Proto jsou na sport v současné době kladeny podmínky, aby jednak nahrazoval obecný nedostatek pohybu a zároveň pomáhal s uvolňováním stresu. Pro splnění sportovních potřeb dnešní doby s ohledem na tyto požadavky, byla vyvinuta i hra kin-ball.

„Na Univezitě v Quebecu těmito a podobnými úvahami celý projekt kin-ball začal. Nejjednodušší a nejpřístupnější pohybová aktivita je běh. Jak tedy přimět lidi k běhání? To byla první otázka. Další podmínkou bylo, aby nová aktivita byla zábavná a nestresující, aby sama tato aktivita motivovala lidi k jejímu provozování a také, aby to byla kolektivní činnost, která vyžaduje spolupráci a bude ji možné využít i ve školní výuce. Zároveň nesmí být náročná na technické vybavení, ani na získání potřebných dovedností.“ [Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz/co-je-kin-ball>]

Kin-ball je relativně nová míčová hra, jejíž kořeny pocházejí z Kanady. Jedná se o kolektivní sport, který je postaven na vzájemné spolupráci mezi hráči. Hra je velmi fyzicky náročná, ale k jejímu naučení postačí pár minut na vysvětlení pravidel. Toto byla jasná osnova, na jejímž základě byl navržen kin-ball.

1.1 Historie kin-ballu

Na konci osmdesátých let minulého století vznikl v Kanadě sport, který dostal název kin-ball. Jde tedy o relativně mladý sport, přesto se v tomto sportovním odvětví již koná Mistrovství světa. Iniciátorem hlavní myšlenky nové kolektivní sportovní hry byl Mario Demers, jenž byl učitelem tělocviku na Quebecké univerzitě. Kin-ball ve své současné podobě ovšem nevznikl přes noc. Po prvním nápadu následovaly dva roky vývoje, než proběhlo oficiální představení hry. Vývoje kin-ballu se ujala společnost Omnikin v roce 1987. V té době bylo toto uskupení tvořeno skupinou nadšených učitelů tělesné výchovy z různých univerzit. Již v roce 1990 začala společnost Omnikin vyvážet kin-ball do celého světa. Za dalších dvacet let je už kin-ball hrán ve více než deseti zemích světa a je považován za kvalitní pohybovou aktivitu. Po roce 2000 začaly vznikat kluby po celém světě. Po Evropě dnes fungují národní svazy například ve Francii, Belgii, Dánsku, Švýcarsku a Německu. V mnoha dalších zemích, mezi něž se řadí i Česká republika probíhají přípravné práce na organizaci soutěží. Kin-ball zároveň aspiruje na to stát se jedním z olympijských sportů, k čemuž bude ještě potřeba nějakého času. Nicméně je

pravda, že smysl tohoto sportu přesně odpovídá původním olympijským ideálům. A to je porozumění, přátelství, solidarita a fair play.

Nový týmový sport s různými úrovněmi obtížnosti byl zprvu vytvořen jako volnočasová aktivita pro děti a studenty. Jednalo tedy o činnost, která měla pro své tréninky a nácvik velmi omezený čas. Po svém oficiálním představení se hra začala používat jako terapie pro děti, které měly vážné potíže se sebe prosazováním v kolektivu. Nedokázaly navázat jakoukoliv komunikaci či vztahy v kolektivu. Ne náhodou začala první kin-ballová družstva vznikat v kanadských léčebných centrech, která pečovala o děti a mládež, jenž trpěly jak fyzickými tak i psychickými obtížemi různého druhu. Především se jednalo o pacienty trpící alergiemi, bolestmi hlavy, obezitou, závislostmi nebo vadami řeči jako například koktavost.

Po těchto terapeutických úspěších začal kin-ball pomalu pronikat do školní výuky, jelikož představuje ideální program pro hodiny tělesné výchovy. Protože se jedná nesmírně variabilní hru s velkou řadou možností pro využití, která zároveň splňuje požadavky kladené na školní tělesnou výchovu, nic nebránilo jejímu zavedení. Je to hra, která rozvíjí nejenom fyzické a psychické schopnosti, tak i ty morální. Kin-ball je brán jako sport, při němž by se hráči měli vyvarovat jak fyzického tak i slovního násilí. To se odráží i v postavení rozhodčího, který by měl být v pozici vedoucího hry ne hlídače hráčů. Proto jsou pravidla kin-ballu velmi přísná a pamatují na případy, kdy nejsou dodržována a respektována pravidla fair play. Jedná se o sport představující základní model sportovního vzdělání a to především ve smyslu vzájemného respektování spoluhráčů i soupeřů.

Pojetí kin-ballu vylučuje svými pravidly individualismus. Hráči jsou při hře nuceni kooperovat jeden s druhým od podání míče, přes pohyb v poli až k přijímání míče. Je velmi jednoduché se jej naučit. Není třeba si osvojit složité komplikované herní dovednosti, proto mohou kin-ball hrát už děti školního věku. Například v Kanadě je tato hra už na mnoha školách plnohodnotnou součástí školní výuky pro děti od 6 let. Není tedy důležitý věk, pohlaví, tělesná stavba hráče, důležitá je snaha, píle a ochota se ve hře zdokonalovat a posunout tak úroveň hry o něco výš. [Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz/co-je-kin-ball>]

1.2 Koncept hry

Kin-ball je míčová hra, při níž mezi sebou soupeří vždy tři týmy po čtyřech hráčích. Týmy musí být barevně odlišeny, k čemuž jsou využívány barevné rozlišovací dresy. Cílem hry je, aby tým, jehož barva je vyvolána, zpracoval míč dříve, než dopadne na zem. K tomu lze zapojit jakoukoliv část těla způsobem, který umožňují pravidla. Tým, který míč zpracoval, jej musí následně odpálit v daném časovém limitu deseti vteřin od prvního kontaktu s míčem na

některé ze soupeřících družstev. Hra pokračuje, dokud není odpískána chyba. Pokud se jeden z týmů dopustí chyby, zbylé dva týmy získávají po jednom bodu.

Pro sestavení tří týmů je potřeba dvanáct hráčů. Nejmenší počet hráčů, ve kterém si lze plnohodnotně hru zahrát je osm, z nichž se utvoří dva týmy. Střídání hráčů je možné při přerušení hry. Jelikož jsou v poli čtyři hráči, ke každému střídání mohou být připraveni nejvýše další čtyři hráči. Střídání by mělo proběhnout jednoduše, efektivně a především rychle. Hráči vstupující do hry, musí vědět, koho a jakou pozici v týmu nahrazují a jaké zaujmají číslo na podání. Všechny týmy jsou v hracím poli ve stejnou dobu. Tyto týmy nazýváme „buňky“. Jednotlivé buňky jsou od sebe rozlišovány pomocí rozlišovacích dresů.

Barevné rozlišovací dresy mají tři oficiální barvy: modrou, šedou a černou. Jelikož docházelo k časté zvukové záměně barev šedé a černé, používá se na doporučení Českého svazu kin-ballu výhradně označení barvy „bílá“ namísto „šedá“. Samozřejmě volbu barev lze přizpůsobit materiálnímu vybavení dané školy, tudíž lze použít libovolné barvy.

Hráči se pohybují na herní ploše o maximálních rozměrech 21 m x 21 m. Tato velikost je platná i pro mezinárodní soutěže. Můžeme zvolit i menší prostor, nejmenší doporučený je o velikosti 15 m x 12 m. Zdi, podlaha, strop a další pevné objekty v tělocvičně jsou hranice hřiště.

Na oficiálních soutěžích se jedna hra skládá ze sedmi period. Přitom jedna perioda trvá sedm minut. Čas si lze libovolně upravit pro mladší hráče nebo neoficiální hru. Přestávky jsou povolené mezi jednotlivými periodami v délce trvání jedné minuty. Po pauze zahajuje hru tým s nejnižším skóre, pokud je mezi týmy remíza, je provedeno losování z týmů, kterých se to týká. Vítězem hry se stává družstvo s nejvyšším skóre po skončení sedmé periody. Pokud nastane situace, že je remíza, může dojít k nastavení času. V případě nastavené periody vítězí tým, který nejrychleji získá nejvyšší počet bodů.

Značkový míč OMNIKIN používaný při kin-ballu má při správném nafouknutí 122 centimetrů v průměru a musí být uznán jako oficiální míč Mezinárodní kin-ballové federace (dále jen IKBF).

Míč je možné odpálit ve chvíli, kdy tři hráči jsou pod míčem a podpírají jej rukama, tak aby čtvrtý hráč jako podávající (odpalovač) mohl míč odpálit. Zbylé dva týmy jsou ve střehu, připraveni na příjem. Před každým podáním musí podávající hráč zřetelně a hlasitě zvolat heslo OMNIKIN, následně pak barvu jednoho ze soupeřících týmů. Barvu volí dle vlastní volby s ohledem na taktiku svého týmu. Míč musí odpálit jednou nebo dvěma rukama směrem nahoru či rovně. Míč musí letět alespoň 1,8 metru, aby nebyla pískána chyba pro příliš krátké podání a soupeři měli prostor k chytání míče. Tým s barvou, která byla zvolena, je týmem přijímajícím. Ten musí míč zdvihnout a ovládnout. Každý hráč může zapojit libovolnou část těla. Musí jej

zastavit a podat na další libovolně zvolený tým v omezeném časovém limitu. Pokud ovšem přijímající tým míč upustí na zem nebo jej nechytne, je pískána chyba a zbylé dva týmy získávají po jednom bodu. Po odpískání chyby není žádná časová pauza a tým, který se chyby dopustil, musí hned, jak je připraven, podat na jiný tým. Rozhodčí umisťuje míč pro odpal na místo, kde se dotkl země při odpískané chybě. V případě, že se hráč týmu, který míč přijímá, dotkne míče a ten se následně odrazí od stěny nebo jiného objektu v tělocvičně dopustil se chyby. Chybou je také situace, při níž hráč, který podává, odpálí míč rovnou za hranici hracího pole. Důležité je mít na paměti, že kdykoliv se někdo z hráčů dopustí chyby, ostatní dva týmy získávají po jednom bodu.

Mezi další omezení a časté chyby patří situace, kdy dojde ke kontaktu třetího hráče s míčem po již dvou předchozích kontaktech. V takovém případě nesmí tento hráč už pohnout nohou. Pokud nohu zvedne ze země, je pískána chyba. Při každém odpalu musí být tři hráči držící míč s ním v kontaktu v okamžiku odpalu. Pokud některý z hráčů kontakt nedodrží, je pískána chyba pro chybějící kontakt. Pokud je míč odpálen nesprávnou technikou směrem dolů, je opět pískána chyba pro sestupnou dráhu. [Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz/co-je-kin-ball>]

1.3 Potřebné vybavení a podmínky pro hru

Hru kin-ball je možné hrát jak v prostorách tělocvičny, tak je možná její realizace venku na travnatém hřišti nebo hřišti s umělým povrchem. Pro venkovní použití je na trhu dostupná i hrubší látková vrstva, která chrání vnitřní duši míče. Její použití ale není nutné. Hráči by se měli vyvarovat snad jen hře na asfaltovém, betonovém a kamenitém povrchu. Nejen z hlediska možnosti zničení míče, ale především kvůli vyššímu riziku pádu a možného vážnějšího zranění či úrazu.

Vybavení pro hru není náročné a i z toho důvodu je snadno dostupná. Samotný hráč potřebuje pouze pohodlné sportovní oblečení a kvalitní sálovou obuv.

Největší investicí je koupě originálního míče, který doporučuje IKBF. Pořizovací cena se pohybuje kolem osmi tisíc korun českých. Je lepší mít v záloze náhradní gumovou duši. K nafouknutí míče nejlépe poslouží kompresor, postačí i malá elektrická pumpa. Nezbytnou součástí vybavení jsou rozlišovací dresy ve třech barvách po čtyřech dresech. K vyznačení hracího pole stačí bílá lepicí páska nebo barevné kužely. Hrací plocha nemusí být nutně ohraničená, pokud splňuje již výše zmíněné rozměry. Hranice mohou být okolní zdi, stěny, stromy a jiné objekty.

Při oficiálních soutěžích je nutné vybavení doplnit o další pomůcky. Mezi ně patří časomíra a výsledková tabule odpovídající požadavkům IKBF, která musí být viditelná všem

hráčům a divákům. Dále signalizační zařízení (siréna, trubka...) pro signalizaci začátku a konce hry. Oficiální výsledková listina IKBF, vyplněná osobou zodpovědnou za počítání bodů. Šestistěnná kostka, na níž jsou tři oficiální barvy, umístěné od každé barvy dvakrát na opačných stranách kostky. Tato kostka slouží při losování za začátku hry, který tým bude hru začínat.

Hra je vhodná pro jakoukoliv věkovou skupinu zdravých lidí. Každý člen týmu je v pohybu přibližně 70 % herní doby. Tím, že hra nevyžaduje dlouhý trénink, je možno ji hrát již po pár minutách výkladu základních pravidel. Častým hraním zdokonalují hráči techniku odpalu, příjmu, orientace v prostoru a strategického uvažování. Ideálním začátkem pro seznamování s kin-ballovým míčem je právě věk dětí mladšího školního věku, tudíž rozmezí 6–11 let. Horní věkovou hranici určuje snad jen zdravotní schopnost hráče. Je vědecky dokázáno, že kin-ball je vhodnou rehabilitační a terapeutickou činností, vhodnou pro integraci sportovců s handicapem. Je vhodná jak pro fitness a sportovní kluby, tak i pro školy. V kin-ballu se nezvýhodňuje pohlaví, sociální postavení ani tělesná stavba hráčů. Velmi často jsou družstva sestavena z chlapců a děvčat různých tělesných proporcí. Důležité je respektování pravidel a ochota vzájemné kooperace mezi členy týmu. Ať se týká verbální i neverbální komunikace, zvolení vhodné strategie a především vnímání týmového ducha. Individualismus v kin-ballu nemá místo. Není možné strategické vyloučení jednoho hráče jen proto, že to ostatním jde lépe.

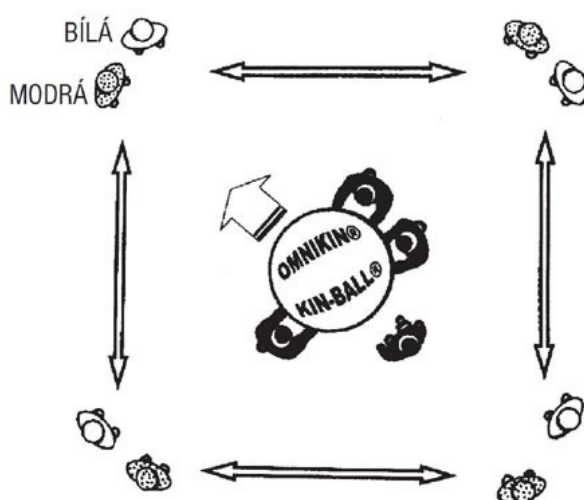
1.4 Technika hry

Nykodým (2006, str. 14) uvádí, že: *„Základním předpokladem didaktiky sportovních her je objektivní rozbor hry. Jen rozbor hry nám poskytuje možnost analyzovat hru jako celek. Analýza hry je tedy jedinou objektivní metodou, která nám umožňuje poznat zákonitosti, podle kterých hra probíhá, podstatu hry, strukturu a obsah hry a jevů, které se v průběhu děje hry objevují a společenských znaků děje hry. Analýza sportovní hry musí být komplexní, aby nebyla zkrácena skutečnost a přijaté závěry nebyly v rozporu s praxí.“* Součástí této analýzy jsou základní fáze hry – obranná fáze a útočná fáze. K tomu abychom jako hráči co nejefektivněji ovládli tyto jednotlivé fáze, musíme mít dokonale osvojená pravidla hry a různé herní situace, které lze zvládnout jen s perfektní technikou hry. Družstva v průběhu zápasu střídavě útočí nebo brání, tyto části pak nazýváme fáze hry. Útočné i obranné fáze probíhají souběžně. Ve chvíli, kdy jedno družstvo útočí, zbylé dvě se připravují na možnou případnou obranu. Útočná fáze začíná získáním míče a trvá až do jeho odpalu na jiné družstvo. Obranná fáze začíná odpálením míče, zbylá dvě družstva jsou v obranné fázi již s předstihem. Je charakterizována snahou zachytit a udržet míč nad zemí a tím narušit útočnou činnost soupeře a zabránit soupeři vykonat úspěšné zakončení své útočné akce. Další důležitou součástí obranné fáze je předcházení děláním chyb, které by znamenaly plusové body pro soupeře.

Ve hře se vyskytuje velké množství herních situací. Od těch nejjednodušších, přes složitější až k naprosto jedinečným herním situacím. Na jejich řešení se vždy podílí celý tým a hráči k jejich řešení používají herní činnosti. Ty dělíme na útočné a obranné. K jejich zvládnutí je nutným předpokladem ovládat jednotlivé technické části hry, které pak tvoří výslednou hru. (Nykodým, 2006, str. 15)

1.4.1 Obranné činnosti

- Obranná pozice týmu: hráči bránících týmů utvoří čtverec kolem míče, kdy každý hráč je vzdálen od míče na 3–4 metry v každém z rohů tělocvičny. Tento čtverec neustále následuje jakýkoliv pohyb míče.



Obrázek 1: Obranná pozice týmu; černí v útočné pozici (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Individuální obranná pozice: tuto pozici zaujímá každý hráč po podání míče. Ramena směřují k míči, trup je ohnutý, nohy pokrčené. Dominantní noha je mírně před druhou na šířku ramen. Hráči musí dbát na dodržení vzdálenosti od míče a stálé zachování čtvercové formace.



Obrázek 2: Individuální obranná pozice hráče (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Příjem míče: pro příjem míče lze zvolit jednu z několika možností s využitím různých částí těla.

- Ruce dlaněmi vzhůru: míč se nachází ve výšce hlavy hráče, který má ruce nad hlavou s pažemi pokrčenými, lokty a dlaně směřují směrem vpřed. Nohy jsou v mírném pokrčení pro lepší stabilitu těla při příjmu.



Obrázek 3: Příjem dlaněmi vzhůru (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Ruce otevřené před tělem: míč je ve výšce hrudníku hráče, který má ruce ve výšce hrudníku, lokty směřují ven s dlaněmi otevřenými vzhůru. Nohy jsou v mírném pokrčení pro lepší stabilitu příjmu.



Obrázek 4: Příjem rukama otevřenými před tělem (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Paže vpřed: tuto techniku příjmu lze využít v případě, že míč je ve výšce trupu a hráč má dostatečnou rychlost. Ramena směřují s míčem, lokty jsou mírně pokrčené. Úder se provádí spodní částí rukou.



Obrázek 5: Příjem pažemi vpřed (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Noha vpřed: pokud se míč nachází ve výšce kolen, může hráč využít této techniky příjmu. Noha musí být při příjmu rychlá, mírně pokrčená a směřující ke spodní straně míče. Při odpalu se noha míče dotýká svou horní částí. Tato technika je vhodná pro zkušenější hráče.



Obrázek 6: Příjem nohou vpřed (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Patou: pokud se míč nachází nízko ze strany hráče, lze použít tuto techniku příjmu. Míč musí být za zády hráče. Ten provede půlobrat a rychle pokrčí nohu tak, aby udeřil do spodní části míče svou patou. Poté se půlobratem vrací čelem do hry. Tato technika je také vhodná pro zkušenější hráče.



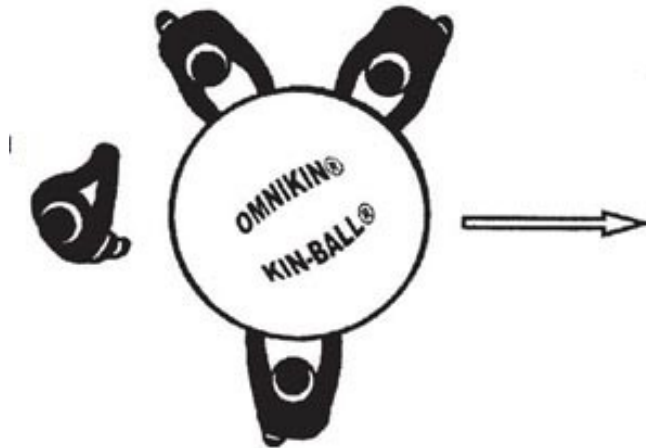
Obrázek 7: Příjem patou (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Časté obranné chyby:
 - Nerespektování čtvercové formace.
 - Špatné postavení těla při individuální obranné pozici.
 - Špatná volba techniky zdvihnutí míče.
 - Špatné zaujmutí pozice hráčem pod míčem při odpalu.
 - Chybné postavení hráčů při kontaktu s míčem, kdy oba stojí na jedné straně míče.
 - Nedostatečná kontrola nad míčem ve fázi odpalu.

- Příliš brzký kontakt třetího hráče s míčem než je připravena obranná pozice z pohledu strategie.

1.4.2 Útočné činnosti

- Týmová útočná pozice: začíná imobilizací míče a kontaktem třetího hráče. Tři hráči t týmu utvoří pod míčem formaci ve tvaru trojúhelníku, čtvrtý hráč míč odpaluje vestoje.



Obrázek 8: Týmová útočná pozice (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Individuální útočná pozice: hráči pod míčem zakleknou na jedno koleno (individuálně pravé či levé), hlava je předkloněná, paže nad hlavou otevřené v předpažení povýš.



Obrázek 9: Individuální útočná pozice (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Podání míče: pro podání míče může hráč zvolit jednu z následujících technik odpalu. Ten se provádí vždy horními končetinami. Podání musí být provedeno během pěti vteřinového limitu.

- Ruce od sebe: hráč provede podání odstrčením či úderem rukama s dlaněmi od sebe. Úder je veden středem míče, přenesením váhy odpalujícího hráče. Tím míč získává horizontální dráhu letu.



Obrázek 10: 10 Podání rukama od sebe (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Odpal se spojenýma rukama: hráč má spojené ruce dlaněmi, paže jsou ve výši ramen. Úder je směřován do středu míče, hráč svou vahou udá míči horizontální dráhu letu. Odbití míče provádí hřbetní část rukou.



Obrázek 11: Podání se spojenýma rukama (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Otočka: hráč má paže ve výšce ramen, ruka přední paže zasahuje míč hřbetní částí rukou. Tento typ podání se využívá pro získání zakřivené dráhy letu míče tak, že hráč provede pažemi oblouk zprava zezadu doleva dopředu.



Obrázek 12: Podání s otočkou (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Lob: hráč stojí čelem k míči, paže má v předpažení poníž, dlaně sevřené v pěst. Při správné technice musí být míč odpálen pažemi, předloktím a dlaněmi zároveň. Jedná se o krátký a rychlý odpal, jehož výsledkem je vysoká a přesná dráha letu míče.



Obrázek 13: Podání lobem (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Twist obouruč: hráč má ruce spojené dlaněmi a paže jsou ve výši ramen. Úder se provádí předloktím do středu míče po dvojitém obratu těla, tedy o 360°. Tento typ odpalu je vhodný pro zkušenější hráče.



Obrázek 14: Podání twistem (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Drop: hráč stojí v mírném pokleku se spojenýma rukama dlaněmi, paže směřují k zemi. Pro podání provede pažemi kyvadlový pohyb zezadu dopředu a skončí rukama v předpažení povýš. Tento pohyb ještě doprovází rotace v kyčlích s přenesením váhy. Úder je mířen na míč v jeho první třetině.



Obrázek 15: Podání dropem (Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz>)

- Časté útočné chyby
 - Hráči pod míčem utvoří příliš malou formaci trojúhelníku, což má za následek špatnou kontrolu nad míčem a jeho případný pád.
 - Hráči pod míčem drží zastavený míč vysoko, takže odpalující hráč jej odpálí vysoko a soupeři mají usnadněný příjem míče.
 - Hráč si přidržuje míč při běhu příliš vysoko, čím ztrácí nad míčem kontrolu a míč může lehce spadnout.
 - Vysoké a nepřesné přihrávky dávají hráčům prostor k zaujmutí strategické obranné pozice.

1.4.3 Základní herní činnosti

Běh

Běh je využívám především útočícím týmem k zaujmutí strategické pozice na hřišti a přesunu hry vzhledem k soupeřům. Další variantou je použít běhání k získání kontaktu s nejbližším hráčem nebo hráči.

Pokud běží hráč s míčem sám, drží jej v úrovni očí. Rukama jej přidržuje, nesmí ho pevně svírat rukama, jinak by se dopustil chyby.

V případě, že běží s míčem dva hráči, stojí čelem k sobě a míč drží ve výši ramen pomocí vyvinutí neustálého tlaku proti spoluhráči.

