

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT S VYUŽITÍM
NETRADIČNÍCH POMŮCEK PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ
VĚK**

Bakalářská práce

Autor: Zuzana Odleváková

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání /Matematika pro
vzdělávání PDF

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Zuzana Odleváková

Název práce: Soubor pohybových aktivit s využitím netradičních pomůcek pro mladší školní věk

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Předložená práce má ukázat jak lze drátěnky, obušky a sviští pásky využít ke zdokonalení všestranné pohybové přípravy v mladším školním věku. Cílem této práce je sestavit soubor pohybových aktivit s netradičními pomůckami, ve kterém je obsaženo 31 aktivit, které rozdělují podle využití jednotlivých pomůcek. Dále je součástí práce grafické schéma jednotlivých aktivit, doplněné o videoukázky pro lepší pochopení. Pohybové aktivity jsou zaměřeny na všestranný rozvoj a radost z pohybu. Všechny aktivity byly vyzkoušeny na skupinách dětí a podle situací doplněny o poznatky z praxe.

Klíčová slova:

Pohyb, pohybová aktivita, sportovní trénink, mladší školní věk, všestrannost

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Zuzana Odleváková
Title: A set of physical activities using non-traditional aids for younger school age

Supervisor: Mgr. Michal Hrubý
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

The submitted thesis is intended to show how wire rods, batons and swish bands can be used to improve versatile physical training at a younger school age. The aim of this thesis is to compile a set of physical activities with non-traditional aids, which includes 31 activities, which I divide according to the use of individual aids. Furthermore, the thesis includes a graphic scheme of individual activities, supplemented by video samples for better understanding. The physical activities are focused on versatile development and enjoyment of movement. All activities were tested on groups of children and supplemented with practical knowledge according to the situations.

Keywords:

Movement, physical activity, sports training, younger school age, versatility

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Hrubého, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. června 2023

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalovi Hrubému a trenérům Svišti v pohybu, za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracovávání bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pohyb	10
2.1.1 Pohybová aktivita	10
2.1.2 Pohybová aktivita u dětí	12
2.2 Sportovní trénink	13
2.2.1 Složky sportovního tréninku	13
2.3 Dovednost, schopnost a komunikace	14
2.3.1 Pohybová dovednost	15
2.3.2 Pohybová schopnost	16
2.4 Mladší školní věk	19
2.4.1 Tělesný vývoj	19
2.4.2 Motorický vývoj	20
2.4.3 Sociální a psychický vývoj	20
2.5 Sportovní příprava u dětí	21
2.5.1 Etapy sportovní přípravy u dětí	21
2.5.2 Zásady sportovní přípravy u dětí	23
2.5.3 Všestrannost sportovní přípravy	23
2.6 Tréninková jednotka u dětí mladšího školního věku	24
2.6.1 Úvodní část	24
2.6.2 Hlavní část	24
2.6.3 Závěrečná část	25
3 Cíle práce	26
3.1 Hlavní cíl	26
3.2 Dílčí cíle	26
4 Metodika	27
4.1 Výzkumný soubor	27
4.2 Analýza odborné literatury	27
4.3 Grafického znázornění, vytvoření videoukázek a QR kódu	27
5 Výsledky	29
5.1 Aktivity s drátěnkami	29
5.2 Aktivity s obušky	47
5.3 Aktivity se Svištimi páskami	53
5.4 Aktivity s využitím dvou výše uvedených pomůcek	57

5.4.1	Drátěnky a obušek	57
5.4.2	Drátěnky a sviští pásy	60
5.4.3	Obušek a sviští pásy	62
6	Závěry	63
7	Souhrn	65
8	Summary	66
9	Referenční seznam	67
10	Přílohy	70
10.1	Informovaný souhlas	70

1 ÚVOD

Pohybová aktivita plní velmi důležitou část v našich životech. Všestrannou pohybovou aktivitu bychom měli vést ve všech věkových kategoriích, od nejmenších, přes dospělého jedince až po stáří. Měl by se klást důraz na to, jak vést pohybovou aktivitu, abychom u ní vydrželi a nevykonávali ji z povinnosti.

V této bakalářské práci bych ráda poukázala na nové (jiné) možnosti využití pomůcek jako jsou drátěnky, obušky či Sviští pásky. Všechny pohybové aktivity jsem vytvářela tak, aby byly vedeny zábavnou a hravou formou a aby měly hlavně děti radost z pohybu. K tématu soubor pohybových aktivit v mladším školním věku s využitím netradičních pomůcek, jsem se dostala díky všestranné pohybové přípravce Sviští v pohybu v Olomouci. Zde jsem začala po covidu trénovat děti a přišla jsem na spoustu nových obohacených možností pro trenéry či učitele. Rozhodla jsem se a domluvila s trenéry, že bych tyto poznatky mohla prodat dál a vytvořit tak námět do sportovních oddílů, tělesné výchovy nebo i pro zpestření tréninku starších kategorií.

Teoretickou část jsem rozdělila do několika dílčích kapitol. Na začátek se tedy zajímám o to, co je to pohyb a pohybová aktivita, a hlavně jak vypadá pohybová aktivita u dětí, co je třeba uhlídat a jak tuto aktivitu vést. Dalším pojmem byl sportovní trénink, jeho definice a rozdělení do složek. Jednou z dalších kapitol je upřesnění pojmu pohybová dovednost a schopnost. Nedílnou součástí je definování pojmu mladší školní věk, jaké má toto období vliv na děti z různého hlediska vývoje. Nejdůležitější částí práce bylo definovat pojem sportovní příprava, všestrannost ve sportovní přípravě dětí a obsahovost aktivit v tréninkové jednotce.

V mé praktické části práce jsem si určila za cíl vytvořit soubor pohybových aktivit, které využijí jak trenéři ve všech sportovních odvětvích v mladším školním věku, tak učitelé tělesné výchovy na základních školách. Soubory jsou dohromady 4 a to soubor PA s drátěnkami, obuškem, Sviští páskou a kombinací dvou pomůcek. K aktivitám je přiložen QR kód s videoukázkou, ve kterých je daná aktivita názorně předvedena, a grafické znázornění PA pro lepší přípravu a představu hracího pole. Chtěla jsem zde hlavně poukázat na využití jiných pomůcek než těch, které jsou všem známy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohyb

Jeden ze základních projevů lidského života je pohyb. Jde o schopnost člověka pohybovat se v čase a prostoru pomocí svalové aktivity. Pohybový aparát zajišťuje pohyb, do kterého patří nosný, opěrný, výkonný a řídicí podsystém (Hodaň, 2000).

Aristoteles tvrdí, že pohyb je základním předpokladem života a nejedná se o přemísťování z místa na místo, ale také o kteroukoliv změnu (vzniklou či zaniklou). Pohybovou aktivitu můžeme proto považovat za spektrum činností v řadě oblastí. Je to vědomý i nevědomý pohyb, vyskytuje se u sportu, her apod. (Hodaň, 2000).

Podle Machové (2006) je pohyb nezbytný, nejdůležitější a nejpřirozenější předpoklad k upevnění a zachování správných fyziologických funkcí organismu. Tělesný pohyb by měl být součástí lidského života od raného dětství (př. formou hry, spontánní aktivity) až po stáří. U dětí je pohybová aktivita ovlivněna nejen tělesnými a genetickými faktory, ale i tím, jak nás vedou rodiče k pohybu. Pro dítě je rodina přirozené prostředí, a proto zde získané návyky a také vztah k pohybu a pohybové aktivitě nebo trávení volného času.

„Pohyb je základním projevem existence člověka. Je neoddělitelně spjat s jeho životem fylogeneticky i ontogeneticky. Je tím myšlen nejen pohyb obecně, ale i jeho jednotlivé druhy. Je tím pochopitelně myšlena i celá oblast tělocvičné aktivity (suma všech existujících i nově vznikajících tělocvičných cvičení) jako řídicí, hlavní oblast tělesné kultury“ (Hodaň, 2000).

2.1.1 Pohybová aktivita

Existuje mnoho autorů, co vymezují různými způsoby pohybovou aktivitu. Všichni se shodují na tom, že je pohybová aktivita důležitou součástí každodenního života, kterou vykonáváme pomocí kosterního svalstva, kde výsledkem je výdej energie. Mnoho autorů je toho názoru, že pohybová aktivita má vliv na několik oblastí lidského života – např. napomáhá zlepšení života, přispívá udržet organismus v dobrém psychickém i fyzickém stavu, zlepšuje fyzické funkce a dětem formuje osobnost a budoucí životní postoje.

Podle Lenherta (1996) je pohybová aktivita „každý tělesný pohyb realizovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je výdej energie.“

Demetrovič (1988) definuje pohybovou aktivitu podobně jako Lehnert (1996) a ten ji definuje „veškerý motorický projev člověka, zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.“

Jedna z dalších definicí pohybové aktivity zní: „Pohybová aktivita (*physical activity*) je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu“ (Dobry, Čechovská, Kačmar, Psotta a Süs, 2009).

Pohybovou aktivitu považujeme za všestrannou pohybovou činnost, která je podmíněná pohybovým orgánům. Můžeme u ní poznávat lidské znaky (např. cílevědomost, komunikace s lidmi). Pohybovou aktivitou většinou označujeme jeden druh pohybové činnosti nebo soubor veškeré pohybové činnosti složené z menších částí jiných činností, které vykonáváme jako jednotlivci nebo jako skupina (chůze do práce (školy), hry, sport aj.) (Brettschneider & Naul, 2004).

Machová (2006) uvádí, že dalším ze subjektů, který napomáhá ovlivnit vztah dítěte k pohybové aktivitě je škola. Pohybová aktivita pomáhá získat dítěti nové pohybové dovednosti a posiluje jejich zdraví.

Hoffman (2009) ve své studii píšou, že existují 4 znaky pohybové aktivity lidí. Pohybová aktivita:

- souvisí s inteligencí – lidé dokážou svou pohybovou aktivitu vytvářet, různě plánovat a vytvářet složitější aktivity,
- souvisí s estetikou a etikou – člověk má estetické vnímání, které se ukáže i během pohybu,
- je velmi flexibilní a adaptabilní – například při chůzi používáme pouze dolní končetiny a horní mohou vykonávat jiný pohyb,

- díky pravidelné pohybové aktivitě, se stává člověk schopnější zvýšit svou hybnost a výkonnost.

2.1.2 Pohybová aktivita u dětí

Pohybová aktivita je nedílnou součástí dětství. U dítěte plní velmi důležitou roli z fyzického, sociálního a psychického hlediska. Tato aktivita pomáhá k rozvoji dětí. Avšak v posledních desetiletích hraje obrovskou roli sedavý způsob života a rozvoj moderních technologií nebo urbanizace, všechny tyto aspekty ovlivňují negativně zdraví člověka i společenskou roli. Postupem času se pohybová aktivita z lidských životů vytrácí (MÁČEK, 2011).

Pokud je u dětí nedostatek pohybové aktivity, dochází ke zvýšení obezity, nadváhy, přibývá dětí s cukrovkou, kardiovaskulárními problémy, svalovými problémy apod. Když dochází k nedostatečné pohybové aktivitě, tak nalézáme u dětí více psychických problémů nebo problémů vztahu k ostatním lidem (dětmi). Málo pohybové aktivity zapříčiňuje špatný růst dítěte. Proto pohybová aktivita u dětí, může ovlivnit chování jedince i v dospělosti (MÁČEK, 2011).

U dětí je na začátku jakákoliv pohybová aktivita zábavná a přirozená. Pro malé děti by měla být pohybová aktivita hlavně zábava a hra, u které si mohou sami vybírat a aplikovat rozmanité řešení pro pohybovou či herní situaci. Správné množství pohybové aktivity rozvíjí dítě ve mnoha oborech a stává se základním prvkem pro lepší psychický a zdravotní stav v pozdějším věku. U dítěte pozorujeme rozvoj v oblasti osvojování pohybových schopností, spolupráce v kolektivu ostatních dětí i v emoční stránce dítěte. Děti čerpají u pohybové aktivity hlavně z optimismu, radosti z pohybu či prožitku z her i soutěží. S většími mimoškolními či školními povinnostmi narůstá pokles zájmu o jakýkoliv pohyb. Nedílnou součástí je dítě správně motivovat. Pokud se u dítěte udržuje od raného věku pravidelná a organizovaná pohybová aktivita, můžeme předpokládat, že u aktivního života zůstane i v dospělosti (MÁČEK, 2011).

Nedílnou součástí je brát zřetel na zdravotní stav dítěte, tělesnou zdatnost či předpoklady k provedení jednotlivých pohybových aktivit. Nejdůležitější je si říct, že jakákoliv aktivita je lepší než vůbec žádná. Když chceme dosáhnout pozitivního přínosu pohybové aktivity, budeme muset zvýšit společně frekvenci, intenzitu a čas dané

pohybové aktivity. Vzhledem k tomu, že děti mají krátkodobější pozornost je lepší častěji měnit typy aktivit (MÁČEK, 2011).

2.2 Sportovní trénink

Za trénink považujeme zapojení se do činnosti s cílem zlepšit výkonnost, nebo kondici (Kasper, 2019).

Na pojem trénink, můžeme nahlížet z několika úhlů. Avšak jedním ze společných bodů bude proces cvičení, osvojení a zdokonalování různých pohybových aktivit. Trénink je velmi komplikovaný a účelně organizovaný proces, který pomáhá rozvíjet specializované výkonnosti jedince v určité sportovní disciplíně či odvětví (Perič & Dovalil, 2010).

Ve sportovním tréninku bychom měli plnit několik úkolů, mezi jedny z hlavních patří osvojení techniky a taktiky díky rozvoji pohybových dovedností a schopností sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.1 Složky sportovního tréninku

Sportovního tréninku můžeme rozdělit podle metod a prostředků na 4 základní složky:

1) Kondiční příprava – cílem je zdokonalovat pohybové schopnosti, které jsou potřeba k lepšímu sportovnímu výkonu. U většiny soutěží je kladem důraz na výkon, který je lehce spjat s rozvíjením sportovních schopností. Pomocí kondiční přípravy zdokonalujeme jedince v těchto oblastech: snažíme se vytvořit velký pohybový základ, díky kterému se snažíme rozvinout specifické pohybové schopnosti, které jsou důležité u dané specializace (Perič & Dovalil, 2010). Do obecné kondiční přípravy patří aktivity různého charakteru, které se specializují na všechny pohybové schopnosti se společným závěrem, což je všestranný rozvoj. Oproti tomu specifická kondiční příprava se zabývá ovlivněním určitých motorických schopností, podle požadavků sportovních výkonu (Zumr, 2019).

