

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Liberec 2020

Zuzana Jakubcová



Společné pohybové aktivity ve školní družině

Závěrečná práce

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Zuzana Jakubcová

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





Zadání závěrečné práce

Společné pohybové aktivity ve školní družině

Jméno a příjmení: **Zuzana Jakubcová**
Osobní číslo: P19C00019
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
Studijní obor: Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
Zadávací katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu zaměřeného na rozšíření nabídky aktivního trávení volného času, ovlivnění postojů k pohybovým aktivitám u žáků ve školní družině a jejich životního stylu.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: projekt

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- BOROVÁ, B., 2012. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0107-6.
- JEDLIČKA, R., 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.
- PAVLIŠ, Z., aj., 1998. *Příručka pro trenéry ledního hokeje: 1. část, příprava, 1. až 3. třída, příprava na ledě*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje. ISBN 80-238-2194-6.
- ZIMMEROVÁ, R., 2001. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-460-5.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palouňková, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

17. března 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

18. prosince 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palouňková, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

14. prosince 2020

Zuzana Jakubcová

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí závěrečné práce Ing. Zuzaně Palounkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování závěrečné práce věnovala. Velké poděkování patří celé mé rodině, která mi studium umožnila.

Anotace

Závěrečná práce se zaměřuje na rozšíření nabídky aktivního trávení volného času, ovlivnění postojů k pohybovým aktivitám u žáků ve školní družině a jejich životního stylu. Teoretická část práce objasňuje význam pohybu v životě člověka. Popisuje, jak lze rozvíjet pohybové dovednosti, jakými jsou bruslení a míčové hry, a sociální dovednosti u dětí mladšího školního věku. V naplánovaném projektu jsou popsány konkrétní příklady cvičení a her realizovaných v bloku bruslení a bloku míčových her. Tyto hry jsou vhodné pro rozvoj základních pohybových dovedností žáků mladšího školního věku, pomáhají k nácviku seberegulace, zvládnání stresu, úspěchu i neúspěchu. Projekt rozšiřuje nabídku volnočasových aktivit na základní škole, poskytuje pedagogům další prostor pro rozvoj sociálních dovedností žáků, možnost rozvoje mezitřídních vztahů a vazeb a v neposlední řadě též nabízí další možnosti pro podporu vnitřní motivace žáka. V závěru je zhodnocena realizace projektu, zásadně ovlivněná uzavřením škol na jaře 2020 v souvislosti s pandemií Covid-19.

Klíčová slova

školní družina, pohybové aktivity, bruslení, míčové hry, sociální dovednosti, volný čas

Annotation

This thesis focuses on enhancing the variety of active leisure time activities and influencing attitudes to physical activities of students within specific school groups and their lifestyles. The theoretical part of the work clarifies the importance of movement in daily life. It describes how movement skills such as ice skating, ball games and social skills can be developed in younger school-age children. The planned project describes specific examples of exercises and games implemented in the ice skating and ball game sections. These games are suitable for the development of basic movement skills in younger school age pupils, they help to practice self-regulation, stress management, success and failure. The project expounds the offer of leisure activities at the primary school level, provides teachers with additional framework for the development of pupil's social skills, the possibility of developing interclass relationships with social ties and, last but not least, offers other opportunities to support the pupil's internal motivation. In the end, the implementation of the project and its evaluation was fundamentally affected by the closure of schools in the spring of 2020 in connection with the Covid-19 pandemic.

Key words

school group, physical activities, ice skating, ball games, social skills, free time

Obsah

Úvod	10
1 Teoretická východiska projektu.....	12
1.1 Význam pohybu v životě člověka.....	12
1.1.1 Pohyb	12
1.2 Vybrané pohybové aktivity.....	13
1.2.1 Bruslení.....	13
1.2.2 Míčové hry.....	14
1.3 Sociální dovednosti.....	15
2 Plán projektu.....	18
2.1 Projekt bruslení	19
2.2 Projekt míčové hry.....	23
Výsledky a závěry	29
Seznam použitých zdrojů	31

Úvod

S blížícím se koncem mateřské dovolené jsem si stále častěji pokládala otázku, zda se opravdu chci vrátit ke své původní profesi personalistky, pracovat pod velkým časovým tlakem a v neustálém kolotoči uzávěrek a termínů. Práce vychovatelky ve školní družině, která mi byla nabídnuta, mě zaujala okamžitě. Představa práce s dětmi, okamžité zpětné vazby, interakce a možnosti podílet se na jejich osobnostním rozvoji mi dávala velký smysl. Podmínkou přijetí bylo doplnění kvalifikace v oblasti pedagogických věd – vychovatelství.

S kolegyní máme přidělené tři druhé třídy, což je dohromady 60 žáků. První dva měsíce jsem se seznamovala s chodem školní družiny, a hlavně jsem se poznávala s žáky a s jejich rodiči. Seznamovala jsem se s aktivitami a trávením volného času v družině. Upřímně mohu konstatovat, že jsem byla reálnou skutečností velmi zklamaná. V současnosti je dětem během pobytu ve školní družině nabídnuto několik zájmových aktivit. Výtvarný kroužek, dovedné ruce a z pohybových aktivit floorbal, který je lákavý jen pro chlapce. Od října jsem začala vést kroužek sportovní hry, ale tento kroužek má jen omezenou kapacitu. Přemýšlela jsem, jakým způsobem bych mohla já ještě více přispět k aktivnějšímu zapojení do pohybových aktivit většího počtu dětí.

Já sama mám k pohybu kladný vztah. Sportovala jsem od malička a vedu k pohybu i své děti. Stačí se rozhlédnout po chodbách prvního stupně základní školy a je zřejmé, že v současné době nemá mnoho dětí dostatek pohybu, stoupá počet obézních dětí, což s sebou nese samozřejmě velké množství zdravotních rizik. Rodiče jsou často velmi časově vytíženi prací a vyzvedávají děti až v pozdních odpoledních hodinách ze školní družiny. Často tyto děti již nemají z časových a někdy i finančních důvodů možnost jiného aktivního vyžití. V dnešní době, kdy děti stále více času tráví nad mobilním telefonem či počítačem, je aktivní pohyb velmi důležitým prvkem zdravého životního stylu.

Téma závěrečné práce, společné pohybové aktivity ve školní družině, bylo vybráno z několika důvodů:

- Pohybové aktivity jsou nezbytné pro správný tělesný, psychický i sociální vývoj dítěte.
- Pohybové aktivity pomáhají rozvíjet koordinaci, rychlost, obratnost, orientaci v prostoru.

- Pohybové aktivity vedou děti k dodržování stanovených pravidel, týmové spolupráci, funkční komunikaci a zdravé soutěživosti, přijímání a vyrovnání se s neúspěchem.
- Pohybové aktivity přispívají k fyzické i duševní pohodě, zvyšují fyzickou odolnost i odolnost vůči stresu, posilují sebedůvěru.

Teoretická část závěrečné práce objasňuje význam pohybu v životě člověka. V práci je popsáno, co vše si lze pod pojmem pohyb představit a co může pohyb pro člověka znamenat. Dále je zaměřena konkrétně na bruslení a míčové hry. U bruslení na poslušnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností a u míčových her na nácvik házení a na vhodnost výběru her. Druhá část popisuje sociální dovednosti u dětí mladšího školního věku, které jsou uvedenými pohybovými aktivitami podporovány.