Přihrávka

Umožňuje hráčům získat strategickou pozici pro útok. Přihrávku provede hráč ve chvíli, kdy získá kontrolu nad míčem, který má ve výši ramen. Samotná přihrávka vzniká tak, že hráč postrčí míč otevřenými rukama zvoleným směrem. Hráči nesmí opomenout pravidlo, kdy se dotkne míče třetí hráč. Jedná se o třetí kontakt s míčem a tento hráč už nesmí pohnout nohou a musí míč zpracovat a zastavit. [Český svaz kin-ballu, 2015, <http://kin-ball.cz/zakladni-metodika-manual>]

1.4.4 Příklad jedné typické výměny v kin-ballu

- Odpaluje modrý tým s výkřikem „Omnikin černá“.
- Úkolem černého týmu je chycení balonu. To se jim také podaří.
- Celý černý tým se seběhne k balonu, tři hráči zakleknou a podepřou míč, čtvrtý hráč odpaluje.
- Proběhne odpal černého týmu s výkřikem „Omnikin bílá“.
- Bílý tým má za úkol chytit balon, to se jim nepodaří a balon padne na zem.
- Modrý a černý tým získávají po jednom bodu. Další rozehrávku má bílý tým.

2 Děti mladšího školního věku a jejich potřeby

Mladší školní věk je dán věkovým rozmezím mezi šestým až jedenáctým rokem věku dítěte. Jedná se tedy o dobu, která začíná nástupem do školní docházky a končí přestupem žáka z 1. stupně na 2. stupeň základní školy.

Vágnerová (2005, str. 237) rozděluje toto období na dvě dílčí fáze: raný školní věk a střední školní věk. Raný školní věk trvá od nástupu do školy, tj. od 6–7 let do 8–9 let. V tomto období je pro dítě charakteristická změna sociálního postavení a různé vývojové proměny. Ty se projevují především ve vztahu ke škole. Střední školní věk trvá od 8–9 let do 11–12 let. V tomto období dochází k dalším změnám, které lze považovat za přípravu na dospívání. Objevují se i změny v chování vůči vrstevníkům a autoritě učitele.

Nástup do školy je pro dítě důležitým sociálním mezníkem. Dítě si absolvuje rituál zápisu a první slavnostní den ve škole. Už tyto dva akty potvrzují sociální proměnu dítěte a nástup nové životní etapy. Od svého prvního vstupu do školy si dítě plně uvědomuje, že od této chvíle je školákem a svou novou roli nadšeně přijímá a ztotožňuje se s ní. Ví, že se něco podstatného změnilo. Budoucí rozvoj dětské osobnosti a způsob prožití celého zbývajících dětství z velké části ovlivní právě škola. Její vliv se v nemalé míře projeví v oblasti sebehodnocení a to mnohdy velice zásadním způsobem. Dítě se těžko vyrovnává se školním neúspěchem. Následky takového selhání mohou být rozhodující nejen z pohledu sebepojetí, ale i z hlediska dalšího životního směřování. I proto nebyla doba nástupu do školy stanovena náhodně ve věku 6–7 let. V tomto období dochází k různým vývojovým změnám, které jsou důležitým předpokladem k úspěšnému zvládnutí školních požadavků, byť se jejich význam může lišit. Jsou to ovšem faktory, které vzhledem ke své závislosti na zrání či učení představují základ školní zralosti a připravenosti, které hrají při vstupu do školní docházky klíčovou úlohu. (Vágnerová, 2005, str. 236–237).

Z hlediska psychologické analýzy lze o tomto období říci následující. Jedná se o období, které je označováno jako období latence, kdy dochází k ukončení jedné etapy psychosexuálního vývoje a až do počátku dospívání je základní pudová energie relativně v klidu. Langmeier (1983) charakterizuje tuto etapu jako věk střízlivého realismu, kdy se školák nezaměřuje na svět takový jaký je, ale snaží se jej pochopit. Snaha o realistické vnímání světa je zpozorovatelná v řeči, kresbě, písemném projevu, v zájmech, četbě i ve hře. Na začátku tohoto období je školák většinou hodně závislý na autoritě (naivní realismus), později ke konci období se jeho přístup stává s blížícím se dospíváním kritičtější (kritický realismus). (Šimíčková, aj. 2005, str. 93).

Psychosomatické vývojové změny, ke kterým v tomto období dochází, nejsou nijak převratné, ani bouřlivé. Dítě se po všech stránkách vyvíjí plynule a viditelné jsou pokroky ve všech oblastech vývoje. Typickými rysy chování dětí mladšího školního věku je především jejich aktivita a snaživost, schopnost a ochota spolupráce. Kolektivní práci děti velmi rády využívají k dosažení stanovených cílů. Americký psycholog Erikson charakterizoval toto období velkou mírou snaživosti a iniciativy. Tyto vlastnosti pomáhají dítěti dokázat sobě i okolí svou vlastní hodnotu a získání místa mezi kolektivem. Hlavním prostředkem k dosažení určitého postavení se stává výkon. Děti v tomto období jsou pilné, pracovité, využívají dělbu práce a sounáležitost s kolektivem. Velmi nerady zažívají pocit selhání a méněcennosti, cílem práce se pro ně stává schopnost vykonávat danou činnost a zvyšování sebevědomí, jehož stupňování jim umožňuje zvládat a pouštět se do stále obtížnějších, náročnějších úkolů, ovládnout a postavit se složitějším životním zkušenostem.

2.1 Tělesný vývoj a motorika

Vstup do školy je pro dítě velkým mezníkem v jeho životě. Jeho dosavadní styl života se změní a získá novou životní roli. V této fázi vývoje je pro takovou změnu již připraveno jak po stránce fyzické tak i psychické, pokud dítě vyrůstá v přiměřených, zdravých podmínkách a nejsou u něj patrné jiné vývojové, psychické či zdravotní obtíže. Mění se nejenom tělesná a psychická stránka dítěte, ale i stavba a funkčnost vnitřních orgánů.

„Po přechodné disharmonii na počátku období se školní dítě jeví většinou harmonicky rozvinuté, avšak musíme počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví.“ (Šimíčková, aj. 2005, str. 94). Pro dítě v první půlce tohoto vývojového období je typický především rychlý výškový růst (jedná se o 6–8 centimetrů za rok). To je samozřejmě doprovázeno i přírůstkem hmotnostním, který nebývá tak znatelný. Mění se nejenom vnější tělesná schránka dítěte, ale i stavba a funkčnost vnitřních orgánů. K celkové regeneraci stačí dítěti v tomto věku kratší čas, potřeba spánku a odpočinku klesá. To vše dovoluje nastolení náročnějšího denního režimu, bez jeho negativních dopadů na dítě. Musíme brát ovšem ohled na individualitu dítěte. Růstové i hmotnostní křivky se často liší, tudíž biologický věk nemusí vždy odpovídat tomu kalendářnímu. Akceleraci ve vývoji pozorujeme většinou u děvčat. Po vstupu do školy je růst těla ještě stále obvykle zrychlený, zpomaluje se, společně s přírůstkem hmotnosti kolem 8. roku. V tuto dobu se zároveň zlepšuje odolnost organismu, vegetativní regulace se zdokonaluje, srdce zvětšuje svůj objem, narůstá hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervem, činnost svalů a pohyblivost kloubů se zdokonaluje. (Šimíčková, aj. 2005, str. 94)

Dochází ke zklidňování motorického vývoje. Oproti předškolnímu období získávají pohyby účelnější, rychlejší, přesnější, úspornější, koordinovanější pohyb. Hrubá i jemná motorika se i nadále zlepšuje, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace. U dětí převládá

různorodá a všeobecná aktivita. Pohyb si děti užívají s radostí a nadšením. Pohyb se stává vhodným uvolněním zvláště při psychickém napětí. Protože navrácí dítě do duševní rovnováhy, měl by být nedílnou součástí každodenního časového rozvrhu školáka. (Šimíčková, aj. 2005, str. 94)

Pedagog musí mít na paměti, že problémy různého charakteru může (ovšem zákonitě nemusí) dětem působit jak drobnější, tak i robustnější tělesná konstituce. Ta může způsobit snadnější unavitelnost, nižší odolnost vůči psychofyzické zátěži, může být nevýhodou v kolektivu, pocity slabosti v kombinaci s neobratností či bojácností. U dítěte se projevuje velký zájem o různé druhy sportovních aktivit. Proto by mu i v této oblasti mělo být dáno, co nejvíce příležitostí k seberealizaci. Pohybové výkony nejsou dány jen na základě vnitřních dispozic jedince, ale především na vnějších podmínkách, které vrozené dispozice rozvíjejí nebo utlumují. V tomto hledisku hrají velkou roli rodiče dětí. Jsou rodiče, kteří děti ve sportovních aktivitách podporují a povzbuzují. Naopak se najdou i tací rodiče, kteří díky obavám z možného zranění u svých dětí tuto aktivitu tlumí. Na základě těchto dvou přístupů vznikají mezi dětmi velké rozdíly v pohybových dovednostech, které si děti v tomto věku již uvědomují, jelikož se umí s vrstevníky srovnávat. „Langmeier a Krejčířová (1998) uvádějí, že opakované sociometrické studie ukázaly, že tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků.“ (Šimíčková, aj. 2005, str. 94)

2.2 Vývoj poznávacích procesů

Oblast poznání se také rozvíjí na základě rostoucí aktivity dítěte. Školák potřebuje být aktivní v procesu přijímání informací, nevyhovuje mu pouze jejich pasivní příjem. Chce se všeho zúčastnit sám, zjišťovat vlastnosti předmětů a jevů, pochopit souvislosti. Vzhledem k těmto aktivitám dokáže být velmi pozorný, vytrvalý, zvědavý a soustavný. Poznávací procesy jsou stále úzce spjaty s city.

Cílevědomým aktem se stává vnímání, které ztrácí ráz náhodnosti. Zaměřuje se na poznání podstaty vlastností předmětů a jevů. Tím se svět školákovi otevírá v prostoru i čase. Kvalitnější poznávání umožňuje rostoucí schopnost analyzovat a diferencovat. V této vývojové etapě dochází k postupnému přechodu od vnímání konkrétních předmětů a jevů k vnímání všeobecnějšímu.

Svého vrcholu u mladšího školáka dosahuje představivost, která ztrácí svou typickou spontaneitu a dítě dovede rozlišit realitu od fantazie, tím také vniká do životní reality. Právě různé formy hry pomáhají dětem z této reality unikat do světa představ.

Paměť je na počátku školní docházky z velké části neúmyslná a mechanická. Je bezprostředně spojená s vnímáním, především z toho důvodu je kladen požadavek na názornost

vyučování. U paměti však dochází k jejímu prudkému zdokonalování. Dítě propojuje druhy paměti a využívá záměrných paměťových strategií. Čím více si uvědomuje cíl a účel zapamatování, tím je paměť efektivnější. V tomto ohledu je důležitá motivace a způsob vedení učitelem.

Naprostu prvořadý význam pro školáka má pozornost a její rozvoj. Ta především rozhoduje o kvalitě dalších poznávacích procesů, a tím o úspěšnosti nebo neúspěšnosti v oblasti učení. Zprvu je pozornost krátkodobá a spontánně zaměřená. Vrcholem je pak vůlí ovládaná pozornost, která je ovšem velmi vyčerpávající a přímo jí ovlivňuje organizace výuky. Proto by aktivity všeho druhu u dětí mladšího školního věku mely být krátkodobé, čínorodé, pestré, zajímavé a motivující. Pro správnou hygienu práce nesmíme opomenout zařazovat relaxační chvíle a cviky. (Šimíčková, aj. 2005, str. 95)

Tím, že se dítě odpoutává od bezprostředního názoru a získává schopnost logických operací, dochází k vývoji myšlení, které ovlivňuje jeho školní činnost a osobnost učitele. Podle Piageta nastává na počátku školního věku přechod od názorného (intuitivního) myšlení do stadia konkrétních operací. Dítě zvládá propojovat více myšlenkových procesů v současné chvíli. Myšlenkové postupy se dostávají na úroveň konkrétních logických operací, které tvoří jednotný systém. Dítě dokáže pochopit zahrnutí prvků do třídy, rozřazení předmětů podle daných kritérií, chápe zachování množství, příčinné vztahy apod. Výkony dětí jsou v tomto směru závislé na přiměřenosti a vhodnosti úkolů, motivaci a dalších faktorech. (Šimíčková, aj. 2005, str. 96)

Společně s vývojem a rozvojem myšlenkových operací se rozvíjí a zdokonaluje řeč dítěte. Při vstupu do školy ovládá dítě praktickou znalost mateřského jazyka. Mezi dětmi jsou v řeči velké individuální rozdíly. A to jak ve slovní zásobě, skladbě řeči i výslovnosti. V současné době nastávají situace, kdy dítě nastupuje do školy s určitou logopedickou vadou či omezením, velmi často. To se projevuje jak na osvojení řeči psané tak i čtené, čemuž by se mělo dítě ve škole naučit. I pro dítě bez řečového handicapu je toto zpočátku náročné a unavující. Při výuce čtení a psaní je zapotřebí složité souhry funkcí analyzátorů, sluchového, zrakového a kinestetického. Tyto jednotlivé funkce jsou dány schopností a kvalitou smyslové analýzy a syntézy, které úzce souvisejí se složitými neuropsychologickými procesy.

2.3 Emocionální vývoj a socializace

Důležitou charakteristikou pro celkovou školní adaptaci a úspěch je emocionální vyrovnanost a sociální obratnost. Dochází k ústupu lability a impulzivity, slábnutí egocentrismu a narůstá schopnost seberegulace. Dítě dokáže dát najevo svá očekávání a požadavky, stejně tak je schopno chápat širokou škálu citů a pocitů. Toto velice úzce souvisí s citovým uspokojením v raném dětství. Emoce mají rozhodující vliv na úspěšnosti a spokojenost žáků. Rozvíjí se také

morální vývoj, hodnotová a sociální orientace. Dítě si již uvědomuje, do jaké míry je jeho jednání a postoj správný. Nedopustí se nesprávného jednání proto, že mu to zakázala autorita (rodič, učitel).

Dítě je socializováno nejen svým okolím (rodiči, vrstevníky, učiteli apod.), ale je ve velké míře socializováno samo sebou, kdy si utváří určitý pohled na svou osobu. Toto vnímání je pak základem pro pojetí vlastní identity.

V tomto období je nárůst aktivity dítěte spojený s úsilím o navázání širších sociálních kontaktů. Potřeba a nutnost sociálního kontaktu nachází své plné uplatnění právě v pohybových hrách. Přestože hry školních dětí stále zabírají více než polovinu času školáka, svých charakterem se značně odlišují od her předškolních dětí. Hra nastupuje na místo aktivního odpočinku, uvolňují se všechny funkce a složky organismu, které musely být po dobu vyučování utlumeny. Tímto dochází k regulaci a vyrovnání mezi fyzickými a psychickými činnostmi. Pro mladší školní věk jsou typické hlavně pohybové kolektivní hry, které jsou buď spontánního rázu, nebo s pravidly. Všechny se ovšem vyznačují soutěživostí. Chlapci dávají přednost hrám, které s léty nabývají na bojovnosti, děvčata preferují hry, ve kterých se projevuje více klidu. Typické jsou hry s prvky taneční činnosti, kde nachází uplatnění ladnost pohybů. Většinou se do her praktikovaných v tomto období zapojuje větší množství dětí, někdy i celá třída. Vyznačují se svou kolektivností, realizují se v nich potřeby dětí, vůle a seberealizace. (Krejčíková, 1987, str. 75–76)

Proto jakákoliv sportovní aktivita obohacuje citový život dětí. Výše zmíněná soutěživá činnost přináší citové uspokojení a kladné citové zážitky.

V mladším školním věku navazují děti nové vztahy s vrstevníky, učí se kooperaci a soutěžení. Zprvu je v centru zájmu vlastní úspěch, později začíná brát ohledy na kolektiv třídy, projevuje se sounáležitost, společná odpovědnost a kamarádké vztahy. Hra slouží jako relaxace a odreagování od školních povinností, má tedy velký význam pro mentální hygienu. Hru může učitel využít jako neocenitelného pomocníka ve své pedagogické činnosti terapeutickou nebo diagnostickou pomůcku.

2.4 Vliv pohybu na tělesný vývoj dětí mladšího školního věku

Pohyb je prvotním znamením života. I přestože jsme v klidu, provádí naše tělo nespočet pohybů – dechové pohyby, stahy srdce, cirkulace krve. Pohyb je také nejjednodušší a nejstarší formou lidské komunikace, výrazovým prostředkem člověka, kterým projevuje své pocity a nálady.

Mezi nejvýznamnější potřeby dítěte se jistojistě řadí pohybová činnost. V současné době ve společnosti převládá hypokinetický styl života, který se bohužel nevyhýbá ani nejmladším

generacím. Především proto není možné v zájmu zdravého vývoje dětí ponechat a spokojit se s pohybovou činností omezenou v celkovém týdenním režimu na dvou až třech vyučovacích hodinách v rámci povinné tělesné výchovy. Naší snahou by mělo být zlepšení vztahu, myšlení a přístupu k pohybové aktivitě již u malých dětí. (Mužík, Krejčí, 1997, str. 4)

Pohybová aktivita dětí je spontánní nebo řízená, v obou případech ovlivňuje dítě po mnoha stránkách. Cílem je pozitivní ovlivnění, můžeme se ale setkat i s negativními vlivy pohybové činnosti. Například u jednostranné volby aktivity či příliš rané specializace v jednom druhu sportu.

Určit dlouhodobé fyziologické změny u dětí bývá poměrně složité, jelikož je nutné oddělit přirozené změny, nastávající vývojem a změny, které přímo ovlivní pohybová aktivita. Bezesporu, ale budeme jistě souhlasit s tím, že čím více tělesné aktivity bude, tím lepší bude i tělesná zdatnost jedince. Dle Mužíka a Krejčí (1997) se prokazuje, že důsledkem výkonnostního pojetí tělesné výchovy na školách se snižuje počet pohybově aktivních dětí a vzrůstá počet zdravotně oslabených dětí. Dle Gallowaye (2007) ovlivňuje pohybová aktivita pozitivně imunitní systém dítěte a je velmi důležitá pro stavbu zdravých kostí, tím že zvyšuje nárůst množství kostních minerálů a tím i pevnost kostí.

Adekvátní pohybovou aktivitu není možné ničím nahradit. Vlivem poklesu pohybové aktivity dochází často k výskytu dětské obezity, potíží s pohybovou soustavou, vadnému držení těla, svalovou dysbalancí, přetěžování jednotlivých částí těla a chybným pohybovým stereotypům. (Havlíčková, 1998)

Jelikož je v tomto vývojovém období hlavním předmětem zájmu dětí škola, měla by to být právě ona ve spolupráci s rodiči, kdo povede děti správnou cestou k pozitivnímu vnímání sportu a bude věnovat dostatek času a prostoru pohybovému vyžití.

3 Tělesná výchova dětí mladšího školního věku

Školní tělesná výchova přispívá ke zlepšování tělesné zdatnosti a zdraví, dává základ pro učení sociálních dovedností, pomáhá vykonávat pohybové aktivity a chápat jejich pozitivní vliv v průběhu celého života. Učitelům k motivování žáků poslouží i jejich inovativní přístup k výuce s využíváním netradičních metod, přístupů a pomůcek. K tomu potřebuje odpovídající učební prostředí, ochotu a chuť experimentovat. Zvolené aktivity musí odpovídat fyzické, psychické a mentální úrovni dané skupiny žáků a jejich schopnostem a dovednostem. Jakákoliv sportovní aktivita nám umožňuje zlepšovat a rozvíjet správné sportovní chování, především vzájemnou kooperaci, komunikaci, sebekontrolu, disciplínu, toleranci a respektování druhých.

3.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví podle RVP ZV

Člověk a zdraví je od 1. 9. 2007 povinným obsahem vzdělávání na základních školách a je jednou ze vzdělávacích oblastí Rámcově vzdělávacího programu základního školství. Realizována je ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, včetně zdravotní tělesné výchovy. Tyto oblasti pak zajišťují komplexnost vzdělávání žáků a dávají možnost osvojování a rozvíjení klíčových kompetencí. Dále je úzce propojena s průřezovými tématy, jejichž tematické okruhy, které procházejí napříč vzdělávacími oblastmi a propojují vzdělávací obsahy všech oborů.

„Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty., jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.“ (RVP ZV, 2006)

Dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání musí být zpočátku vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, všestrannou pomocí z jeho strany a celkovým příznivým klimatem ve škole. Až později je kladen důraz na samostatnost, odpovědnost za jednání, rozhodování ze strany žáka. Takto postavené vzdělávání, by mělo být základem pro vytváření aktivního přístupu žáků k ochraně a rozvoji zdraví.

3.2 Pojetí školní TV dětí mladšího školního věku podle RVP ZV

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je rozdělen pro první a druhý stupeň základního vzdělávání. Výsledkem každého stupně jsou očekávané výstupy daného oboru. Na 1. stupni jsou tyto očekávané výstupy ještě rozděleny na dvě období: období pro 1. až 3. ročník a období pro 4. až 5. ročník. Z čehož u prvního období nejsou výstupy závazné, oproti tomu u druhého závazné již jsou.

Obsah učiva Tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ je dle RVP ZV vymezen následovně:

- ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ
 - Význam pohybu pro zdraví
 - Příprava organismu
 - Zdravotně zaměřené činnosti
 - Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
 - Hygiena při TV
 - Bezpečnost při pohybových činnostech
- ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVĚŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ
 - Pohybové hry
 - Základy gymnastiky
 - Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
 - Průpravné úpoly
 - Základy atletiky
 - Základy sportovních her
 - Turistika a pobyt v přírodě
 - Plavání
 - Lyžování, bruslení (*podle podmínek školy*)
 - Další pohybové činnosti (*podle podmínek a zájmu žáků*)
- ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ
 - Komunikace v TV
 - Organizace při TV
 - Zásady jednání a chování
 - Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
 - Měření a posuzování pohybových dovedností
 - Zdroje informací o pohybových činnostech

Rámcový vzdělávací program (2006) neopomíná ani Zdravotní tělesnou výchovu, jejíž prvky jsou využívány v povinné TV. Oproti tomu Zdravotní tělesná výchova jako ucelený systém je nabízena žákům III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách. Učivo obsahuje:

- ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ
 - Prevence, pohybový režim pro konkrétní zdravotní oslabení žáka, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů v průběhu cvičení, nevhodná cvičení a činnosti
- SPECIÁLNÍ CVIČENÍ
 - Základy speciálních cvičení
- VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI
 - Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV

3.3 Inovativní přístup k hodinám tělesné výchovy s využitím hry kin-ball

Mezi požadavky na hry a pohybové činnosti při záměrném učení bezpochyby patří obsah a struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy. K jejich obohacení přispívají nejen inovativní a alternativní přístupy, metody, postupy, ale i volba netradičních pomůcek a sportů. Mezi takové sportovní aktivity se řadí i kin-ball, který přináší inovaci především v chápání a možnostech kolektivního sportu, kde oproti jiným týmovým sportům není prostor na individualismus. Každý hráč je potřebný.

Dle Mužíka a Krejčí (Mužík, Krejčí, 1997, str. 8) by mělo v hodinách dominovat vytvářením kladného vztahu k pohybové činnosti. Tohoto cíle by mělo být dosahováno uplatněním pestrého obsahu výuky spolu s vytvářením příjemné atmosféry ve výuce, která pak umožní dětem pohybové, rozumové a sociální učení spojené s prožíváním vhodně motivovaných pohybových úkolů.

Kin-ballový míč lze využít jako inovativní pomůcku při různých netradičních hrách či zakomponovat jeho využití do běžných pohybových činností v rámci tělesné výchovy jako oživující prvek. Fantazii učitele se meze nekladou a možností použít kin-ballový míč je jistě nespočet.

4 Příprava a vedení her

4.1 Didaktické zásady

„Didaktické (vyučovací) zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter každého vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu.“ (Nykodým, 2006, str. 12)

Nykodým (2006) uvádí především tyto zásady:

- Zásada uvědomělosti a aktivity – vyžaduje takové vyučování, při kterém si žáci tvoří kladný vztah nejen k učení, ale všemu co se mají naučit, aktivně se podílejí na získávání vědomostí a dovedností.
- Zásada názornosti – vytváření pojmů a představ se opírá o bezprostřední vnímání předmětů, jevů a jejich zobrazení.
- Zásada soustavnosti – požaduje postupovat v jasném a pevně daném logickém uspořádání, tak aby osvojené vědomosti a dovednosti utvořily ucelený systém.
- Zásada přiměřenosti – požadavek, na jehož základě musí obsah i rozsah učiva, jeho náročnost a didaktické postupy odpovídat stupni psychického vývoje a tělesným schopnostem žáků, jejich věkovým a individuálním zvláštnostem.
- Zásada trvalosti – schopnost zapamatování vědomostí a dovedností tak, že je kdykoli možné si je vybavit a použít v praxi.