2) Technická příprava – se soustředí na vytvoření a zdokonalení sportovních dovedností. Technická příprava se soustřeďuje na technice provedení pohybového úkolu pomocí přesnosti, rychlosti, dosažení cílů atd. Můžeme tedy

řít, že technika ve sportu závisí na uspořádání pohybu v prostoru a čase (Perič & Dovalil, 2010). Technickou přípravu dělíme na 3 fáze:

A. Návčik – návčik základní techniky a seznámení se s úkoly sportovního odvětví

B. Zdokonalení – zlepšení techniky, upevňování a postupné propojování techniky s kondičními úkoly

C. Stabilizace – upevnění techniky s požadavky a specifiky různých soutěží (Dovalil, 2009).

3) Taktická příprava – strategii vysvětlujeme, jako perfektně promyšlený plán, který je vytvořený pomocí základních poznatků, a vede ke splnění nejlepšího výsledku v soutěži (Perič & Dovalil, 2010). Taktickou přípravu můžeme charakterizovat jako jeden z procesů zdokonalování a osvojování vědomostí, schopností, dovedností a postupů pohybu, které napomáhají sportovcům ukázat ideální řešení a později ho dále použít v praxi. Cílem se proto stává co nejlépe zvládnout a vyřešit soutěžní situace v dané chvíli (Dovalil, 2009). Taktická příprava se zabývá jeho výklady, možnostmi a praktickými řešeními sportovního boje (Perič & Dovalil, 2010).

4) Psychologická příprava – cílem je utvoření optimálních předpokladů jedince, díky které proběhne úspěšná realizace sportovního výkonu. Toto vše vede ke zlepšení a urychlení přizpůsobení na sportovní činnost. Hlavně jde o adaptaci a vědomou regulaci všech psychických funkcí, které sportovec využívá v tréninku a soutěžích. Je to tedy neustálá snaha o zlepšení psychologické stránky tréninku ale i nalézání nových a efektivnějších metod, principů ke vzniku lepší psychické odolnosti jedince (Perič & Dovalil, 2010).

2.3 Dovednost, schopnost a komunikace

Dovednost

Měkota a Novosad (2005) zmiňují, že dovednost je učením získaná (specifická) připravenost k pohybové činnosti. Dokážeme ji rozvíjet pomocí návčiku a technické přípravy. Dovednosti se vytvářejí díky praxi, jsou modifikovanější a jsou závislé na několika schopnostech.

Abychom si osvojili danou dovednost, musíme přiložit určitou míru pro základní schopnosti, jak motorické, sensorické, tak i kognitivní. Dítě se nenaučí danou pohybovou dovednost bez svalové síly. Každou dovednost ve sportovní disciplíně podkládáme vždy několika schopnostmi, avšak jedna schopnost bývá uplatněna u více dovednostech (Měkota & Novosad, 2005).

Schopnost

Měkota a Novosad (2005) definují schopnost jako částečně geneticky podmíněný předpoklad pohybových úkolů. Můžeme ji brát z určité části jako vrozenou, relativně stabilní a trvalou. Rozvíjíme ji pomocí tréninku, díky tělesné přípravě.

Tento pojem dále definuje Schmidt (1991) jako stálý převážně genetický rys (vlastnost), které přisuzujeme nebo napomáháme rozmanitým druhům motorických a kognitivních aktivit.

Lidské schopnosti rozvíjíme na základě vlohami podmíněných vrozených zvláštností v aktivitě, které jsou podmínkou a výsledkem lidské činnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Burton a Miller (1988) podporují názory ostatních amerických odborníků a uvádějí tuto výměru: „Motorické schopnosti se stávají obecnými rysy (vlastnostmi) či kapacitami, které přisuzují výkonnost v sérii pohybových dovedností.“

2.3.1 Pohybová dovednost

Perič & Dovalil (2010) naopak pohybovou dovednost popisují pomocí učení získaných předpokladů správně a rychle uskutečnit pohybovou činnost. Díky speciálnímu procesu učení tzv. motorického učení lidé získávají dovednosti, které dělí na: primární, pohybové a sportovní.

Do primárních dovedností řadíme základní pohyby člověka, ty získává díky učení v rámci ontogeneze (např. běh, chůze, skok). Pohybové dovednosti již neřadíme mezi přirozený vývoj člověka, ale také nepatří ke sportovní specializaci. Zde se jedná například o jízdu na kole apod. Sportovní specializace závisí na sportovních dovednostech, které se využívají při různých sportovních výkonech v určité specializaci (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.2 Pohybová schopnost

Ve své knize Perič & Dovalil (2010) specifikují pohybovou schopnost jako vrozený předpoklad k vykonání nějaké schopnosti.

Zde můžeme rozlišit několik schopností:

- 1) vytrvalost
- 2) sílu
- 3) rychlost
- 4) koordinaci
- 5) pohyblivost.

Vytrvalost, síla a rychlost řadíme mezi tzv. kondiční schopnosti, protože využívají energii pro provedení pohybu. Zatímco schopnost koordinační náleží k procesům regulace a řízení pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Vytrvalostní schopnosti

„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Perič & Dovalil, 2010).

Vytrvalost spadá mezi základní pilíře fyzičnosti. Je to schopnost, kterou se snažíme dosáhnout za pomoci úspěchu v několika disciplínách (Měkota & Novosad, 2005).

Grosser & Zintl (1994) charakterizují vytrvalost jako fyzickou i psychickou schopnost po určitou dobu odolávat takovému zatížení, které způsobuje únavu. Je to schopnost co nejrychleji se zotavit po fyzickém zatížení.

Vytrvalost potřebuje každý sportovec ve svém odvětví v určité míře, avšak v některých odvětvích je velmi důležitý například u maratonu, triatlonu i běhu na lyžích. U dětí je důležitá aerobní vytrvalost. Do 10 let není potřeba, žádný speciální trénink na zlepšení vytrvalosti. Vytrvalost můžeme trénovat pomocí intervalů, delší době zatížení a

v neposlední řadě střídání vyšší a nižší intenzity v delším intervalu. Nejčastějším prostředkem pro zlepšení se ve vytrvalosti je běh u dětí toho dosáhneme pomocí různých her, soutěží, jízdě na kole, či kolečkových bruslích (Perič, 2008).

Silové schopnosti

Měkota & Novosad (2005) definují pojem silová schopnost jako soubor vnitřních předpokladů jedince pro vytvoření síly z pohledu fyzikálního. Spojujeme ji s činností svalů, kterou později nazveme jako svalovou sílu. Sílu jedince považujeme tedy za určitou schopnost překonat nějaký odpor z vnějšího prostředí, díky svalovému úsilí.

Sílu můžeme rozdělit na sílu statickou a sílu dynamickou. Ve statické síle nedochází k pohybu, proto rozdělujeme zde pouze svalové úsilí se svalových stahem. S dynamickou sílou je to komplikovanější, zde rozdělujeme podle tří ukazatelů. Popisuje s jak velkou hmotností, překonáváme odpor, dále podle počtu opakování a jako poslední podle toho, jak rychle danou věc zvládneme udělat (Perič, 2008).

Silové schopnosti jsou závislé na typu disciplíny a na délce jejího trvání. Síla je v některých disciplínách rozhodujícím faktorem. Síla se tedy využívá například ve vzpírání, vrhu, gymnastice, v úpolových sportech, veslování, lyžování, plavání apod. Dále se silové schopnosti dají využít při překonávání odporu soupeře například v hokeji, házené nebo ragby (Perič & Dovalil, 2010).

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti považujeme za činnost, kterou provedeme s vysokou až maximální rychlostí, to znamená, že pohyb máme zahájit a vykonat v co nejkratším čase. Tato aktivita by měla trvat maximálně 15 sekund, díky tomu nevznikne únava, zároveň bychom neměli překonávat žádný nebo pouze malý odpor (Měkota & Novosad, 2005).

Perič (2008) upozorňuje na důležitost odpočinku v rychlostních aktivitách. Odpočinek by měl být proto k rychlostnímu výkonu poměrně dlouhý, tento poměr se udává, že by měl být 1:6, což znamená 10 sekund aktivita a 60 sekund odpočinek. Je důležité, aby dítě vykonávalo další rychlostní cvičení až tehdy, kdy bude úplně odpočinuto, aby mohlo podat opět maximální rychlost. Zásadní je, aby děti při odpočinku jen neseďly, mohou plnit drobné úkoly, hry, či jednoduché cviky.

Rychlostní schopnosti můžeme využít u sprintů v atletice, cyklistice, ve sportovních hrách, dále hrají velkou roli ve vrhačských a skokanských disciplínách nebo v úpolových aktivitách (Perič & Dovalil, 2010).

Koordinační schopnosti

Za koordinační schopnosti považujeme motorické schopnosti, které vážeme na proces regulace a řízení pohybové činnosti, díky nim upevňují a zobecňují průběh všech procesů. Bereme je za výkonné předpoklady jedinců v činnostech, kde se kladou velké nároky na koordinaci (Zimmermann, Schnabel, & Blume, 2002).

Koordinační schopnosti kladou velký důraz na rychlost a přesnost pohybu, důležité je, aby člověk svůj pohyb řídil. Díky tomuto často spojujeme koordinaci s činností centrální nervové soustavy, která má na starosti mnoho oblastí, které jsou velmi důležité pro určitý pohyb (Perič, 2008).

Mezi koordinační činnosti spadají například překážkové dráhy, kde jsou disciplíny jak jednoduché, tak složitější. V překážkových drahách používáme akrobatické prvky, podlézání, přelézání, různé překonávání překážek aj. Tyto disciplíny můžeme provádět s dětmi buď na čas, soutěž ve dvojicích nebo pomocí plnění úkolů (Perič, 2012).

Pohyblivé schopnosti

„Pod termínem pohyblivost (nebo kloubní pohyblivost) chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Někdy se také označuje termínem ohebnost“ (Perič, Dovalil, 2010).

Pohyblivost v lidském životě ovlivňuje spoustu proměnných. Jedním z nejdůležitějších je tvar kloubu, pružnost kloubního a vazivového aparátu, síla svalů. Mimo má vliv na pohyblivost i pohlaví, u děvčat bývá lepší přirozená pohyblivost, než je tomu u chlapců, dále to může být doba, kdy se pokoušíme o aktivitu, rozcvičení apod. Pokud máme lepší pohyblivou úroveň, bude to mít působit proti zraněním, prevence zkrácení svalů. Oproti tomu větší pohyblivost v kloubech (hypermobilita), může mít negativní dopady na náš život (Perič, 2008).

Pohyblivost se v různých sportovních odvětví využívá jinak. U gymnastiky je důležitý maximální kloubní rozsah, další odvětví využívají velký rozsah pouze v určitých oblastech jako je například karate (kyčelní kloub), plavání (ramenní kloub) aj. jiné sporty využívají pohyblivost jako nenápadnou součást kondice, díky které se mohou zlepšovat v jiných pohybech (Perič & Dovalil, 2010).

Mezi pohyblivé cvičení zařazujeme: strečink, dynamická cvičení nebo kompenzační cvičení (Perič, 2012).

2.4 Mladší školní věk

Vágnerová (2012) popisuje mladší školní věk za období věkového rozmezí 6-10 let. Pro toto období je typická změna sociálního postavení, která ovlivňuje vývoj schopností a dovedností u dětí. Důvodem, proč mladší školní věk nese tenhle zřejmý název je, že dětem začíná povinná školní docházka, která je velkým sociálním milníkem v jejich životě.

„Je pro něj charakteristická změna sociálního postavení stimulující další vývoj dětské osobnosti i různých dílčích schopností a dovedností. Dítě v tomto období zvládne novou sociální roli i základy vzdělanosti: naučí se číst, psát a počítat“ (Vágnerová & Lisá, 2021).

2.4.1 Tělesný vývoj

Na začátku mladšího školního věku je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem výšky a tělesné hmotnosti (pravidelně se zvyšuje o 6-8 cm za rok). Plynule se rozvíjí vnitřní orgány, krevní oběh, plíce a zvětšuje se vitální kapacita plic. Mezi končetinami a trupem získáváme lepší pákové poměry jednotlivých končetin, které díky tomu vytvářejí příznivější předpoklady pro vývoj pohybových forem (Perič, 2012).

V tomhle období vnímáme zlepšení jemné a hrubé motoriky. Dítěti se zlepšuje reakční rychlost pohybu, obratnost, rychlostní síla a posturální kontrola. Neustále dozrávají nervové struktury v mozkové kůře dítěte, díky tomuto je nervový systém schopnější pro náročnější koordinační pohyby. Oproti tomu je méně výrazná maximální síla, která se začne dostávat do popředí v dalším věkových kategoriích (Pecha et al., 2016).

V mladším školním věku se srdeční frekvence u dětí pohybuje kolem 80 tepů za minutu. Dítě má srdce o něco větší než u dospělého jedince, což má za následek rychlejší okysličení a výživu tkání u fyzickém zatížení. V tomto období není pořádně vyvinuto dýchací svalstvo, dýchání je povrchové, mělké, a proto je kompenzováno rychlejší dechovou frekvencí (20-30 dechů za minutu) (Havlíčková, 2008).

2.4.2 Motorický vývoj

Perič (2012) uvádí, že mladší školní věk pohybového vývoje dítěte je charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dítě pochyťí nové pohybové dovednosti, které zvládá lehce a rychle, avšak často nemusí mít dlouhou trvalost. Když se dítě učí nové pohybové dovednosti často uplatňuje zkušenosti z přirozené motoriky.

Křištofič (2006) upozorňuje na to, že pohyby dítěte v tomto období jsou kontrolovanější, plynulejší a rychlost provedení pohybu se zrychluje. To stejné platí u rytmu, který má vliv na správné provedení pohybu např. běh, skok.