Naplánovaný projekt pro žáky 2. tříd bude probíhat v průběhu 8 měsíců od listopadu do konce června ve školním roce 2019/2020 v prostorách školní družiny základní školy Vrchlabí a na zimním stadionu ve Vrchlabí. Celkem 60 žáků má možnost zapojit se do projektu „Společné pohybové aktivity ve školní družině“ a rozvíjet tak nejen základní pohybové dovednosti, jakými jsou bruslení a míčové hry, ale i sociální dovednosti, tolik potřebné u žáků prvního stupně základní školy.

Hlavním cílem závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu zaměřeného na rozšíření nabídky aktivního trávení volného času, ovlivnění postojů k pohybovým aktivitám u žáků ve školní družině a jejich životního stylu. Cílem je pozitivně ovlivnit jejich postoje a názory na pohyb během jejich života i odpovědnost za vlastní zdraví. V neposlední řadě také podpořit rozvoj mezitřídních vztahů a vazeb.

1 Teoretická východiska projektu

1.1 Význam pohybu v životě člověka

Člověk je bytostí předurčenou pro hru a pohyb. Děti potřebují pohyb k prozkoumání svého materiálního a sociálního prostředí. Prostřednictvím pohybu se vyrovnávají samy se sebou a se svým okolím. Již od narození se u dětí díky přirozenému pohybu, kterým je plazení, lezení, vyvíjí svalový aparát. Ten je nezbytný pro správný vývoj kostry a správné držení těla. Pohyb doprovází téměř všechny aktivity u předškolního dítěte, ať už jde o pohyb spontánní či o řízenou pohybovou aktivitu. Spontánní pohyb dětí se ale rychle se začátkem školní docházky vytrácí a začíná převládat sedavý způsob života. Tím se snižuje celková tělesná zdatnost dítěte. Nedostatek pohybu vede k nesprávnému držení těla, nadváze až obezitě. Absence pohybu vede později v životě člověka k závažným zdravotním problémům a nemocem. Proto je význam pohybu pro dítě i pro každého dospělého člověka nezbytnou životní potřebou (Zimmerová 2001, s. 13–16).

1.1.1 Pohyb

Pohyb je mnohem širší, obecnější a obsáhlejší pojem. Z fyzikálního hlediska je popsán jako změna polohy tělesa vzhledem k prostoru a času. Pohyb však znamená ještě mnohem více. *Je základem lidského bytí, prostředníkem mezi člověkem a jeho světem, je médiem vyjádření a zkušenosti současně* (Zimmerová 2001, s. 15).

Pohyb je sebepoznání a výraz kreativity. Umožňuje nám prožívat sám sebe. Dává nám zpětnou vazbu o našich schopnostech, silných a slabých stránkách. Sami se učíme odhadovat svou výkonnost, své meze a akceptovat je. Při pohybových situacích si uvědomujeme, co od nás očekávají ostatní, jak nás vidí okolí. Pohybem můžeme vyjádřit svoji kreativitu. Díky fantazii lze objevovat dovednosti vlastního těla a to např. tancem.

Pohyb je společenská a sociální zkušenost. Díky pohybu se seznamujeme s ostatními lidmi, dorozumíváme se s nimi, vymezujeme si pravidla společné hry a přejímáme sociální role. Učíme se domlouvat mezi sebou, brát ohledy na druhé, prosazovat se, ale i ustupovat, což pro děti není vždy jednoduché. Děti spolu soutěží a tím vznikají první zkušenosti s vítězstvím a prohrou. Dostavují se první úspěchy a neúspěchy.

Pohyb je smyslová zkušenost a poznání světa. Ve smyslovém vnímání je obsaženo vnímání sebe sama. Člověk prostřednictvím smyslů přijímá informace o vlastním těle, provádí jejich selekci, koordinuje je a zpracovává, ale také přijímá informace o okolním světě. Pohybem si dítě osvojuje své okolní prostředí, poznává předměty a materiály. Získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků a lépe se pak přizpůsobit okolí.

Pohyb je způsob vyjadřování a emocionální prožitek. Pohybem vyjadřujeme pocity, nálady, vjemy. Pocity můžeme vyjádřit vědomě, ale také nevědomě (držením těla, gestikulací a mimikou). Pohyb může být také uměleckým vyjádřením nebo může být využit jako komunikační prostředek. Pohyb vyvolává prožitky, především radost z pohybu, ze zvládnutí obtížného úkolu, nebo když se podaří něco nového. Pohybové situace mohou přinášet nejen příjemné pocity, ale také negativní emoce, strach a nejistotu (Zimmerová 2001, s. 16–18).

1.2 Vybrané pohybové aktivity

Do připravovaného projektu byly vybrány aktivity, které lze realizovat pravidelně v průběhu celého školního roku, a vhodně se doplňují. Rozvíjí základní pohybové dovednosti, zvyšují svalovou sílu, budují kapacity pro zátěž v dospělosti, správné držení těla, vůli a v neposlední řadě též obranyschopnost. V dalších kapitolách následuje představení pohybových aktivit, které budou součástí plánovaného projektu.

1.2.1 Bruslení

Základním předpokladem pro výuku bruslení je vhodný výběr ledové plochy. Velký prostor podporuje jízdu ve skluzu, zatímco na malém hřišti se musí často překládat a měnit směr. Důležitý je i výběr vhodných bruslí pro dítě, teplé a nepromokavé oblečení, teplé rukavice a samozřejmě musí být helma. Úkolem je naučit děti základním bruslařským dovednostem. Důležitá je i posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností (jízda vpřed, zastavování v jízdě vpřed, vyjíždění zataček a překládání vpřed, jízda vzad, zastavování v jízdě vzad, překládání vzad, obraty, starty a obratnostní bruslení). Při výuce bruslení je nutné využít co nejvíce herní formu (Pavliš, aj. 1998, s. 29–30).

Důležitým prvkem v bruslení je základní bruslařský postoj, což je poloha těla, ve které se bruslí. Je to mírný podřep, kotníky zpevněné a rovně, hlava mírně zvednutá a paže rytmicky napomáhají plynulosti bruslení. Jízda vpřed je základním pohybem bruslaře. Jedná se o cyklický pohyb, při kterém se opakuje odraz a skluz stranou. Pohyb vzniká střídavým

odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu bruslí po ledě. Odraz se provádí z vnitřní hrany brusle z pokrčené nohy. Váha je přenesena na druhou nohu, která provádí skluz po vnější hraně brusle. Nejjednodušším způsobem zastavení u jízdy vpřed je jednostranný pluh. U oboustranného pluhu jsou obě brusle vytočeny špičkami dovnitř. Další forma zastavení je smykem a na jedné brusli. Vyjížděním zatáček na obou bruslích měníme směr. Tělo je nakloněno do středu oblouku a dopředu. Při zatáče vlevo předsuneme mírně levou nohu před pravou a přeneseme na ni více váhy. Levá brusle jede po vnější a pravá po vnitřní hraně. Aby bruslař neztrácel v oblouku rychlost, překládá jednu nohu přes druhou. Při překládání vlevo se překládá pravá noha přes levou, při překládání vpravo se překládá levá noha přes pravou (Pavliš, aj. 1998, s. 31–42).