4.2 Didaktické metody

„V celém historickém vývoji didaktiky se hlavní zájem v oblasti vyučování vždy soustřeďoval na metody. Je to pochopitelné z praktických důvodů - v minulosti stejně jako dnes je metoda, tedy cesta, postup, důležitým faktorem k dosažení cíle při jakékoli lidské činnosti.“ (Průcha, 2009, str. 106)

Nykodým (2006) uvádí tyto vyučovací metody:

- Motivační metody – ovlivňující vztah a přístup žáka k učení, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti.
- Expoziční metody – jejich jediným cílem je zajistit předání obsahu učiva žákovi prostřednictvím učitele.
- Fixační metody – podstata stojí na procvičování, upevňování a zdokonalování již osvojeného učiva.

4.3 Výběr pohybové hry

Pro výběr pohybové hry jsou tři možnosti: vyhledání v literatuře, vlastní zásobník her, vymyšlení zcela nové hry. Ať už zvolíme kteroukoliv možnost, je potřeba přihlídnout:

- k věku hráčů,
- k prostředí, popř. počasí,
- k materiálnímu vybavení.

V případě potřeby lze hru modifikovat, upravit pravidla se zohledněním pro výše zmíněná kritéria.

Poté následuje jakýsi vizuální pohled na hru, při kterém si učitel hru v mysli projde, aby mohl odstranit případné nedostatky a chybná místa.

4.4 Řízení a organizace pohybové hry

Toto je neopomenutelná a velmi důležitá část při přípravě pohybové hry. Pokud je opomenuta, může dojít k nedorozuměním, zmatkům, v nejhorším případě ke zranění či úrazu. Proto by učitel neměl tyto body přejít bez povšimnutí.

a) Bezpečnost

Před začátkem jakékoliv činnosti s dětmi je třeba zajistit bezpečné pracovní, cvičební prostředí. Větší opatrnost se vyplatí u činnostech, které se odehrávají ve venkovním prostředí. Vždy by měla být dostupná lékárnička pro první pomoc a propracovaný interní školní plán postupu v případě úrazu dítěte, zvláště pak v hodinách tělesné výchovy. Nutností je také zvolení vhodného cvičebního úboru a obutí.

b) Uvedení hry a motivace

Hru uvedeme jejím názvem. Následuje vysvětlení pravidel a jednotlivých rolí hráčů. Důležité je upozornění na způsob zahájení a ukončení hry, podmínky na vítězství a získání zpětné vazby od hráčů, zda pravidlům rozumí. Úkolem učitele je i sestavení družstev, která si budou svou rovností adekvátní.

c) Průběh hry

Učitel se snaží do průběhu hry zasahovat co nejméně. Zastává roli rozhodčího a trenéra zároveň. Dohlíží tedy na dodržování pravidel, zahajuje a ukončuje hru, v případě nedodržování pravidel napomíná a uděluje sankce. Svou trenérskou roli uplatňuje ve chvíli, kdy hru pozastaví a vysvětlí hráčům případné nejasnosti nebo herní a hráčské chyby.

d) Zhodnocení pohybové hry

Ve fázi zhodnocení pohybové hry se dostáváme k ohodnocení výkonů a vyhlášení vítěze. Pro zdokonalení hráčských dovedností je vhodné prodiskutovat taktiku a strategii vítězného týmu. V případě potřeby lze tuto část využít k pokárání, ale i pochválení, povzbuzení a případné motivaci pro další pohybovou činnost.

5 Cíle práce

Cílem této diplomové práce je na základě studia odborné literatury vytvořit metodiku nácviku hry kin-ball vhodnou pro školní tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ.

Z výše uvedeného cíle vyplývají následující cíle a úkoly:

1. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu a metodické materiály a představit hru kin-ball z různých hledisek (historie, koncept hry, technika hry, potřebné podmínky, vybavení a přístupnost).
2. Vybrat vhodné průpravné hry pro kin-ball.
3. Realizovat průpravné hry s vybranou skupinou dětí a následně zhodnotit vhodnost her, jejich přínos.
4. Na základě zkušeností z realizace her vypracovat metodické listy her.
5. Sestavit otázky pro anketní šetření mezi žáky.
6. Vybrat vhodné metody a techniku zpracování anketního šetření mezi žáky.
7. Vytvořit grafy z výsledků anketního šetření.

6 Metodika

Na začátku bylo nutné vybrat hry, které jsou vhodné k výuce kin-ballu. Většinu her jsem musela modifikovat tak, aby byly realizovatelné s přihlédnutím na věkovou skupinu žáků, prostředí a dostupné vybavení školy, kde probíhala vlastní realizace her.

Sběr informací a materiálu probíhal po dobu tří týdnů v rámci vyčleněných hodin tělesné výchovy. Celková časová dotace byla 6 hodin a 45 minut, což je devět vyučovacích hodin po 45 minutách. Realizace her probíhala v prostorách tělocvičny Základní školy v Horní Polici a využitím materiálního vybavení školy, včetně kin-ballového míče.

Na základě získaných informací jsem vypracovala metodické listy průpravných her.

Ve druhé části jsem potom zjišťovala ohlasy a dojmy dětí z praktikovaných her. Jejich využitelnost, úspěšnost u žáků a především vhodnost k naučení techniky hry kin-ball zábavnou a netradiční formou. Zaměřila jsem se na působení jednotlivých her na pohybovou činnost dětí, psychické vnímání a sociální vztahy ve sledovaných skupinách.

Dále jsem na základě zjištěných informací navrhla další možné modifikace her pro zvýšení jejich efektivity a využitelnosti.

a) Charakteristika sledovaného souboru

Na realizaci metodických her a na pořízené metodické fotodokumentaci se podíleli žáci 1. stupně základní školy v Horní Polici navštěvující 1. až 5. ročník. Jedná se tedy o žáky ve věkovém rozmezí 6 až 12 let. Celkový počet zúčastněných žáků byl 40, z toho těch, kteří se zúčastnili všech her a jsou tudíž zahrnuti do sledované skupiny, bylo 31. Při realizaci her jsem vycházela ze znalosti charakterových a povahových vlastností zúčastněných žáků, které jsem nabyla při své pedagogické činnosti na této škole. Hry byly odzkoušeny v průběhu prvních tří týdnů v lednu 2015. Po skončení každé vyučovací hodiny byl s dětmi veden spontánní rozhovor o jejich bezprostředních dojmech z her. Následně v druhém únorovém týdnu roku 2015 bylo mezi žáky provedeno anketní šetření pomocí písemně položených otázek.

b) Použité metody

Mezi zvolenými metodami k získání potřebných informací byla metoda pozorování, rozhovoru a dotazníková metoda.

Pozorování je jednou z nedůležitějších metod pro diagnostiku, především proto, že mi umožnila vnímat a sledovat děti v průběhu celé realizace kin-ballových her a uvědomit si jejich spontánní reakce na vzniklé situace, úspěch i neúspěch.

Metodu rozhovoru jsem zvolila hlavně díky možnosti získat bezprostřední dojmy, pocity, zážitky dětí jakmile hra skončila. Z rozhovorů jsem si udělala poznámky, které byly cenné a přínosné při psaní praktické části mé práce.

Anketní metodu jsem využila pro získání informací po celkovém ukončení vlastní realizace her a jejich zpětnému zhodnocení samotnými žáky. Vypracované otázky byly výstižné, stručné, týkající se zkoumaného předmětu, subjektivních dojmů a pocitů dětí po delším časovém úseku (dva týdny po skončení her). S ohledem na časovou úměrnost ankety a věk dětí ji tvořilo deset anketních otázek.

c) Vyhodnocení

Shromážděné informace a materiály byly důkladně vyhodnoceny a zpracovány v praktické části práce. Pořízené rozhovory mi posloužily k zhodnocení bezprostředních dojmů dětí. Rozhovory jsem zpracovávala zpětně ze záznamu pořízeného na diktafon. Anketa byla vyhodnocována ze získaných písemných odpovědí dětí na anketních lístcích. Hlavní myšlenkou bylo získání zpětné vazby od dětí po uplynutí určité doby. Pro prezentaci výsledků anketního šetření mezi žáky bylo využito statistického grafického znázornění pomocí grafů.

Hlavním cílem mé diplomové práce je vytvořit metodiku nácviku hry kin-ball vhodnou pro školní tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ. Pro nácvik techniky hry jsem vypracovala soubor metodických listů s průpravnými hrami. Některé byly inspirovány z knihy Natalie LeBlanc: Kin-ballový trénink: metodická kniha pro trenéry, instruktory a učitele tělesné výchovy (LeBlanc, 2014) a modifikovány. Následně jsem hry realizovala s žáky 1. stupně základní školy v Horní Polici. Hodnocení zjištěných poznatků a informací probíhalo v několika rovinách. Jednak mi šlo zjištění vhodnosti a využitelnosti her při výuce hry kin-ball u dětí mladšího školního věku. V druhé řadě jsem se zaměřila na fyziologický, psychologický a sociální přínos her pro žáky jako jednotlivce i jako kolektiv.

7 Příprava na realizaci průpravných her

Před samotnou realizací průpravných her bylo zapotřebí vykonat několik přípravných kroků. Jedná se o činnost velice důležitou a nezanedbatelnou, protože kvalitní příprava se z velké části podílí na úspěšnosti a kvalitě průběhu samotných her.

a) Zahájení příprav

Vlastní příprava byla zahájena čtvrt roku předtím, nežli došlo k samotné realizaci her. V první řadě bylo nutné vymyslet a sestavit soubor her, které budou vhodné k nácviku kin-ballu s žáky mladšího školního věku. S tím souvisely četné úpravy a modifikace zvolených her, tak aby odpovídaly této věkové skupině a dostupnému sportovnímu vybavení školy. Následovalo vytvoření souboru metodických listů, kde bude popsán průběh, potřebné vybavení, věkové rozmezí jednotlivých her. Nutná byla kontrola stavu, počtu potřebného vybavení a pomůcek, které jsem k realizaci potřebovala.

b) Komunikace s vedením a pedagogy školy

Komunikace probíhala hlavně při osobních setkáních přímo ve škole. Především bylo zapotřebí domluvit vhodné termíny, které by vyhovovaly oběma stranám a nenarušily výuku a režim školy. Dalším krokem byl výběr vhodné třídy. Po vzájemné domluvě se realizace her zúčastnil celý první stupeň, což bylo po zpětném zhodnocení velkým přínosem a kladem. Z bezpečnostních a pracovních důvodů byla s ředitelkou školy a pedagogy, kteří vyučují tělesnou výchovu v daných třídách, domluvena varianta, že se každé výukové hodiny zúčastní společně se mnou i příslušný vyučující. Na celkový průběh realizace her a chování žáků toto nemělo žádný vliv. Naopak byla celá akce pedagogy přijata velice kladně a na mnohé zapůsobila inspirativně jako možné využití kin-ballového míče v hodinách tělesné výchovy.

Rozhovorů s třídními učiteli a vyučujícími tělesné výchovy ve vybraných třídách jsem využila k získání informací o charakterech, povahových vlastnostech, studijních výsledcích, schopnostech a dovednostech žáků.

Tyto pohovory mi odhalily mnohé ze sociálního klimatu třídy, o kamarádstvích, nepřátelstvích, postavení jednotlivých dětí ve skupině vrstevníků, o komunikaci mezi žáky, žáky a učiteli, výchovné, rodinné a jiné problémy. Společně s vlastními zkušenostmi s těmito dětmi jsem měla k dispozici zajímavé a potřebné informace.

c) Komunikace se zúčastněnými žáky

Týden před výukovými hodinami jsem navštívila žáky v jejich třídách a pohovořila s nimi, co je bude v následujících týdnech při hodinách tělesné výchovy čekat a na co se mohou těšit. Tyto návštěvy jsem zvolila jako formu motivace a domnívám se, že svůj hlavní účel především u mladších ročníků splnily nad mé očekávání.

8 Charakteristika pilotní školy a zúčastněných tříd

Pro vlastní realizaci praktické části mé diplomové práce jsem si vybrala Základní školu v Horní Polici, která byla mým pracovištěm před nástupem na mateřskou dovolenou.

Tato základní škola leží na kopci mezi obcemi Žandov a Horní Police. Jedná se o spádovou školu, kterou navštěvují nejen žáci z výše zmíněných obcí, ale i žáci z okolních spádových oblastí. Kapacita školy, vycházející z již historických dispozic, je 400 žáků. V posledních letech navštěvuje školu průměrně okolo 120 žáků. V letošním roce je to 138 žáků.

Škola je dvoustupňová, žáci se vzdělávají v 1. – 9. ročníku podle vzdělávacího programu Škola pro praktický život. Od každého ročníku má škola jednu třídu, na prvním stupni se vyučuje ve třech třídách, dvě jsou organizovány spojením dvou postupových ročníků, letos 2. se 4. ročníkem a 3. s 5. ročníkem. Výuka směřuje k tomu, aby si žáci vytvořili potřebné systémy poznatků, aby se učili v souvislostech, které jsou zjevné a v každodenním životě využitelné. Součástí školy je školní družinka o kapacitě 30 žáků v jednom oddělení, která je určena především dětem ze vzdálenějších obcí.

V roce 2011 se škola zařadila mezi pilotní školy kin-ballu, které vznikaly pod záštitou Českého svazu kin-ballu. Je tedy jednou z více jak 160 škol, které jsou do programu aktivně zapojeny. Účast umožnila odborné proškolení tří pedagogů, kteří získali potřebné certifikáty. Mezi další přínosy patří metodická podpora, různá školení a možnost účasti na turnajích.

Jedná se o vesnickou školu rodinného typu, která je vstřícná a otevřená komunikaci s rodiči. Škola se také zaměřuje na další hodnoty, které jsou pro člověka nesmírně důležité: zdraví, ochrana přírody, životní prostředí apod.

a) Materiální vybavení

Učebnice a učební pomůcky jsou pravidelně každý rok doplňovány o nové. K výuce jsou k dispozici různé výukové pomůcky, modely, nástěnné mapy, knihy a encyklopedie. V každé ze tříd jsou výškově nastavitelné lavice a židle. V současné době škola investovala velkou část prostředků do sportovního vybavení, vybavení školních dílen a kuchyňky. Většina financí pochází ze sponzorských darů a získaných dotací.

b) Prostorové vybavení

Škola disponuje třemi budovami, které jsou navzájem průchozí. V hlavní budově se nacházejí jednotlivé šatny, vedení školy, sborovna, třídy, odborné učebny fyziky, chemie, počítačová a jazyková učebna, školní družina. V další budově jsou prostory tělocvičny a sprchy. V posledním objektu je školní kuchyně s jídelnou a odborné učebny dílen a školní kuchyňky. Tyto učebny prošly v minulém roce

kompletní renovací. Chodby jsou široké, prostorné s vysokými stropy. K budovám patří ještě školní zahrada a rozlehlý pozemek venkovního travnatého hřiště.

c) Technické vybavení

Jednou z hlavních předností školy je využívání moderních informačních a komunikačních technologií ve výuce. Ve dvou třídách prvního stupně a v učebně jazyků je k dispozici interaktivní tabule Smart Board, v učebně fyziky, chemie, počítačů, matematiky a zbývající třídě prvního stupně má učitel možnost využít interaktivní dataprojektor. Ve dvou třídách prvního stupně mají učitelé k dispozici počítače s dotykovým monitorem. Jednou z nejnovějších výukových pomůcek je testovací sada Smart Response. Součástí technického zázemí je také plně vybavená počítačová učebna s dvaceti počítači, které jsou propojeny do počítačové sítě, přes kterou mají žáci možnost připojení k internetu. Učitelé mají k dispozici dva pevné počítače v prostorách sborovny s připojením k tiskárně a skeneru. V současné době škola usiluje o získání dotace pro nákup tabletů pro žáky.

d) Hygienické vybavení

V roce 2012 prošla škola rozsáhlou rekonstrukcí, při které byla provedena výměna oken a celková renovace všech sociálních zařízení, včetně prostorů šaten a sprch tělocvičny.

8.1 Charakteristika zúčastněných tříd

Na základní škole v Horní Polici jsou na hodiny tělesné výchovy některé ročníky sloučeny dohromady. Je to hlavně z organizačních důvodů a s ohledem na počty žáků ve třídách. Celkový počet žáků na 1. stupni je 46, z toho dívek 23. Vzhledem k ochraně osobnosti jsem jména žáků pozměnila.

8.1.1 1. ročník

Do prvního ročníku dochází v letošním školním roce 12 žáků, z toho dívek 6. Navštěvuje ji jeden autistický chlapec, který je od hodin tělesné výchovy lékařem oprostěn. Jak již to bývá zvykem, prvňáčci v druhém pololetí jsou již „otrkáni“ a plně zapojení do chodu školy.

Třídní učitelkou jsem byla předem upozorněna na čtyři problémové chlapce, kteří vyrušují, nedávají pozor a narušují průběh jakékoliv činnosti. Byla sama překvapena s jakou ochotou, pílí a snaživostí se zrovna tito chlapci do her zapojili. V průběhu realizace nedošlo k jedinému konfliktu a chlapci z hodin odcházeli s nadšením a uspokojením. Domnívám se, že jejich vzorné chování bylo v návaznosti na novou, neobvyklou aktivitu. Přispěl k tomu i fakt, že

pokud se chtěli aktivně her zúčastnit a naplno si je užít museli dávat při výkladu pravidel a průběhu hry dobrý pozor. Děvčátka v této třídě byla plošně z počátku nedůvěřivá a zamlklá, ale časem se téměř všechny aktivně do her zapojily a výukové hry si užily.

Třída působí zatím jako soubor individualit, ale to je dáno především stupněm vývoje, na kterém se děti nacházejí. Kamarádské vztahy převažují mezi chlapci, dívky vystupují a jednájí spíše samostatně. Základ pro vybudování pozitivního klima ve třídě tato třída má. Žáci jsou k sobě pozorní, kamarádští, ohleduplní a ochotní si vypomoci.

Výkonnostně jsou žáci této třídy průměrní, někteří lehce podprůměrní.

Hodiny tělesné výchovy má 1. ročník spojené s 2. a 3. ročníkem.

8.1.2 2. ročník

V letošním školním roce jej navštěvuje 12 žáků, z toho 6 dívek. Tato třída je pestrá škálou odlišných charakterů. Navštěvují ji 4 žáci (z toho 2 dívky) z romské národnostní menšiny. Kmenovou třídou 2. ročníku je dvojtřídky, kterou tvoří společně se 4. ročníkem.

Děti z této třídy jsou velmi lekávé, nekomunikativní, bojácné. Řekla bych, že od předchozí paní učitelky byl tento kolektiv dost zanedbaný. V současné době se situace mezi žáky zlepšuje a začínají se projevovat jednotlivé charaktery. Tomu velmi pomohla změna třídní učitelky a zařazení třídy do dvojtřídky se staršími žáky, v jejichž třídě je pozitivní klima. V této třídě není dominantní ani ničím jiným výrazný žák/yně. Děti ve třídě fungují individuálně, ne jako stmelovaný kolektiv. To se ukázalo a projevilo i při kin-ballových hrách. Třída nepůsobí vyrovnaně a kamarádsky. Rozhodně má tento kolektiv před sebou ještě dlouhou cestu, aby si děti mezi sebou vytvořily nějaký vztah, kamarádství a ochotu spolupráce a vzájemné komunikace.

Výkonnostně jsou žáci této třídy v pásmu průměru.

Hodiny tělesné výchovy má 2. ročník spojené s 1. a 3. ročníkem. I to by mohlo částečně pomoci ke zlepšení stavu této třídy.

8.1.3 3. ročník

Třetí ročník je jedním z početně nejslabších. Letošní školní rok navštěvuje 3. ročník 6 žáků, z toho 3 děvčata. Kmenovou třídou je dvojtřídky, kterou tvoří společně s 5. ročníkem. Ve třetím ročníku jsou 2 žáci (z toho 1 dívka) z romské národnostní menšiny.

V této třídě najdeme různé charaktery dětí. Celkově se třída snaží působit kladným a přátelským dojmem, ve skutečnosti jsou v kolektivu dva dominantní žáci – jeden chlapec a jedna dívka, kteří řídí a ovlivňují zbytek kolektivu. Jedná se o premianty třídy, chytré, bezproblémové a oblíbené děti. Matyáš je vůdčí osobností mezi chlapci, které pozitivně a konstruktivně ovlivňuje. Naproti tomu Blaženka je velice ambiciózní dívka, která je ráda

středem pozornosti, což projevuje někdy až přílišnou ochotou pomoci spolužákům nebo učitelce. Velmi těžce nese, pokud učitelka pověří úkolem někoho jiného. Svým chováním a jednáním dokáže negativně ovlivnit vztahy mezi děvčaty a postavit je proti sobě. Je zde i jedna velmi tichá a plachá dívka – Maruška. Jedná se o citově velmi nevyrovnané děvče, ke kterému musí mít učitel specifický přístup. Maruška často propadá záchvatům pláče a úzkostným stavům, nerada a málo komunikuje. Tímto svým chováním se stává lehkým terčem pro silnější spolužáky. I toto napětí bylo při realizaci her znatelné. Dalším aktivním elementem jsou romské děti Dušan a Kamila. Tito žáci jsou charakterističtí svým temperamentem a nesmírnou fyzickou aktivitou. Ve spojení s ostatními romskými žáky bývají často aktivní neřízenou střelou, kterou je velmi těžké unavit a zaujmout.

Výkonnostně jsou žáci této třídy průměrní, vyjma dvou výše zmíněných premiantů.

Hodiny tělesné výchovy má 3. ročník spojené s 1. a 2. ročníkem.

8.1.4 4. ročník

Tento ročník je nejpočetnější z celého 1. stupně. V současné době jej navštěvuje celkem 13 žáků, z toho 7 dívek. Kmenovou třídou je dvojtřídka, kterou tvoří společně s 2. ročníkem. Do třídy chodí i 1 dívka z vietnamské národnosti menšiny, která se výborně v kolektivu adaptovala.

Tato třída se může pochlubit nejlepším výsledkem v sociometrickém testu, který se týká klimatu třídy, který si nechávala škola zpracovávat na konci loňského školního roku. Tyto výsledky jsou viditelné na první pohled. Třída funguje jako jeden celek. Všichni žáci jsou k sobě otevření, kamarádští a ohleduplní. Navzájem si pomáhají a problémy řeší kolektivně. V krátkém čase se dovedou domluvit, stmelit a vytvořit konstruktivní plán pro řešení problému či nastalé situace. Celá třída je plná individuálních osobností a dohromady tvoří úžasný celek s rozmanitou škálou charakterů. Děti v této třídě jsou navyklé si vzájemně vypomáhat a komunikovat. Tyto vlastnosti třída předvedla i při kin-ballových hrách, práce s touto třídou byla velkou radostí. I v této třídě vyčnívají některé osobnosti více a některé méně. V kontextu se ale vzájemně doplňují a tvoří harmonický celek. Dominantním chlapcem této třídy je Mirek, který měl v minulých letech výchovné problémy, které se naštěstí podařilo eliminovat na lehké kázeňské přestupky. Vůči třídě Mirek vystupuje velmi ochránářsky. Mezi děvčaty dominuje Dorotka, která je chytrá a ambiciózní, urážlivá a dovede být zákeřná. Mezi děvčaty občas vyvolává malicherné spory. Ty většinou dovede rozvířit Karolínka, což je dívka oblíbená jak mezi chlapci tak i mezi děvčaty. Často funguje jako katalyzátor třídních problémů. Třidu navštěvuje zřejmě nejchytřejší dívka Vanda, která v minulých letech měla obdobné obtíže jako má Maruška z 3. ročníku. Ty se jí podařilo díky odborné pomoci, rodičům, učitelce a kamarádům překonat. Velkou zásluhu na tom má i její třídní kolektiv.

Výkonnostně jsou ve třídě nadprůměrní až průměrní žáci.

Hodiny tělesné výchovy má tento ročník samostatné.

8.1.5 5. ročník

Tento ročník se řadí k početně slabším. Navštěvuje ho celkem 8 žáků, z toho 1 dívka. Dalo by se říci, že se skoro jedná o homogenní třídu. Kmenovou třídu tvoří společně se 3. ročníkem. Třídu navštěvuje 1 žák z romské národnostní menšiny.

Tato třída je problémová již několik let. Bohužel i tomto případě tomu nijak nepřispělo její předchozí pedagogické vedení. Třída se skládá z velmi problémových žáků s výchovnými problémy, kázeňské přestupky jsou v této třídě řešeny dennodenně. Hlavním iniciátorem problémů a konfliktů je Matěj, který pochází z početně sociálně slabé rodiny. Je zajímavé, že s jeho sourozenci nebylo zapotřebí nikdy řešit obdobné problémy v chování. Matěj k sobě svými činy strhává pozornost svých spolužáků, to se negativně odráží jak na chování třídy, tak i v jejím celkovém školním prospěchu. Bohužel se k němu připojují i chytří a jinak neproblémoví žáci. Hlavním problémem této třídy je, že se v ní nenachází nikdo další, kdo by spolužáky oslovil a vedl jiným směrem. Žáci jsou k sobě hrubí a v komunikaci užívají převážně sprostých až vulgárních výrazů. Většina dětí pochází se sociálně slabých rodin s velmi málo podnětným prostředím. Tyto děti bylo těžké motivovat a probudit v nich ochotu spolupracovat, podle toho bohužel i výukové hodiny s kin-ballem vypadaly. Ze všech zúčastněných žáků se do her aktivně zapojili pouze tři žáci, zbytek aktivity splnil bez nadšení a z povinnosti.