Věk 8 až 10 (12) let, je nejlepší věk pro motorický vývoj, často označován jako „zlatý věk motoriky“, tedy rychlejším učením nových pohybů. Dětem stačí nový pohyb poprvé co nejlépe ukázat a ony ho dokážou hned zopakovat, popř. po více pokusech (Perič, 2012).

2.4.3 Sociální a psychický vývoj

Podle Periče (2008) přestává být dítě v tomto období středem pozornosti u rodičů a převažuje vážná činnost od hry. Děti v mladším školním věku procházejí postupnou socializací, kde se zapojují do kolektivu a přizpůsobují pravidlům.

V tomto období děti spoustu věcí velmi citově prožívají, díky tomu zvětšují svou emocionální stabilitu. Pokouší se regulovat své chování a zvětšovat tak objem jejich pozornosti (Spangler, 1994).

Dítě nemá ještě všechny vlastnosti jeho osobnosti ustáleny, je velmi impulzivní a dokáže rychle vyměnit smutek za radost nebo naopak. Každou činnost, kterou dítě vykonává silně prožívá, je zde vidět lepší vnímavost okolí a také odvážné jednání. Dítě se v období mladšího školního věku dokáže plně koncentrovat pouze 4-5 minut, potom přichází roztěkané chování (Perič, 2008).

2.5 Sportovní příprava u dětí

Sportovní aktivitu vnímáme jako pozitivní vliv na psychickou, ale i fyzickou stránku dítěte. Můžeme se na to dívat z krátkodobého hlediska, který rozšiřuje koordinační schopnosti a motoriku, pokouší se podpořit zdravé návyky a kolektivnost nebo zdokonalit spolupráci a respekt. Oproti tomu z dlouhodobého hlediska pomáhá vyhnout se nadváze, zvyšuje hustotu kostí a napomáhá při vývoji svalů či posiluje dětskou paměť a možnost učit se (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

Perič (2008) je toho názoru, že cíle sportovní přípravy se dělí na dva názory. Jeden z nich mluví o tom, že trénink dětí má mít za cíl vítězství (za každou cenu) a díky těmto vizím je cesta k úspěchu správná. Druhý názor tvrdí, že je nejdůležitější zábava a náplň volného času u dětí, je důležité, že se děti baví a není důležité jenom vyhrávat. Nejlepší směr by měl být někde uprostřed těchto dvou názorů, a proto by si měl trenér dětí stanovit tři základní priority. Jako první je důležité dítě nepoškodit, to znamená dítě trénovat jen tolik, aby nedošlo k poškození fyzickému ani psychickému. Další důležitou prioritou bude začít vytvářet zdravý vztah ke sportu, jako k důležité části jejich celého života. V neposlední řadě klást důraz na technickou stránku pohybu, abychom mohli vytvořit základy pro pozdější výkon.

2.5.1 *Etapy sportovní přípravy u dětí*

Sportovní přípravu chápeme jako dlouhotrvající proces, u kterého sportovci procházejí několika etapami. Každá etapa se odlišuje obsahem, zatížením formách a tréninkovém procesu.

Perič (2008) ve své knize rozděluje tréninkový proces do 4 základních etap:

- a) seznamování se se sportem,
- b) základní trénink,
- c) specializovaný trénink,
- d) vrcholový trénink.

Všechny etapy jsou specifikované svou délkou a návazností, a proto nelze žádnou vynechat nebo zkrátit, bez pozdějších následků u výkonnosti sportovce. Ve sportovní

přípravě v mladším školním věku převahuje etapa seznamování se se sportem a základní trénink.

Seznamování se se sportem

V mladším školním věku, mají děti 6 až 10let a odehrává se zde seznamovací etapa se sportem. Jedná se o začáteční fázi sportovního tréninku, jejich cílem je všeobecná příprava dětí. Klade si za cíl vytvořit u dětí pozitivní vztah ke sportu, upevňuje jejich zdraví a zlepšuje jejich psychický i fyzický rozvoj. Tréninkovou jednotku v této etapě se zaměřuje na všestranný rozvoj pohybových schopností, který docílíme například pohybovými hrami soutěživou formou. Klademe důraz na to, aby cvičení bylo pestré a zábavné a ne monotónní (Perič, 2008).

Dále dělíme etapu podle Periče (2008) na období pohybové průpravy a období všestranné přípravy. U pohybové průpravy se naučí děti prvotní dovednosti, a to například skákat, chytat, kopat, házet. Tyto dovednosti nemusejí být vždy spojené s určitým sportovním odvětvím. Oproti tomu všestrannou přípravu spojujeme s nástupem do sportovní činnosti, kde dítě seznamujeme se všeobecnou a specializovanou všestranností.

Základní trénink

Tato etapa tréninku bývá většinou v období mezi 10. až 13. rokem a pozvolna navazuje na předcházející etapu seznamování se se sportem. Ve spoustě knihách je specifikovaná jako přechod z hraní si na trénink, protože se na konci této etapy setkáváme s otázkou, jak ve sportu nadále pokračovat (Perič, 2008). Základní trénink má za cíl co nejvíce všestranně zlepšovat základní pohybové schopnosti dětí. Zatížení v tréninku by mělo být úměrné jeho věku, pokud by bylo větší zatížení, potom by byla delší i doba tréninkové jednotky. Dítě se pokoušejí co nejlépe osvojit si správnou techniku, kterou docílí převážně z napodobování (Teodorescu, & Urzeala, 2020).

Etapa se nezaobírá jenom technikou, ale klade důraz i na kondici, kterou vyvíjíme zvláště od nácvičku techniky v tréninku. Na koci této etapy by dítě mělo zvládnout základní techniku, popřípadě taktiku určitého odvětví, dále by se mělo orientovat v mnoha pohybových dovednostech (Dwyer, Baur, & Hardy, 2009).

2.5.2 Zásady sportovní přípravy u dětí

Pokud chceme vést kvalitní tréninkový proces, musíme využívat veškerý čas, co máme k dispozici. Pokud vedeme skupinové formy tréninku, je důležité zařazovat co největší množství dětí, abychom se vyhnuli pasivnímu přihlížení. Dospělá osoba, která plní roli trenéra (instruktora) dohlíží neustále na chod cvičení a případně děti opravuje. Celkem pravidelně se budeme setkávat s různou úrovní dětských dovedností, kterou lze řešit vytvořením menších skupinek podle výkonnosti. Toto rozdělení do skupinek bychom měli zařazovat do hlavní části tréninkové jednotky, avšak do úvodní a závěrečné části by se měli zapojovat všechny děti bez výkonnostních rozdílů (Dovalil, & kol., 2009).

Velmi důležitou část vytváří kvalitní výběr aktivit. U dětí v předškolním a mladším školním věku je výhodnější využívat takového herního principu, u kterého se provádí cvičení formou hry. Tento herní princip se zakládá na svobodných, radostných činnostech, které vedou ke spontánnímu pohybu dětí (Perič, 2008).

V neposlední řadě na kvalitní tréninkový proces má vliv vztah dospělého k dítěti. Trenér by se měl být pozitivní, motivovaný a plný důvěry. Děti při tréninku potřebují neustálou podporu, chválu a oceňování. Poměr chvály a kritiky se doporučuje 3-4:1, kritika by měla znít až po pochvale ne před ní. Pokud pracujeme s dětmi je velmi důležitá komunikace, která by měla být pro děti stručná a jasná, není dobré používat odborné názvy. V dětských očích je trenér výraznou autoritou a vzorem, proto dbáme na správné chování a vyjadřování trenéra (Perič, 2008).

2.5.3 Všestrannost sportovní přípravy

Všestrannost bývá často nesprávně interpretována, ale (Dovalil, & kol., 2009) ji stručně definoval tak, že všestrannost v tréninku se snažíme zaměřovat na veškeré hlavní svalové partie, pokouší se podnítit spoustu pohybových schopností a zdokonalit získané základy mnoha okruhů v pohybových dovednostech. Za cíl si klade udělat takovou přípravu, abychom zapojili co nejvíce pohybového fondu. Takto zaměřená příprava všeobecně podporuje rozvoj dětí, takové cvičení zajišťují přirozený rozvoj, upevňují zdraví a díky ní máme lepší základ pro pozdější specializaci.

2.6 Tréninková jednotka u dětí mladšího školního věku

Mezi základní fáze sportovního tréninku spadá tréninková jednotka. Často má ustálenou strukturu, která se skládá ze 3 základních částí: úvodní, hlavní a závěrečnou, někdy se doplňuje o 4 a to průpravnou, kterou řadíme mezi první dvě části (Perič, 2010).

2.6.1 Úvodní část

Nachází se na začátku tréninkové jednotky, protože se v ní snažíme rozproudit organismus pro další část tréninku. Úvodní část splňuje tyto úkoly: psychickou přípravu (zahájení, seznámení s obsahem), rozcvička – která se skládá ze tří částí: zahřátí, protažení, zapracování a poslední část příprava k pohybové činnosti (využívaná pro průpravné cviky k hlavní části (Perič, 2010).

V úvodní části využíváme hlavně pohybové hry, jejichž cílem je připravit děti na pozdější činnost a napomáhá k rozproudění organismu. Bývají zde využívány hlavně pohybové hry jako je například hra na honěnou (honička), které jsou výhodné pro přípravu a jejich uplatnění ve všech věkových kategoriích, zároveň nejsou složité na prostory, kde můžeme tuto aktivitu vykonávat (May, Carmenate, & Toledo, 2016).

V úvodní části tréninkové jednotky by tepová frekvence neměla překročit hodnoty 155 až 170 tepů za minutu (Mazal, 1991; Klimtová, 2009).

2.6.2 Hlavní část

Tato část tréninkové jednotky má za úkol splnit cíl daného tréninku. Zde je vyvíjeno největší zatížení, kde dochází k nárůstu jedné nebo několika dovednostem a schopnostem. Nejdůležitější je, aby aktivity měly určitou posloupnost, které závisí na množství energetických zdrojů k pohybu a aktivitě i únavě nervové soustavy. Rozvržení by mělo být následující:

1. Koordinační cvičení – tyto cvičení nekladou tak velký důraz na množství energie, proto tuto energii moc nečerpáme, je zde důležitější aktivita centrální nervové soustavy. Jedná se většinou o akrobatické a gymnastické aktivity, nácviku techniky, učení nových herních situací aj.
2. Rychlostní cvičení – zde využíváme velké množství energetických zdrojů a velkými požadavky na nervovou soustavu, klade důraz na maximální

rychlost. Používáme je v krátkých sprintech, soutěživých hrách, odrazových cvičení, při herních akcích apod.

3. Silové cvičení – není k nim potřeba tak velké množství energie, ani tak velkou míru aktivace nervové soustavy. Silové cvičení využíváme při úpolových hrách, přetahování, posilování s vlastní vahou nebo později i s činkami a další

4. Vytrvalostní cvičení – cílem je využít poslední energetické zdroje. Využíváme je hlavně při cvičích, u kterých zapomenou na únavo, jako jsou hry, soutěže, pohyb v přírodě aj. (Perič, 2012).

V této části tréninkové jednotky by tepová frekvence neměla dosahovat hodnot vyšších jak 160 až 200 tepů za minutu (Mazal, 1991; Klimtová, 2009).

2.6.3 Závěrečná část

V závěrečné fázi tréninkové jednotky by mělo docházet hlavně ke zklidnění pohybu a organismu. Neměla by být velká soupeřivost, hra však není o relaxaci organismu, ale mělo by docházet ke zklidnění. Měli bychom vytvořit poklidnější a příjemnější atmosféru. Tepová frekvence by měla v závěrečné části klesat pod 140 tepů za minutu (Mazal, 1991; Klimtová, 2009).

Měly by se zde využívat hlavně aktivity mírné intenzity, kupříkladu chůze, lehký běh, později protažení regeneračního a kompenzačního charakteru (Dovalil, et. al., 2009).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit soubor pohybových aktivit, zaměřených na využití netradičních pomůcek v mladším školním věku v hodinách tělesné výchovy či jiných sportovních aktivitách.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Sestavit soubor pohybových aktivit s využitím drátěnek
- 2) Sestavit soubor pohybových aktivit s obuškami
- 3) Sestavit soubor pohybových aktivit se Svištími páskami
- 4) Sestavit soubor pohybových aktivit s využitím dvou hlavních pomůcek
- 5) Vytvoření grafického schématu hracího pole a jeho popis u každé aktivity.
- 6) Vygenerování jednotlivých QR kódu s odkazem na videoukázku.
- 7) Prakticky ověřit jednotlivé aktivity v tréninkovém procesu Svišti v pohybu v Olomouci.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Všechny pohybové aktivity byly vyzkoušeny se skupinami dětí ve věku od 6-11 let. V grafickém záznamu jsou aktivity prováděny s 10 dětmi, a to s 4 děvčaty a 6 chlapci. Všechny děti chodí do Olomouce do všestranné pohybové přípravy Svišti v pohybu.

Před natáčením byly všichni poučeni, že účast na videozáznamech je dobrovolná a mohou se kdykoliv rozhodnout jinak. Zákonní zástupci dětí na videích odevzdali podepsaný informovaný souhlas o pořizování záznamu a dalšímu publikování videí na kanálu YouTube.

4.2 Analýza odborné literatury

Aktivity, které jsem přiložila do mé bakalářské práce jsem vytvořila na základě konzultací s vedoucím práce, s trenéry Svišťů v pohybu, z vlastních zkušeností a inspirací z odborné literatury. U některých her jsem se nechala inspirovat z těchto publikací: Soubor pohybových her (Bělka, 2018), Hry a hraní pohledem ŠVP (Mazal, 2007) a Chicken and noodle games: 141 fun activities with innovative equipment (Byl et al., 2007). Aktivity jsem následně přizpůsobila svým potřebám s vybranými pomůckami.