Druhou základní bruslařskou dovedností je jízda vzad. Nohy jsou při jízdě vzad rozkročeny na úrovni boků a pánev je protlačena vpřed. Pohyb vychází z kyčelního kloubu a napomáhá mu práce boků a ramen. Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu. Zastavení jízdy vzad se nazývá podle vytočení špiček ven a to do tvaru písmena V, přihraněním vnitřními hranami obou bruslí a přenesením hmotnosti těla na špičky. Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes levou a při překládání vzad vpravo překládáme levou nohu přes pravou. Stabilitu udržujeme silným pokrčením v kolenou. Obraty slouží ke změně směru bruslení a to z jízdy vpřed do jízdy vzad a obráceně. Důležité je zachovat plynulost a rychlost jízdy. Pro potřeby her je nutné také ovládat starty a obratnost (Pavliš, aj. 1998, s. 34–50).

1.2.2 Míčové hry

Děti už od malička zkouší uchopování, podávání, koulení a odhazování míče. Rády opakují takové činnosti, které jim přinášejí uspokojení. *Proto při výběru vhodného míče respektujeme možnosti dítěte a zvolíme takovou velikost a vlastnosti míče, které umožní dítěti dobrou manipulaci s ním, a tím získání sebedůvěry, radosti ze hry a touhy pohyb opakovat* (Borová 2012, s. 21). Během předškolního období se děti postupně zdokonalují v manipulaci s míčem a v období nástupu do základní školy už dokážou hrát jednoduché hry ve skupině. U dětí mladšího školního věku zapojujeme i hry s pravidly. Avšak pro každé dítě může být cesta od jednoduchého podávání míče až ke hře s pravidly různě dlouhá. Záleží, v jakém prostředí dítě vyrůstalo, zda si mělo možnost s míčem hrát, nebo zda mu nescházel kontakt a spolupráce při hře ve skupině (Borová 2012, s. 20–22).

Při nácvičku házení postupujeme po malých krocích. Nejprve si dítě musí umět předat míč z jedné ruky do druhé, podat míč druhému dítěti, hodit míč jakýmkoli způsobem před sebe, přes překážku a co nejdále. Při nácvičku hodu horním obloukem pravou rukou, vychází dítě za základního postavení. Je to stoj rozkročný s levým bokem natočeným do směru hodu. Váha těla se přenesla ze zadní pravé nohy na přední levou nohu a zapažená pravá ruka, která je pokrčená v lokti, provede švihový pohyb vpřed. Levá ruka ukazuje směr hodu a po odhození míče se vrací k tělu. Leváci stojí a házejí opačně. S házením míče procvičujeme zároveň i chytání. Nejprve kouleného míče, chytání vlastního nadhozeného míče, chytání s odrazem o zem a nakonec i od spoluhráče (Borová 2012, s. 23–26).

Při výběru míčových her vycházíme především z celkové vyspělosti dítěte (duševní, tělesné i sociální) a z pohybových dovedností pro osvojení určité míčové techniky. Dítě by si mělo vyzkoušet různé způsoby zacházení s míčem. Procvičuje tím koordinace pohybů celého těla. Při skupinových hrách se projeví rozdílné pohybové dispozice. Pro děti mladšího školního věku může být míč zdrojem dobré zábavy i odpovídající formou učení (Borová 2012, s. 27–31).

1.3 Sociální dovednosti

Důležitým sociálním mezníkem a oficiálním vstupem do společnosti je pro dítě nástup do školy. Vázanost na rodinu se postupně uvolňuje a významnými osobami se pro školáka stávají učitelé, vychovatelé a spolužáci. Ve skupině dětí se učí důležitým sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost a soupeřivost. *Ve vrstevnické skupině školní třídy se dítě učí stále lepšímu porozumění různým názorům, přáním a potřebám různých lidí – diferencuje se tedy stále více jeho schopnost sociálního porozumění* (Langmeier, aj. 2006, s. 131). Narůstá i schopnost emoční seberegulace, která ovlivňuje přijetí dětí ve skupině. Dítě více rozumí svým vlastním pocitům a emocím druhých lidí. Svě pocity je schopno kontrolovat a regulovat podle okamžité situace. Ve školním věku se vyvíjí emoční porozumění. Dítě poznává, že pocity, přání či motivy je možné před okolím skrývat a dokáže v některých situacích výraz svých citů potlačit (Langmeier, aj. 2006, s. 130–132).

Již v předškolním období byl zahájen vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace, tak že školák už si s sebou do školy přináší normy sociálního chování. Ví, co se smí, co je dovoleno, co se nesmí nebo je zakázáno. Rovněž zná základní hodnoty. Ví, co je žádoucí a co je nežádoucí. Sociální kontroly, tak i hodnotové orientace jsou ovlivněny okamžitými

potřebami dítěte a proto jsou zatím velmi labilní. Stabilizují se až s příchodem logického myšlení (Langmeier, aj. 2006, s. 132).

Dítě si osvojuje sociální role. Ve škole si zvnitřňuje novou roli žáka a učí se novým způsobům chování v roli spolužáka. Očekává se od něho pomoc v případě potřeby a nutná solidarita. Dochází rovněž k upevnování sexuálních rolí (mužské, ženské), tedy chování, které je od dítěte vzhledem k pohlaví očekáváno. *Z různých rolí, které přijímá, i ze svého postavení ve skupině vrstevníků si dítě osvojuje i uvědomělejší sebepojetí a sebehodnocení* (Langmeier, aj. 2006, s. 137). Více si uvědomuje své osobnostní vlastnosti a vnitřní stav. Sebehodnocení po osmém roce věku začíná být poměrně stabilní, výkyvy se dostaví až začátkem dospívání. Velmi významné je pro duševní zdraví kladné sebehodnocení. Rodiče a škola mají velký vliv na sebehodnocení dítěte. Dítě bude mít problémy s druhými lidmi, pokud se podceňuje a v ničem si nevěří, nebo se nadměrně přeceňuje. Rodiče u dětí nejlépe posilují sebevědomí tak, že mu dávají najevo, že úspěch je výsledkem jeho schopností a snahy a chyba je hlavní příležitostí k učení a růstu. Vývoj sebehodnocení ve školním věku významně ovlivňuje dětská skupina, a to jak formální, tak i neformální. Na začátku školního věku je ale dětská skupina ještě málo diferencovaná. Vztahy mezi spolužáky jsou stále ještě hodně nahodilé. Jsou dány tím, s kým dítě právě sedí v lavici, vedle koho v sousedství bydlí, s kým chodí na kroužky, s kým si zrovna společně hraje. Dětská skupina se začíná vnitřně diferencovat teprve kolem desátého roku dítěte. Vytvářejí se trvalejší vztahy přátelství, založené na osobních vlastnostech. Ve třídě nebo při společných hrách se postupně buduje určitá struktura. Některé děti zaujímají ve skupině vysoké postavení. Je to dáno jak tělesnou vyspělostí a obratností, tak i osobními vlastnostmi, jako je kamarádství a ochota pomoci druhým. Na druhém konci řady jsou většinou děti ze zanedbávajících rodin, děti malého věku, slabé, plaché a úzkostné (Langmeier, aj. 2006, s. 136–140).

Ve školním věku si dítě nepřestává hrát, ale začíná i pracovat. Prací se rozumí schopnost vykonávat úkoly, které nejsou samy o sobě někdy příjemné, vyplývají spíše z vnějších požadavků než z jeho vlastních přání. Hra je i v tomto období pro zdravý vývoj osobnosti nezbytná. Ve společenských hrách se prosazuje snaha po dosažení úspěchu. Stále více dávají děti přednost hrám se složitějšími pravidly (Langmeier, aj. 2006, s. 141).