Výkonnostně jsou žáci spíše podprůměrní, až na dva průměrné žáky.

Hodiny tělesné výchovy má třída samostatné. V hodinách převažuje volba chlapeckých sportů: fotbalu, florballu, vybíjené.

9 Realizace průpravných her pro kin-ball

Realizace her probíhala v průběhu měsíce ledna 2015, každá skupina strávila na výukových hodinách 135 minut, což odpovídá třem vyučovacím hodinám po 45 minutách.

Pro každou skupinu jsem měla vždy předem vybrané hry na danou hodinu, tak abychom hry bez časových a fyzických obtíží zvládli a hru si maximálně užili a vychutnali. Výběr byl determinován vhodností pro danou věkovou skupinu, v případě potřeby byla hra modifikována, tak aby odpovídala náročnosti pro skupinu. Všechny zvolené hry jsou vhodné pro tělocvičnu i venkovní hřiště a jsou určené žákům 1. stupně ZŠ.

V průběhu her byla pořizována fotodokumentace a audio nahrávka, pro účely dalšího zpracování v diplomové práci.

Každá z her zde má větší prostor pro detailnější popis hry, její další možné modifikace, rozvíjení herních dovedností, její fyziologické, psychologické a sociální dopady na jednotlivce a celý kolektiv.

9.1 Hra na ozvěnu

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Hru jsem realizovala se skupinou dětí z 1., 2. a 3. ročníku. Záměrně jsem ji zvolila pro tuto skupinu a zařadila ji jako první, protože se jedná o hru seznamovací, nenáročnou, tudíž pro děti, které viděly míč poprvé je ideální.

Jak jsem již nastínila, hra by měla posloužit pro nenásilné seznámení s kin-ballový mímčem a základní manipulací, zároveň poslouží k jmenovitému představení všech hráčů. Hra nepatří mezi soutěživé, ale lze ji vhodně využít například na začátku roku pro seznámení kolektivu nebo s příchodem nového žáka do třídy.

Všechny žáky si nejprve postavíme do velkého kruhu čelem dovnitř a necháme je představit se svým křestním jménem. V první fázi hry uvádíme míč do pohybu odstrčením rukou tak, že se kutálí po zemi. Ještě před jeho odstrčením vysloví podávající větu, která obsahuje jeho/její jméno a jméno žáka, kterému míč posílá, *např. JÁ JSEM MARUŠKA A POSÍLÁM PEPOVI*. Poté míč pošle směrem k oslovenému žákovi. Ten míč zastaví a hra pokračuje dál.

Hru je možné v návazných fázích modifikovat a ztěžovat techniku přihrávky a chytání míče. Děti mohou míč zvedat nad hlavu a házet jej do vzduchu nebo zvolit techniku přihrávky kopem do míče. V obou případech by se mělo oslovené dítě snažit míč chytit dříve, než spadne na zem. U skupiny starších dětí, které jsou již na manipulaci s mímčem navyklé a přihrávka i chycení míče jim nečiní velké obtíže, můžeme hru jednoduše změnit ve hru soutěžní, kdy děti

sbírají body tým, že se snaží míč po každé přihrávce chytit tak aby nespádl na zem. Pokud se jim chycení podaří, získají bod, pokud nepodaří, bod nezískají nebo se jim bod odečte. Hru lze hrát i na vyřazování tak, že každý žák má daný počet bodů a od nich se mu odečítají body za nechycené míče. Pokud bod vyčerpá, ze hry vypadává. Tyto výše zmíněné modifikace jsou vhodnější až pro 4. a 5. ročník, výhodou je též kolektiv, který se zná, a jsou v něm dobré vztahy.

Při této hře děti zapojí do pohybu hlavně horní část těla a paže. Důležitý je nácvik správného postavení, držení rukou a pohyb trupu ve směru odpalu. Při chytání míče dbáme především na to, aby žák chytal míč uvolněně s koleny v mírném podřepu, paže široko otevřené ve vzpažení nad hlavou. Tím docílíme větší stability celého těla.

Hra je vhodná pro všechny děti: introverty i extroverty. Slabším nebo novým žákům může hra pomoci navázat kontakt se spolužáky, jelikož komunikace probíhá prostřednictvím hry a kin-ballového míče. Pomáhá odstranit obavy a strach z navázání kontaktu. Velikost míče pomáhá tělesně slabým a bojácným dětem v překonání strachu z velkých překážek, které se jim staví do cesty. Zároveň ale mají pocit bezpečí, jelikož stojí samostatně a mají kolem sebe dostatek volného prostoru. Manipulací s míčem přicházejí na to, že i s takto velkou věcí jsou schopny pracovat a ovládat ji. Hra také upevňuje již vzniklé vztahy v kolektivu. Ze sociálního hlediska hra podporuje přátelství, komunikativnost, sebevědomí, sebedůvěru, prosazení, pohodovou, klidnou atmosféru v třídním kolektivu. Z vlastní zkušenosti bych tuto hru doporučila pro cvičení s dětmi, které trpí různými vadami řeči (koktavost, patlavost...) a děti se specifickými poruchami učení, pro trénink komunikace, paměti a vyjadřovacích schopností.

Tuto aktivitu mám velice ráda a stala se jednou z mých nejoblíbenějších. Pokaždé sklídí velký úspěch a děti moc baví. S velkým nadšením se zapojily všechny děti, na některých byl patrný prvotní ostych a obava z míče. Nicméně po pár výměnách se děti uvolnily a dobře se bavily. Bylo zajímavé sledovat, kdo si koho ze třídy vybírá a kolikrát byly jednotlivé děti svými spolužáky osloveny. Velmi mě překvapilo, že byly vybírány spíše plaší, tiší, nedominantní a méně oblíbení žáci třídy. Je možné, že právě díky hře se ostatní pokusili o navázání užšího kontaktu právě s těmito dětmi. Hru by bylo možné využít k jednoduchému sociometrickému šetření ve třídě. Ohlasy dětí byly pozitivní a hra plně splnila svůj účel, seznámit a namotivovat pro další aktivity.



Obrázek 16:Hra na ozvěnu (Horní Police, leden 2015)

9.2 Hra Kuželky

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

V pořadí druhá hra první výukové hodiny. U některých drobnějších dívek byly stále patrné obavy z velikosti míče, proto se mi hodilo zařadit tuto hru. Hra je nenáročná na pochopení, organizaci a báječně nám pomůže odstranit poslední zbytky strachu.

Žáky postavíme a rozmístíme na jedné půlce hřiště (využít můžeme vyznačených značek na rozcvičku). Vybereme jednoho žáka (můžeme například jméno vylosovat), který zaujme místo odpalovače. Jeho úkolem bude odpalovat míč na ostatní žáky, kteří stojí před ním a znázorňují postavené kuželky. Kin-ballový míč umístíme na vzdálenost cca 2 metry od první řady žáků. Odpalující žák si může míč k odpalu umístit na libovolné místo na linii 2 metrů. Ten si také sám volí směr, techniku podání a rychlost dráhy míče. Odpal je proveden směrem ke spolužákům. Koho se míč dotkne, ten vypadává. Vypadnutí žáci se mohou přidat k odpalovači, s kterým se mohou v odpalu střídat. Po odpalu se útočící linie posune k nejdále vypadávajícímu hráči, dvoumetrový odstup je zachován. Žáci – kuželky, kterých se míč nedotkl a stojí před posunutou útočící linií, jsou vítězné kuželky.

Hru je určena dětem z nižších ročníků, nejvhodnější je rozmezí 1. až 3. ročníku. Zde jsem nepoužila žádné modifikace. Hra slouží k seznámení a překonání strachu z velikosti a objemu míče. Jde především o to, že míč v rychlosti naráží do stojících dětí, kterým ovšem

srážka nikterak neublíží. Naopak zjistí, že míč je natolik lehký, že se od jejich těla pouze odrazí a odkutálí se pryč.

Při této hře děti zapojí do pohybu hlavně horní část těla a paže. Opět dbáme především na nácvik správného postavení, držení rukou a pohyb trupu ve směru odpalu. Je možné vystřídat více odpalovacích technik. Hra rozvíjí také strategické uvažování, kdy je pro žáka výhodnější směřovat odpal do prostoru, kde stojí více spolužáků. Vhodná je i pro rozvoj prostorové a pravolevé orientace.

Hra je vhodná pro všechny děti, které mají obavy a strach z velikosti míče a bojí se, že si při hře ublíží. Z psychologického hlediska může hra pomoci dětem plachým, bojácným, slabším, ustrašeným, lekavým proto, že je zapotřebí, aby se postavily překážce, kterou představuje míč. Zároveň víme, že si neublíží. Při odpalování se uvolňuje velké množství napětí z těla. To zase může pomoci dětem hyperaktivním či s agresivními sklony. Zde mají možnost přeměnit svou tělesnou energii, agresi v rychlý dynamický odpal. Ze sociálního hlediska hra může učitelé odkrýt skryté nepřátelství, nesympatie, které mezi dětmi jsou. To ukáže vůči komu je často odpal míče směřován, protože přirozeně se chce odpalovač zbavit svých neoblíbených. Poodhalí se nám tedy atmosféra vztahů v daném kolektivu. Můžeme u dětí podpořit jejich strategické myšlení tím, že je navedeme na početnější cíl namísto vyřizování osobních konfliktů.

Tato aktivita je velmi nenáročná a já ji volím především u začínajících dětí v nižším věku tak, aby odstranily prvotní obavy a nebály se s míčem pracovat. Nejzajímavější je sledování přeměny, ke které po čase dochází téměř u každého dítěte. Spočívá v tom, že začnou opravdu spíše volit cestu, kdy pálí do míst, kde porazí více kuželek, namísto řešení výběru z řad svých neoblíbených. K tomuto jevu, ale dochází po delší době. Do té doby převládá vyřizování osobních nesympatií vůči spolužákům. U zlobivějších a aktivnějších dětí je po odpálení míče viditelná úleva po vydání energie. Tito žáci, rekrutovaní především z řad chlapců, jsou vždy před výběrem odpalovače rázem zklidnění tak, aby si je učitel vybral. Naopak lze do pozice odpalovače vybírat slabší žáky, a tím jim dodat sebevědomí a pocit uplatnění.



Obrázek 17: Hra Kuželky (Horní Police, leden 2015)

9.3 Hra Molekuly

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Poslední hrou na první výukové hodině nejmladší skupiny byla hra Molekuly. Různé varianty této původní hry jsou u dětí velmi oblíbené a jsou učitelkami hojně využívány v hodinách různých předmětů. Já jsem se nechala také inspirovat a upravila jsem hru tak, aby byla vhodná pro použití kin-ballového míče.

Děti je nejprve nutné rozdělit do skupin. Každou skupinu tvoří čtyři hráči. Pro odlišení jednotlivých týmů použijeme barevné rozlišovací dresy, jednu barvu vždy pro dané družstvo. Nyní necháme děti volně se pohybovat v mírném poklusu po celém prostoru tělocvičny. Je důležité upozornit na to, aby hráči stejného týmu (barvy) neběhali příliš blízko sebe. Kin-ballový míč se nachází rovněž volně v prostoru. Po písknutí (či jiné smluveném znamení) vysloví učitel jednu z barev družstev. Úkolem hráčů tohoto družstva je dostat se v co nejkratším čase v plném počtu k míči a míč společnými silami zvednout nad hlavy. V této pozici jej musí udržet po dobu limitu (10–30 sekund), který je předem daný pro získání bodu. Po skončení limitu dá učitel opět smluvený signál, hráči míč pouští a hra pokračuje dále.

Tato hra dává prostor k mnoha modifikacím. V první řadě je možné od zkušenějších žáků po chycení míče požadovat zaujetí týmové (trojúhelníkové) útočné pozice, kde tři žáci klečí pod míčem a čtvrtý odpaluje (individuální útočná pozice). V tomto případě je ale vhodnější hru pojmout nesoutěživě, bez získávání bodů, jelikož by bylo složité určit, na základě jakého kritéria se body budou přispisovat. Jiná možnost by nastala, pokud bychom měli dostatek hráčů k vytvoření dvou týmů po čtyřech hráčích od každé barvy. V tomto případě by šlo získat body tím, že po odpalu míče jednou čtveřicí by měla druhá část týmu za úkol míč chytit bez dopadu na zem. Pokud by výměna proběhla správně, bod by družstvo získalo. Při neúspěchu by si bod nepřipsalo, či dokonce ztratilo. Další variantou by byla možnost více výměn v rámci jednoho družstva po dobu, kdy udrží míč ve vzduchu. Body by se přičítaly na základě počtu úspěšných výměn. Domnívám se, že tato hra skýtá ještě další možnosti modifikace.

Z fyziologického hlediska je při této hře zapojen celý pohybový aparát. Dále se posiluje srdeční činnost, kapacita plic a práce s dechem, mění se tepová frekvence. Středí se různá intenzita pohybu dle zvolené rychlosti běhu. Zároveň dochází ke zklidnění při odpalu míče.

Hra vyžaduje soustředění, pozornost a orientaci v prostoru tak, aby hráči jednoho týmu byli schopni reagovat na smluvený signál. Hra v dětech probouzí kolektivního a týmového ducha. Ze sociálního pohledu se rozvíjí schopnost a ochota spolupráce, komunikace a vzájemné výpomoci. Tuto hru je nutné hrát jako tým, aby se dosáhlo úspěchu.

Hra je velmi energická, dynamická, rychlá a u žáků sklídila velký úspěch. Zvolila jsem nejjednodušší variantu hry tak, aby děti zakusily pocit úspěchu. Při hře bylo v celé tělocvičně pěkně živo a aktivní pohyb dětem svědčil. Po závěrečném písknutí bylo na dětech patrné zklamání, že dnešní hodina a hra končí, což bylo pro mě velkou odměnou a motivací na další týden. Zapojili se všichni, dokonce i děti, které byly na začátku ostýchavé. Můžu konstatovat, že hra je oblíbená, zábavná a vhodná pro všechny ročníky 1. stupně. Postupně lze hru s nabíráním zkušeností ztěžovat volbou techniky odpalu.



Obrázek 18: Hra Molekuly (Horní Police, leden 2015)

9.4 Hra Kin-sumo

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Touto hrou jsme započali druhou výukovou hodinu se skupinou nejmladších žáků z 1. až 3. ročníku. Hra je zábavná, netradiční, jednoduchá, vhodná k seznámení s kin-ballovým míčem.

Hra se hraje ve dvojicích, ale celkový počet hráčů je neomezený. V každém kole se proti sobě postaví dva soupeři. Dvojice můžeme nechat utvořit děti samotné, předem je sami určit či vylosovat. Hracím polem je velký středový kruh, který je vyznačen na ploše tělocvičny. Každé kolo má vymezenou hrací dobu, ideální je limit v délce 1–1,5 minuty. Na počátku hry stojí oba soupeři ve středovém kruhu naproti sobě. Kin-ballový míč umístíme mezi tyto hráče tak, že na sebe přes míč vidí. Na smluvený signál se soupeři opřou nataženými rukama o kin-ballový míč. Na další oznámení se spouští časový limit a úkolem hráčů je vyvinutí co největšího tlaku na míč a snaha silou vytlačit protihráče mimo vyznačené hrací pole (středový kruh). Jakmile se to jednomu z nich podaří, hra končí a je znám vítěz kola. Pokud se tak nestane v daném časovém limitu, lze hrací dobu nastavit 30 sekundami nebo je vyhlášena remíza (záleží na počtu hráčů

a vyhrazeném čase pro hru). Hru lze dohrát až k jednomu vítězi. Nebo můžeme ze skupiny vytvořit družstva, jejich hráči získávají body, které se na konci hry sčítají.

Hra je vhodná především pro žáky nižšího věku, ale i starší se u ní velmi dobře pobaví a může být zajímavým zpestřením hodiny tělesné výchovy.

Do pohybu se zapojuje celý pohybový aparát a vyvíjením tlaku dochází především k posilování svalstva.

Tato aktivita je vhodná pro všechny děti. Jedná se o hru seznamovací, velice jednoduchou, u které není zapotřebí přílišného pohybového, sportovního nadání. Slouží k navození příjemné zdravě soutěživé atmosféry, má za úkol navnadit a motivovat děti k dalším pohybovým aktivitám. Uplatnění zde najdou jak děti hyperaktivní, tak děti klidné. Jde především o probuzení touhy k soutěžení, posílení vlastní vůle, myšlení a fyzické síly. Míč je pouhým prostředníkem souboje mezi hráči. Díky němu udržujeme mezi hráči bezpečný odstup. Hra posiluje volní vlastnosti, díky ní poznává hráč sílu svého těla a myslí. U hry je zapotřebí koncentrace a soustředění. Pomáhá upevnit sebevědomí a sebedůvěru ve vlastní schopnosti. Z vlastní zkušenosti bych upozornila především na to, že hra pomáhá hlavně slabším, odstrčeným a méně oblíbeným dětem v kolektivu, které díky své časté snaze, pílí a disciplinovanosti, dovedou mnohem lépe pracovat se svojí myslí a koncentrací. Často tudíž bývají ve hře úspěšnější než děti, které jsou navyklé se předvádět a být středem pozornosti. Berou hru jako exhibici své moci a síly, bohužel to jim odvede dost podstatnou část ze soustředění a toho využívají jejich mnohdy slabší protihráči – určitého momentu překvapení, kdy se nesoustředí.

Hra je mezi dětmi oblíbená a to se potvrdilo i při této výukové hodině, kdy se všichni moc dobře pobavili a zasoutěžili si. Má domněnka, že se bude dařit především slabším žákům, se potvrdila napůl. Tím, že byla aktivita pro děti nová, docházelo k získávání bodů spíše v momentech, kdy jeden z hráčů povolil a tím dal prostor svému protihráči dostat se do výhodnější pozice. Tuto aktivitu mám velice ráda a baví mě ji využívat spíše pro její psychologické účinky. Tím, že nutí žáky pracovat se svou myslí, vůlí a nevzdávat boj předčasně. Velmi důležitá je také trpělivost při vyčkávání na vhodný okamžik pro zahájení ofenzívy. Dle ohlasů dětí patří mezi jedny z nejoblíbenějších pohybových her s kin-ballovým míčem.



Obrázek 19: Hra Kin-sumo (Horní Police, leden 2015)

9.5 Hra Lezoucí had

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Další hrou vybranou pro skupinu dětí z 1., 2. a 3. ročníku byla hra Lezoucí had. Ačkoliv jsem se domnívala, že tato hra nebude činit dětem větší obtíže, ukázalo se, že jsem se zmýlila.

Ze všech žáků utvoříme dvě stejně početné řady, které se postaví čelem naproti sobě, dvojice vedle sebe stojí na šířku rozpažené ruky. Mezi dětmi tak vznikne jakýsi koridor. Jeho šířka by měla odpovídat velikosti míče. Úkolem dětí je uvést míč do pohybu tak, aby se pohyboval směrem kupředu uvnitř koridoru. Hra začíná u poslední dvojice obou řad. Ve chvíli, kdy jedna dvojice míč předá dvojici před sebou, musí se rychle přesunout poklusem na začátek řady a vyčkat dokud se k nim míč nedostane znovu. Tímto se zároveň s míčem pohybují směrem dopředu i obě řady dětí. Hra není soutěžní, slouží hlavně k pobavení, rozpohybování dětí, učí děti manipulaci s míčem v pohybu, orientaci v prostoru a kolektivní spolupráci.

Jednoduchými modifikacemi je možné hru obměňovat a udělat z ní hru soutěživou. Jednou z možných úprav je vytyčení dráhy pohybu pomocí značek, pásky apod. Tím dětem pohyb s míčem ztížíme, jelikož si zároveň s výměnou míče a své pozice musí pohlídat i správný směr dráhy. Další variantou je utvoření družstev, které mezi sebou budou soupeřit v délce času, který potřebují k přesunu míče z jednoho konce tělocvičny na druhý.

Lze vytvořit i přehlednou tabulku, kde uvidí, zda a jak se jejich týmu daří dlouhodobě vylepšovat svůj čas. V případě, že máme k dispozici dva kinballové míče, může se odehrát mezi družstvy sprinterský závod, kde současné odstartování více týmů bude hrát motivační úlohu. Další možnosti nám dává volba techniky předání míče mezi dvojicemi, kdy výše zmíněný pohyb po



Obrázek 20: Hra Lezoucí had (Horní Police, leden 2015)

kutálení po zemi je nejjednodušší a lze jej ztěžovat tím, že k předávce míče mezi dvojicí dojde nad zemí na úrovni trupu, kdy musí vyvinout protitlak k udržení míče. Nebo zvolíme možnost předávky nad hlavou, odhozením na další dvojici atd. Těžší varianty vyžadují soustavnější trénink a jsou vhodné až od 4. ročníku 1. stupně ZŠ.

Z fyziologického hlediska je zapojeno do pohybu celé tělo. Pro udržení rytmického pohybu je třeba dbát na práci s dechem, posiluje se srdeční činnost a svalstvo. Nutné je soustředění, koncentrace, rozvíjí se orientace v prostoru. Ze sociologického hlediska se klade důraz na schopnost kolektivní, týmové spolupráce, ochotu se přizpůsobit a respektovat tempo a schopnosti jednotlivců v týmu.

Bohužel tato hra nedopadla dle mého očekávání. Dětem se nedařilo skloubit pohyby míče a dvojic. Velmi často vznikl problém už v koordinaci pohybů jednotlivých dvojic. Ze zjištěných faktů bych doporučila u mladších žáků pomalejší nácvik po kratších úsecích hry tak, aby děti pochopily základní principy. Domnívám se, že po několika opakováních a delší nácvičné době by hru zvládli i mladší žáci 1. stupně. V jiném případě bych hru doporučila až od 4. ročníku ZŠ. I tak bych ale nepodcenila dobu a prostor pro vysvětlení a nácvik hry.

Vzhledem k tomu, že se dětem, i přes jejich obrovskou snahu, nedařilo hru plně realizovat, byly reakce a ohlasy spíše záporné a negativní. Přesto bych hru úplně nezavrhl a spíše se zaměřila na lepší přípravu a nácvik.

9.6 Hra Kočka a myš

➤ 1., 2., 3. ročník ZŠ

Tato hra je rychlá, legrační, zábavná a dynamická. Nejedná se o hru soutěžní. Nevyžaduje mnoho, snad jen dobrou náladu a chuť se pobavit a zasoutěžit si.

Ze skupiny dětí vytvoříme dva kruhy – vnější a vnitřní. Vnější kruh je tvořen více žáky a je větší, vnitřní kruh tvoří méně dětí, a je tudíž menší. Děti se postaví čelem proti sobě. Vzdálenost mezi kruhy odpovídá velikosti kin-ballového míče. Učitel vybere nebo vylosuje jedno z dětí, které bude v roli myši. Roli kočky představuje kin-ballový míč. Vybraný žák – myška se postaví do prostoru mezi kruhy, kin-ballový míč – kočka se umístí tamtéž přímo naproti žákovi. Na předem smluvený signál rozpohybují děti rukama míč. Jejich snahou je dohonit žáka, který před míčem utíká. Děti udávají rychlost míče, mohou kdykoliv změnit směr dráhy míče, a tím se pokusit přelstít utíkajícího žáka. Hra končí ve chvíli, kdy se míč dotkne žáka – kočka chytí myš. Následuje výměna v roli myšky a hra pokračuje. U této hry neuvádím žádné možné modifikace.

Utíkající žák zapojuje v této hře aktivně celý pohybový aparát, posiluje dýchání a srdeční činnost. Žáci v kruzích jsou spíše pasivní, do pohybu je zapojena horní část těla, především pak trup a paže. Důležitá je koordinace pohybů, prostorová a pravolevá orientace, týmová spolupráce a rozvoj manipulace s míčem. Zajímavější je hra z pohledu psychologického a sociologického. Umožňuje aktivní zapojení outsiderů třídy ve chvíli, kdy je vybereme do role myšky. Nepoznala jsem jediné dítě, které by se chtělo nechat chytit a hra jej tak zcela nepohltila. Z praxe mohu potvrdit, že hra je vhodná pro cvičení pozornosti, soustředění, pravolevé a prostorové orientace u dětí se specifickými poruchami učení a chování. Vhodná je i pro vybití přebytečné energie u dětí s ADHD.

Svou jednoduchostí, zábavností a nenáročností řadím tuto hru mezi nejatraktivnější pro mladší děti. Velmi je baví a jsou při ní nadšené. Mají rády, když si u hry mohou nahlas výskat a tím dodat honičce na autentičnosti. Nicméně i u starších dětí je hra oblíbená a dost se u ní vyřádí, ale přece jen je určená spíše nižší věkové skupině. S touto aktivitou jsem u dětí sklídila velký úspěch a byla jsem ráda za to, že jsem ji zařadila jako poslední v druhé výukové hodině. Výborně mi posloužila jako náplast za předchozí nepřilíš vydařený pokus s hrou Lezoucí had a splnila i motivační úlohu, kdy navnadila děti na další týden a hodinu strávenou s kin-ballovým míčem.