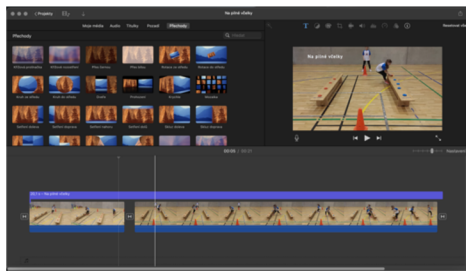
4.3 Grafického znázornění, vytvoření videoukázek a QR kódu

U všech pohybových aktivit jsem po vytvoření souboru zdokumentovala jednotlivé aktivity a vytvořila příslušná videa. Ke sběru videoukázek jsem využila telefon značky Xiaomi. Videa jsem později upravila v programu iMovie, díky kterému se dají videa stříhat a upravovat. K jednotlivým videoukázkám nahraným na YouTube jsem vygenerovala QR kód za pomoci aplikace Website planet.

Ke všem aktivitám je vypracované grafické schéma hracího pole. Tyto schémata jsem vytvořila v programu XPS Network, do kterého mi poskytl přístup vedoucí práce Mgr. Michal Hrubý. Tento program mi dobře posloužil pro přehlednější představu hracího pole. Podle těchto pomůcek, které jsem do grafického záznamu použila jsem vytvořila legendu značek, pro lepší orientaci v souboru.

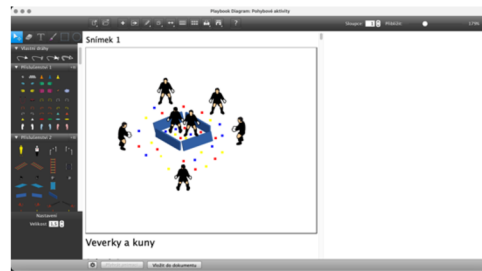
Obrázek 1

Program iMovie



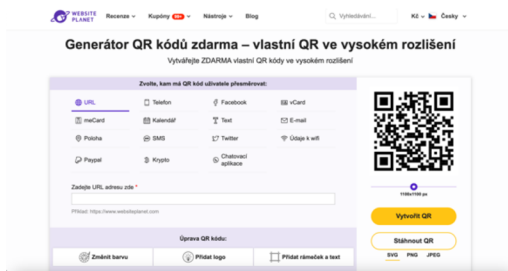
Obrázek 2

Program XPS Network
















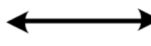


Obrázek 3

Website Planet



Obrázek 4

Legenda značek

	Kužel, terč		Děti, hráči
	Krabice, bedna		Děti v dresech
	Sviští pásky		Obušek
	Švihadlo		Drátěnky
	Žiněnka, podložka		Lavička
	Obruče, kroužky, lano		Ohraničení hracího pole
	Branka		Přeběhy
			Přehazování
			Lano

5 VÝSLEDKY

Všechny aktivity jsou zaměřeny na radost z pohybu pro děti v mladším školním věku, využitelných i u jiných kategorií. U všech aktivit, je lepší děti namotivovat do příběhu (pohádky), aby z toho měli lepší prožitek a zábavu. Ukazuje netradiční pomůcky, a jejich využití tak, jak je moc trenérů (učitelů) nezná. U všech aktivit je vytvořena tabulka, kde čtenář zjistí základní údaje o dané pohybové aktivitě.

5.1 Aktivity s drátěnkami

Drátěnky

Drátěnka se řadí stejně jako například kuličky na prádlo, k předmětům, které moc dobře známe z každodenního života. Drátěnky jsou pro děti zajímavé, jelikož cvičit s nimi by je normálně ani nenapadlo. A pro trenéry je to z bezpečného i finančního hlediska velmi příznivá pomůcka. Lze je využít u jakýchkoliv částí hodiny tréninkové jednotky. V pohybových aktivitách v této práci jsou využívány jak drátěnky s plným vnitřním otvorem, tak s prázdným.

Obrázek 5

Drátěnky



Tabulka 1

Na kuny a veverky (Bělka, 2018).

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	1 minuta (3-4 kola)
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 5/6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na trávě
Pomůcky:	Drátěnky, lano

Průběh aktivity:

Z dětí vybereme 1-4 kuny (podle počtu dětí), které budou v hnízdě od veverek (lano). Zbylé děti jsou veverky, které sbírají po jednom oříšku (drátěnku) a odnášejí tyto oříšky do hnízda. Úkolem kun je naopak po vyhazování po jednom oříšku, ořechy ven z hnízda. Po uplynulém čase trenér/učitel zastaví hru, veverky vyhrávají, pokud je drátěnek více v hnízdě jak mimo něj.

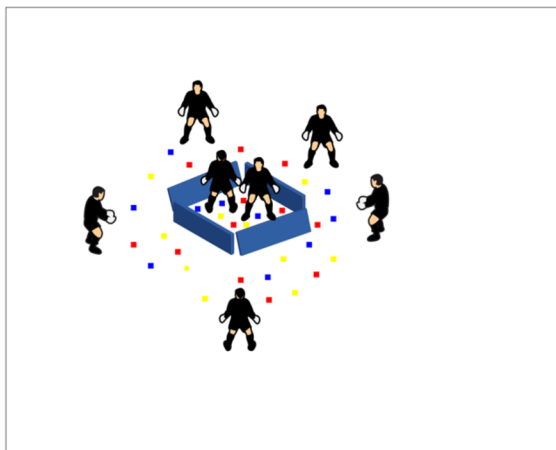
Modifikace hry a metodické poznámky:

- výměna kun
- upozornit na vyhazování pouze po jedné drátěnce, to stejné nošení jenom jedné drátěnky do hnízda
- změna lokomoce u kun: otočí se zády a vyhazují mezi nohama drátěnky, nebo mohou jenom klečat
- změna lokomoce u veverek: sbírají po jedné noze, snožmo, po čtyřech aj.

Obrázek + QR kód:

Obrázek 6

Na kuny a veverky



Obrázek 7

Videoukázka



Tabulka 2

Na pilné včelky

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	1-2 minuty (max. 2/3 kola)
Počet dětí:	2-4 (jedno stanoviště)
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na trávě
Pomůcky:	Drátěnky dvou barev, lavičky

Průběh aktivity:

Rozdělíme děti do několika družstev po 2-4 dětech. Na hrací ploše položíme dvě lavičky, které budou od sebe vzdáleny 1,5-2 metry. Na jednu lavičku rozmístíme za sebou např. červené drátěnky, na druhou např. žluté. Úkolem dětí je po jednom přenášet drátěnky, jako pilné včelky, z jedné lavičky na druhou. Je třeba dbát na to, aby děti při přemísťování ze strany na stranu koukaly stále dopředu a neotáčely se. Jakmile jedno dítě je vprostřed lavičky vybíhá další.

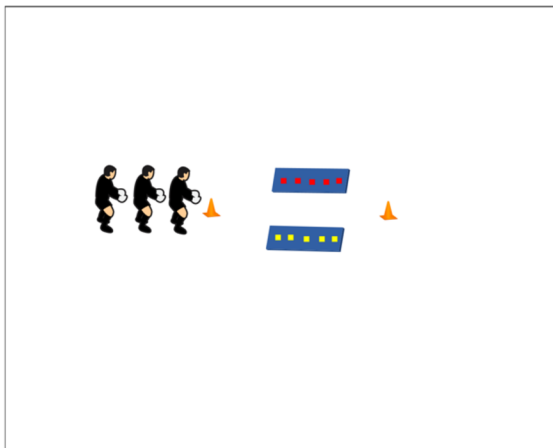
Modifikace hry a metodické poznámky:

- přemísťování pozpátku, dopředu dozadu
- lze hrát i jako štafetovou hru
- pokud nejsou k dispozici lavičky, stačí položit drátěnky na zem a vedle nich kužel pro lepší orientaci vzdálenosti

Obrázek + QR kód:

Obrázek 8

Na pilné včelky



Obrázek 9

Videoukázka



Tabulka 3

Na bomby (Mazal, 2007).

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na trávě
Pomůcky:	Drátěnky, lavička (lano)

Průběh aktivity:

Děti rozdělíme do dvou družstev. Doprostřed hracího prostoru (tělocvičny) rozložíme lavičku (lano), které rozdělí hrací pole na dvě poloviny. Každé družstvo dětí stojí na jedné straně hracího pole. Na hracím poli jsou rovnoměrně rozmístěny drátěnky. Děti mají za úkol po jednom přehazovat drátěnky na druhou stranu, do protějšího družstva. Vyhrává to družstvo, které má na konci hry méně drátěnek na své polovině.

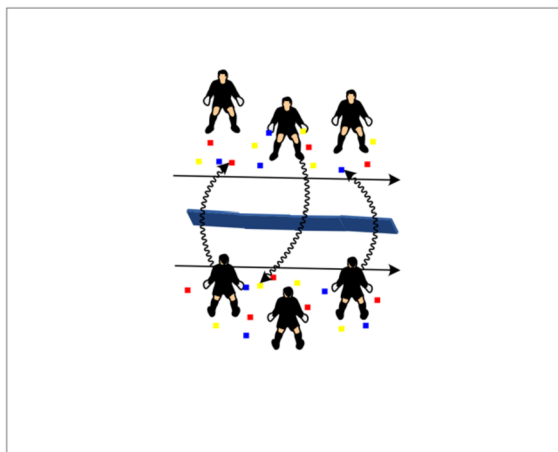
Modifikace hry a metodické poznámky:

- pozor na správnou techniku odhodu
- drátěnky moc nelétají, to však vůbec nevadí, aspoň zde mohou pořádně nacvičit techniku hodu
- přehazovat pouze jednu drátěnku
- změna na přehazování ve stoji rozkročném zády k lavičce (lanu), mezi nohama

Obrázek + QR kód:

Obrázek 10

Na bomby



Obrázek 11

Videoukázka



Tabulka 4

Překonávání spadlého stromu

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	2-3 minuty (2/3 kola)
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, lavička (rinosety)

Průběh aktivity:

Děti rozdělíme do dvou družstev. Doprostřed hracího prostoru (tělocvičny) rozložíme lavičky (rinosety) a rovnoměrně po hracím poli rozhodíme drátěnky. Úkolem dětí je přelézat překážku uprostřed hracího pole, a vždy vzít jednu drátěnku a přinést ji zpět na svou hrací polovinu, poté jde znovu. Konec hry určuje trenér písknutím, po ukončení vyhrává to družstvo, které má na své polovině více drátěnek.

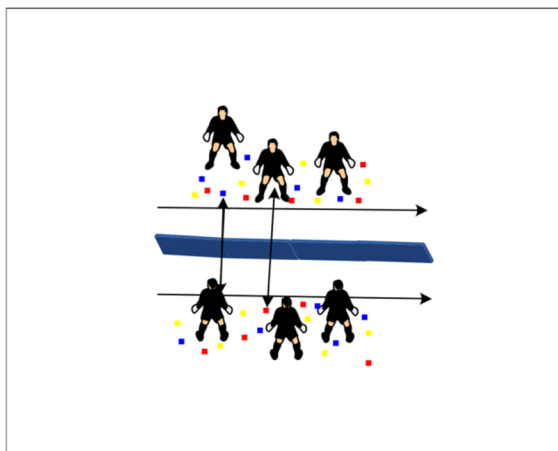
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce: po čtyřech, plazit se po zemi – toto však dělat jen přes rinosety
- přenášet pouze jednu drátěnku
- pro šikovnější: ve dvojicích se držet za ruce a společně překonávat překážku

Obrázek + QR kód:

Obrázek 12

Překonávání spadlého stromu



Obrázek 13

Videoukázka



Tabulka 5

Na piráty

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, závěrečná
Čas na přípravu:	2 minuty
Čas na hru:	3-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na trávě
Pomůcky:	Drátěnky, terče

Průběh aktivity:

Piráti (dětí) jsou na jedné straně tělocvičny (hrací plochy) a mají za úkol přebíhat na vyznačené místo v tělocvičně (ostrov), kde chtějí uloupit poklad (drátěnky). Při přebíhání pro poklad je však na cestě čekají žraloci (trenéři), kteří se je pokouší chytit. Pokud se pirát dotkne žraloka musí běžet zpátky na loď nebo ostrov vrátit poklad udělat 3 dřepy/3 panáky a může se vrátit zpět do hry.

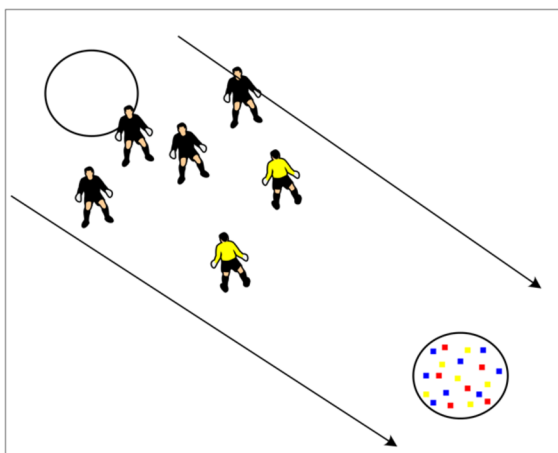
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce při přebíhání na ostrov (po čtyřech, bokem, po jedné noze)
- při větším počtu dětí se i některé děti stanou žraloky
- přenášet pouze jednu drátěnku
- vyměnit žraloky

Obrázek + QR kód:

Obrázek 14

Na piráty



Obrázek 15

Videoukázka



Tabulka 6

Na mravence

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	3-4 děti na skupinku
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, lavičky, obruč

Průběh aktivity:

Děti jsou ve skupinkách po 3-4 a stojí v zástupu za sebou. Každá skupinka dětí má vedle sebe obruč a před sebou lavičku. Úkolem dětí (mravenečků) je přejít lavičku, za kterou je umístěná obruč s drátěnkami, vzít si jednu drátěnku a přejít opět zpátky po lavičce položit drátěnku do obruče a předat štafetu dalšímu ve skupině.