Aby se dítě mohlo plnohodnotně účastnit společných aktivit spolu s dalšími, je zapotřebí upřednostnit celkový úspěch a průběh hry, jak je tomu ve všech kolektivních sportech. Pokud je ochotno do určité míry potlačit touhu vždy a za každou cenu vyhrát

a nebude nekompromisně prosazovat vlastní pravidla a nepoctivost vůči ostatním, do budoucna je to příslib, že dokáže dodržovat dobrovolně přijatá pravidla. Pokud ale porušuje pravidla, podvádí či ubližuje jiným, protože touha po vítězství je silnější, nebude mezi vrstevníky příliš populární (Jedlička 2017, s. 155–156).

Můžeme tedy konstatovat, že rozvoj sociálních dovedností prostřednictvím společných pohybových aktivit je velmi vhodným způsobem, jak pozitivně ovlivnit sociální vývoj dítěte. Společné pohybové aktivity zásadně pomáhají při překonávání obtíží s navazováním sociálních vztahů, rozvíjejí vztahy mezi žáky i mezi pedagogem a žáky. Podporují dodržování pravidel slušného chování, nácvik zvládnání stresu, výhry či prohry. Jsou vhodné pro nácvik seberegulace i pro nácvik řešení nepříjemných situací. Neméně významná je také možnost vždy najít důvod, proč žáka pochválit a tím dále podporovat jeho vnitřní motivaci.

2 Plán projektu

Celoroční pedagogický projekt je zaměřen na rozšíření nabídky aktivního trávení volného času dětí v rámci běžného provozu školní družiny v základní škole ve Vrchlabí s cílem pozitivně ovlivnit celkový postoj žáků k pohybovým aktivitám a životnímu stylu obecně.

V současné době jsou v naší školní družině pravidelně organizovány pohybové hry a vycházky do přírody. Protože bydlíme na úpatí Krkonoš, máme s družinou blízko do přírody. Nejčastěji s žáky chodíme na Kněžický vrch, odkud je nádherný rozhled na celé město Vrchlabí. K dosažení cíle našeho projektu byly zvoleny další pohybové aktivity, které je možné realizovat v rámci běžného provozu školní družiny – tedy míčové hry a bruslení. Naším záměrem bylo doplnění nabídky volnočasových aktivit, rozšíření spektra možností trávení volného času a tím i ztraktivnění docházky do školní družiny.

Cílovou skupinu tvoří žáci druhých tříd základní školy, tedy děti, u kterých je stále potřeba přirozeného pohybu poměrně vysoká. Poměr dívek a chlapců je vyrovnaný. Na 60 žáků jsou přiděleny dvě vychovatelky, třikrát týdně se do provozu školní družiny zapojuje i asistentka pedagoga. Projekt je připraven tak, aby bylo možné jeho každoroční opakování s dalšími žáky druhých nebo i třetích tříd.

Projekt bylo nutné komunikovat s vedoucí vychovatelkou a s jejím povolením byla upravena týdenní skladba zaměstnání tak, aby šla obohatit o nové projekty v této podobě:

Pondělí	13:00 – 14:00	míčové hry
Úterý	12:15 – 14:00	aktivity mimo školní družinu (vycházky do přírody anebo bruslení)
Pátek	13:00 – 14:00	pohybové hry

Vycházky do přírody a pohybové hry byly součástí běžné týdenní skladby zaměstnání ve školní družině a jejich podrobná specifikace není předmětem této závěrečné práce. Blíže se však zaměříme na aktivity rozšiřující nabídku volnočasových aktivit v běžném režimu školní družiny, tedy projektu bruslení a míčové hry.

2.1 Projekt bruslení

Od prosince do března bude probíhat společný pohyb formou bruslení na zimním stadionu ve Vrchlabí. Naplánováno je celkem 16 hodin. Město Vrchlabí podporuje bruslení škol, a proto jsou vymezeny časy, kdy školy mohou navštěvovat zimní stadion. Bruslení bude vždy jednou týdně, každé úterý od 12:30 hod. do 13:30 hod. Finanční zatížení na jednoho žáka je 100 Kč za školní rok. Materiální vybavení – brusle, teplé a nepromokavé oblečení, teplé rukavice a helma (v malém množství se mohou brusle a helma zapůjčit ve školní družině, nebo za poplatek 30 Kč za hodinu bruslení na zimním stadionu). Personální obsazení zahrnuje dvě vychovatelky a asistentku pedagoga. Cílovou skupinou jsou žáci 2. tříd (60 žáků). Pomůcky, jako jsou hrazdičky, branky, kužely, barevné kloboučky, obruče, hokejky, míče, balonky, puky, budou bezplatně zapůjčeny na zimním stadionu.

Organizace dne

Po obědě ve školní jídelně žáci přejdou za doprovodu vychovatelek do družiny. V družině se žáci převlečou do oblečení na bruslení, vezmou si sebou do batohu brusle a helmu a nesmí si zapomenout teplé rukavice. Hokejisté se pouze převlečou do oblečení na bruslení, brusle, helmu a hokejové rukavice mají v kabinách na zimním stadionu. Nejpozději v 12:15 hod. žáci odejdou z družiny. Cesta ze školní družiny na zimní stadion trvá cca 15 minut. Po příchodu na zimní stadion se žáci půjdou sednout na střídačky, kde si budou oblékat a zavazovat brusle. Žáci si vzájemně pomáhají, brusle si zavazují sami. Pro hokejisty je zajištěno otevření hokejových kabin, kde si vezmou brusle, helmu, hokejové rukavice a hokejku a půjdou se oblékat společně s ostatními žáky. Žáci budou mít do 13:00 hod. volné bruslení, hokejisté v případě, že nebudou na ledové ploše jiné školy, si budou moci v jedné třetině ledové plochy hrát hokej na malé hokejové branky. V druhé polovině hodiny budou pro žáky připravené hry, které si společně zahrají. V projektu je připraveno osm her, které se budou během hodin bruslení postupně hrát a dle oblíbenosti opakovat některé vícekrát. Po hodině bruslení si žáci mohou zakoupit drobnou odměnu v podobě teplého nápoje. V 13:45 hod. žáci za doprovodu vychovatelek odchází ze zimního stadionu, aby byli nejpozději v 14:00 hod. zpět v družině.

1. hra – štafetové závody (pomůcky: 5 kuželů, 5 balonků)

Závody budou probíhat v 1/3 ledové plochy a bruslit se bude od jednoho mantinelu k druhému mantinelu. K vyznačení místa, ze kterého budou družstva startovat, se použije

pro každé družstvo kužel. Štafetový závod nebude sloužit pouze k tomu, aby si žáci zasoutěžili, ale bude sloužit i k průpravě bruslařských dovedností. I díky tomu se dá zjistit, jak na tom žáci s bruslařskými dovednostmi jsou, popřípadě kdo bude chtít, bude moci ve volné půlhodině dovednosti individuálně trénovat s vychovatelkou. Žáci se rozdělí do pěti družstev. Variant, jakými lze štafetový způsob obměňovat, je velké množství a to např.:

- jízda vpřed tam i zpět;
- jízda vzad a zpět jízda vpřed;
- jízda vpřed, v polovině jízdy obrat a jízda vzad a zpět jízda vpřed;
- jízda vpřed, od poloviny jízda ve dřepu a zpět jízda vpřed;
- jízda vpřed, od poloviny jízda po pravé noze a zpět jízda vpřed, od poloviny jízda po levé noze;
- jízda vpřed, tzv. „buřtíky“ a zpět jízda vpřed;
- jízda vpřed, v polovině otočka o 360 stupňů, žák pokračuje v jízdě vpřed a zpět jízda vpřed otočka o 360 stupňů, žák pokračuje v jízdě vpřed;
- jízda v před, tzv. „koloběžka“ odráží se pravou nohou a jede po levé noze a zpět to samé, ale odráží se levou nohou a jede po pravé noze;
- jízda vpřed, v polovině sebere žák balonek a pokračuje v jízdě vpřed a jízda vpřed zpět, v polovině žák položí balonek zpět na místo a pokračuje v jízdě vpřed a předá štafetu spolužákovi (Pavliš, aj. 1998, s. 135).