Obrázek 21: Hra Kočka a myš (Horní Police, leden 2015)

9.7 Hra Bomba

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Hra vyžadující bdělost, ostražitost, pohotové jednání, týmovou spolupráci, pozornost a soustředění. Jedná se o hru fyzicky náročnější.

Hráče rozdělíme do družstev, kdy v každém družstvu budou tři hráči. Jednotlivé týmy od sebe rozlišíme pomocí barevných dresů. Děti stojí kolem učitele, který se nachází s kinballovým míčem ve středovém kruhu tělocvičny. Učitel vyhodí míč vysoko do vzduchu a u toho zakřičí heslo OMNIKIN a připojí barvu jednoho z týmů. Úkolem vyvolaného týmu je chytit míč dříve než dopadne na zem. Pokud se jim to podaří, získávají bod, pokud míč nechytí, získávají zbylé týmy po jednom bodu. V případě, že míč chytí v menším počtu, musí vždy vyčkat na své spoluhráče, dokud se k nim nepřidají. Míč odevzdají učiteli a hra pokračuje. Vítězí tým s nejvyšším počtem bodů na konci herního času.

I tato hra má své modifikace. V první řadě můžeme hru ztěžovat tím, že změním výchozí pozici hráčů do dřepu, do kleku, do sedu, do lehu...., tím jim ztížíme a většinou snížíme šanci na chycení míče. U mladších dětí jsou vhodné pozice ve stoje a v dřepu, od 4. ročníku lze již uplatňovat celou škálu výchozích pozic. Od 4. ročníku můžeme zavést variantu, kdy jeden tým tvoří čtyři hráči. Ti jsou totiž schopni po chycení míče zaujmout ve třech týmovou útočnou

pozici a jeden bude míč odpalovat v individuální útočné pozici směrem k učiteli. U této varianty můžeme libovolně měnit techniku odpalu.

Hra je fyzicky náročnější, vyžaduje nejen koncentraci, ale i vyvinutí fyzické námahy. Dochází k zapojení celého těla do pohybu. Výhodou je, že si mohou v týmu vypomáhat a navzájem se motivovat a podporovat. Časem je na slabších žácích viditelné zlepšení ve výkonu, rychlosti, snahy a vůle. Hrou rozvíjíme prostorovou orientaci, týmovou spolupráci a myšlení.

Dle velice kladných ohlasů od dětí je hra oblíbená a zábavná, čímž se potvrdila moje hypotéza. Čím častěji a déle se hra nacvičuje, získává na dynamičnosti a rychlosti, což jí jen prospívá. Dobře jsme se s dětmi bavily a bylo těžké hru ukončit a přejít k další činnosti. Její oblíbenost lze jen potvrdit u všech ročníků 1. stupně ZŠ. U těžších variant nesmíme opomenout kvalitní a dlouhodobější nácvik, aby hra byla efektivní.



Obrázek 22: Hra Bomba (Horní Police, leden 2015)

9.8 Hra Bombardování

- 1., 2., 3. ročník ZŠ

Zajímavá, zábavná hra, při které se všechny děti moc dobře pobaví.

Pro tuto hru si budeme muset připravit deset PET láhví, které naplníme rozdílným objemem vody. Soutěží se ve dvojicích, které si děti samy utvoří. Postaví se do řady na koncovou čáru tělocvičny. PET láhve jsou rozmístěny jako kuželky před nimi ve vzdálenosti cca 2,5–4 metry. Z předem určeného a vyznačeného místa míč vyhazují do vzduchu směrem na PET láhve. Příslušný počet shozených láhví odpovídá počtu bodů, které se dvojici připisují. Body

z jednotlivých kol se na konci hry sčítají a dle jejich výše je vyhlášena vítězná dvojice s nejvyšším počtem skolených láhví.

Od 4. ročníku soutěží každý sám za sebe, nikoli již ve dvojicích. Hru můžeme hrát i na družstva, kdy se jednotlivým spoluhráčům na konci hry body sečtou dohromady. Starším dětem se doporučuje posunout vzdálenost mezi odpalovým místem a PET láhvemi. Zkušenější hráči mohou míč odpalovat po zaujmutí týmové útočné pozice a využívat různých technik odpalu.

Hra není fyzicky náročná a hráči si mohou vzájemně vypomáhat. Hra slouží především k nácviku techniky odhození míče při přihrávce, střelby na daný cíl, získání stability při manipulaci s míčem. Hru lze využít při aktivním odpočinku, ke stmelení kolektivu a strávení příjemných soutěžních chvil s kamarády.

Jedna z nejoblíbenějších her nejen pro děti, ale i pro mě. Tuto aktivitu volím v chvílích, kdy je zapotřebí kolektiv dětí zklidnit a strávit s nimi chvíle při aktivním odpočinku. U hry se dá vydržet velmi dlouho, a přesto neomrzí. Jelikož jsem ji měla odzkoušenou z předchozích let, zvolila jsem ji na úplný závěr našich třítydenních kin-ballových setkání s touto skupinou a má volba se vyplatila. Hra děti potěšila, zaujala a užilo se při ní mnoho legrace a zábavy. Zároveň jsem dětem názorně ukázala, jak je také možné využít staré PET láhve v hodinách tělesné výchovy, a tím rozšířila jejich znalosti v environmentální oblasti.



Obrázek 23: Hra Bombardování (Horní Police, leden 2015)

9.9 Hra Kin-volejbal

➤ 4. ročník ZŠ

Tuto hru bych charakterizovala jako velmi oblíbenou pro svou dynamiku a rychlost. Záměrně jsem ji zvolila pro tento ročník jako první, jelikož vím, že tato třída již zkušenosti s kin-ballovým míčem má a hru zvládne.

Na začátku utvoříme týmy po čtyřech hráčích. Hry se mohou zúčastnit naráz pouze dva týmy. Každý je na jedné půlce hřiště, mezi nimi je na úrovni půlící čáry natažená volejbalová síť (výšku sítě lze upravovat podle úrovně a hráčských schopností týmů). O prvním podání rozhoduje losování. Úkolem útočícího týmu je zaujmout týmovou útočnou pozici o třech hráčích, kdy čtvrtý bude míč odpalovat technikou odpalu, kterou si sám zvolí. Cílem je dostat

míč na soupeřovu půlku hřiště a zároveň úspěšně přehodit síť. Ve chvíli, kdy se tento útok povede, je na obranném týmu, aby míč chytil dříve, než spadne na zem. Pokud jej chytí, dostávají se do ofenzivy a útočí na druhý tým. Ve chvíli, kdy se výměna nepodaří a míč spadne na zem, útočící tým získává jeden bod a i nadále setrvává v ofenzivě a podává. Povolené jsou dvě nahrávky na území útočícího týmu. Vítězí tým s nejvyšším počtem bodů. V případě remízy se čas nastavuje nebo hra remízou končí.

U této hry jsem zvolila modifikaci pouze ve formě ztěžování pravidel, kdy bych se zaměřila na chyby a ztrátové míče (body) u útočícího družstva. Jedná se o situaci, kdy družstvo podává a nepodaří se mu přehodit síť a míč končí na jeho hracím území. Na začátku bych doporučovala povolit týmu nové podání. S postupem času lze pravidla přitvrdit a tuto situaci vyřešit jako ztrátu míče a výhodu pro soupeřící tým nebo formou ztráty bodu, popřípadě získání bodu pro soupeře.

Při hře zapojují hráči celý pohybový aparát, posilují svalstvo, dýchání a srdeční činnost. Při hře rozvíjíme především týmovou spolupráci a kooperaci mezi spoluhráči. Při hře najdou své uplatnění děti slabší i robustnějších tělesných proporcí. Velmi důležité jsou komunikační schopnosti týmu a schopnost skloubit více pohybových a myšlenkových úkonů do jednoho.

Osobně mohu tuto hru vřele doporučit, jelikož je zajímavá, zábavná a pohybově náročnější. Zatím se mi ovšem nestalo, že by ji nějaká třída po nácvičku nezvládla. Není vhodná pro začínající hráče, jelikož je zapotřebí jisté zručnosti v manipulaci s míčem. Jednou z věcí, která mě při pozorování překvapila a utkvěla mi v paměti, bylo chování jednoho ze žáků, který svými sólovými výkony hru svému týmu často kazil a ztrácel pro ně cenné body. Jednalo se o Mirka, který je pohybově nadaný, robustní postavy a postrádá smysl pro týmovou spolupráci. Jeho snahou bylo chytat míč bez pomoci spoluhráčů, což se mu nedařilo a míč mu často padal. Mnoha chyb se dopustil ve chvílích, kdy míč nenahrával a dělal s ním kroky, což vedlo ke ztrátám míče a výhodám protihráčů. Oproti tomu jsem si cenila výkonů Matěje, který je nejvyšším žákem třídy a trpí silnou nadváhou. Matěj hrál v týmu se třemi děvčaty, kterými velmi pomáhal při chytání a zpracovávání míče a byla na něm vidět neskutečná snaha o podání dobrého výkonu, byť je pro něj jakýkoliv pohyb vzhledem k jeho váze velmi náročný. Překvapilo mě i aktivní zapojení introvertní Vandy, která předvedla, že je v jádru velmi dobrý taktik a své spoluhráče při útocích doslova vedla. Z reakcí dětí lze usoudit, že se bavily a hra se jim líbila a zaujala je.



Obrázek 24: Hra Kin-volejbal (Horní Police, leden 2015)

9.10 Hra Obří vybíjená

➤ 4. ročník ZŠ

Oblíbená, rychlá hra vhodná pro zkušenější a starší žáky 1. stupně ZŠ.

Hráče rozdělíme do dvou družstev. Půlící čára nám dělí hřiště na dvě části, každé z družstev se rozmístí na jedné části hřiště. Na začátku hry proběhne los pomocí kostky, který z týmů hru zahájí. Úkolem útočícího týmu je trefit se do protihráče tak, aby neměli možnost míč chytit. Zpočátku je vhodné házet míč bez využití týmové útočné pozice, později už jen pomocí této techniky. Bránící tým se snaží míč chytit dříve, než spadne na zem. Pokud se útočícímu týmu podaří odpálit míč tak, že jej bránící tým nechytí a spadne na zem, získává jeden bod a pokračuje v podání. Pokud bránící tým míč chytí, pokračuje v útoku jeho tým, tzn., že přechází do ofenzivy. Bod v tomto případě nezíská žádný z týmů. Povolené jsou dvě nahrávky mezi spoluhráči. Vítězem je tým s nejvyšším dosaženým počtem bodů na konci hry.

Hra je velmi aktivní a vyžaduje zapojení celého těla do pohybu. Nejenže hráči cvičí a trénují individuální a týmové útočné i obranné pozice, tak trénují i techniku podání a chytání míče. Hra vyžaduje týmovou spolupráci a komunikaci mezi spoluhráči. Dále pak prostorovou, pravolevou orientaci a manipulaci s míčem. Při hře podporujeme komunikaci a vzájemnou spolupráci mezi spolužáky.

Předpokládala jsem, že hra děti zaujme více: od dětí vyložené negativní ohlasy nezaznívaly, ale děti nebyly ze hry úplně unesené. Je možné, že byla hra pro děti podobná předchozí hře Kin-volejbal, a tudíž nebyla tolik atraktivní. Z mé strany nebyla hra vhodně zařazená, její realizace se pro naše účely zdařila.



Obrázek 25: Hra Obří vybíjená (Horní Police, leden 2015)

9.11 Hra Kin-kopaná

➤ 4. ročník ZŠ

Zajímavá hra, při níž se hráči dobře pobaví, oblíbená především u chlapců.

Ideální rozdělení hráčů do týmů je po čtyřech až osmi hráčích. Větší počet nedoporučuji, jelikož by bylo hráčů v poli mnoho, hra by se stala nepřehlednou a vzniklo by riziko úrazu. Jednotlivé týmy v poli rozlišujeme pomocí barevných dresů. Důležité je prvotní strategické rozestavení hráčů po celé hrací ploše. Od chvíle, kdy zaujmou své místo, se již dále nesmějí z tohoto místa pohnout, maximálně jsou povolené dva kroky. Na každém ze dvou konců tělocvičny jsou kužely vyznačené branky o velikosti dvojnásobku průměru míče (tedy 244 cm). Úkolem útočícího týmu je pomocí přihrávek, které jsou prováděny kopy do míče, dostat míč do vyznačené branky. Tým, který brání, má možnost pomocí nohou změnit dráhu míče. Tím se mu může podařit míč získat, a dostat se tak do ofenzivy. Pokud se míč dostane mimo pole, hru začíná nejdále stojící hráč od branky týmu, jehož hráč se míče dotkl jako poslední. Tým, který dopraví míč za brankovou čáru, získává jeden bod. Vítězí tým s nejvyšším počtem bodů.

U této hry jsem nepoužila modifikací.

U této hry se zaměřujeme na nácvik přihrávky nohou, patou, tudíž zapojujeme do pohybu především spodní část těla. Snažíme se rozvíjet strategické myšlení celého týmu. Důležitým prvkem je vzájemná komunikace a týmová spolupráce, jelikož tuto hru jako jednotlivce nikdy nelze ovládnout a zvítězit v ní. Díky ní upevňujeme, rozvíjíme a podporujeme harmonické vztahy v kolektivu.

Tato hra je u dětí oblíbená a užije se při ní spousta zábavy. Jelikož mají hráči možnost mezi sebou komunikovat a domlouvat si přihrávky, podporujeme jejich vzájemnou komunikaci. Uplatnění při ní najdou opět děti různých charakterů, tělesných proporcí. Vzhledem k tomu, že k úspěchu v této hře je zapotřebí každého jednotlivce, musí se přizpůsobit



Obrázek 26: Hra Kin-kopaná (Horní Police, leden 2015)

naprosto všichni. To se potvrdilo i při výukové hodině, kdy byly i velmi sebevědomé děti, které jinak vynikají v sólových výkonech, hrou donuceny k vzájemné týmové spolupráci. Byla jsem ráda, že všichni uplatňovali možnost vzájemné komunikace, což bylo viditelné i na výsledcích. Zpočátku byly problémy s pochopením systému hry, kdy děti měly tendence za míčem běhat. Bylo tedy nutné hru zpomalit a zaměřit se na vysvětlení jednotlivých kroků. Z toho jsem usoudila, že tato hra vyžaduje delší a rozfázovaný nácvik. Počáteční problémy se samozřejmě projeví i v hodnocení dětí, kde se objevilo několik negativních ohlasů.

9.12 Hra Lovec motýlů

➤ 4. ročník ZŠ

Touto zábavnou, netradiční a veselou hrou jsme zahájili druhou výukovou hodinu ve 4. ročníku.

Pro tuto hru je nezbytné si zajistit obruče větší velikosti nebo velké kruhy HulaHop. Hráče rozdělíme do dvou až tří týmů po čtyřech hráčích. Rozlišíme je pomocí barevných dresů. V každém z týmů je určena dvojice hráčů, která drží v rukou mezi sebou obruč. Úkolem zbývajících hráčů je udržet míč ve vzduchu tak, aby nespádl na zem. Hráči jsou tedy v neustálém pohybu v hracím poli. Na předem domluvený signál v podobě výkřiku hesla OMNIKIN, ke kterému učitel připojí jednu z barev týmů, musí tento vyvolaný tým zareagovat. A to tím, že jeho dvojice, která má v držení obruč, se snaží do ní míč chytit. Pokud se jí to podaří, vymění si svou pozici s jinou dvojicí z týmu a její tým získá bod. V případě, že míč při

chytání spadne na zem, dvojice zůstává v pozici lovců a bod nezíská žádný tým. Vítězí tým s nejvyšším dosaženým počtem bodů.

Jelikož se jedná o hru, jejímž základem je neustálý pohyb v mírném poklusu, je do pohybu zapojeno celé tělo. Dále se posiluje dýchání a srdeční činnost. Při chytání a odpalování míče dochází k aktivnímu posilování a protahování svalstva. Hra je téměř bezkontaktní, vhodná spíše pro zkušenější a starší ročníky prvního stupně. Dochází k rozvíjení orientace v prostoru, bystrosti a rychlosti při rozhodování. Důležitá je týmová spolupráce, která se projeví především u koordinace a sladění pohybu dvojice hráčů, kteří jsou v pozici lovců.

U této hry bych na základě získaných zkušeností doporučila delší nácvik hry. Vzhledem k tomu, že je při ní nutné skloubení více pohybových činností najednou, je vhodnější hru zpomalit a věnovat delší čas procvičení hry. Co se mi ovšem potvrdilo, byla má domněnka, že hra výborně poslouží stmelení a upevnění vztahů v kolektivu.



Obrázek 27: Hra Lovec motýlů (Horní Police, leden 2015)

Domnívám se, že to je hlavně díky tomu, že na udržení míče nad zemí se podílejí hráči všech týmů a je v zájmu všech, aby se jim to podařilo. Bylo viditelné, jak si i protihráči vycházejí vstříc a snaží se navzájem si pomáhat. Důležitý je delší nácvik techniky zpracování míče do obruče, kde měla většina dvojic problémy s udržením míče. Mezi dětmi převládaly kladné a pozitivní ohlasy, z čehož soudím, že se dobře u hry pobavily.

9.13 Hra Kanon

➤ 4. ročník ZŠ

Velmi jednoduchá, nenáročná hra, která se řadí mezi nejoblíbenější a nejžádanější hry.

Každý hráč soutěží sám za sebe. Všichni se postaví do řady na zadní koncové čáře. Trojice žáků (ta se v průběhu hry obměňuje) zaujímají týmovou útočnou pozici pod míčem, tak aby jednotliví spolužáci ze řady mohli k míči přicházet a odpalovat jej. Techniku odpalu si každý hráč volí sám. Jejich snahou je odpálit míč co nejdále. Před samotným odpalem zakřičí heslo OMNIKIN BUM a následně provede podání jím zvolenou technikou. Místo dopadu je označeno tak, aby na konci hry mohl být vyhlášen nejlepší kanonýr s nejdelší dráhou doletu míče. Pro označování místa dopadu se osvědčily barevné papírové proužky se jménem, které připevníme k zemi pomocí speciální gumy. Postačí ale i křída, páska, jmenovka, víčka od PET láhví....).

Modifikaci hry, kterou ráda v praxi využívám, je utvoření týmů. Těm se jednotlivé délky dopadu na konci hry sčítají a žáci vítězí jako družstvo. Tuto variantu bych doporučila u kolektivu, kde panují mezi spolužáky harmonické vztahy, a jsou tudíž schopni si hru užít.

U mladších žáků můžeme hru aplikovat také, s tím rozdílem, že nevyužíváme trojice dětí pro týmovou útočnou pozici, ale hráči míč odpalují z určeného místa ze země.

Hra není fyzicky náročná, zvládnou ji všichni žáci. Jde nám především o správný nácvik odpalu míče, kdy se snažíme jednotlivé techniky prostřídat. Jejím prostřednictvím je možné u dětí posilovat zdravé sebevědomí, pílí a snahu vyniknout v kolektivu.

Při realizaci se mi opět potvrdila velká oblíbenost této hry u dětí napříč celým 1. stupněm ZŠ. Všichni se zúčastnili s nadšením a plným nasazením. Viditelná byla především snaha chlapců o předvedení co nejlepšího výkonu. Pravdou je, že síla je velkou výhodou a pokud hráč neudělá chybu v podobě přešlapu či chybné techniky podání, hraje klíčovou roli při dosažení nejlepších výsledků. Z praxe můžu doporučit hru pro hyperaktivní děti a děti s agresivními sklony. Mohou zde zúročit přemíru své nevybité energie a zároveň je zapotřebí soustředění. Hra pomáhá při začleňování dětí s ADHD, sociálními a výchovnými problémy do kolektivu.

9.14 Hra Na prvního

➤ 4. ročník ZŠ

Náročná, složitá hra, která vyžaduje více zkušeností s kin-ballovým míčem. Vyžaduje delší, rozfázovaný nácvik.

Pro tuto hru potřebujeme sestavit tři týmy po čtyřech hráčích, které rozlišíme pomocí barevných dresů. Učitel umístí míč na jakékoliv místo v prostoru tělocvičny. Hráči týmů stojí společně na zadní čáře hřiště. Po předem domluveném signálu (nejčastěji písknutí píšťalkou) zakřičí učitel heslo OMNIKIN a následně barvu jednoho z týmů. Tento tým určené barvy musí u míče zaujmout trojúhelníkovou týmovou útočnou pozici, hráči zbylých dvou týmů musí zaujmout obrannou čtvercovou pozici kolem útočícího týmu. Každý tým má po jednom hráči v jednom z rohů. Tým, který zvládne zaujmout jemu příslušnou pozici nejdříve a správně, získává jeden bod. Vítězí tým s nejvyšším počtem nasbíraných bodů.

Hra pro svou složitost a účel nevyžaduje žádné modifikace.

Hra je fyzicky a především psychicky náročná. Vyžaduje kooperaci celého týmu, pozornost, pohotovost, rychlost, bystrost a prostorovou orientaci od každého hráče.

Tato hra je pro nácvik kin-ballu velmi důležitá a prospěšná. Nacvičujeme při ní základ herního systému a všechny obranné i útočné týmové a individuální pozice. Propojujeme při ní

všechny potřebné pohybové činnosti. V tomto spočívá náročnost a složitost hry. Většinou činí dětem v začátcích velké obtíže a je nutné vytrvat a neztrácet motivaci a naději na úspěch. Vyžaduje dlouhodobý nácvik a trénink, při němž je vhodné hru nacvičovat po jednotlivých fázích, které zprvu velmi zpomalíme. Jak se ukázalo, hra není vhodná pro všechny. Spíše se hodí pro pohybově aktivnější děti, které u nácviku udrží pozornost. Důležitá je snaha a motivace se hru naučit a hrát ji kvalitně. Při výukové hodině se potvrdilo, že hru ocení děti, které jsou ochotné spolupracovat, pracovat na svých výkonech a zlepšovat se ve hře kin-ball. Toto se projevilo i do hodnocení a ohlasů ze strany zúčastněných, kdy se pozitivní projevy mísily s těmi negativními zhruba půl napůl.

9.15 Hra Víly a ježibaby

➤ 4. ročník ZŠ

Opět jedna z nejúspěšnějších her, kterou jsme započali náš společný třetí výukový den. Hra je rychlá, dynamická, trénující postřeh a pozornost.

Hra není soutěžní, tudíž nemá svého jasného vítěze. Ze skupiny žáků zvolíme (vylosujeme) čtyři žáky. Dva z nich budou představovat zlé ježibaby, zbylé dvě děti budou hodnými vílami. Pro snazší orientaci při hře označíme každou dvojici jednou barvou rozlišovacích dresů. Zbylí žáci jsou skřítkové a pohybují se v mírném poklusu po celém prostoru tělocvičny. Ježibaby mají v držení kin-ballový míč, který svépomocí kutálí po zemi a mají za úkol dohonit a míčem se dotknout skřítků. Ve chvíli, kdy se jim podaří skřítku dohonit a dojde ke kontaktu s míčem, skřítek okamžitě zkamení (tzv. štronzo). Dále musí vyčkat na vysvobození, kterým je pohlazení od hodné víly. Po určité době je vhodné děti v rolích vystřídat.

Tato hra vyžaduje neustálý pohyb a zapojení celého pohybového aparátu. Z psychologického hlediska lze na hře u mladších dětí vysvětlit boj dobra (víly) proti zlu (ježibaby). Zároveň také nutnost vzájemné pomoci v nouzi – vysvobození. Hra je velmi spontánní a děti vždy plně pohlí. Doporučila bych ji v případě, že chceme zlepšit vztahy v kolektivu, děti povzbudit a pobavit. Tím, že hra není soutěžní, nevzniká mezi hráči rivalita.

Velmi ráda využívám v hodinách tělesné výchovy této pohybové aktivity, například v rámci zahřátí nebo za odměnu. Je oblíbená u všech věkových kategorií žáků 1. stupně ZŠ. Vzniká svou rychlostí, spontánností, kdy se děti vyběhají a odreagují. Vždy se do ní zapojí všichni žáci a nevznikají žádné vypjaté situace, hádky apod. U mladších dětí (1., 2. ročník) využívám u hry motivační příběh, kde zakomponuji boj dobra proti zlu a vzájemnou pomoc. Dle nejvýraznějších kladných ohlasů a reakcí dětí, soudím, že hra je povedená a děti zaujme. Je vhodná pro seznámení a manipulaci s míčem, orientaci v prostoru.

9.16 Hra Kin-basketbal

➤ 4. ročník ZŠ

Zajímavá, netradiční hra, která je rychlá, u dětí oblíbená.