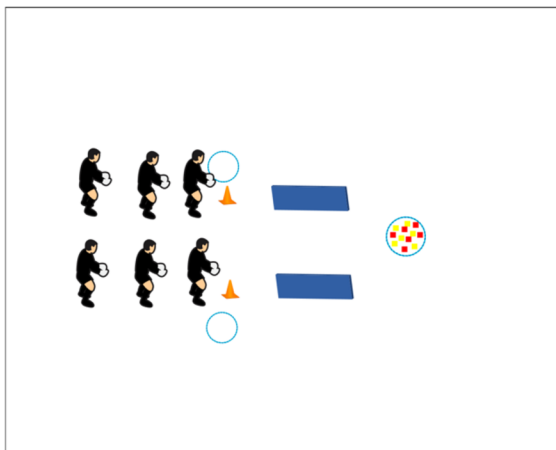
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce: po čtyřech, po zadku, pozpátku, po břiše aj.
- při změně lokomoce, by doba čekání ostatních dětí mohla být dlouhá, proto vyměníme hru na to, aby přenesli drátěnku přes lavičku (most) určitou lokomocí a zpět pouze běželi kolem lavičky zpět
- jako štafetová hra (soutěž)
- vždy přenášet jednu drátěnku

Obrázek + QR kód:

Obrázek 16

Na mravence



Obrázek 17

Videoukázka



Tabulka 7

Princezniny korále (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003).

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Drátěnky, lano (švihadla)

Průběh aktivity:

Po celém hracím poli jsou rozmístěny drátěnky. Někde na okraji hracího pole je položené (přivázané) lano. Děti rozdělíme na dvě družstva ve stejné počtu dětí. Na povel mají děti za úkol po jedné drátěnce, nosit drátěnky k lanu a navlékat je na něj. Po navlečení poslední drátěnky je hra u konce a vítězné družstvo je to, které má více navlečených drátěnek na laně.

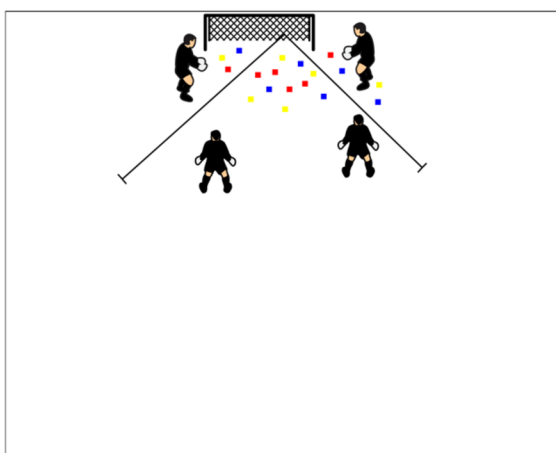
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce: po čtyřech, po jedné noze, snožmo, raci, žába aj.
- mohou odnášet pouze jednu drátěnku
- abychom zamezili tomu, že jedno dítě stojí, omezíme držení lana každý musí běhat pro drátěnku, nebo vždy při navlečení musí navléct až dokonce lana

Obrázek + QR kód:

Obrázek 18

Princezniny korále



Obrázek 19

Videoukázka



Tabulka 8

Navlékání drátěnek

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, závěrečná
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	4-12
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, švihadla, obruče

Průběh aktivity:

Drátěnky rozdělíme podle barev do různých okrajů hracího pole. Každé dítě má své švihadlo. Jejich úkolem je běhat k jednotlivým obručím a navlékat drátěnky. Avšak nikdy nesmí navléknou dvě drátěnky stejné barvy hned po sobě. Hraje se do té doby, dokud nebudou všechny drátěnky navléknuté. Poté vyhrává ten, co má nejvíce drátěnek.

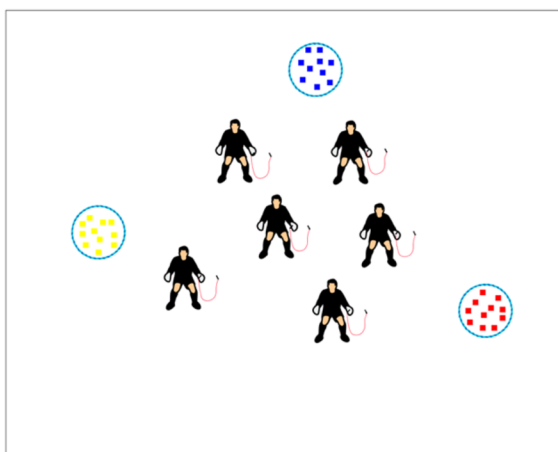
Modifikace hry a metodické poznámky:

- mohou navlékat pouze jednu drátěnku
- sbírání podle barevné předlohy a vytvoření stejného obrazce na švihadle, které je schováno někde na okraji hracího pole

Obrázek + QR kód:

Obrázek 20

Navlékání drátěnek



Obrázek 21

Videoukázka



Tabulka 9

Třídění odpadků

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, obruče

Průběh aktivity:

Děti jsou zvířátka v lese, které mají po lese nepořádek. Různé odpadky (drátěnky) rozmístěné po celé hrací ploše. Po okrajích hracího pole jsou rozmístěny obruče v modré (papír), žluté (plast), červené (kov) a zelené (sklo) barvě. Děti mají za úkol odpadky (drátěnky) odnést do správných odpadkových košů (obručí) podle barev. Hra končí, jakmile je všechen odpad roztříděn do správných kontejnerů.

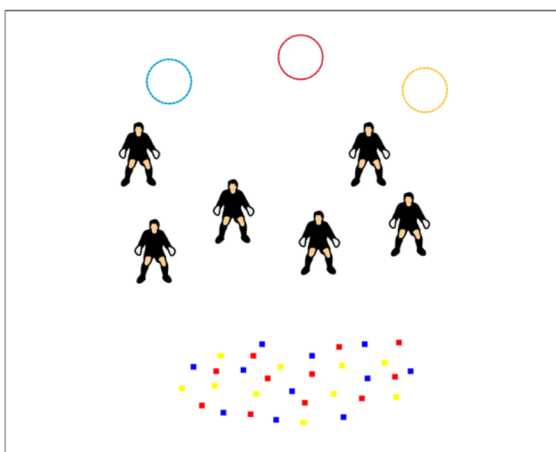
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce (zvířátka): žáby, žížaly, čápi, medvěd, liška apod.
- děti odnášejí vždy pouze jednu drátěnku

Obrázek + QR kód:

Obrázek 22

Třídění odpadků



Obrázek 23

Videoukázka



Tabulka 10

Psychomotorika – Poznáš, kde máš drátěnku?

Část vyučovací jednotky:	Závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2 minuty
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky

Průběh aktivity:

Děti si udělají dvojčky. Jeden ve dvojici si lehne na záda zavře oči. Druhý má za úkol na něho pokládat drátěnky. Ten se pokouší poté uhodnout, kde a kolik má drátěnky na sobě. Poté výměna ve dvojici.

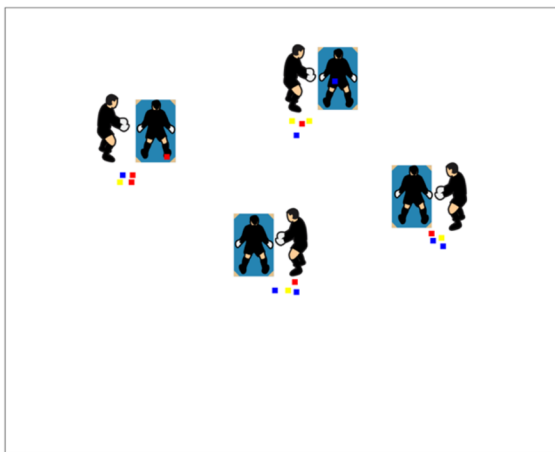
Modifikace hry a metodické poznámky:

- pokládat jenom maximálně 6 drátěnek
- klidové cvičení na závěr hodiny

Obrázek + QR kód:

Obrázek 24

Poznáš, kde máš drátěnku?



Obrázek 25

Videoukázka



Tabulka 11

Psychomotorika – Poskládej si obrázek z kamaráda.

Část vyučovací jednotky:	Závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	3 minuty
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky

Průběh aktivity:

Děti si udělají skupinky nebo dvojčky. Jedno dítě si lehne na záda na zem a udělá na zemi nějakou pózu. Ostatní mají za úkol pokládat drátěnky kolem jeho těla. Poté se dítě na zemi zvedne a společně se mohou podívat na vytvořený obrázek. Poté si vymění pozici.

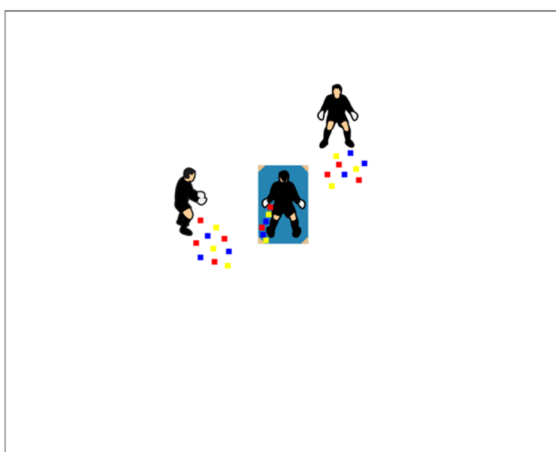
Modifikace hry a metodické poznámky:

- pokládat kolem těla ne na tělo
- klidové cvičení na závěr hodiny
- lehne si více dětí na zem a udělají si nějaké pózy

Obrázek + QR kód:

Obrázek 26

Poskládej si obrázek z kamaráda



Obrázek 27

Videoukázka



Tabulka 12

Psychomotorika – zlepšení klenby

Část vyučovací jednotky:	Závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	drátěnky

Průběh aktivity:

Doprostřed hracího pole rozsypeme drátěnky a někde v tělocvičně umístíme prázdnou krabici. Děti si sundají boty a ponožky. Úkolem je sbírat drátěnky bosou nohou a odnášet (házet) je do krabice.

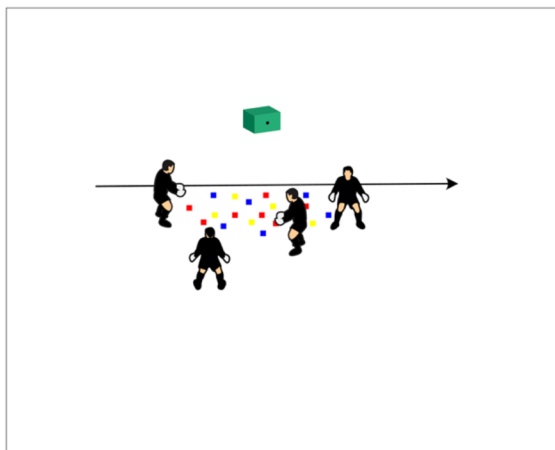
Modifikace hry a metodické poznámky:

- nabírat drátěnky pouze nohou, bez pomoci rukou
- střídat chodidla, při odnášení drátěnek

Obrázek + QR kód:

Obrázek 28

Zlepšení klenby



Obrázek 29

Videoukázka



Tabulka 13

Na kukačky

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	5-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, atletické kroužky

Průběh aktivity:

Každé dítě dostane jeden atletický kroužek a 3-4 drátěnky. Kroužek s drátěnkami umístí kdekoliv na hrací plochu. Kroužek s drátěnkami je od každého dítěte jejich hnízdo. Na povel má každý dítě běhat do ostatních hnízd a vždy ukrást pouze jednu drátěnku a odnést si ji k sobě do hnízda. Konec hry nastává tehdy jakmile trenér pískne, vyhrávají ty děti, které mají nejvíce drátěnek v hnízdě.

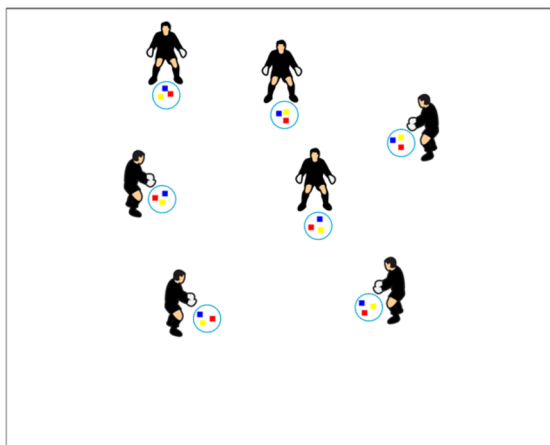
Modifikace hry a metodické poznámky:

- nesmí běžet dvakrát po sobě do stejného hnízda
- upozornit na to, když bude dítě zvedat hlavu ať kouká kolem sebe
- odnést vždy jenom jednu drátěnku, nesmí si hnízdo hlídat
- změna lokomocí, jak se pohybovat mezi hnízdy
- lze hrát i tak, že je za úkol nemít na konci hry ani jednu drátěnku v hnízdě. Děti, vždy po jedné drátěnce odnášejí svou drátěnku do jiného hnízda (opět musí hnízda střídat)

Obrázek + QR kód:

Obrázek 30

Na kukačky



Obrázek 31

Videoukázka



Tabulka 14

Seber drátěnku

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	3-4 minuty
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, značky

Průběh aktivity:

Po hrací ploše rozprostřeme značky, podle počtu dvojic dětí. Na každou značku položíme drátěnku. Hráči si vytvoří dvojice, ve dvojici je jeden obránce a druhý útočník. Úkolem útočníka je ukrást obránci drátěnku. Úkolem obránce je co nejlépe uchránit drátěnku na značce, chránit a bránit obránci dostat se k drátěnce může jenom svým tělem.

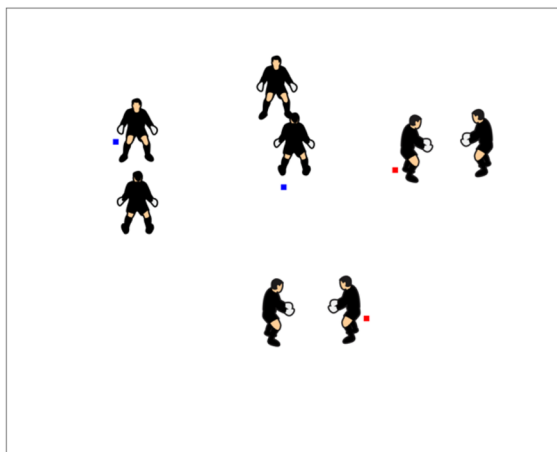
Modifikace hry a metodické poznámky:

- pokud sebere drátěnku vymění si role
- výměna dvojic
- obránce nesmí drátěnku držet
- změna pravidel obránce si lehne na drátěnku a útočník se ho pokouší přetočit a vzít drátěnku
- lze vést formou turnaje, potkají se nakonec ti, co jsou neporaženi

Obrázek + QR kód:

Obrázek 32

Seber drátěnku



Obrázek 33

Videoukázka



Tabulka 15

Pozor minové pole (Bělka, 2018).