Během štafetového závodu budou žáci trénovat start, zastavení, odraz pravou i levou nohou, obraty, rovnováhu, skluz, přenášení váhy a koordinaci celého těla. Důležitá bude podpora od spolužáků v družstvu, když někomu nějaká disciplína nepůjde. Nejprve proběhne názorná ukázka, jak má disciplína vypadat, a žáci budou upozorněni, aby si to hlavně každý vyzkoušel, a nepůjde vždy jen o vítězství.

2. hra – na ovečky a na vlka

Tato hra je asi jedna z neznámějších u dětí. Bude hrána v 1/3 ledové plochy, určen bude jeden vlk, ostatní jsou ovečky. Žáci odříkají celou říkanku k této hře, ale jinak bude hra pokračovat vždy na písknutí. Na písknutí se vlk i ovečky rozjíždí proti sobě a vlk se snaží pochytat co nejvíce oveček, které se po chycení stávají vlky. Všichni hráči smí bruslit pouze vpřed, nebo do stran. Hra končí pochytáním všech oveček, nebo poslední vítězná ovečka se stává vlkem a hra začíná znovu. Když se ale tato hra hraje na ledě, tak je zde zapotřebí určitá

opatrnost. Vzhledem k tomu, že žáci neumí vždy rychle zabrzdit nebo se neumí včas vyhnout, když se míjí proti sobě, dochází k nepříjemným střetnutím a pádům. Žáci budou před hrou upozorněni, že při chytání se stačí soupeře dotknout a nesmí za každou cenu srazit chytanou ovečku. Žáci se učí při této hře rychle reagovat na změny směru a rychlosti jízdy vpřed a různě kličkují, čím se učí přenášet váhu z jedné strany na druhou. U vlků je také důležitá taktika a spolupráce, aby poslední ovečky pochytili co nejrychleji (zdroj vlastní).

3. hra – rybičky, rybičky, rybáři jedou

Tato hra má podobná pravidla jako hra na ovečky a na vlka, ale je pro žáky mnohem složitější. Hra bude hrána v 1/3 ledové plochy, určen je jeden rybář, ostatní jsou rybičky. Na písknutí se rybář i rybičky rozjíždí proti sobě a rybář se snaží pochytil co nejvíce rybiček. Chycené rybičky se stávají rybáři. Všichni hráči smí bruslit pouze vpřed, nebo do stran. Pokud rybička nepojede vpřed, ale zpět, stává se automaticky rybářem. Rybáři mají složitější úkol v tom, že se musí spolu chytit vzájemně za ruce a tím vytvářejí síť, do které chytají rybičky. Zde je velmi důležitá vzájemná komunikace a týmová práce rybářů. Musí se domluvit, jakým směrem pojedou a jaké rybičky budou lovit. V případě, že se nedomluví, stane se to, že každý pojedou jiným směrem a rybáři se nakonec pustí. Tím dojde k roztržení sítě a chycené rybičky jsou volné. Hra končí pochyťáním všech rybiček. Poslední chycená rybička se stává rybářem a hra může začít znovu. Vychovatelka v této hře působí jako rozhodčí a hlídá pravidla, aby žáci nejezdili zpět, a v případě roztržení sítě určí, jaké rybičky jsou volné (zdroj vlastní).

4. hra – vybíjená na ledě (pomůcky: 6 míčů)

Hra se bude hrát v 1/3 ledové plochy. Vybíjená je to tzv. vracečka. To znamená, že vybitý žák bruslí ven z hrací plochy. Jako úkol za vybití jsou určeny tři dřepy. Po provedení úkolu se smí vrátit žák zpět a zapojit se do hry. Podle počtu hrajících žáků se určí množství měkkých míčů, se kterými se bude vybíjená hrát. Použity budou nejméně čtyři míče, aby hra měla stále tempo, a nikdo nepostával na ledě. U hry se žáci určitě zahřejí, zapsilují si nohy, trénují stabilitu na bruslích, hod míčem, postřeh, obratnost a učí se mít přehled ve hře (zdroj vlastní).

5. hra – mrazík (pomůcky: barevné kloboučky – 5 červených, 5 žlutých)

Hrát se bude v 1/3 ledové plochy. Úkolem mrazíků je dotknout se co nejvíce žáků a tím je zmrazit. Zmražený žák musí zůstat stát na místě a zvedne ruku. To je pokyn pro sluníčko,

že ho má vysvobodit. Sluníčko vysvobodí žáka tím, že se ho dotkne žlutým kloboučkem. Způsoby vysvobozování se můžou po čase měnit. Další způsob vysvobození sluníčkem je, že objede žáka kolem dokola, nebo ho podleze mezi nohama. Podle počtu hrajících žáků se určí množství mrazíků a sluníček. Vždy je lepší mít více sluníček než mrazíků, protože práce sluníček může být náročnější. Aby žáci poznali mrazíky mezi ostatními, dostanou do ruky červený klobouček a sluníčka dostanou do ruky žlutý klobouček. Asi po dvou minutách je vhodné vyměnit mrazíky a sluníčka za jiné žáky, aby se postupně prostřídali a vyzkoušeli si různé role ve hře (Pokorný 2019, s. 17).

6. hra – honičky (pomůcky: 6 barevných kloboučků, 6 obručí)

Hry na honěnou jsou hry, při kterých jsou aktivně zapojeni všichni žáci a mohou mít více variant. Žáci mohou bruslit jednotlivě, ale i ve dvojicích či trojicích. U větších skupinek spolu musí hráči komunikovat a spolupracovat. Důležité je u těchto her dodržování stanovených pravidel a poctivé jednání vůči ostatním žákům. Hra bude hrána v 1/3 ledové plochy a může mít tyto pravidla:

- honěná, kdy baby mají barevné kloboučky v ruce;
- honěná, kdy baby mají v ruce obruče a přehozením přes žáka předávají babu;
- honěná ve dvojicích, dvojice, která má babu má v ruce barevné kloboučky;
- honěná ve trojicích, trojice, která má babu je označena tak, že barevné kloboučky drží v ruce krajní hráči a babu předávají zase krajním hráčům;
- honěná ve dvojicích, baba je samotný žák, který má v ruce barevný klobouček, koho se dotkne, se stává babou a bývalá baba zaujme místo ve dvojici (Pavliš, aj. 1998, s. 134).