Z hráčů utvoříme družstva po čtyřech hráčích, z nichž jeden zastává roli střelce (na této pozici se mohou hráči střídát). Hráči se pohybují v poli, střelec vyčkává v chráněném území, pod basketbalovým košem. Míčem pohybují pomocí kutálení nebo strkání po zemi, o míč se soupeřící týmy se v poli přetahují a snaží se jej získat pro sebe. Snahou družstva, které má míč v držení, je dopravit ho do chráněného území – tj. kruhu pod basketbalovým košem. Jakmile se míč ocitne v tomto území, protihráči se již nesmějí pokusit míče zmocnit. Nyní přichází na řadu úloha střelce, který se pokusí získat pro svůj tým bod. Jeho tři spoluhráči zaujmou pod míčem týmovou útočnou pozici v místě pod basketbalovým košem. Střelec se snaží míč odpálit tak, aby se dotkl desky, na které je zavěšený basketbalový koš. Pokud se mu to podaří, získává jeho tým cenný bod a hráči se mohou v roli střelce vystřídat. Vítězí tým s nejvyšším počtem nasbíraných bodů.

Pro mladší žáky lze hru modifikovat tak, že vypustíme střelbu na desku a k získání bodu postačí dopravení míče do chráněného území.

Hra není fyzicky ani technicky náročná. Spíše vyžaduje týmovou spolupráci a otevřenou komunikaci mezi spoluhráči. Uplatnění při ní najdou všichni žáci, kdy jejich výška a hmotnost může sehrát důležitou roli, proto je nutné zohlednit tento fakt při sestavování družstev.

Při této hře jsme se s dětmi moc dobře pobavily a bylo zajímavé sledovat, jak každý z týmů zvolil jinou taktiku hry. Jeden z týmů šel do hry spíše silově a soustředil se na získávání míče silou. Oproti tomu druhý tým zvolil metodu častých a rychlých přihrávek, čímž často soupeře zmátl. Nutno podotknout, že více se dařilo druhému týmu, který hru pojal více strategicky a své soupeře doslova míčem uhnal. Z praxe bych doporučila dát si práci se sestavením týmů tak, aby síly byly co nejvíce vyrovnané. Rozvíjíme zde logické uvažování, techniky odpalu míče, útočné pozice, manipulaci s míčem v prostoru, pozornost. Vzhledem k tomu, že při hře dochází k přímým kontaktům, přetahování o míč, doporučila bych hrát tuto hru v harmonicky fungujícím kolektivu dětí, které respektují a dodržují stanovená pravidla a chovají se k sobě ohleduplně.

9.17 Hra Létaující obr

➤ 5. ročník ZŠ

První hrou, kterou jsem si připravila pro poslední nejstarší ročník, byla hra Létaující obr. Tato hra je nenáročná, jednoduchá, u dětí oblíbená a žádaná.

Rozdělíme děti do skupinek po třech a šesti žácích, jako hrací pole nám postačí polovina velké tělocvičny. Každá skupinka má za úkol po určenou dobu, ideálně 1-2 minuty, udržet míč ve vzduchu. Na předem dohodnutý signál vyhodí učitel nad žáky kin-ballový míč. Všichni se snaží zabránit tomu, aby jim míč spadl na zem. Mohou do něj pinkat rukama, zkušenější nohou či jinou částí těla. Družstvu se počítají trestné body, které nasbírání během hracího limitu buď pádem míče na zem, nebo přešlapem mimo vyznačené hrací území. Na konci hry se trestné body ze všech herních kol sečtou a vyhrává tým s nejnižším počtem trestných bodů.

Hra vyžaduje aktivní zapojení celého těla do pohybu. Žáci posilují dýchání a srdeční činnost. Rozvíjíme orientaci v prostoru, týmovou spolupráci, techniku přihrávek a chytání míče. Vzhledem k tomu, že je třeba zapojení všech hráčů z týmu, upevňujeme vztahy mezi spolužáky. Tím, že hra není náročná, je vhodná pro všechny děti.

S touto hrou mám z praxe velmi dobré a pozitivní zkušenosti. Bylo mi tedy líto, že skupina žáků 5. ročníku zvolila vůči aktivitám s kin-ballovým míčem negativní postoj. To se projevilo i v jejich hodnocení. Jedná se o třídu s velmi problémovými žáky, kteří jsou navyklí o hodinách tělesné výchovy střídat jen několik málo pohybových činností – fotbal, florbal, vybíjená. Domnívám se, že chování a přístup je z velké části chybou pedagogického vedení v této třídě. Z důvodu objektivního posouzení a zhodnocení vhodnosti hry jsem tedy vycházela především ze své dosavadní praxe s využitím kin-ballového míče.



Obrázek 28: Hra Létající obr (Horní Police, leden 2015)

9.18 Hra Stavění věže

➤ 5. ročník ZŠ

Oblíbená hra, při které není nouze o zábavu a dostatek pohybu.

Utvoříme týmy, v kterých musí být vždy sudý počet hráčů. Startuje se z jednoho konce tělocvičny a na startu je připraven vždy jeden tým. Cíl je na druhém konci tělocvičny. V týmu mají děti utvořené libovolné dvojice, ve kterých budou společně běhat. Postupně dvojice vybíhají a přepravují na druhý konec jednotlivé dřevěné části švédské bedny, které v cíli staví na sebe (od největší po nejmenší). Následně se poklusem vrací na konec tělocvičny, ze kterého

startovaly. Poslední vybíhající dvojice má za úkol přepravit do cíle kin-ballový míč a umístit jej jako poslední část věže na vršek postavené švédské bedny. Pokud dvojici míč spadne na zem v průběhu přemísťování, je nucena se vrátit na začátek a vybíhat znovu ze startu. Každému týmu se zaznamenává čas potřebný k přemístění a postavení věže. Vítězem se stává tým, který k přesunu potřeboval nejméně času.

V případě, že disponujeme dvěma švédskými bednami a dvěma kin-ballovými míči, můžou proti sobě současně soupeřit dva týmy, což zvýší soutěžního ducha mezi týmy.

U této hry zapojíme do pohybu celé tělo. Hlavní je nácvik techniky běhu s míčem ve dvojici. Z psychologického hlediska posilujeme týmové smýšlení a spolupráci, kooperaci pohybů v soutěžní dvojici. Hra je nenáročná, vhodná pro všechny děti.

Tato hra byla jednou ze dvou her, s kterou jsem u této skupiny sklídila úspěch, a děti se do ní aktivně zapojily. Dle kladných ohlasů soudím, že si hru užily a pobavily se při ní. Jelikož se jedná o skupinu dětí, kde převládají negativní vztahy a disharmonie, musela jsem hru častěji přerušovat a řešit vzniklé konflikty mezi spolužáky. Z praxe usuzuji, že hra je vhodná pro žáky od 3. ročníku ZŠ. Nižší ročníky by měly problém s přemísťováním částí švédské bedny i s míčem samotným.



Obrázek 29: Hra Stavění věže (Horní Police, leden 2015)

9.19 Hra Vesmírný balon

➤ 5. ročník ZŠ

Tuto hru jsem vybrala jako úvodní pro druhý výukový den. Je to hra vyžadující strategické přemýšlení a snahu od všech hráčů v týmu.

Skupinu dětí rozdělíme na dva týmy. Každý tým si zvolí jednoho hráče, který bude jejich brankářem. Ti se postaví do zadních prostorů volné zóny hřiště a mohou se v této zóně volně pohybovat a vyčkávat na přihrávku míče do této základny týmu. Zbylí hráči týmu se musí strategicky rozmístit po celé ploše hřiště. Ve chvíli, kdy hra začne, je jejich úkolem dopravit balon na základnu jen pomocí přihrávek tak, že balon nesmí spadnout na zem a hráči v poli mají

s míčem povolený pouze jeden krok. Protihráči se snaží jejich přihrávky překazit a tím získat balon. Ten získají i v případě, že míč spadne na zem. Hra začíná u nejbližšího hráče týmu od základny. Po jednom bodu získává tým, kterému se podaří dopravit míč na základnu, kde jej musí brankář chytit. Vítězným týmem se stává ten s nejvyšším počtem nasbíraných bodů.

U této hry zapojíme do pohybu horní část těla, především pak trup a paže. Mezi spolužáky se snažíme rozvíjet týmovou spolupráci nutnou při správném provádění přihrávek. Dále podporujeme rozvoj strategického uvažování.

Bohužel realizace hry s touto skupinou se mi vůbec nezdařila, jelikož děti i po dlouhém, pracném vysvětlování hru nepochopily a neustále za míčem běhaly nebo chodily. Jelikož nejsou zvyklé s míčem pracovat, nedařilo se jim správně si nahrávat a míč následně zpracovávat. Tato hra vyžaduje delší nácvik a vhodná je pro spolupracující skupinu. Nicméně se domnívám, že hru můžu doporučit jako vhodnou od 4. ročníku ZŠ. Délka nácviku hry je pak přímo úměrná schopnostem a dosavadním zkušenostem hráčů.



Obrázek 30: 30 Hra Vesmírný balon (Horní Police, leden 2015)

9.20 Hra Housenka

➤ 5. ročník ZŠ

Jednoduchá, nenáročná hra, při které se procvičí manipulace s míčem a koordinace pohybů.

Ze skupiny žáků vytvoříme dvě stejně dlouhé řady, které stojí čelem proti sobě. Vzdálenost mezi naproti sobě stojícími žáky odpovídá velikosti kinballového míče. Děti mají za úkol pohybovat plynule s míčem nad hlavami a posunovat jej na další spolužáky, kteří stojí za nimi. Pokud se stane, že míč spadne na zem, hra pokračuje dál od místa pádu. Takto přerušené kolo se do celkového počtu nezapočítává. Ve chvíli, kdy míč dojde na konec řady, pošlou si jej

děti na začátek po zemi uvnitř koridoru. Hra není soutěžní, ale procvičovací, proto nemá svého vítěze. Můžeme dětem vytvořit tabulku, kam budeme zaznamenávat čas, který potřebovaly k jednomu přesunu míče nebo počet úspěšných přesunů za určený časový limit.

Hra nevyžaduje přílišnou fyzickou námahu, do pohybu zapojujeme hlavně horní část těla. Důležitějším aspektem hry je schopnost přizpůsobit se ostatním a zkoordinovat své pohyby s celkem. Poslouží spíše pro pobavení a jako forma aktivního odpočinku. Procvičí manipulaci s míčem, vzájemnou spolupráci a pravolevou orientaci.

Realizace se skupince pátého ročníku vydařila a mile mě překvapili svým pozitivním přístupem. Svou roli v tom zajisté sehrála nenáročnost a jednoduchost hry, která této skupině vyhovovala. Zajímavé bylo, že se při hře snažili i žáci, kteří jindy dělají problémy a vytvářejí negativní atmosféru. Dokonce slovně motivovali spolužáky, kterým se předávka míče moc nedařila nebo jim dokonce míč padal. Tento přístup mě překvapil a přisoudila bych jej tomu, že v této hře nejde o vítězství a není zde potřebná rivalita. Vzhledem k této zkušenosti bych hru doporučila pro zlepšení a upevnění vztahů v problémovém kolektivu. Hra je vhodná od 3. ročníku, kdy jsou žáci schopni pracovat s míčem tak, aby předávka proběhla bez větších obtíží.

10 Vyhodnocení anketního šetření mezi žáky

Anketního šetření bylo provedeno mezi žáky od 2. do 5. ročníku ZŠ. Zcela záměrně, vzhledem k objektivitě a validitě odpovědí, jsem z ankety vyřadila žáky prvního ročníku, kteří se realizace také zúčastnili. Jejich postřehy a dojmy z her jsem již zaznamenala v předešlé kapitole. Anketní šetření probíhalo anonymně, písemnou formou, s časovým odstupem dvou týdnů od samotné realizace.

V předchozí kapitole jsem zaznamenala a popsala bezprostřední dojmy a ohlasy dětí včetně mého subjektivního pocitu. V této kapitole se zobrazené výsledky opírají o kvantitu a četnost jednotlivých odpovědí.

Vzhledem ke stanovenému cíli diplomové práce, dle kterého zjišťuji vhodnost a využitelnost mnou vybraných kin-ballových her při nácviku hry kin-ball na 1. stupni ZŠ, jsou níže uvedené výsledky součtem odpovědí v jednotlivých třídách. Záznamové tabulky odpovědí jednotlivých tříd jsou součástí příloh této práce. Aby bylo vyhodnocení přehledné, provedla jsem jej jednotlivě pro každou otázku. Jedinou výjimkou je vyhodnocení desáté anketní otázky, která se týkala realizovaných her v konkrétním ročníku, tudíž se možnosti odpovědí lišily. Tuto otázku jsem tedy vyhodnotila pro každý ročník zvlášť.

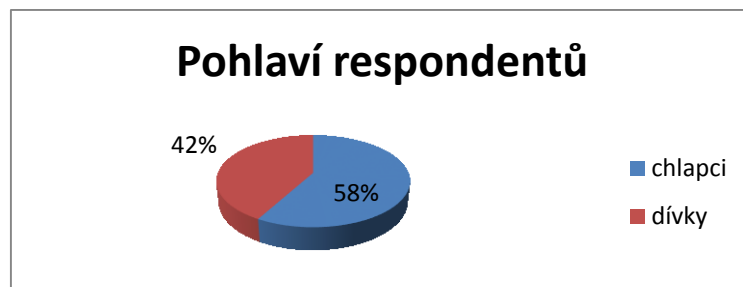
Anketní šetření vyplnilo 31 žáků, kteří se zúčastnili všech tří výukových dní. Žádné anketní šetření nebylo vyřazeno jako nehodnotné.

10.1 Vyhodnocení odpovědí žáků pro jednotlivé otázky

Pro přehledné grafické zpracování odpovědí žáků z anketního šetření pro jednotlivé otázky, jsem vycházela z uvedených záznamových tabulek, kam jsem zaznamenala odpovědi dětí.

- **Pohlaví respondentů**

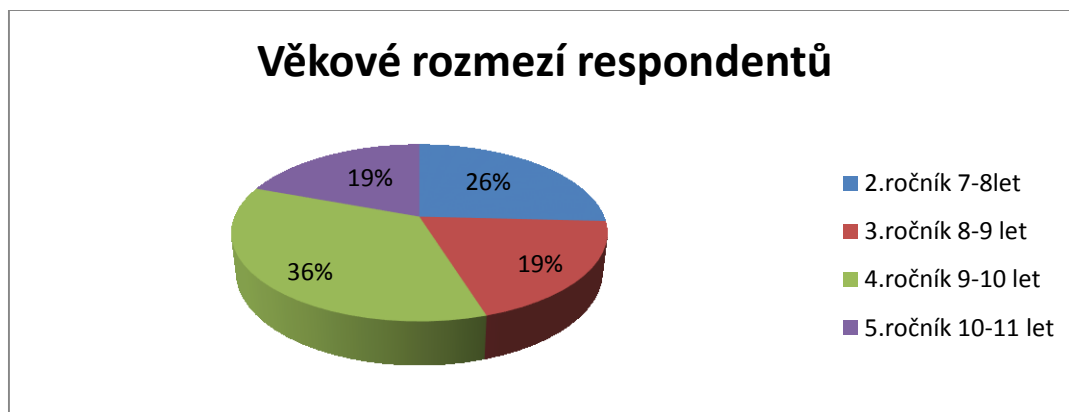
Z obrázku číslo 31, grafického znázornění složení souboru, je zřejmé, že realizace her se zúčastnilo nepatrně více chlapců než dívek. Zastoupení z hlediska pohlaví je tedy téměř vyrovnané.



Obrázek 31: Pohlaví respondentů

- Věk respondentů**

Z obrázku číslo 32, grafu je patrné, že se zúčastnilo nejvíce žáků ze čtvrté třídy, která je na 1. stupni ZŠ nejpočetnější. Druhý ročník měl bohužel oslabení z důvodu absencí dětí na jednotlivých výukových dnech. Třetí a pátý ročník měly stejné procentuální zastoupení.



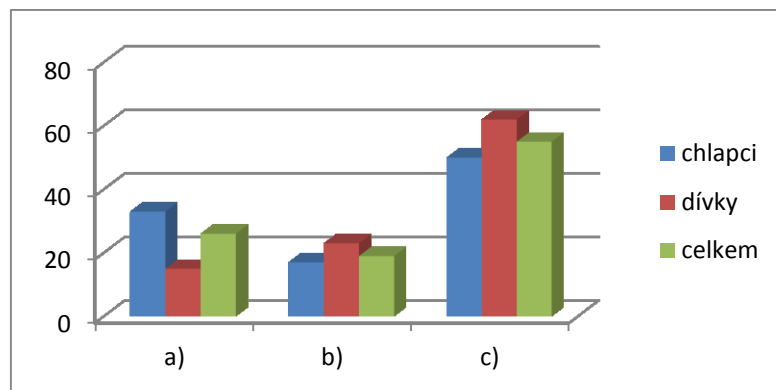
Obrázek 32: Věkové rozmezí respondentů

- Otázka č. 3**

3. *Kin-ballový míč jsem na ukázkové hodině používal/a*

- poprvé*
- podruhé*
- poněkoliakrát, už jsme s ním dříve v hodinách TV cvičili*

Dle výsledků se více než polovina dětí s kin-ballovým míčem setkala již předtím, než absolvovaly výukové hodiny. Tato skutečnost byla zřejmá především ve schopnosti dětí s míčem pracovat.



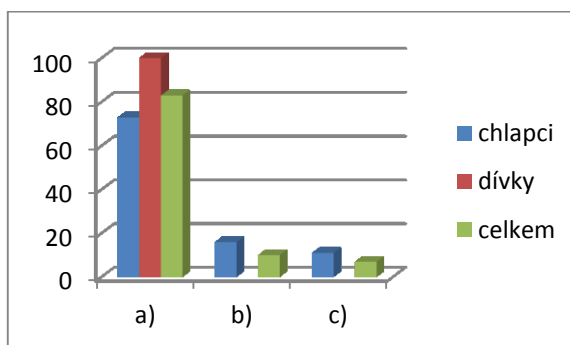
Obrázek 33: Vyhodnocení otázky č. 3

• **Otázka č. 4**

4. *Bál/a jsi se velikosti kin-ballového míče, když jsi ho poprvé uviděl/a?*

- a) *Bál/a*
- b) *Nebál/a*
- c) *Bál/a, ale jen na začátku, při hrách už ne*

První dojem dětí z velikosti míče přímo ovlivňuje podání výkonu během pohybové aktivity. Výsledky potvrdily mou domněnku, že více jak tři čtvrtiny dětí mají při prvním setkání z velikosti míče strach a respekt. U dívek bylo potvrzení dokonce 100%. Většina obav byla odbourána v průběhu prvního výukového dne, což se projevilo i na aktivitě dětí.



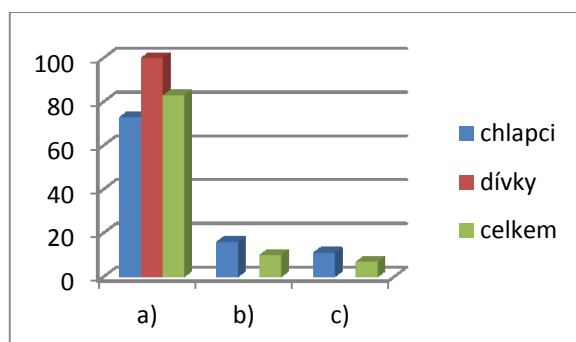
Obrázek 34: Vyhodnocení otázky č. 4

• **Otázka č. 5**

5. *Bavily a zaujaly tě hry s kin-ballovým míčem?*

- a) *Ano, moc se mi líbily a bavily mě*
- b) *Nelíbily se mi a moc mě nebavily*
- c) *Nevím*

Otázka zjišťuje, jak na žáky zapůsobily realizované hry s odstupem času a možností odpovídat anonymně. Výsledky ukazují, že valnou většinu dětí hry zaujaly, líbily se jim a zaujaly je. Mezi dívkami byla opět zaznamenána 100% úspěšnost her.



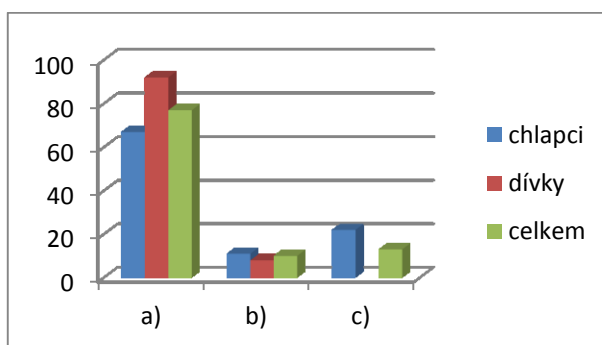
Obrázek 35: Vyhodnocení otázky č. 5

- **Otázka č. 6**

6. *Jak často by se ti líbilo hrát s kin-ballovým míčem v hodinách TV?*

- Jednou za týden*
- Jednou za měsíc*
- Jednou za rok*

Z nasbíraných odpovědí lze soudit, že tři čtvrtiny dětí by uvítaly pravidelné týdenní zařazení her s kin-ballovým míčem v hodinách tělesné výchovy. Ve zbývajících čtvrtině by se spokojily s občasným využitím.



Obrázek 36: Vyhodnocení otázky č. 6

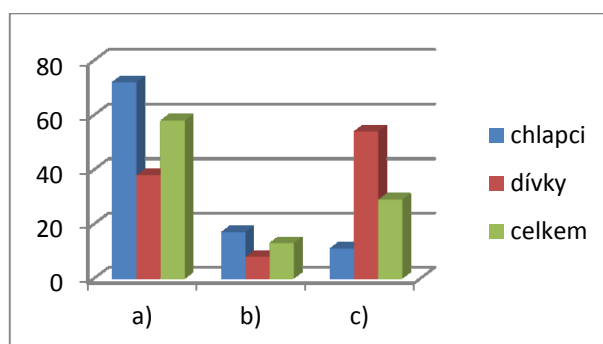
- **Otázka č. 7**

7. *Rozuměl/a jsi vždy pravidlům hry, jak je paní učitelka vysvětlovala?*

- Ano, vždy jsem rozuměl/a*
- Nerazuměl/a jsem pravidlům*
- U některých her jsem nerozuměl/a*

Tato otázka byla pro mě jednou z nejdůležitějších, jelikož mě zajímalo, zda byly hry v mém podání dětem srozumitelné, vzhledem k omezenému času, který jsme

k realizaci měly vyhraněn. Potěšením mi bylo, že více jak polovina dětí hry pochopila a neměla s nimi větší problémy. Poměrně velké procento – 29% žáků, si nebylo u některých her pravidly zcela jisto. Vzhledem k tomu, že anketa měla posloužit jako zpětná vazba, v budoucnu by bylo mým cílem toto procento minimalizovat. Celkem 13% dětí pravidlům nerozumělo vůbec. Bohužel v této odpovědi se promítl především nezájem a pasivita žáků z 5. ročníku, tudíž výsledku nepřikládám zvláštní důležitost.



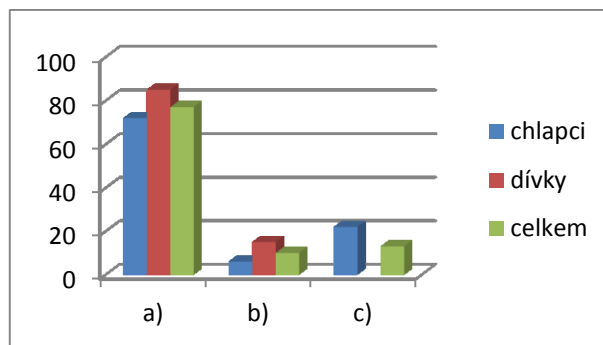
Obrázek 37: Vyhodnocení otázky č. 7

- **Otázka č. 8**

8. *Jaký pocit jsi měl/a při hře s kin-ballovým míčem?*

- a) *Byl/a jsem nadšená a určitě chci hrát další*
- b) *Bavil/a jsem se, ale stačilo mi to*
- c) *Nudilo mě to a už to nechci hrát*

V této otázce bylo mým záměrem zjistit, zda hry s kin-ballovým míčem žáky oslovily natolik, že by měli zájem ve výuce kin-ballu v hodinách tělesné výchovy pokračovat. Celých 77 % dětí by o kin-ballové hry zájem měla, 10 % postačila ukázka během výukových hodin a 13 % hry nudily a už hrát nikdy nechtějí. Opět i v tomto případě nelze poslední naměřené hodnotě přikládat velký význam, jelikož se jedná znova o odpovědi žáků 5. ročníku, kteří ukázkové hodiny záměrně bojkotovali.



Obrázek 38: Vyhodnocení otázky č. 8

• **Otázka č. 9**

9. *Prosím oznámkuj (jako ve škole od jedničky do pětky), co se ti na hrách s kinballovým míčem nejvíce nebo nejméně líbilo.*

- a) *Kin-ballový míč*
- b) *Nové hry, které jsem neznal/a*
- c) *Společná hra se spolužáky*
- d) *Hodně pohybu a běhání při hrách*
- e) *Týmová spolupráce*

Vyhodnocení této otázky nebylo zcela jednoduché, ale její výsledky nám poskytují velké množství informací. Především je to jakýsi hodnotový žebříček toho, co děti považovaly během realizace her za důležité a jak na ně celý projekt zapůsobil. Nasbírané odpovědi poodhalují sociální klima, kamarádské vztahy a jejich harmonii mezi žáky na 1. stupni ZŠ v Horní Polici.