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	2 minuty
Čas na hru:	5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Drátěnky, značky, lavičky

Průběh aktivity:

Podle počtu dětí soupeří mezi sebou dvě nebo více družstev, děti jsou ve štafetách po 3-5 dětech a vybíhají štafetově. Úkolem dětí je proběhnout, tam i zpět v minovém (drátěnkovém) poli, které je mezi lavičkami. Je důležité, aby se nedotkli žádné miny (drátěnky) na konci oběhli kužel a to stejné zpět. Pokud by se hráč nějaké drátěnky dotknul, musí jít zpět na start a uběhnout vše znovu. Zvítězí to družstvo, ve kterém minovým polem projdou všichni hráči.

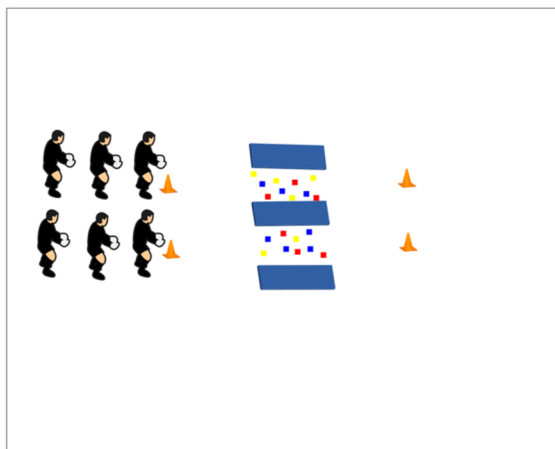
Modifikace hry a metodické poznámky:

- hráči mohou místo běhu minovým polem lézt jako krabi, pohybovat se po čtyřech se zvaldými koleny nebo poskakovat po jedné noze, či snožmo
- podle šikvosti můžeme minové pole zvětšovat, nebo přidat více min (drátěnek)

Obrázek + QR kód:

Obrázek 34

Pozor minové pole



Obrázek 35

Videoukázka



Tabulka 16

Sbírání drátěnek

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	2-3 minuty
Čas na hru:	5-8 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Drátěnky, kužel, obruče

Průběh aktivity:

Děti rozdělíme podle počtu na družstva po 3-5 dětech. Na hrací pole do určité vzdálenosti rozprostřeme drátěnky. Úkolem dětí je jednotlivě vyběhat z týmu, běžet vždy maximálně pro jednu drátěnku, otočit se běžet zpátky. Další může vyběhnout po plácnutí. Vyhrává to družstvo, které má jako první například 6 drátěnek při dvou lidech v týmu.

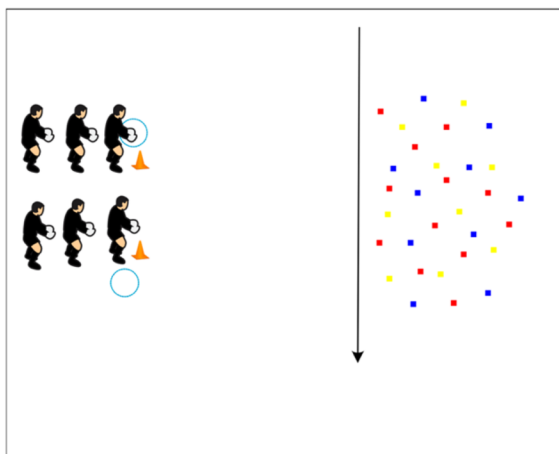
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce: otočka uprostřed, pozpátku, po čtyřech aj.
- pokud si vyznačíme území, za které položíme drátěnky, zdůraznit, aby pokud berou drátěnku musí být oběma nohama za vyznačeným polem (nenatahovat se)

Obrázek + QR kód:

Obrázek 36

Sbírání drátěnek



Obrázek 37

Videoukázka



Tabulka 17

Krádež pokladu (Bělka, 2018).

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	2 minuty
Čas na hru:	5-8 minut
Počet dětí:	4-10
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Drátěnky, lano, obruče, rozlišovák

Průběh aktivity:

Rozdělíme děti do dvou týmů, jeden tým oblečeme do rozlišovacích dresů. Doprostřed hracího pole vytvoříme pomocí lana kruh a do něj dáme drátěnky. Tým v rozlišovacích začíná jako první bránit poklad, druhý tým ho chce uloupit. Bránící hráči stojí u lana a snaží se, jakkoliv svým tělem zabránit, pokud však lupič drátěnku chytne už ho nechá si ji odnést. Je nastavený trenérem určitý časový úsek například 1 minuta. Na konci trenér hru ukončí spočítají se uloupené drátěnky a týmy se prohodí. Vyhrává ten, který jich ukradne více.

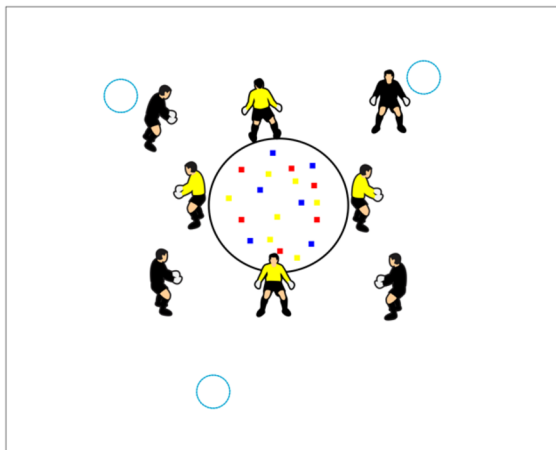
Modifikace hry a metodické poznámky:

- sbírat vždy maximálně po jedné drátěnce
- může se hrát i tak, že bránících hráčů je méně než útočících, akorát nyní se bránící hráč nesmí dotknout hráče co chce ukrást drátěnku, pokud se takto stane, útočící hráč jde mimo hřiště udělá si 3 panáky a vrací se zpět.

Obrázek + QR kód:

Obrázek 38

Krádež pokladu



Obrázek 39

Videoukázka



5.2 Aktivity s obušky

Obušek

Obušky, které jsem využila v této práci jsou odlišné od těch, co se obvykle používají hrách. Tento obušek se obvykle používá jako izolace na potrubí, tudíž je lehce dosažitelný pro všechny, kdo by si chtěli zpestřit hodiny tělesné výchovy či jiných pohybových aktivit. Obušky jsou dlouhé 50 cm a je nejlepší sehnat silnější vrstvu ať se nelámou. Můžeme je využít u různých pohybových hrách, ale také je využít u rozcvičení dětí pro zpestření tréninkové jednotky.

Obrázek 40

Obušky



Tabulka 18

Bouchni si

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	3-4 minuty
Počet dětí:	4-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Obušky

Průběh aktivity:

Každé dítě dostane do ruky jeden obušek. Úkolem je na povel běhat a snažit se, co nejvíce dětí i trenérů bouchnout do dané části těla.

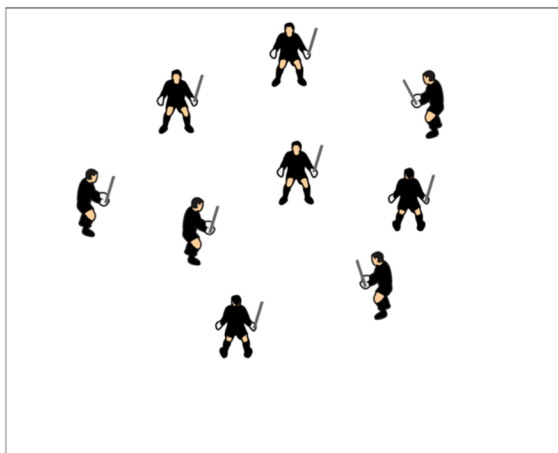
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna místa zásahu: do kotníku, do zadku
- pravou nebo levou rukou (silnější a slabší)
- změna lokomoce: snožmo, po čtyřech, krabi, po jedné noze
- můžeme dát dětem do každé ruky jeden obušek

Obrázek + QR kód:

Obrázek 41

Bouchni si



Obrázek 42

Videoukázka



Tabulka 19

Šermířský souboj

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	3-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Obušky

Průběh aktivity:

Každému dítěti dáme jeden obušek. Vytvoří dvojice, ve kterých se postaví naproti sobě a všechny dvojice do řady vedle sebe. Úkolem je šermířský souboj ve dvojici s kamarádem. Děti se nachystají jednu ruku za zády druhou s obuškem připraví na souboj. Na začátek se navzájem ukloní, úkolem je zasáhnou kamaráda do hrudníku nebo břicha, pokud se takto učiní začíná druhé kolo. Kdo má jako první 2/3 bodnutí vyhrává. Potom děti mění dvojice.

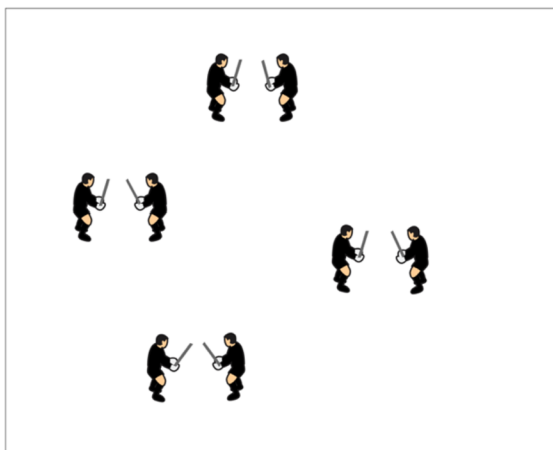
Modifikace hry a metodické poznámky:

- lze hrát jako turnaj, kde ti, co vyhrají postupují výš a ti co prohráli postupují o jedno místo níž.
- pečlivě ukázat dětem, jak vypadá správně bodnutí
- nesmí utíkat mohou se bránit pouze svým obuškem

Obrázek + QR kód:

Obrázek 43

Šermířský souboj



Obrázek 44

Videoukázka



Tabulka 20

Překážková štafetovka

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	2 minuta
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Obušky, kužely

Průběh aktivity:

Děti rozdělíme do týmu po 3-4 podle počtu dětí. Děti stojí v zástupu za sebou u značky. Před každým týmem je za sebou položených 6 obušků, za kterými je opět kužel. Na povel vyběhne první v týmu, který má za úkol v co nejrychlejší čas překonat obušky (překážky), oběhnout kužel a opět běžet zpět a překonávat překážky. Při návratu ke zbytku týmu si plácnou a vybíhá další.

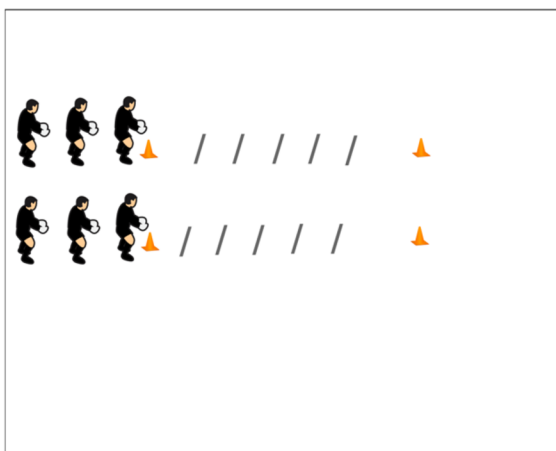
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna překonávání obušku (snožmo, bokem, po jedné noze, po čtyřech, pozpátku)
- upozornit na přesné překonávání
- pokud děti nezvládnou přeskakovat překážky, je lepší každému dítěti dát tři obušky a trénovat to samostatně každý zvlášť

Obrázek + QR kód:

Obrázek 45

Překážková štafetovka



Obrázek 46

Videoukázka



Tabulka 21

Vtipná honička

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	5-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Obušky

Průběh aktivity:

Hra vychází z klasické honičky. Učitel vyberou jednoho nebo dva honiče, kde každý dostane jeden obušek do ruky. Na povel se ostatní děti snaží utéct před honiči, pokud je však honič chytne tím, že je bouchne obuškem do různé části těla. Pokud se jich obušek dotkne například břicha, musejí se jednou rukou po zbytek hry držet břicha. Nakonec děti běhají tak, že například jedna ruka se dotýká jejich hlavy a druhá kotníku apod.

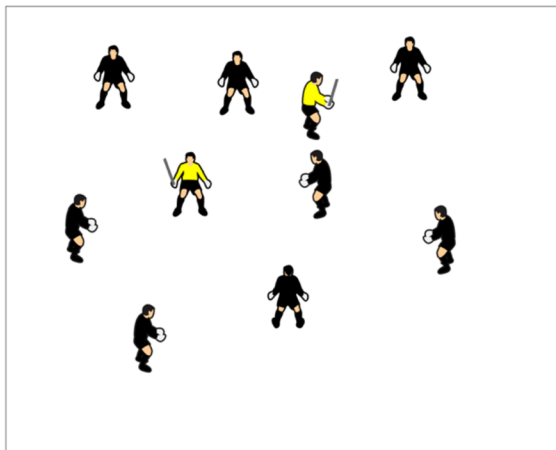
Modifikace hry a metodické poznámky:

- v každé ruce mít jeden obušek
- zvyšovat počet honičů podle počtů dětí
- výměna honičů
- pokud někoho honič bouchne, že už se jeho obě ruce budou držet nějaké části těla, přechytně si to na nové místo

Obrázek + QR kód:

Obrázek 47

Vtipná honička



Obrázek 48

Videoukázka



Tabulka 22

Přenes obušek

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	3-4 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Obušky, kužel

Průběh aktivity:

Na způsob štafetové hry, kde děti rozdělíme do družstev po 3-5 dětí na jedno družstvo. Děti stojí na jedné straně hracího pole, každé družstvo u svého kužele. Hráči mají na družstvo každý dva obušky (jeden v každé ruce), první hráč dostane třetí, který bude mít za úkol přenést, obejít protější kužel a vrátit se zpět (nesmí spadnout). Potom jej předávají dalšímu, a to stejné jde i další hráč týmu.