7. hra – překážkové dráhy (pomůcky: 16 kuželů, 4 hokejky, 2 hrazdičky)

Překážková dráha slouží k procvičování bruslařských dovedností. V 1/3 ledové plochy bude postavena jedna dlouhá překážková dráha a žáci budou jezdit s rozestupy a plnit dané úkoly. Na začátek překážkové dráhy postavíme slalom z osmi kuželů, u kterého žáci trénují rychlé přenášení váhy, dále budou položeny od sebe na vzdálenost dvou metrů tři hokejky, které žáci budou přeskakovat, na konci se dotknou mantinelu. Při zpáteční jízdě pojedou jednou dokola po červeném kruhu na vhazování buly. Nejprve pojedou po směru hodinových ručiček a díky tomu trénují překládání vpravo, potom pojedou hrazdičku, to musí jít hodně do podřepu, tím se učí stabilitě na bruslích a nakonec pojedou jednou dokola po druhém

červeném kruhu na vhazování buly, ale tentokrát proti směru hodinových ručiček a to trénují překládání vlevo. Dráhu si žáci vyzkouší několikrát za sebou a lze ji při dalších hodinách různě obměňovat. Překážkové dráhy lze postavit dvě stejné vedle sebe a žáky rozdělit do dvou družstev. Na začátek dráhy se postaví slalom z osmi kuželů, jedna hrazdička, kterou žáci musí podjet a dvě hokejky ve vzdálenosti dvou metrů, které musí přeskočit. Na konci dráhy se žáci dotknou mantinelu a zpět už jen bruslí a předávají štafetu spolužákovi. Pravidla bruslení lze po každém provedení měnit. Např. lze překážkovou dráhu projet tam i zpět. Lze měnit způsoby bruslení od mantinelu zpět. Může to být jízda pouze po pravé brusli, odrážím se levou nohou a obráceně, nebo jízda vpřed a v polovině udělá žák otočku o 360 stupňů. Zpestřením by mohlo být postavit jednoduchý slalom z osmi kuželů, žáci si udělají dvojice. První žák se pouze nechá vést od druhého žáka, který ho tlačí před sebou a musí společně projet slalom. Další varianta je, že první žák jede pozadu a druhý žák ho tlačí před sebou. Žáci musí spolu spolupracovat a komunikovat, aby správně projeli slalom (Pavliš, aj. 1998, s. 145).

8. hra – molekuly

Hra je vhodná k ukončení hodiny bruslení. Bude hrána v 1/3 ledové plochy. Všichni žáci se promění v atomy a bruslí různými směry v rámci vymezeného prostoru co nejvíce od sebe. Vychovatelka vyslovuje čísla od dvou do deseti. Atomy bruslí a ve chvíli, kdy vychovatelka vysloví konkrétní číslo, musí co nejrychleji utvořit molekulu o daném počtu. Kdo se nestihne zařadit do žádné molekuly, vypadává a odchází se převlékat na střídačku. Po kontrole se molekuly opět rozpadají na atomy, které se znovu pohybují všemi směry co nejdále od sebe. Vítězí poslední dva žáci, kteří vytvoří molekulu. Hra může být hrána samozřejmě i během hodiny. Akorát není vhodné vyřazování, protože by žáci postávali na ledě. Lepší je po kontrole jednotlivých úkolů zapojit vyřazené žáky zpět do hry (Pokorný 2019, s. 26).

2.2 Projekt míčové hry

V listopadu a po zimě, od dubna až do června, bude probíhat společný pohyb formou míčových her a to každé pondělí od 13:00 hod. do 14:00 hod. Na prostory školní družiny navazuje sportovní areál manželů Zátopkových, který můžeme s družinou pravidelně využívat. Součástí areálu je fotbalové hřiště, hřiště na vybíjenou, volejbal, tenisový kurt, tréninková tenisová stěna, koše na basketball, běžecký ovál a běžecká dráha na 100 m. Materiální vybavení – 8 volejbalových míčů, 2 molitanové soft míče, 30 tenisových míčků,

4 mety a 8 kuželů. Personální obsazení zahrnuje dvě vychovatelky a asistentku pedagoga. Cílovou skupinou jsou žáci 2. tříd (60 žáků). Žáci se rozdělí na dívky a chlapce (cca na dvě skupiny po 30). Aktivita pro každou skupinu bude trvat 30 minut a bude mi s ní pomáhat asistentka pedagoga. Druhá vychovatelka bude mít na starosti druhou polovinu žáků, kteří se sice neúčastní míčových her, ale tráví společně čas na školním hřišti. Např. hrají florbal, fotbal, skáčou přes lano, přes švihadlo, chodí na chůdách atd.

Měsíce listopad a duben budou věnovány jednoduchým cvičením s míči, při kterých si žáci zábavnou formou procvičí zvládnání základních pohybů, jako je chycení nebo odhození míče různým způsobem. Díky tomu se dá zjistit, jak na tom žáci jsou s pohybovými dovednostmi při určitých míčových technikách. Cvičení nám budou dále sloužit k nácviku konkrétních míčových her, o které budou cvičení doplňována. Cvičení a hry budou probíhat v menších skupinkách, aby docházelo k častému opakování učených pohybů a nedocházelo k tomu, že se žáci dlouho nezapojují a pouze postávají. Před každou společnou půl hodinou si žáci nastoupí vedle sebe a podle počtu budou rozděleni do několika skupin. Žáci budou informováni, co je čeká za cvičení a jaké hry si společně zahrají. Žákům vždy konkrétní cvičení dopředu vysvětlíme, popřípadě pomocí určených žáků i předvedeme, aby vše bylo srozumitelné.

Při jednoduchých cvičeních s míči žáky rozdělíme do skupin po čtyřech až pěti žácích. Dvojice, popřípadě trojice z jedné skupiny se postaví naproti sobě ve vzdálenosti pěti metrů. Každá skupina bude mít přidělený jeden volejbalový míč. Vzdálenost mezi žáky bude upravována dle jejich možností, lze ji zkracovat nebo zvětšovat. Jednotlivá cvičení se budou opakovat cca dvě minuty. Žáci se budou ve skupině neustále pohybovat, protože vždy po hození míče poběží vpravo na druhou stranu, tam kam míč hodí, spolužák naproti míč chytí a pokračuje v tom samém cvičení:

- hod pravou rukou vrchem; hod pravou rukou spodem;
- hod obouruč vrchem; hod obouruč spodem;
- hod levou rukou vrchem; hod levou rukou spodem;
- hod pravou rukou o zem tak, aby po odskočení míče, míč mohl spolužák chytit;
- hod obouruč vrchem o zem tak, aby po odskočení míče, míč mohl spolužák chytit.

U těchto cvičení žáci budou trénovat házení různými způsoby a chytání míče. Ze začátku půjde hlavně o správné provedení daného hodu, o přesnost a postupně i rychlost.

Když budou žáci daná cvičení dobře zvládat, budou si počítat, kolikrát během stanoveného časového úseku míč přehodí a zde už půjde i o vzájemnou spolupráci, aby dosáhli co nejlepšího výsledku.

Na hřišti je k dispozici tréninková tenisová stěna. O tuto stěnu lze s volejbalovými míči také trénovat různé způsoby házení a chytání. Vhodný počet bude 14 žáků, ze kterých uděláme 7 dvojic. Každá dvojice bude mít jeden volejbalový míč a budou se vzájemně střídat. Budou hrát tzv. školku s míčem o zeď. Je stanoven nejprve počet hodů, způsob hození míčem o stěnu a způsob chycení míče. Cílem je splnit bez chyby všechny úkoly, např.: 10x hod pravou rukou vrchem a chycení obouruč, 9x hod pravou rukou vrchem, mezitím tlesknutí a chycení obouruč, 8x hod pravou rukou vrchem, mezitím dřep a chycení obouruč, 7x hod pravou rukou vrchem, mezitím tlesknutí vpředu a vzadu a chycení obouruč, 6x hod levou rukou vrchem a chycení obouruč, 5x hod pravou rukou vrchem a chycení pravou rukou jednoruč, 4x hod pravou rukou vrchem a chycení levou rukou jednoruč, 3x hod pravou rukou pod pravou nohou a chycení obouruč, 2x hod levou rukou pod levou nohou a chycení obouruč a 1x hod pravou rukou vrchem, otočka o 360 stupňů a chycení obouruč (Pokorný 2019, s. 52).