Děti měli ohodnotit známku na stupnici 1–5, co se jim na hrách líbilo, a co nelíbilo. Při hodnocení se mohli známky vyskytnout vícekrát. Vyhodnocení a grafické znázornění výsledků jsem brala jako četnost známky u jednotlivých možností. Z důvodu velkého množství dat je grafické zpracování provedeno pouze pro celkové hodnoty, tzn. chlapce a dívky dohromady. Ze zpracovaných dat vyplývá, že:

- Kin-ballový míč měl u většiny dětí úspěch a setkání s tímto netradičním cvičebním náčiním uvítala kladně více jak polovina dotázaných dětí.
- Velmi mě potěšilo, že více jak polovina dětí ohodnotila vysokou známkou možnost seznámení s novými hrami, které doposud neměly možnost vyzkoušet.
- Ani společná hra se spolužáky si v hodnocení nevedla špatně. Za to jsem velmi ráda, že žáci ocenili pozitivně společně strávené chvíle.

- I přes kritiku současného nedostatku pohybu u dětí mladšího školního věku se v anketním šetření ukázalo, že děti se pohybují, běhají a dovádí rády. Často je tedy jejich nezáměr spíše odpovědí na stereotypní, nudné a nemotivující vedení hodin tělesné výchovy.
- Týmová spolupráce se ukázala, jak jsem předpokládala, velmi vysokým kladným hodnocením, přesto zhruba jedna třetina dětí se přiklání spíše k individuálnímu výkonu.

Tabulka 1: Kvantitativní záznam odpovědí žáků na výpovědi a), b), c), d), e)

	Známka	1	2	3	4	5
Výpověď						
a) Kin-ballový míč		12 žáků	7 žáků	10 žáků	2 žáci	8 žáků
b) Nové hry, které jsem neznal/a		15 žáků	6 žáků	10 žáků	8 žáků	
c) Společná hra se spolužáky		13 žáků	1 žák	12 žáků	3 žáci	2 žáci
d) Hodně pohybu a běhání při hrách		12 žáků	8 žáků	2 žáci	4 žáci	5 žáků
e) Týmová spolupráce		15 žáků	4 žáci	2 žáci	4 žáci	6 žáků

• **Otázka č. 10**

10. Která z her, které jsi hrál/a tě bavila nejvíce a chtěl/a bys ji hrát znovu? Prosím zakroužkuj.

2. - 3. ročník

4. ročník

5. ročník

Kuželky

Kin-volejbal

Housenka

Molekuly

Hra na prvního

Vesmírný balon

Bomba

Lovec motýlů

Stavění věže

Kočka a myš

Kanon

Létající obr

Hra na ozvěnu

Víly a ježibaby

Kin-sumo

Kin-basketball

Lezoucí had

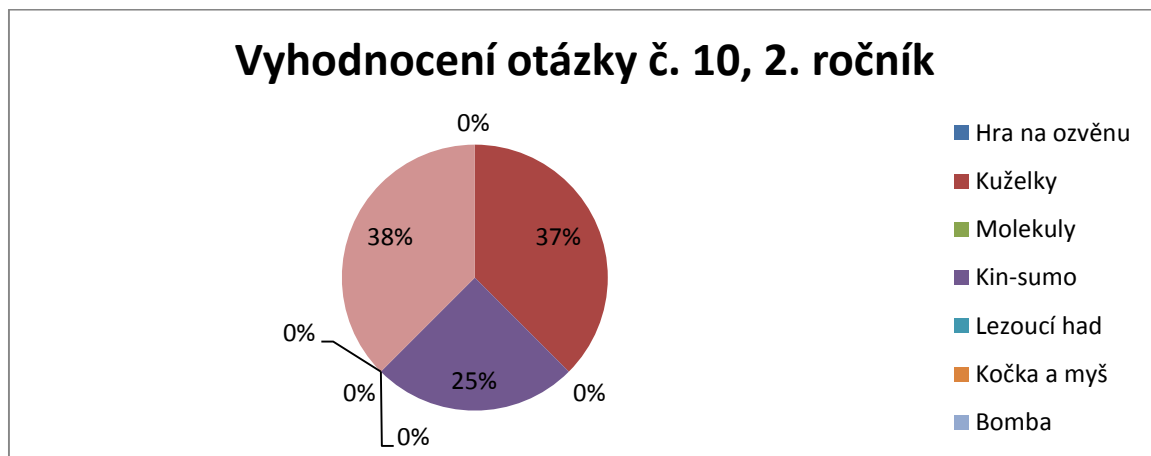
Obří vybíjená

Bombardování

Kin-kopaná

2. ročník

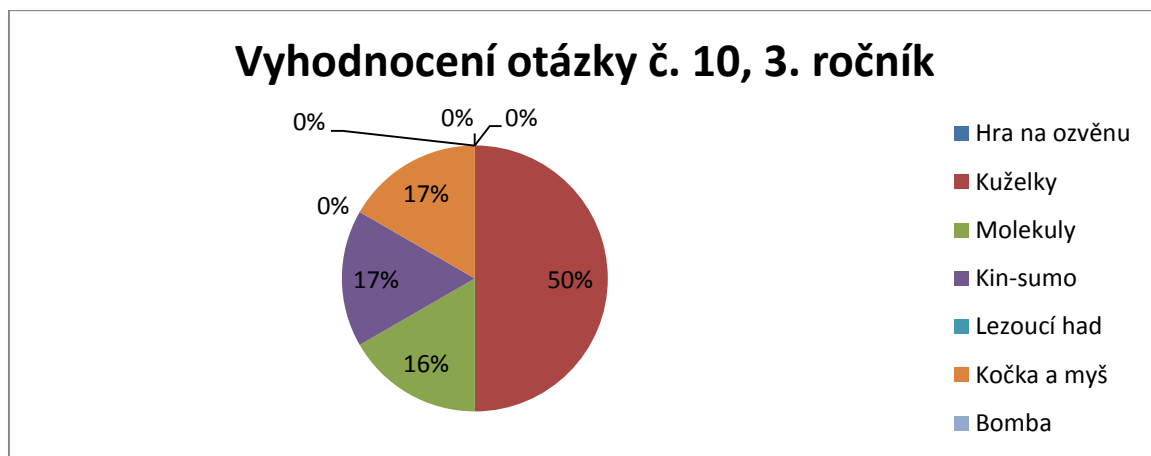
Z údajů můžeme vyčíst, že ve druhém ročníku byly nejkładněji ohodnoceny hry: Molekuly, Bombardování a Kin-sumo.



Obrázek 39: Vyhodnocení otázky č. 10, 2. ročník

3. ročník

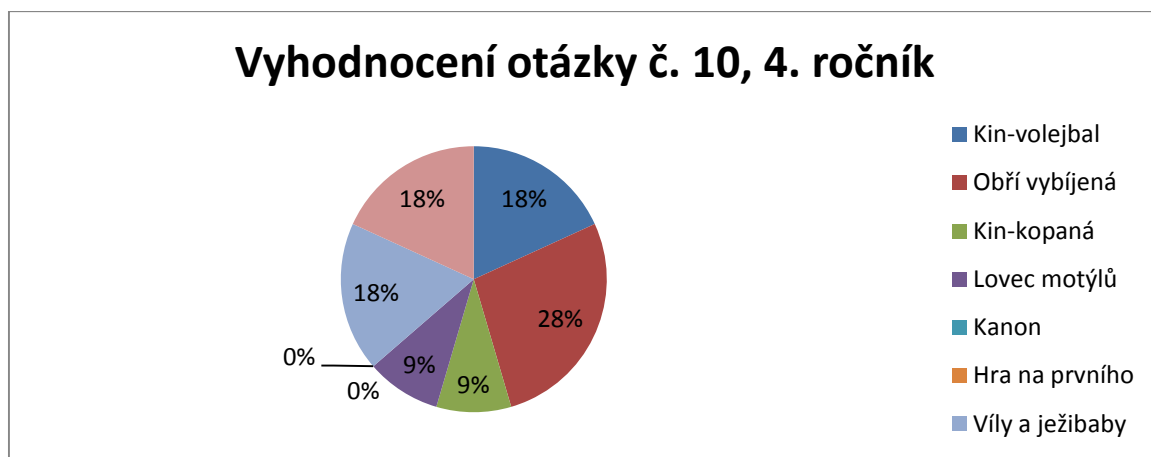
Z údajů můžeme vyčíst, že ve třetím ročníku byla nejkładněji ohodnocena u celé poloviny dětí hra Kuželky. O zbylou polovinu hlasů se podělily hry: Molekuly, Kin-sumo a Kočka a myš.



Obrázek 40: Vyhodnocení otázky č. 10, 3. ročník

4. ročník

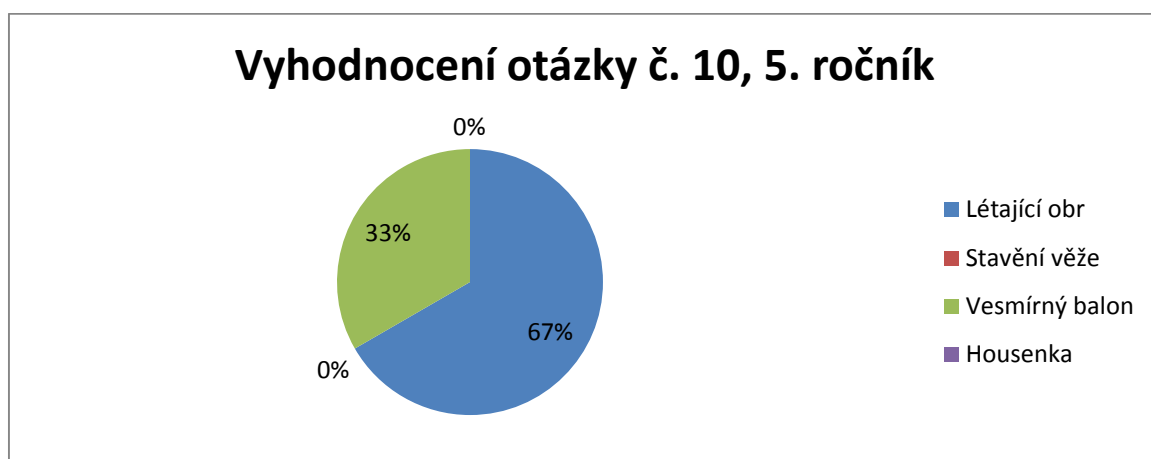
Z údajů můžeme vyčíst, že ve čtvrtém ročníku byla nejkładněji ohodnocena u zhruba jedné třetiny žáků hra Obří vybíjená. Následovaly hry: Kin-volejbal, Kin-basketbal, Víly a ježibaby, Lovec motýlů a Kin-kopaná.



Obrázek 41: Vyhodnocení otázky č. 10, 4. ročník

5. ročník

Z údajů můžeme vyčíst, že v pátém ročníku uspěla u více jak poloviny žáků hra Létající obr a za ní následovala hra Vesmírný balon.



Obrázek 42: Vyhodnocení otázky č. 10, 5. ročník

11 Závěr

Pohyb a pohybová výchova je podstatnou součástí života každého malého dítěte. V dnešním rychlém, přetechnizovaném, moderním světě se aktivní životní styl našich dětí dostává až na druhou kolej. Tím, byť možná neúmyslně a neradi, zaděláváme pomalu, ale jistě našim ratolestem na jejich budoucí vážné zdravotní problémy. Ideální stav, kterého bychom se měli snažit docílit, je, že si děti školou povinné vybudují pozitivní přístup k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu. Toto se pak stane dlouhodobou, potřebnou a chtěnou částí v jejich životě. Cílem všech pedagogů, kteří vyučují tělesnou výchovu na školách, by měla být prevence, motivace, podpora, vytváření podpůrné, pozitivní atmosféry a v neposlední řadě vytváření kladného přístupu k aktivnímu životnímu stylu a pohybu. K tomu může učitelům pomoci snaha o inovaci výuky prostřednictvím nových netradičních pomůcek, mezi nimiž se v současné době těší velké oblibě právě kin-ballový míč.

Hlavním cílem, který jsem si stanovila pro svou diplomovou práci, bylo vytvoření metodiky nácvičku hry kin-ball vhodnou pro školní tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ. V rámci příprav na samotné psaní jsem se věnovala nejen studiu odborné literatury z oblasti psychologie, pedagogiky, tělesné výchovy, zdraví a pohybových her dětí, ale především jsem se snažila vycházet ze své pedagogické činnosti, praxe a sportovních zkušeností.

Pro dosažení požadovaného cíle jsem na základě načerpaných informací připravila kin-ballové hry, které jsem následně realizovala s dětmi prvního stupně ZŠ a poté průběh zhodnotila z pohledu vhodnosti, přínosu a využitelnosti v hodinách tělesné výchovy.

Z hlediska krátkodobého (při jednotlivých výukových hodinách) jsem v hodnocení vycházela z bezprostředních a spontánních reakcí dětí, z jejich ohlasů a projevů, ze vzájemných rozhovorů a přirozené zpětné vazby. Přeci jen se u tohoto typu hodnocení projevila velká míra subjektivity. Děti dostaly možnost projevit se v rámci neznámých aktivit, kde je kladen velký důraz na vzájemnou spolupráci, komunikaci, pomoc a týmovou hru. Bylo zajímavé a přínosné pozorovat jejich reakce, vyjadřování, postavení ve skupině, schopnost se prosadit. Jsem ráda, že se do her zapojily všechny děti a nikdo nestál „mimo“ hru.

Z hlediska dlouhodobého jsem při hodnocení vycházela z anketních šetření, které žáci vyplňovali anonymně s časovým odstupem. Možnost anonymity ve svých odpovědích zcela jistě několik žáků využilo. Tyto výsledky jsou jistě objektivnější, jelikož do odpovědí jsem neměla možnost nijak zasahovat. Zvládnutí a nácviček jakékoliv pohybové činnosti vyžaduje soustavný, dlouhodobý a intenzivní trénink. Tělesná výchova není klasickým školním předmětem, kde postačí výklad, učivo se zopakuje, procvičí a děti vše zvládnou a umí. V hodinách TV je nutné

mít na paměti, že děti mají rozličné tělesné dispozice, schopnosti, psychické vlastnosti, na které je potřeba brát zřetel a pracovat s nimi. Každé pohybové aktivitě je nutné věnovat dostatek času při jejím nácviku a zdokonalování tak, abychom jednou docílili požadovaných výsledků. Je také možné, že u některých žáků se nám ani nepodaří dosáhnout požadované úrovně, ale měli bychom se snažit získat jejich pozornost a ochotu sportovat pro svůj vlastní dobrý pocit.

Tělesná výchova je součástí každého moderního vzdělávání a ve společnosti by měly převažovat tendence pro její podporu a rozvoj. Ať vezmeme stránku financování sportovního vybavení a zázemí na školách, prezentace na veřejnosti formou dětských meziškolních soutěží, soustředění, tak i podporu a propagaci pohybu na školách od dětských lékařů, psychologů, speciálních pedagogů a další odborné veřejnosti. Svou nemalou část práce v tomto smyslu odvádějí i pedagogické fakulty, kde se budoucí nebo stávající učitelé připravují a kvalifikují na své pedagogické působení.

Při závěrečném porovnávání obou hodnocení jsem zjistila, že se příliš neliší a v některých mých domněnkách a hypotézách se zcela shodují.

Jsem velice ráda, že všichni zúčastnění dbali pokynů a bezpečnosti, nikomu se nic nestalo a došlo pouze k řešení drobných problémových situací. Ty často vznikaly v zápalu hry a nikterak nám realizaci her nenabouraly.

Ze svých předešlých zkušeností vím, že motivovat dnešní děti není lehké a stojí to velké úsilí a námahu. I přesto se ale domnívám, že pokud se učitel pokusí dětem nabourat jejich stereotypní styl výuky nějakou netradiční, zajímavou, neokoukanou a jinou aktivitou, většinou se setkává s úspěchem a nadšením dětí.

Vzhledem k tomu, že jsem se v této práci o něco podobného chtěla pokusit v rámci hodin tělesné výchovy, jsem ráda, že se mi to podařilo. Samozřejmě úspěšnost nebyla stoprocentní, nicméně se mi u většiny vybraných her potvrdilo, že jsou svou koncepcí, náročností, strukturou vhodné a přínosné pro nácvik hry kin-ball na 1. stupni ZŠ. Všechny hry je nutné upravovat aktuálně pro danou skupinu dětí tak, aby odpovídala jejich herním schopnostem a dovednostem.

Realizace her mi poskytla mnoho nových poznatků pro mou budoucí pedagogickou činnost, v níž bych se chtěla i nadále věnovat rozvíjení a zařazování netradičních sportů v hodinách školní tělesné výchovy. Ve svých hodinách se budu dále snažit o inovativní přístup k pohybovým činnostem dětí v rámci hodin tělesné výchovy. Byla bych ráda, kdyby tato práce posloužila a ukázala i dalším pedagogům, jak velký přínos mohou pro naše hodiny pohybu s dětmi mít netradiční sporty.

Seznam použitých zdrojů

Co je kin-ball. In: *Český svaz kin-ballu* [online]. 2015 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/co-je-kin-ball>.

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: Rané fáze lidské ontogeneze*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998. ISBN 80-7184644-9

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

LEBLANC, Nathalie. *Kin-ballový trénink: metodická kniha pro trenéry, instruktory a učitele tělesné výchovy*. 1. vyd. Hradec Králové: Český svaz Kin-ballu ve spolupráci s Českou Asociací Sport pro všechny, 2014, 195 s. ISBN 978-80-260-6759-7.

NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4.

O kinballu. In: *Český svaz kin-ballu* [online]. 2015 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/o-kinballu>.

Platná pravidla kinballu. In: *Český svaz kin-ballu* [online]. 2015 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: [http://kin-ball.cz/platna-pravidla-kin-ballu\[1\]](http://kin-ball.cz/platna-pravidla-kin-ballu[1]).

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2009, 271 s. ISBN 978-80-7367-567-7.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. [se změnami provedenými k 1. 9. 2005]. Praha: Národní institut pro další vzdělávání, 2006, 126, 92, 102 s., [70] l. příl. ISBN 80-86956-01-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. Dotisk 2., nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 171 s. Studijní texty. ISBN 80-244-0629-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

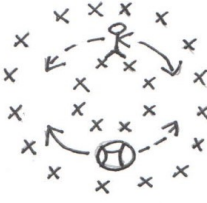
Základní metodika - manuál. In: *Český svaz kin-ballu* [online]. 2015 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/zakladni-metodika-manual>.

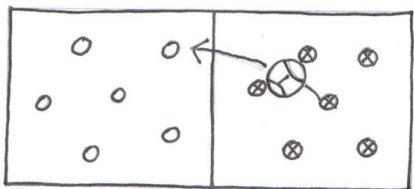
Seznam příloh

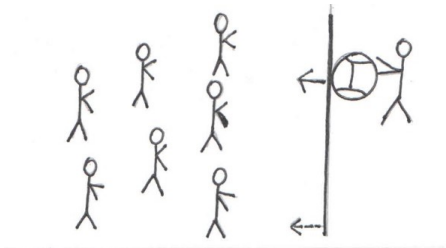
Příloha A: Metodické listy her.....	12
Příloha B: Anketní šetření pro žáky.....	32
Příloha C: Výchozí tabulky pro grafy.....	35

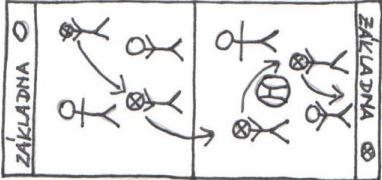
Příloha A: Metodické listy her

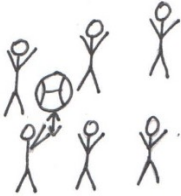
Název hry:	Molekuly
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Žáky rozdělíme do skupin po čtyřech hráčích. Pro rozlišení skupin použijeme barevné rozlišovací dresy. Žáci se pohybují volně v mírném poklusu po celém prostoru tělocvičny. Důležité je, aby žáci stejné barvy neběhali příliš blízko sebe. Kinballový míč se náchází rovněž volně v prostoru. Po písknutí vysloví učitel jednu z barev družstev. Úkolem žáků tohoto týmu je dostat se v co nejkratším čase v plném počtu hráčů k míči. Tři z hráčů zakleknou do odpalové pozice, čtvrtý hráč míč odpálí. Dále si míče nevsílají a pokračují v běhu. Při pokračování se hra opakuje.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	individuální a týmová útočná pozice, podání - odpal se spojenýma rukama, manipulace s míčem, prostorová orientace, týmová spolupráce
Náročnost hry:	3. - 5. ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut

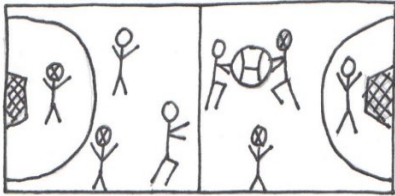
Název hry:	Kočka a myš
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Žáci utvoří dva kruhy - vnější a vnitřní. Vnější kruh je tvořen více žáky a je větší, vnější kruh tvoří méně žáků a je menší. Děti stojí čelem k sobě. Vzdálenost mezi dvěma kruhy odpovídá šířce kin-ballového míče. Učitel vybere jednoho žáka, který bude v roli myši. Roli kočky představuje kin-ballový míč. Vybraný žák se postaví do prostoru mezi utvořenými kruhy, kin-ballový míč se umístí tamtéž jen naproti žáka. Na dohodnutý povel mají žáci tvořící kruhy za úkol pomocí rukou rozpohybovat míč a pokusit se dohonit žáka, který se snaží před míčem utéct. Žáci udávající dráhu a rychlost míče, mouhou kdykoliv změnit směr pohybové dráhy míče a tím přelstít utíkajícího spolužáka. Hra končí ve chvíli, kdy se míč dotkne žáka, tím pádem kočka chytí myš. Dojde k výměně žáka v roli myši a hra pokračuje. Minimální počet hráčů je 15.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč
Rozvíjení schopností:	koordinace pohybů, manipulace s míčem, prostorová orientace, týmová spolupráce
Náročnost hry:	1. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut

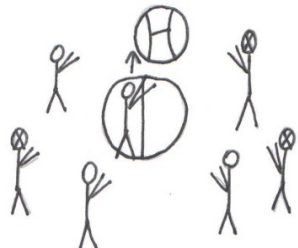
Název hry:	Obří vybíjená
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Žáky rozdělíme na dvě družstva. Půlící čára dělí hřiště na dvě části. Každé družstvo se rozmístí po celé své části hřiště. Na začátku hry proběhne los pomocí kostky, který z týmů hru začne. Úkolem útočícího týmu je trefit protihráče, tak aby neměli možnost míč chytit. Tři spoluhráči útočícího týmu zaujmají útočnou individuální pozici pod míčem, čtvrtý hráč míč odpaluje. Tým, který se brání se musí pokusit míč chytit. Pokud se útočícímu týmu podaří odpálit míč tak, že jej obranný tým nechytí a spadne na zem, získává jeden bod a pokračuje v podání. Nastane-li situace, že obranný tým míč chytí, pokračuje v útoku jeho tým, tzn. přechází do ofenzivy. Bod v tomto případě nezíská žádný z týmů. Minimální počet hráčů je 8.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, případně rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	individuální útočná a obranná pozice, technika podání a chytání míče, manipulace s míčem, prostorová orientace, týmová spolupráce
Náročnost hry:	4. - 5. ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut


Název hry:	Kuželky
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Žáky postavíme a rozmístíme na jedné půlce hřiště. Vybereme jednoho žáka, který bude odpalovat míč na ostatní žáky - kuželky. Kin-ballový míč umístíme cca 2 metry od první řady žáků. Míč si žák může pro odpal umístít na libovolné místo na linii. Po odpalu se útočící linie posouvá k nejdále vypadávajícímu žákovi, vždy se dodržuje odstup dvou metrů. Žák, který míč odpaluje sám volí směr a rychlost dráhy míče. Ten odpálí po zemi směrem na spolužáky. Koho se míč dotkne, ten vypadává a přidává se k odpalujícímu spolužákovi, s kterým se nyní v odpalu střídá. Žáci - kuželky, kterých se míč nedotkl a stojí za útočící linií jsou vítězné kuželky. Minimální počet hráčů je 8.
Nákres hry:	 <p>The diagram illustrates the game setup. On the right, a stick figure is shown kicking a ball towards a vertical line. On the left, a group of stick figures is arranged in a line, representing the 'kuželky' (knives) who are the targets. The ball is shown in motion, having just been kicked from the right side towards the line of figures.</p>
Pomůcky:	kinballový míč, rozdělovací páska či značkovací kužely
Rozvíjení schopností:	technika podání, seznámení s míčem, manipulace s míčem, strategické uvažování, prostorová orientace
Náročnost hry:	1. - 3.ročník ZŠ
Délka hry:	5 minut

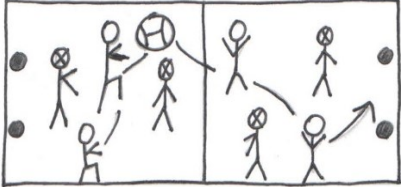
Název hry:	Vesmírný balon
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Skupinu dětí rozdělíme na dva týmy. Každý z týmů si zvolí jednoho brankáře, který stojí v jednom ze zadních prostorů volné zóny hřiště, což je zároveň základna každého týmu. Zbylí hráči týmu se strategicky rozmístí po celé ploše hřiště. Úkolem hráčů je dopravení balonu na základnu pomocí přihrávek tak, že balon nesmí spadnout na zem a hráči v poli smějí s míčem udělat maximálně jeden krok. Hráči druhého týmu se snaží přihrávky překazit a získat tím balon. Ten získávají i v případě, že míč protihráčům spadne. Hra vždy začíná od nejvzdálenějšího hráče od základny. Úkolem brankáře je míč chytit, jako jediný z hráčů se může volně pohybovat v prostoru základny. Jeden bod získává družstvo, kterému se podaří dopravit míč na základnu. Vítězí tým s nejvyšším počtem bodů. Minimální počet hráčů je 12.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	technika přihrávek a chytání míče, manipulace s míčem, strategické myšlení, orientace v prostoru, týmová spolupráce
Náročnost hry:	5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

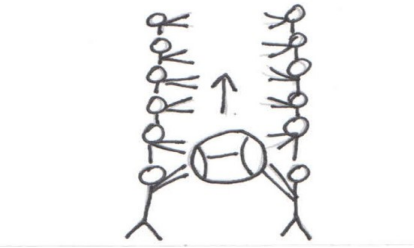
Název hry:	Létající obr
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Rozdělíme děti do skupinek po 3 - 6 , dle celkového počtu. Každá skupina má za úkol po určenou dobu 1 - 2 minut udržet míč co nejdéle ve vzduchu. Pro hru potřebujeme prostor poloviny tělocvičny. Na dohodnutý povel vyhodí učitel nad žáky kin-ballový míč do vzduchu. Všichni hráči se snaží zabránit tomu, aby jim míč spadl na zem. Mohou do něj pinkat rukama nebo zkušenější i nohou. Družstvu se počítají trestné body, které nasbírání během hracího limitu. Jednak pádem míče na zem nebo překročením hranic hracího pole. Na konci hry se trestné body ze všech herních bloků sečtou a vyhrává tým s nejnižším počtem trestných bodů. Minimální počet hráčů jsou 4.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	technika přihrávek a chytání míče, manipulace s míčem, orientace v prostoru, týmová spolupráce
Náročnost hry:	4. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

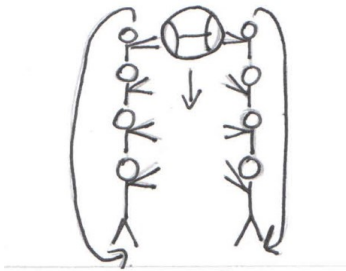
Název hry:	Kin-basketball
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Utvoříme družstva po čtyřech hráčích, z nichž jeden zastává roli střelce. Družstva se v poli přetahují o balon. Pohybují jím pomocí kutálení nebo strkání po zemi, jejich cílem je dopravit míč do chráněného území - tj. kruhu pod basketbalovým košem. Jakmile se míč ocitá v tomto území, protihráči se jej již nesmějí zmocnit. V chráněném území se nachází střelec družstva, který se nyní pokusí získat pro družstvo bod. Tři hráči vytvoří individuální útočnou pozici po míčem před basketbalovým košem. Střelem se snaží míč odpálit tak, aby se došlo k desce s košem. Pokud se mu to podaří získává jeho tým bod. Střelec si po každé střelbě na koš vymění svou pozici s jedním ze spoluhráčů. Pro mladší žáky lze hru modifikovat tak, že vypustíme střelbu na desku a postačí k získání bodu dopravení míče do chráněného území. Minimální počet hráčů je 6.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	individuální a týmová útočná pozice, technika odpalu míče, manipulace s míčem, orientace v prostoru, týmová spolupráce
Náročnost hry:	4. - 5. ročník ZŠ, modifikovaná hra vhodná od 2. ročníku
Délka hry:	10 - 15 minut


Název hry:	Bomba
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Hráči jsou rozděleni do družstev po třech hráčích. Každý tým má na sobě rozlišovací dresy v barvě svého týmu. Hráči jsou rozmístěni kolem učitele, který stojí ve středovém kruhu tělocvičny. Zprvu hráči stojí, později hru stěžujeme tím, že hráči zaujmají pozici na bobku, v sedě nebo v leže. Učitel vyhodí míč vysoko do vzduchu a u toho zakřičí heslo OMNIKIN + barva jednoho z týmů. Úkolem vyvolaného týmu je chytit míč tak, aby nespadol na zem. Pokud se jim to podaří získávají bod, pokud míč nechytí získávají zbylé týmy po jednom bodu. Odevzdají míč učiteli a hra pokračuje. Vítězem je tým, který má na konci hry nejvyšší počet bodů. Minimální počet hráčů je 6.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	manipulace s míčem, chytání míče, orientace v prostoru, týmová spolupráce, pozornost a ostražitost
Náročnost hry:	2. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 minut

Název hry:	Hra na prvního
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Sestavíme tři týmy po čtyřech hráčích, které rozlišíme pomocí rozlišovacích dresů. Učitel umístí míč, na kterékoliv místo v protoru tělocvičny. Hráči týmů stojí pospolu na zadní čáře hřiště. Učitel po písknutí zakřičí heslo OMNIKIN + barvu jednoho z týmů. Tento tým zvolené barvy musí u míče zaujmout trojúhelníkovou útočnou pozici, hráči zbylých dvou týmů musí zaujmout obrannou čtvercovou pozici kolem útočícího týmu. Tým, který zvládne zaujmout jemu příslušnou pozici nejdříve, získává jeden bod. Minimální počet hráčů je 12.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	individuální a týmová útočná a obranná pozice, manipulace s míčem, orientace v prostoru, týmová spolupráce, pozornost a ostražitost
Náročnost hry:	4. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut


Název hry:	Kin-kopaná
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Hráče rozdělíme do týmů po 4 - 8 hráčích. Barevně se odlišují rozlišovacími dresy. Hráči každého týmu se strategicky rozestaví do celé ploše hřiště. Od chvíle, kdy zaujmou své místo, se již dále nesmějí z toho místa pohnout. Na každém ze dvou konců tělocvičny jsou na zadní straně kužely vyznačené branky o velikosti dvojnásobku průměru míče (cca 244 cm). Úkolem útočícího týmu je pomocí přihrávek, které jsou vedené kopy do míče, dostat míč do vyznačené branky. Tým, který brání, má možnost pomocí nohou změnit dráhu míče, získat jej a dostat se tak do ofenzivy. Pokud se míč dostane mimo pole, hru začíná nejdále stojící hráč od branky týmu, který se míče dotkl jako poslední. Tým, který míč dopraví do branky, získává jeden bod. Vítězí tým s největším počtem bodů. Minimální počet hráčů je 8.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy, značící kužely
Rozvíjení schopností:	technika odpalu míče nohou, manipulace s míčem, orientace v prostoru, týmová spolupráce, strategické myšlení
Náročnost hry:	4. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut


Název hry:	Housenka
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Všichni žáci utvoří dvě stejně dlouhé řady stojící naproti sobě čelem. Vzdálenost mezi dvěma žáky, stojícími naproti sobě odpovídá velikosti míče. Úkolem dětí je pohybovat s míčem nad hlavami a posunovat jej na další spolužáky, kteří stojí za nimi. Pokud míč spadne na zem pokračuje se dál ve hře v místě pádu. Ve chvíli kdy míč dojde na konec řady, pošlou si jej za začátek děti po zemi uvnitř koridoru. Tato hra není soutěžní, proto nemá svého vítěze. Můžeme dětem vytvořit tabulku, kam se bude zaznamenávat čas, který potřebovaly k jednomu přesunu míče nebo počet přesunů za určený časový úsek. Minimální počet hráčů je 6.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč
Rozvíjení schopností:	manipulace s míčem, orientace v prostoru, kolektivní spolupráce
Náročnost hry:	3. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut

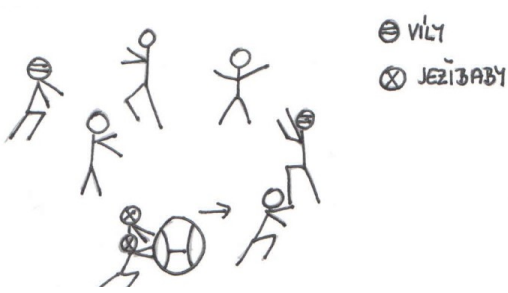
Název hry:	Lezoucí had
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Všichni žáci vytvoří dvě stejně dlouhé řady stojící naproti sobě čelem. Vzdálenost mezi dvěma žáky, stojícími naproti sobě odpovídá velikosti míče. Úkolem dětí je pohybovat s míčem nad hlavami a posunovat jej na spolužáky, kteří stojí před nimi. Hra začíná u poslední dvojice koridoru. Ve chvíli, kdy míč předají dvojici před sebou, rychle se přesunou na začátek řady a čekají až k nim míč opět dorazí. Takto se pohybují s míčem i obě řady dětí. Pokud míč spadne na zem, hra pokračuje dál u dvojice, kde došlo k pádu míče. Tato hra není soutěžní, proto nemá svého vítěze. Lze ale dětem vytvořit tabulku, kam se bude zaznamenávat čas, který potřebovaly k jednomu přesunu jednoho konce tělocvičny na druhý. Minimální počet hráčů je 6.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč
Rozvíjení schopností:	manipulace s míčem, pohyb s míčem, orientace v prostoru, kolektivní spolupráce
Náročnost hry:	2. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut

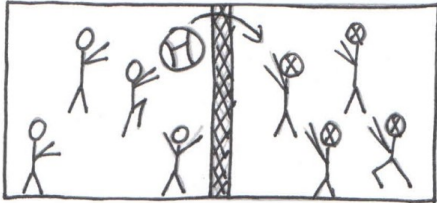
Název hry:	Lovec motýlů
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Hráče máme rozdělené do 2 - 3 týmů, barevně rozlišené barevnými dresy. V každém z týmů je dvojice hráčů, která drží v rukou mezi sebou obruč (kruh HulaHop). Zbývající hráči obou týmů mají za úkol držet míč ve vzduchu tak, aby nespadl na zem. Na znamení učitele, výkřikem hesla OMNIKIN + barva jednoho z týmů se snaží dvojice vyvolaného týmu, která má obruč, chytit míč do této připravené obruče. Pokud se jí to podaří mění svou pozici s jinou dvojicí z týmu a její tým získá jeden bod. Když míč při chytání spadne na zem, dvojice zůstává v pozici lovců a bod nezíská žádný tým. Vítězem je tým s největším počtem bodů. Minimální počet hráčů je 8 - 12.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy, obruče větší velikosti (kruhy HulaHop)
Rozvíjení schopností:	chytání míče, manipulace s míčem, orientace v prostoru, kolektivní spolupráce
Náročnost hry:	3. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

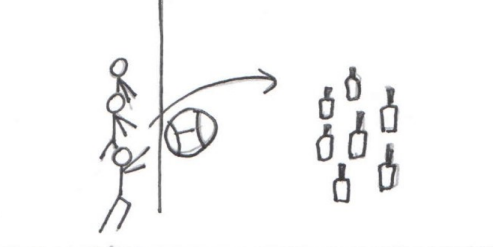
Název hry:	Kanon
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Hráči se postaví do řady na zadní čáru hřiště. Tři ze žáků budou zaujímat týmovou útočnou pozici pod míčem tak, aby jednotlivý spolužáci ze řady mohli přicházet a pokusit se míč odpálit, co nejdále to půjde. Tyto tři hráče, pak vystřídají spolužáci, kteří již provedli svůj odpal. Před odpalem žák zakřičí heslo OMNIKIN BUM a následně provede podání jím zvolenou technikou. Místo dopadu se označí tak, aby na konci mohl být vyhlášen nejlepší kanonýr s nejdélší dráhou letu míče. Minimální počet hráčů je 5.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, barevné značení (křída, páska, barevný papír, jmenovka)
Rozvíjení schopností:	technika odpalu míče, individuální a týmová útočná pozice, manipulace s míčem
Náročnost hry:	3. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

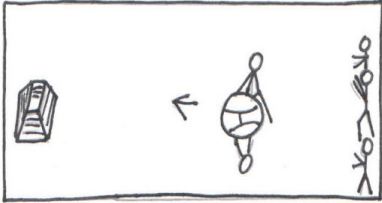
Název hry:	Hra na ozvěnu
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Všichni žáci stojí v prostoru na jedné půlce hřiště. Hází míč do vzduchu. Ještě před jeho vyhozením řeknou větu: JÁ JSEM MARUŠKA A HÁZÍM PEPOVI, poté míč vyhodí. Jména zde uvedená jsou jen pro ukázkou, děti používají svá jména a jména spolužáků. Oslovené dítě se snaží míč chytit dříve, než spadne na zem. Dále pokračuje s vyvoláváním jiného spolužáka a vyhozením míče do vzduchu. Na úplném začátku seznamování s míčem, mohou děti míč posílat zatím jen po zemi. Hra není soutěživá, ale lze ji vhodně využít například na začátku roku pro seznámení kolektivu nebo s příchodem nového žáka do třídy.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč
Rozvíjení schopností:	technika přihrávky, manipulace s míčem, seznámení s míčem, navázání a upevnění vztahů v kolektivu
Náročnost hry:	1. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	5 - 10 minut

Název hry:	Kin-sumo
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	V každém kole proti sobě stojí dva hráči. Hracím polem je velký středový kruh vyznačený na ploše tělocvičny. Každé kolo má omezený časový limit v délce 1 - 1,5 minuty. Na znamení se oba hráči opřou co největší silou do míče a snaží se vytlačit protihráče mimo povolené hrací pole (středový kruh). Jakmile se to jednomu z nich podaří, hra končí a je znám vítěz kola. Pokud se tak nestane do uplynutí konce časového limitu, lze čas nastavit 30 sekundami nebo je vyhlášena remíza (záleží na počtu žáků a vyhrazeném čase pro hru). Hra se může dohrát až k jednomu vítězi s využitím soupisky postupujících. Minimální počet hráčů 2.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč
Rozvíjení schopností:	manipulace s míčem, seznámení s míčem
Náročnost hry:	1. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

Název hry:	Víly a ježibaby
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Dva z žáků jsou určeni ježibabami a označeni jednou barvou rozlišovacích dresů, další dva žáci jsou vílami, označeni jsou jinou barvou rozlišovacích dresů. Ostatní děti se pohybují volně v prostoru. Ježibaby mají v držení míč, který kutálí po zemi a mají za úkol se jím dotknout dětí, které s míčem honí. Pokud se někoho dotknou, ten okamžitě zkamení a musí počkat na vysvobození, kterým je dotyk od jedné z víl. Po určitém čase se role zhostí jiné děti a hra pokračuje. Hra není soutěžní, proto nemá vítěze. Minimální počet hráčů 8.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, rozlišovací dresy
Rozvíjení schopností:	manipulace s míčem, pohyb s míčem, seznámení s míčem, orientace v prostoru
Náročnost hry:	1. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

Název hry:	Kin-volejbal
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	<p>Utvoříme dva týmy po 4 hráčích. Každý tým je na jedné z půlek hřiště, mezi nimi je natažená volejbalová síť (podle úrovně hráčů můžeme upravovat výšku sítě).</p> <p>Úkolem útočícího týmu je zaujmout individuální útočnou pozici pod míčem o třech hráčích, kdy čtvrtý bude míč odpalovat jím zvolenou technikou odpalu. Cílem je míč dostat na soupeřovu půlku hřiště a přehodit úspěšně síť. Pokud se to podaří, je na obranném týmu, aby míč chytil dříve, než spadne na zem. Když míč chytí, dostávají se do ofenzivy a útočí na druhý tým. Ve chvíli, kdy míč nechytí a spadne jim na zem, útočící tým získává jeden bod a i nadále je v ofenzivě a podává. Vítězí tým s nejvyšším počtem bodů. V případě remízy se čas nastavuje nebo hra remízou končí (záleží na počtu týmů a časové dotaci pro hru). Minimální počet hráčů je 8.</p>
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, volejbalová síť
Rozvíjení schopností:	individuální a týmová útočná a obranná pozice, manipulace s míčem, orientace v prostoru, týmová spolupráce
Náročnost hry:	4. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 20 minut

Název hry:	Bombardování
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	V prostoru máme postavené PET láhve. Děti stojí v řadě na na koncové čáře. K míči přistupují jednotlivě (mladší žáci ve dvojicích). Z určeného místa míč vyhodí do vzduchu směrem k PET láhvím. Podle toho kolik se jim jich podaří shodit k zemi, tolik získávají bodů. Body se sčítají a na konci hry je vyhlášen vítěz (vítězná dvojice) s největším počtem skolených PET láhví.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, min. 10 prázdných/poloprázdných PET láhví
Rozvíjení schopností:	technika odhození míče při přihrávce, manipulace s míčem
Náročnost hry:	1. - 5.ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

Název hry:	Stavění věže
Prostředí a příprava:	tělocvična, venkovní hřiště
Pravidla hry:	Utvoříme týmy po deseti žácích. Na startu je vždy připraven jeden tým, stratuje se z jednoho konce tělocvičny, cílem je její druhý konec. V týmu žáci utvoří dvojice, ve kterých budou společně běhat. Úkolem první, druhé, třetí a čtvrté dvojice je přepravit z jednoho konce tělocvičny na druhý jednotlivé části rozdělané švédské bedny, které v cíli staví na sebe. Až tak učiní vrátí se zpět na začátek ke zbytku svého týmu. Poslední pátá dvojice má za úkol přepravit do cíle kin-ballový míč a umístit jej jako poslední část věže na postavenou švédskou bednu. Každému týmu se zaznamená čas potřebný k přemístění a postavení věže a vítězem je tým, který na to potřeboval nejméně času. Minimální počet hráčů je 10. Můžeme hrát i s menším počtem, ale dvojice běží vícekrát.
Nákres hry:	
Pomůcky:	kinballový míč, dřevěné části švédské bedny (bez polstrování)
Rozvíjení schopností:	technika běhu s míčem ve dvojici, týmová spolupráce
Náročnost hry:	3. - 5. ročník ZŠ
Délka hry:	10 - 15 minut

Anketní šetření mezi žáky 1. stupně ZŠ Horní Police

Milý školáku, milá školačko,

moc Tě prosím o vyplnění krátké ankety, která se týká her s kinballovým míčem, kterých jsi se zúčastnil/a.

Budu moc ráda, když mi s tím pomůžeš. Děkuji Veronika Levá

Datum vyplnění:.....

10. Jsem

- a) Chlapec
- b) Dívka

11. Chodím do

- a) 2. ročníku
- b) 3. ročníku
- c) 4. ročníku
- d) 5. ročníku

12. Kin-ballový míč jsem na ukázkové hodině používal/a

- d) poprvé
- e) podruhé
- f) poněkolikráté, už jsme s ním dříve v hodinách TV cvičili

13. Bál/a jsi velikosti kin-ballového míče, když jsi ho poprvé uviděl/a?

- d) Bál/a
- e) Nebál/a
- f) Bál/a, ale jen na začátku, při hrách už ne

14. Bavily a zaujaly tě hry s kin-ballovým míčem?

- d) Ano, moc se mi líbily a bavily mě
- e) Nelíbily se mi a moc mě nebavily

f) Nevím

15. Jak často by se ti líbilo hrát s kin-ballovým míčem v hodinách TV?

d) Jednou za týden

e) Jednou za měsíc

f) Jednou za rok

16. Rozuměl/a jsi vždy pravidlům hry, jak je paní učitelka vysvětlovala?

d) Ano, vždy jsem rozuměl/a

e) Nerozuměl/a jsem pravidlům

f) U některých her jsem nerozuměl/a

17. Jaký pocit jsi měl/a při hře s kin-ballovým míčem?

d) Byl/a jsem nadšená a určitě chci hrát další

e) Baval/a jsem se, ale stačilo mi to

f) Nudilo mě to a už to nechci hrát

18. Prosím oznámkuj (jako ve škole od jedničky do pětky), co se ti na hrách s kin-ballovým míčem nejvíce nebo nejméně líbilo.

f) Kin-ballový míč

g) Nové hry, které jsem neznal/a

h) Společná hra se spolužáky

i) Hodně pohybu a běhání při hrách

j) Týmová spolupráce

19. Která z her, které jsi hrál/a tě bavila nejvíce a chtěl/a bys ji hrát znovu? Prosím zakroužkuj.

2. - 3. ročník

4. ročník

5. ročník

Kuželky

Kin-volejbal

Housenka

Molekuly

Hra na prvního

Vesmírný balon

Bomba

Lovec motýlů

Stavění věže

Kočka a myš

Hra na ozvěnu

Kin-sumo

Lezoucí had

Bombardování

Kanon

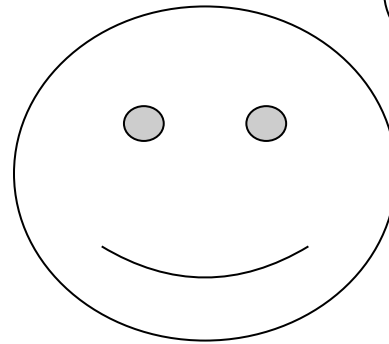
Víly a ježibaby

Kin-basketball

Obří vybíjená

Kin-kopaná

Létající obr



Děkuji Ti za vyplnění
ankety!

Jsi šikulka!

Příloha C: Výchozí tabulky pro grafy

Tabulky k otázce č. 3

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	2	50	2	50	4	50
b)	2	50	2	50	4	50
c)						

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	1	33			1	16
b)			1	33	1	16
c)	2	67	2	67	4	68

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	1	20			1	9
b)	1	20			1	9
c)	3	60	6	100	9	82

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	2	33			2	33
b)						
c)	4	67			4	67

Tabulky k otázce č. 4

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	100	4	100	8	100
b)						
c)						

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	100	3	100	6	100
b)						
c)						

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	60	6	100	9	82
b)						
c)	2	40			2	18

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	50			3	50
b)	3	50			3	50
c)						

Tabulky k otázce č. 5

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)						
b)	4	100	4	100	8	100
c)						

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)						
b)	3	100	3	100	6	100
c)						

4. třída						
----------	--	--	--	--	--	--

odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)						
b)	5	100	4	67	9	82
c)			2	33	2	18

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	1	17			1	17
b)	5	83			5	83
c)						

Tabulky k otázce č. 6

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	100	3	75	7	88
b)			1	25	1	12
c)						

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	2	67	3	100	5	83
b)	1	33			1	17
c)						

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	80	6	100	10	90
b)						
c)	1	20			1	10

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%

a)	2	33			2	33
b)	1	17			1	17
c)	3	50			3	50

Tabulky k otázce č. 7

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	100	3	75	7	88
b)						
c)			1	25	1	12

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	100	2	67	5	83
b)						
c)			1	33	1	17

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	60			3	27
b)	1	20	1	17	2	18
c)	1	20	5	83	6	55

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	50			3	50
b)	2	33			2	33
c)	1	17			1	17

Tabulky k otázce č. 8

2. třída			
odpověď	chlapci	dívky	celkem

	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	100	4	100	8	100
b)						
c)						

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	100	2	67	5	83
b)			1	33	1	17
c)						

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	80	5	83	9	82
b)			1	17	1	9
c)	1	20			1	9

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	2	33			2	33
b)	1	17			1	17
c)	3	50			3	50

Tabulky k otázce č. 10

2. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Hra na ozvěnu						
Kuželky			3	75	3	37,5
Molekuly						
Kin-sumo	1	25	1	25	2	25
Lezoucí had						
Kočka a myš						
Bomba						
Bombardování	3	75			3	37,5

3. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Hra na ozvěnu						
Kuželky	2	67	1	33,3	3	50
Molekuly	1	33			1	16,5
Kin-sumo			1	33,3	1	16,5
Lezoucí had						
Kočka a myš			1	33,3	1	16,5
Bomba						
Bombardování						

4. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Kin-volejbal	1	20	1	17	2	18,2
Obří vybíjená	1	20	2	32	3	27
Kin-kopaná	1	20			1	9,2
Lovec motýlů			1	17	1	9,2
Kanon						
Hra na prvního						
Víly a ježibaby	1	20	1	17	2	18,2
Kin-basketbal	1	20	1	17	2	18,2

5. třída						
odpověď	chlapci		dívky		celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Létající obr	4	67			4	67
Stavění věže						
Vesmírný balon	2	33			2	33
Housenka						