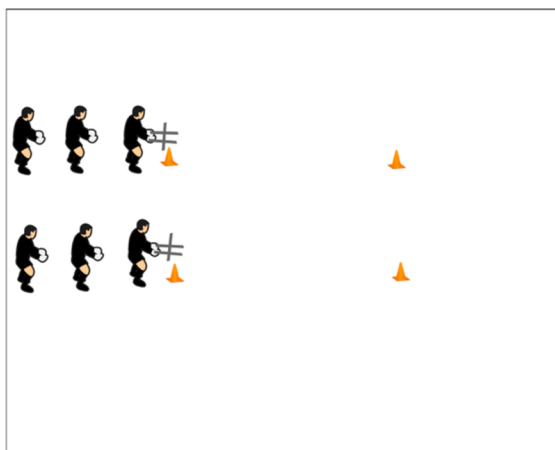
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce při přenosu obušku (pozpátku, bokem)
- jde hrát i tak, že jenom první v týmu má tyto tři obušky, a musejí se předávat všechny nejen jeden
- pro šikovnější přidáme překážky, které musí obcházet, překračovat apod.
- pokud dítěti spadne obušek na zem, buď musí se vrátit na začátek a jít znovu, nebo si ho jen zvedne a pokračuje tam kde mu spadnul

Obrázek + QR kód:

Obrázek 49

Přenes obušek



Obrázek 50

Videoukázka



5.3 Aktivity se Svištimi páskami

Sviští pásky

Sviští pásky se skládají ze dvou hlavních částí. První částí je náramek se suchým zipem, který si každé dítě přidělá na svou ruku. Druhá část je praporek různé barvy, který má na svém konci suchý zip, díky kterému jde praporek připojit k náramku na ruce. Tyto sviští pásky, můžeme využívat podobně jako ocásky, avšak výhodou je že se nemusejí zastrkávat za kalhoty. Pásky se dají využít u různých honiček, ale také jako zpestření aktivit v hlavní části tréninkové jednotky, pro motivaci.

Obrázek 51

Sviští pásky



Tabulka 23

Loupežníci

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Sviští pásky

Průběh aktivity:

Každé dítě dostane na každou ruku jednu sviští pásku s praporkem. Na povel děti běhají a pokouší se uloupit jinému dítěti pásku, ale zároveň si hlídají i ten svůj. Jakmile dítě přijde o sviští pásku, pak se nic neděje dítě hraje dál a chce získat pásku od kohokoliv zpět na svou ruku. Pokud se dítěti podaří uloupit pásku někomu jinému, pak si ji přidá ke stávající na ruku. Trenér po uplynutí času písknutím ukončí hru, vyhrává ten, který má na ruce nejvíce praporků.

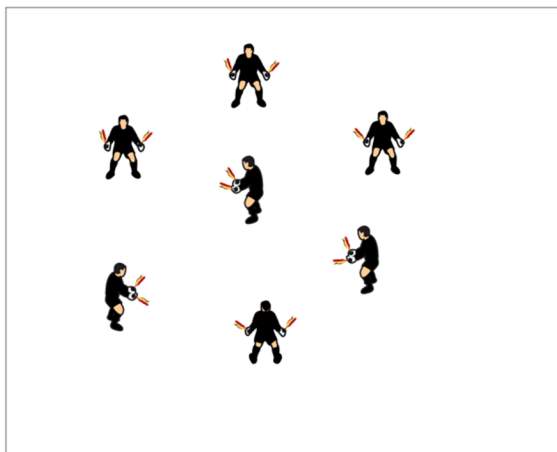
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce při kradení svištích pásek (snožmo, po jedné noze aj.)
- můžeme hrát i tak, že dítě, co nemá sviští pásku, pak jde k trenérovi pro další, kde udělá k tomu tři panáky (dřepy, překoná překážku aj.)
- nesmí si pásek držet nebo se schovávat někde na okraji hracího pole
- formou zábavy a ne vypadávaní, aby děti neměly zbytečné prodlevy v čekání

Obrázek + QR kód:

Obrázek 52

Loupežníci



Obrázek 53

Videoukázka



Tabulka 24

Na hejkaly

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, hlavní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	3-4 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Sviští pásky, lavičky, kužely

Průběh aktivity:

Na hrací pole rozprostřeme lavičky (rinosety), buď z té širší strany nebo ze strany opačné – užší. Dětem připevníme na zápěstí sviští pásku a všechny praporky rozházíme po hrací ploše. Na povel se budou děti pohybovat a běhat jako hejkalové a vždy za překonání nějaké lavičky si mohou vzít a připevnit na zápěstí další pásek. Aktivita je u konce, jakmile na hracím poli není ani jedna pásek a všechny děti si zkusili překonat pomocí různých lokomocí lavičky.

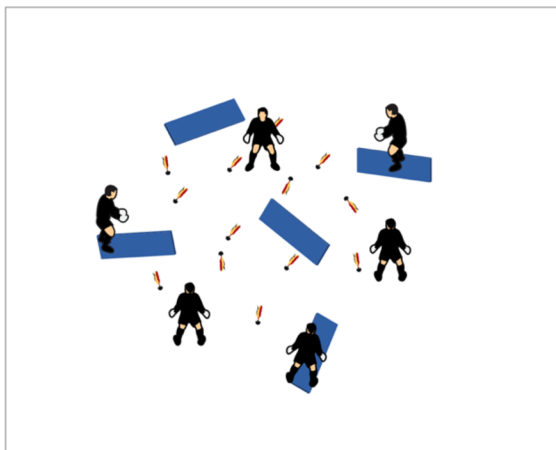
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce na lavičce (po čtyřech, po zadku, zádech, břiše, chůze, vykopávání nohy, nabírání vody aj.)
- pečlivost na lavičkách, mimo ně mohou běhat a skotačit
- za překonání jedné lavičky jeden pásek na ruku navíc

Obrázek + QR kód:

Obrázek 54

Na hejkaly



Obrázek 55

Videoukázka



Tabulka 25

Na lupiče

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Sviští pásky

Průběh aktivity:

Všechny děti dostanou na zápěstí Sviští pásku s jedním praporkem, kromě jednoho nebo dvou dětí. Úkolem dětí s páskou je utíkat před lupiči, kteří se jim pokouší ukrást jejich pásek. Lupiče máme minimálně dva, protože se navzájem překonávají, kdo bude mít větší kořist. Když se podaří jednomu z lupičů ukrást pásek, utíká si dotyčné dítě pro nové a pokračuje ve hře. Hra je u konce, jakmile trenér zapíská. Vyhrává lupič, který má více pásek v ruce.

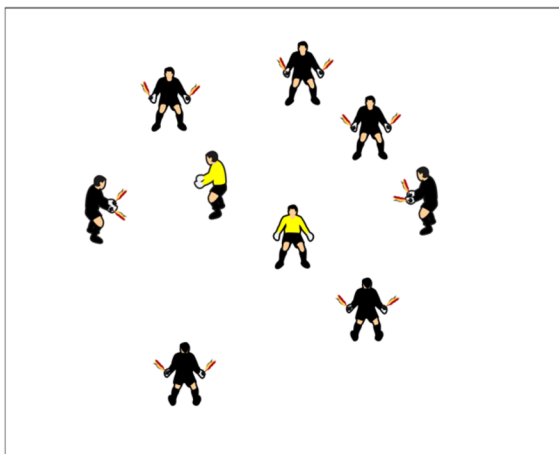
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce při chytání
- nesmějí se schovávat nebo držet ruku s páskou
- pokud se lupičům nepovede získávat kořist, přidáme lupiče
- dětem místo jedné pásky dát na obě zápěstí jedno a pokouší se chránit oboje

Obrázek + QR kód:

Obrázek 56

Na lupiče



Obrázek 57

Videoukázka



5.4 Aktivity s využitím dvou výše uvedených pomůcek

5.4.1 Drátěnky a obušek

Tabulka 26

Udrž drátěnku

Část vyučovací jednotky:	Hlavní
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Drátěnky, obušek

Průběh aktivity:

Děti si udělají dvojice, ve kterých má každé dítě svůj obušek. Do dvojice dostanou jednu drátěnku, kterou mají za úkol udržet mezi dvěma obušky. Takto potom budou hrát například štafetovku.

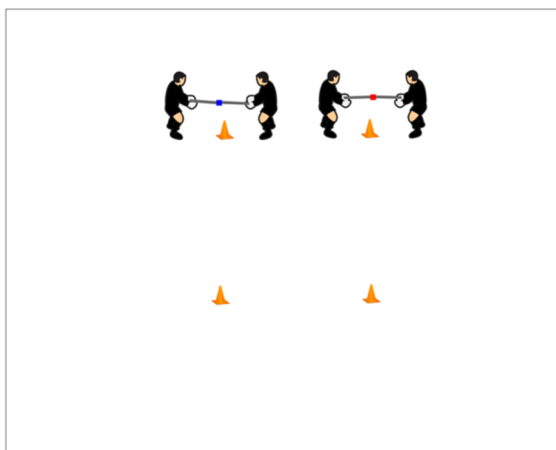
Modifikace hry a metodické poznámky:

- pro naučení spolupráce a komunikace ve dvojici
- není potřeba běhat, ale udržet drátěnku mezi obušky
- pro šikovnější: přidat překážky na překračování a změnu lokomoce
- pro obratnější: můžeme hrát honičku, kde jedna dvojice se pokouší chytit ostatní, pokud někoho chytí má babu další dvojice.

Obrázek + QR kód:

Obrázek 58

Udrž drátěnku



Obrázek 59

Videoukázka



Tabulka 27

Vrba mlátička

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	3-4 minuty
Počet dětí:	5-15
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Drátěnky, dlouhý obušek, lano

Průběh aktivity:

Doprostřed hracího pole vytvoříme pomocí lana kruh, do kterého nasypeme drátěnky. Vybereme jedno dítě, které bude představovat vrbu, v každé ruce bude mít jeden dlouhý obušek (aspoň jeden). Toto dítě bude stát uprostřed kruhu, ostatní děti budou stát kolem a jejich úkolem bude krást drátěnky. Pokud je vrba zasáhne obuškem, musejí jít na kraj udělat 3 panáky a můžou brát znovu drátěnky.

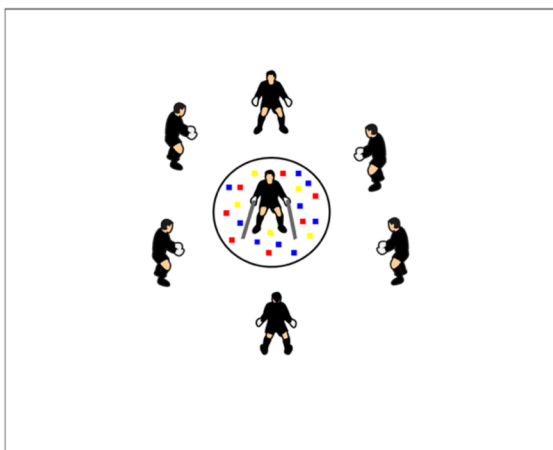
Modifikace hry a metodické poznámky:

- výměna vrby
- můžeme vyměnit úkol po zasáhnutí vrby: dřepy, poskoky, přeskoky přes překážky apod.

Obrázek + QR kód:

Obrázek 60

Vrba mlátička



Obrázek 61

Videoukázka



Tabulka 28

Vytvoř si své lízátko

Část vyučovací jednotky:	Úvodní, závěrečná
Čas na přípravu:	1 minuta
Čas na hru:	2-3 minuty
Počet dětí:	5-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Obušky, drátěnky

Průběh aktivity:

Každé dítě dostane do ruky jeden obušek (špejle na lízátko). Po hrací ploše rozhodíme drátěnky. Děti na povel mají za úkol běhat po hrací ploše a vytvořit si z drátěnek své lízátko, drátěnky navlékat na obušek. Nesmí mít dvě stejné barvy po sobě.

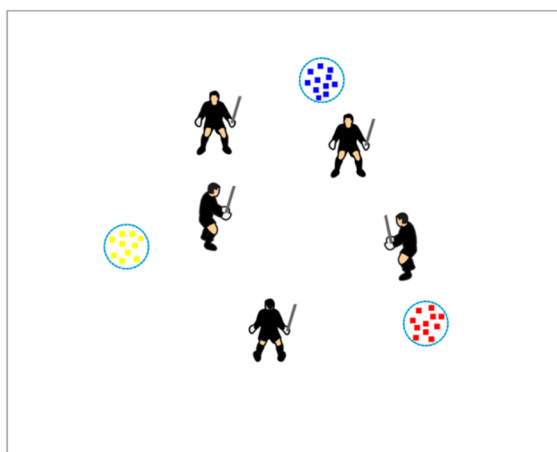
Modifikace hry a metodické poznámky:

- změna lokomoce při sbírání drátěnek
- můžeme hrát jako soutěž kdo má největší lízátko, nejbarevnější
- můžeme hrát i tak, že na druhou stranu hrací plochy položíme vzorové lízátko a děti musí sestavit kopii

Obrázek + QR kód:

Obrázek 62

Vytvoř si své lízátko



Obrázek 63

Videoukázka



5.4.2 Drátěnky a sviští pásky

Tabulka 29

Na zlatokopy

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	2-3 minuty
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Sviští pásky, drátěnky, kruhy, rozlišovány

Průběh aktivity:

Hráče rozdělíme do dvou týmů jeden tým si na sebe obleče dresy. Všechny děti dostanou na ruce Sviští pásky s praporky (život). Na hrací plochu rozdělíme pět kruhů, ve čtyřech rozích a jeden uprostřed. Do prostřední kruhu položíme ostatní pásky (náhradní životy). Do zbylých kruhů položíme stejný počet drátěnek. Dvě kruhy jsou náležejí jednomu týmu, zbylé dvě jsou druhému týmu. Úkolem týmu je krást drátěnky druhého týmu, bez toho, že jim někdo vezme jejich život (Sviští pásku). Jakmile přijde někdo o pásku nesmí drátěnky krást, ale běží co nejrychleji pro nový život do prostřední kruhu. Vyhrává ten tým, který má po písknutí více drátěnek a Svištích pásek ve svých kruhách.