Hry s jednoduchými pravidly, kterými budou doplňována cvičení:

1. hra – na jelena (pomůcky: 2 měkké soft míče)

Žáci se rozestoupí po obvodu kruhu, aby byla jejich vzájemná vzdálenost do dvou metrů. Jeden žák je jelen a pohybuje se uvnitř kruhu. Cílem žáků v kruhu je zasáhnout míčem jelena. Hra vyžaduje dobrou spolupráci, přihrávání tým, kteří jsou ve výhodném postavení. Když je jelen zasažen, vymění si místo s tím, kdo ho trefil. Žáci smějí jelena trefovat pouze od pasu dolů. Vytvoříme dvě skupiny po 15 žácích. Hra je zaměřena na hod na cíl, na procvičení přihrávek, přesných a pohotových hodů, na obratnost, rychlost a spolupráci (Borová 2012, s. 72).

2. hra – bago (pomůcky: 2 volejbalové míče)

Žáci se rozestoupí po obvodu kruhu, aby byla jejich vzájemná vzdálenost do dvou metrů, a libovolně si po jeho obvodu přihrávají míč. Uvnitř kruhu je jeden žák, který se snaží dotknout přihrávaného míče. Když se mu to podaří, vymění si místo s hráčem na obvodu, který udělal chybu. Vytvoříme dvě skupiny po 15 žácích. Žáci procvičují přihrávky, správné chytání, ruční zpracování míče a klamné pohyby při přihrávkách (Pokorný 2019, s. 105).

3. hra – na přesnost (pomůcky: 2 volejbalové míče)

Žáci se rozestoupí po obvodu kruhu, aby byla jejich vzájemná vzdálenost do dvou metrů. Házejí míč přes kruh tomu, koho si vyberou. Kdo dobře hozený míč nechytí, nebo kdo míč špatně hodí, dostane trest, např.: stoj zkřížmo, stoj na jedné noze, krok vzad, podřep, klek, sed, aj. Když žák opakovaně za sebou míč špatně hodí nebo chytí, postupuje ke složitějším trestům. Když žák, který má udělený trest, míč úspěšně chytí nebo hodí, postoupí k nižšímu trestu. Vytvoříme dvě skupiny po 15 žácích (Borová 2012, s. 78).

4. hra – vybíjená – vracečka (pomůcky: 2 měkké soft míče)

Hrát budeme na polovině hřiště na vybíjenou (9 x 9 m). Všichni hráči jsou uvnitř hřiště. Jeden žák vyhodí míč do vzduchu, když míč třikrát dopadne na zem, hra může začít. Žáci se mezi sebou vzájemně vybíjejí. Zachránit se může žák tím, že chytí míč do náruče a pokračuje ve hře. Vybitý hráč odchází ze hřiště, ale nekončí ve hře. Vráti se zpět do hry, když splní předem stanovený úkol (např. pět dřepů, dva kliky, tři dřepy s výskokem, dva dřepy na jedné noze). Úkoly se během hry budou měnit. Vytvoříme dvě skupiny po 15 žácích (zdroj vlastní).

5. hra – závod míčů (pomůcky: 2 volejbalové míče, 6 kuželů)

První a poslední žák stojí u kužele. Kužele určují vzdálenost celé řady. Před prvním žákem je volný prostor a tam se bude celé družstvo postupně během hry posouvat. Cíl je opět vyznačen kuželem. Na pokyn první hráči z jednotlivých řad začnou předávat míč druhému žákovi a tak postupně až na konec. Poslední žák běží s míčem před prvního žáka a tak pořád dokola, až jsou postupně v cíli v původním pořadí. Upadne-li někomu míč, musí jej zvednout, vrátit se sním na své místo a teprve odtud přihraje dalšímu žákovi. Způsob předávání míče: hráč hodí obouruč míč nad hlavou za sebe, musí správně odhadnout vzdálenost, další způsob je natočením se doprava a hod obouruč spodem, příští hru natočením se doleva a hod obouruč spodem, nebo stoj rozkročmo a mezi nohama hod obouruč spodem druhému hráči a další jiné způsoby, dokud to žáky bude bavit. Žáci vytvoří dvě stejně početné řady stojící s rozestupy okolo jednoho metru (vzdálenost se může také různě měnit). Hra je zaměřena na přesnost, obratnost, rychlost, správné provedení úkolu a na vzájemnou spolupráci (Borová 2012, s. 97).

6. hra – zaháněná (pomůcky: 1 měkký soft míč, 30 tenisových míčků)

Hrát budeme na polovině hřiště na vybíjenou (9 x 9 m). Každá skupina se postaví na postranní čáru tak, aby stála po celé délce a skupiny naproti sobě. Doprostřed hřiště

postavíme měkký soft míč. Každá skupina dostane 15 tenisových míčků. Na písknutí zahájí žáci malými míčky palbu na měkký soft míč a snaží se jej zahnat k soupeřům, za jejich cílovou čáru. Míčky, které se zastaví během hry ve hřišti, se mohou sebrat až po ukončení hry. Obě strany doplňují během hry střelivo jen těmi míčky, které se přikutálejí na jejich území za cílovou čáru. Dostane-li se měkký soft míč za cílovou čáru, soupeři se připočítává jeden bod a nová hra může začít znovu. Měkký soft míč položíme znovu doprostřed hřiště, žáci si rozdělí tenisové míčky, aby měla každá skupina po 15. Při hře žáci trénují přesnost hodů na cíl i jeho sílu a rychlost, obratnost a vzájemnou spolupráci (Pokorný 2019, s. 55).

7. hra – střelba na koš (pomůcky: 4 volejbalové míče, 4 kužele, 2 basketbalové koše)

Každé družstvo má jeden volejbalový míč. Kuželem každému družstvu určíme vzdálenost, ze které budou střílet na koš. Po písknutí první hráči z každého družstva vystřelí na koš. Po střelbě na koš běží hráči pro míč a běží zpátky s míčem až ke druhému spolužákovi v řadě a míč mu předávají. Tak se žáci postupně střídají v určeném družstvu a počítají si počet vstřelených košů. Hra může být časově omezena (1 až 3 minuty) a vítězí družstvo, které vstřelí nejvíce košů v daném časovém úseku nebo hra končí a vítězem se stává to družstvo, které jako první nastřílí deset košů. Postupně může být hra doplněna i o krátký dribling před střelbou na koš. Vytvoříme 4 družstva po cca 7 žácích a hrát budou vždy dvě družstva na jeden basketbalový koš (Pokorný 2019, s. 111).

Poslední dva měsíce květen a červen se budeme s žáky věnovat nácviku dvou kolektivních her. Bude to vybíjená a pasák. Na konci školního roku uspořádáme v těchto dvou hrách turnaj mezi třídami.

Vybíjená (pomůcky: 2 měkké soft míče)

Ke hře na vybíjenou využijeme hřiště na tenis. Na každé polovině hřiště jsou vyznačeny dvě pole na podávání a to bude jedno hřiště a na druhé straně od sítě bude druhé hřiště o stejné velikosti (6,40 x 8,23 m). Hřiště musí být menších rozměrů, protože žáci druhých tříd zatím ve většině případů nepřehodí tak velikou vzdálenost, jaká je u běžného hřiště na vybíjenou (9 x 18m). Vytvoříme 4 družstva po cca 7 žácích. Každé družstvo si zvolí kapitána, který zůstává na jedné straně hřiště a jeho družstvo obsadí od něho vzdálenější vymezený prostor hřiště. Kapitáni si před hrou rozlosují míč a stranu. Před hrou si vždy řekneme pravidla, která budou platit během hry. Ze začátku budeme hrát pouze pravidlo, že kdo je vybitý, odchází pryč ze hřiště pomáhat kapitánovi a nakonec do hry nastupuje

kapitán, který má jeden život. Jde o to, aby hra měla rychlý spád a žáky bavila. Postupně přidáme pravidlo, že aby mohli žáci vybijet, musí si míč nabít přehozením mezi sebou, přes hřiště se spoluhráčem, nebo je míč nabitý, pokud ho chytím od soupeře a nepadne na zem. Dále žákům přidáme pravidlo, že kdo překročí hranice svého území, je považován za vybitého a vkročí-li do území soupeřů některý z vybitých hráčů, jeho strana ztrácí míč a musí jej předat soupeřům. Cílem je naučit žáky základním pravidlům vybíjené, aby je dokázali pochopit a respektovat (Borová 2012, s. 91).

Pasák (pomůcky: 1 volejbalový míč, 4 mety)

Hru pasák budeme hrát na fotbalovém hřišti, kde si postavíme hřiště na pasáka. Hřiště tvoří čtyři mety (domácí, 1., 2. a 3. meta) postavené do čtverce a budou od sebe vzdáleny 8 m. Jedna skupina o 15 žácích se rozestaví na hřišti. Někteří žáci na mety, mezi mety, dovnitř hřiště i za hřiště, aby mohly co nejlépe a nejrychleji chytat míč. Druhé družstvo, také o 15 žácích, začne po jednom na domácí metě. Cílem hráče je hodit z domácí mety do pole míč co nejdále tak, aby ho soupeř ale nechytil ze vzduchu. Když míč hodí, co nejrychleji běží na 1. metu. Když tam doběhne dříve, zůstává na metě, popřípadě se může rozběhnout i na 2. metu. Úkolem hráčů v poli je chytit míč ze vzduchu, nebo ho přihodit spolužákovi tak, aby se mohl dotknout míčem běžce. Běžec je v bezpečí, když stojí na metě. Když se ho protihráč dotkne míčem a on na metě nestojí, končí ve hře. Cílem hráčů, kteří hází míč, je doběhnout až na domácí metu a získat tak co nejvíce bodů. Úkolem hráčů v poli je zabránit, aby hráči doběhli až na domácí metu. Skupiny se během hry vymění ve chvíli, kdy hráči v poli vybojují třiauty. Aut získají tak, že chytí míč ze vzduchu nebo se dotknou běžce míčem, který ještě nestojí na metě. Skupiny se postupně střídají. Časový limit nebo počet vzájemných vystřídání určí konec hry. Vítězem se stává družstvo s více body. Žáci při hře trénují hod míčem, chytání, přesnost přihrávky, rychlost, spolupráci a taktiku (Borová 2012, s. 100).

Ke konci školního roku uspořádáme pro žáky 2. tříd turnaj. Protože máme tři třídy, bude to turnaj mezi třídami A, B a C. Vzájemně se mezi sebou třídy utkají ve vybíjené a v pasákově. Každá třída odehraje dva zápasy ve vybíjené a dva zápasy v pasákově. Za vítězství získá třída 3 body, za remízu 2 body a za prohru 1 bod. Uděláme si slavnostní vyhlášení a žákům hlavně budeme chtít tímto ukázat a říci, kolik se toho naučili, jak spolu vzájemně spolupracovali, dodržovali pravidla, sportovali a zároveň se bavili. Cílem je, abychom v aktivitě pokračovali i příští školní rok a žáci se na hry těšili.

Výsledky a závěry

Ač by se mohlo zdát, že práce vychovatelky je pouhé hlídání dětí, první týdny mé praxe ukázaly, že je tomu jinak. Moje potřeba systematické, kontinuální, organizované a smysluplné práce vedla z počátečních plánů dne k celkové koncepci plánovaného projektu společných pohybových aktivit ve školní družině.

Od listopadu 2019 začal probíhat projekt míčové hry. Na počátku realizace vyvstaly první drobné komplikace. Zpočátku bylo náročné přesvědčit některé žáky o smysluplnosti společného trávení času. Byli zvyklí si čas v družině trávit venku po svém, nikdo jim nic neorganizoval. Vyplatilo se trpělivě odpovídat na otázky typu „Proč musí něco dělat, když minulý rok jsme nic společného dělat nemuseli“ apod. Nepříjemný byl také fakt, že projekt fakticky nepodpořila druhá kolegyně. Ani ta nechtěla v zaběhnutém mnohaletém systému nic měnit. Do projektu se však připojila asistentka pedagoga a díky ní bylo možné aktivity realizovat.

V prosinci 2019 navázalo na míčové hry družinové bruslení. Milým překvapením bylo, že všichni žáci uměli bruslit. Určitě k tomu přispívá již dlouholetá snaha místního hokejového klubu, který vede školičku bruslení pro děti od tří let a spolupracuje s místními mateřskými školami. Tento fakt zcela jistě přispěl k velmi pozitivnímu přijetí žáky. Jistým omezením byla kapacita ledové plochy – v některé dny se na ledové ploše potkávalo více školních skupin – ale i s touto skutečností jsme kalkulovali a herní prvky uzpůsobili prostorovým možností. Projekt bruslení byl splněn téměř celý. Poslední bruslení proběhlo 10. března 2020. Byla to i poslední společná pohybová aktivita, kterou žáci 2. tříd ve školním roce 2019/2020 společně zažili.

Ačkoliv projekt míčových her na jaře nemohl z důvodu uzavření škol pokračovat, spatřuji v něm velký smysl. Nejen, že jsme rozšířili nabídku aktivit ve školní družině, ale můžeme konstatovat pokrok žáků v jednotlivých pohybových dovednostech a herních technikách. Žáci také upevnili své znalosti pravidel i postoj k fair play. Evidentní je rozvoj spolupráce žáků napříč třídami, zlepšení komunikace i mimoškolních vazeb.

Ve školním roce 2020/21 jsme bohužel na projekt nenavázali, ačkoliv se po jeho realizaci děti ptaly. Ve škole a školní družině jsou však všechny pohybové aktivity pro žáky zakázané, což odradilo i řadu dětí a do družiny přestaly docházet.

O významu a smysluplnosti pohybu, společné hry a aktivit ve školní družině jsme přesvědčeni a hned, jak to bude možné, na projekt navážeme a pokusíme se přispět ke zlepšení životního stylu žáků a celkovému pozitivnímu životnímu přístupu.

Seznam použitých zdrojů

BOROVÁ, B., 2012. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0107-6.

JEDLIČKA, R., 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0096-5.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 4. přepr. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

PAVLIŠ, Z., aj., 1998. *Příručka pro trenéry ledního hokeje: 1. část, přípravka – 1. – 3. třída, příprava na ledě*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje. ISBN 80-238-2194-6.

POKORNÝ, I., 2019. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2064-2.

ZIMMEROVÁ, R., 2001. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-460-5.