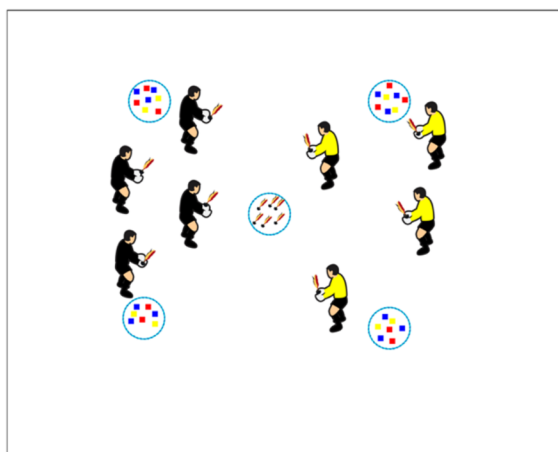
Modifikace hry a metodické poznámky:

- složitější na vysvětlení a pochopení u dětí, je lepší hrát na větší hrací pole
- dát za úkol ukrást po sobě maximálně tři drátěnky, potom musí vzít někomu sviští pásku

Obrázek + QR kód:

Obrázek 64

Na zlatokopy



Obrázek 65

Videoukázka



Tabulka 30

Na záškodníky

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	2-3 minuty
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně
Pomůcky:	Sviští pásky, drátěnky, švihadla/obruče, dresy

Průběh aktivity:

Děti rozdělíme na polovinu, jeden tým oblečeme do rozlišováků. Do vyznačeného hracího pole rozprostřeme drátěnky a každému dítěti navlečeme na ruce Sviští pásky (život). Na každé straně hracího pole položíme švihadlo/obruč. Úkolem dětí bude na povel utíkat hlídat si svou pásku, ukrást z hracího pole drátěnku a běžet k sobě do švihadla (obruče), navléct na něj drátěnku a utíkat pro další. Pokud má na ruce přidělaný pásku, může krást drátěnky, pokud jej nemá nesmí krást a zároveň si musí zajít pro novou k trenérovi. Vyhrává ten tým, který má na švihadle navléknutých více drátěnek.

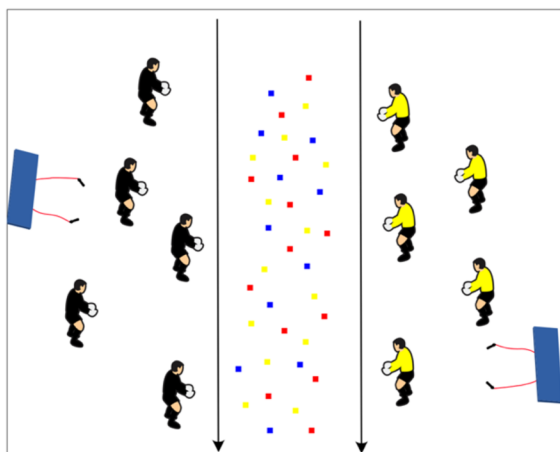
Modifikace hry a metodické poznámky:

- složitější na zorganizování dětí, pokud máme moc dětí můžeme rozdělit do 3 nebo 4 týmů, kde má každý tým své švihadlo/obruč na své straně
- děti omezit, můžou ukrást maximálně po sobě 3-4 drátěnky, potom musí krást život
- za každou ukradenou drátěnku 2 body, za sviští pásku 5 bodů

Obrázek + QR kód:

Obrázek 66

Na záškodníky



Obrázek 67

Videoukázka



5.4.3 Obušek a sviští pásky

Tabulka 31

Bouchni a ukradni

Část vyučovací jednotky:	Úvodní
Čas na přípravu:	1-2 minuty
Čas na hru:	4-5 minut
Počet dětí:	6-20
Věk dětí:	Od 6 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Pomůcky:	Sviští pásky, obušky

Průběh aktivity:

Každé dítě dostane na zápěstí jednu sviští pásku s praporkem a do druhé ruky jeden obušek. Na písknutí začíná hra, úkolem dětí je krást pásky ostatním hráčům a zároveň se mohou bránit bouchnutím protivníka obuškem. Pokud někomu vezmu pásku, pak si ji přilepím na zápěstí a pokračuji dál. Naopak pokud mi někdo pásku vezme, potom se nic neděje pokračuji dál ve hře a snažím se ji někomu uloupit zpět. Hru ukončí trenér na písknutí. Vyhrává to dítě, které má na zápěstí nejvíce pásek.

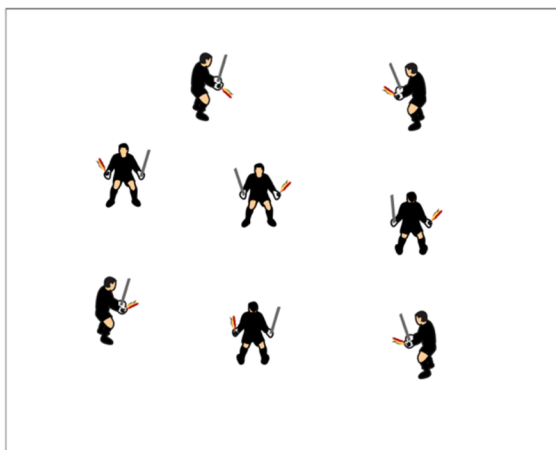
Modifikace hry a metodické poznámky:

- může se bouchat pouze od zadku po zem, ne výš
- nesmím si pásku držet, ani se schovávat u zdi, nebo mít ruku za zády
- pokud nechceme hrát na vítěze, vyhrávají všechny děti, které mají alespoň jednu pásku jako na začátku

Obrázek + QR kód:

Obrázek 68

Bouchni a ukradni



Obrázek 69

Videoukázka



6 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se snažila vytvořit co nejjednodušší aktivity, které budou rozvíjet dětskou všestrannost. Největší úspěchy připadaly hrám, které byly pro děti jednoduché a rychlé. Mezi nejtěžší aktivity patřily například Na zlatokopy nebo Na záškodníky, jelikož jsou složitější na vysvětlení a je zde už více komponentů na co se mají děti zaměřit, a proto jim děti hned neporozuměli. Ale je třeba poukázat taky na fakt, že děti, co tyto aktivity hrály byli věkově odlišné a u těch nejstarších se tato hra nezdála tak komplikovaná.

K pohybovým hrám jsem využila převážně tři hlavní pomůcky: drátěnky, obušky a Sviští pásky. Tato práce obsahuje 31 aktivit – 14 s drátěnkami, 8 s obušky, 3 se sviští páskou a 6 s kombinací dvou předcházejících pomůcek. U všech aktivit se nachází podrobnější informace jako je zařazení aktivity do tréninkové jednotky, doba trvání hry, počet hráčů, pomůcky popis aktivity a další. Účelem bylo ukázat využití neobvyklých pomůcek, které budou moc sloužit jako další inspirace do hodin sportovních oddílů, tělesné výchovy či u jiných aktivit. Všechny aktivity mají přiložené grafické schéma hracího pole. K pohybovým aktivitám je přiložen také QR kód s odkazem na videozáznam dané pohybové aktivity. Tyto videozáznamy mají pomoc pro lepší objasnění dané aktivity a pro stručnou ukázkou organizace pro trenéry či učitele.

V průběhu jednotlivých aktivit jsem narazila na drobné neshody nebo nejasnosti při vysvětlování, proto jsem k tomuto vytvořila u každé aktivity část: modifikace hry a metodické poznámky.

U aktivit s obuškem využívám několik délek nebo i tloušťek těchto obušku. Jelikož si jde tyto obušky přizpůsobit svým potřebám mohou se trenérům ukázat i další využití. Proto je tento soubor aktivit pouze jako ukázkou pár základních aktivit, které jsou otestovány mnou a dalšími trenéry ve Svištích v pohybu.

Aktivity se svištění páskami jsou novou pomůckou do sportovních aktivit a užijí si s ní nejen děti ale i dospělí spoustu zábavy. Tato pomůcka se hodí i k jiným pohybovým aktivitám, než jsou vyjmenovány, dají se použít jako doplněk u různých cvičení, a také ke stížení obyčejných honiček pro obratnější děti.

Oproti tomu aktivity s drátěnkami jsou často podobné aktivity jako například s pěnovými míčky. Avšak jsem chtěla ukázat využití takové pomůcky, kterou bychom do pohybových aktivit nejspíš obyčejně nezařadili. Děti si s nimi užijí spoustu zábavy a dají se využívat opravdu všestranně. Mohou sloužit jako pomůcka do úvodní části tréninkové

jednotky, tak do hlavní části jako doplněk, ale i do závěrečné části, kdy tyto aktivity plní poklidnější funkci.

Aktivity jsou vytvářené tak, aby děti rozvíjely všestranně. Byly vytvořeny, aby ukázaly využití jiných pomůcek, které se dají využít ve všech odvětví na rozvoj dětské všestrannosti a radosti z pohybu. Tento soubor lze dále rozšiřovat o další pohybové aktivity podle fantazií trenérů.

7 SOUHRN

Tuto bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou částí – teoretickou a praktickou. V první části práce se nachází teoretické poznatky o pohybu, pohybové aktivitě, mladším školním věku a souvisejících koncepcích. Druhá část neboli praktická část je hlavním přínosem předložené práce. Zabývá se pohybovými aktivitami s netradičními pomůckami jako je drátěnka, obušek a Sviští pásy.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových aktivit. Využitelnost těchto aktivit byla ověřena v hodinách všestranné pohybové přípravy Sviští v pohybu v Olomouci.

V dílčích cílech jsem zajistila probandy a prostory pro natáčení, sestavila po konzultaci soubor pohybových aktivit. Díky aplikaci jsem vygenerovala pro všechny aktivity QR kód s odkazem na Youtube videa.

Výsledkem práce je nakonec 31 pohybových aktivit, které jsou doplněny o grafické schéma a videoukázku. Využití těchto aktivit vidím v přípravkách v různých odvětvích sportu, v tělesné výchově či u starších ročníků jako zpestření tréninkové jednotky. Soubor aktivit lze rozšiřovat o další podobné aktivity.

8 SUMMARY

I divided this bachelor's thesis into two parts – theoretical and practical. The first part of the thesis contains theoretical knowledge about movement, physical activity, younger school age and related concepts. The second part, or practical part, is the main contribution of the submitted thesis. It deals with physical activities with non-traditional aids such as wire rod, baton and groundhog tape.

The main aim of the bachelor's thesis was to create a set of physical activities. The usefulness of these activities was verified in the classes of the versatile movement preparation *Svišti v pohybu* in Olomouc.

In the partial objectives I secured probands and spaces for filming, after consultation I compiled a set of physical activities. Thanks to the application I generated a QR code for all activities with a link to Youtube videos.

The result of the thesis is 31 physical activities, which are supplemented with a graphic scheme and a video demonstration. I see the use of these activities in prep schools in various sports sectors, in physical education or in the older years as a variety of training units. The set of activities can be expanded with other similar activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Brettschneider, W. D., Naul, R., Armstrong, N., Diniz, J. A., Froberg, K., Laakso, L., ... & Vanreusel, B. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance.
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). *Movement skill assessment*. Human Kinetics.
- Byl, J., Baldauf, H., & Doyle, P. (2007). *Chicken and noodle games: 141 fun activities with innovative equipment*. Human Kinetics.
- Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury: AO. díl 1*. Olympia.
- Dobří, L., Čechovská, I., Kačmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß, *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dovalil, J. (2009). a kol. (2009). *Výkon a trénink ve sportu, 3*.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu (Třetí vydání)*.
- Dwyer, G. M., Baur, L. A., & Hardy, L. L. (2009). The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12*(5), 534-536.
- Grosser, M., & Zintl, F. (1994). *Training de konditionellen Fähigkeiten (2. erw. und verb.)*. Aufl. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Havlíčková, L. (2008). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Univerzita Karlova.

- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2000 b). *Tělesná kultura-sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Hoffman, S. J. (2009). *Introduction to kinesiology: studying physical activity*. Human Kinetics.
- Kaplan, A., Bartůněk, D., & Neuman, J. (2003). *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou: cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let*. Portál.
- Kasper, K. (2019). Sports training principles. *Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 95-96.
- Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Tribun EU.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing as.
- Lehnert, M. (1996). Intenzita zatížení při habituální pohybové aktivitě 15-ti letých sportujících hochů a dívek. *Tělesná kultura*, 26, 194-202.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2006). *Výchova ke zdraví pro učitele*. Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta.
- May Velazquez, A., Carmenate Figueredo, Y. O., & Toledo Sanchez, M. (2016). GAMES OF MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF MOTIVE BASIC SKILLS IN CHILDREN (SEIZE) OF 4 TO YEAR OF LIFE. *REVISTA CONRADO*, 12(55), 180-187.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. CERM.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- MÁČEK, M. (2011). Pohybová aktivita a sport v dětském věku. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*, 127-140.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.

- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonostním vývoji tenistů*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí. 2. doplněné vydání*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing as.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Grada Publishing as.
- Perič, T. (2012). Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydání. *Praha: Grada*.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing as.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance: From principles to practice*. Human Kinetics Books.
- Spangler, G. (1994). Individual and social predictors of school-related behavior of children in the 1st-grade – a longitudinal-study. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26(2), 112-131.
- Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the Sports Training of Preschool and Primary School Children. *Discobolul–Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(4), 322-332.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., rozš. a přeprac). *Praha: Karolinum*.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- ZIMMERMANN, K., Schnabel, G., & Blume, D. (2002). Koordinative Fähigkeiten. *Koordinative Fähigkeiten–koordinative Kompetenz*, 25-33.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada Publishing.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Soubor pohybových aktivit s využitím netradičních pomůcek pro mladší školní věk

Jméno dítěte:

Datum narození dítěte:

1. Já (zákonný zástupce), níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Souhlasím s tím, že videonahrávky budou zveřejněny na kanále Youtube pod daných QR kódem.
6. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

.....
Podpis zákonného zástupce:

.....
Podpis autora studii:

Datum:

Datum: