

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

**Netradiční pomůcky a jejich využití v psychomotorických
hrách na 1. stupni základních škol**

Diplomová práce

Olomouc 2015

Vedoucí diplomové práce:

RNDr. Zdeněk Gad'ourek, Ph.D.

Autor diplomové práce:

Zita Bednářová

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a využila pouze pramenů uvedených v seznamu literatury v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském a právech souvisejících s právem autorským.

Souhlasím s porovnáním textu kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz a systémem na odhalování plagiátů.

V Olomouci dne

.....

Zita Bednářová

Poděkování

Děkuji vedoucímu této diplomové práce RNDr. Zdeňku Gaďourkovi, Ph.D. za mnoho odborných a cenných rad, podnětných připomínek, ochotu, čas a vstřícné jednání po celou dobu tvorby diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat svým kolegům a vedení Základní školy v Boskovicích, jež mi umožnilo studovat při zaměstnání.

Děkuji své rodině za trpělivost a morální podporu po celou dobu studia.

Obsah

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | ÚVOD | 6 |
| 1.1 | Cíle a úkoly diplomové práce..... | 7 |
| 2 | OSOBNOST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU | 8 |
| 2.1 | Vymezení základních charakteristik..... | 8 |
| 2.2 | Fyziologické aspekty..... | 8 |
| 2.3 | Psychologické aspekty..... | 9 |
| 2.4 | Pedagogické aspekty..... | 11 |
| 3 | RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ | 14 |
| 3.1 | Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vzdělávacího oboru Tělesná výchova..... | 14 |
| 3.2 | Vzdělávací cíle a úkoly vzdělávacího oboru Tělesná výchova podle RVP ZV..... | 15 |
| 3.3 | Obsah učiva vzdělávacího oboru Tělesná výchova podle RVP ZV..... | 16 |
| 4 | VÝZNAM HER A POHYBOVÝCH AKTIVIT V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA | 19 |
| 4.1 | Hra – obecná charakteristika a její dělení..... | 19 |
| 4.2 | Pohybová hra a její role ve školní tělesné výchově..... | 20 |
| 4.3 | Proměny pohybové hry během mladšího školního věku..... | 21 |
| 5 | PSYCHOMOTORIKA | 24 |
| 5.1 | Psychomotorika – vymezení pojmu, historie..... | 24 |
| 5.2 | Cíle a úkoly psychomotoriky..... | 25 |
| 5.3 | Psychomotorika a zdraví..... | 26 |
| 5.4 | Hra v psychomotorice a její využití ve škole..... | 27 |
| 5.5 | Herní zásady v psychomotorice..... | 29 |
| 5.6 | Didaktické zásady v psychomotorice..... | 29 |
| 5.7 | Psychomotorické pomůcky..... | 30 |
| 6 | CÍLE A ZAMĚŘENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI | 34 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 7 | PSYCHOMOTORICKÉ HRY S NETRADIČNÍ POMŮCKOU..... | 35 |
| 7.1 | Noviny..... | 35 |
| 7.2 | Roličky od toaletního papíru..... | 42 |
| 7.3 | Víčka od PET lahví..... | 49 |
| 7.4 | PET láhve..... | 56 |
| 7.5 | Kolíčky na prádlo..... | 63 |
| 7.6 | Korkové zátky..... | 69 |
| 7.7 | Papírové kapesníčky..... | 75 |
| 7.8 | CD..... | 81 |
| 8 | ZÁVĚR..... | 88 |
| | POUŽITÁ LITERATURA..... | 89 |
| | SEZNAM ZKRATEK..... | 92 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 93 |
| | PŘÍLOHY..... | 94 |
| | ANOTACE, SUMMARY..... | 97 |

1 Úvod

Již od dětství mám velmi kladný vztah k pohybu a sportu, proto byl výběr diplomové práce jednoznačný. Jsem ráda, že se mé přání, které mám od začátku studia na vysoké škole, splnilo a já se ve své diplomové práci mohu věnovat oblasti, která mne baví, zajímá a v podstatě v ní i pracuji. Jak jsem se již zmínila, od dětství se aktivně věnuji sportu. Obrovskou zásluhu na mém kladném vztahu ke sportu mají moji rodiče, kteří mě od útlého dětství ke sportu vedli a nabízeli mi rozmanité sportovní aktivity jako např. bruslení, lyžování, plavání, tanec, turistiku, jízdu na kole, aerobik a další. I přesto, že jsem se nakonec nikdy nevěnovala žádnému sportu na soutěžní nebo závodní úrovni, jsem moc vděčná svým rodičům za to, že mi otevřeli pomyslnou bránu do světa sportu, ukázali mi, co vše sport a sportovní aktivity nabízí, a já sama jsem ta, co si ze sportovních aktivit může vybírat to, co chce a co „potřebuje“. Bohužel takhle radostně nemohu mluvit o hodinách tělesné výchovy na základní a střední škole, kdy jsem měla dojem, že paní učitelky dělaly vše proto, aby mi sport a pohyb pořádně znechutily. Moje negativní vzpomínky především plynou z neustálých atletických výkonů, tabulek a limitů, které jsme museli plnit. Totéž platí i pro gymnastiku, která pro některé moje spolužačky a spolužáky byla tou nejděsivější noční můrou, která v nich vyvolávala nesnesitelné žaludeční obtíže. Jak je známo z pedagogiky a psychologie, nikdo nemůže umět všechno na 100 %, proto mne mrzí, že učitelé v době mého dětství, a to mluvím také o 1. stupni, toto jednoduché pravidlo nerespektovali a mnozí z nich dětem tělesnou výchovu, a tedy i sport a pohyb, navždy zprotivili. Naneštěstí se děly i takové věci, kdy nesplněný limit prostě znamenal pětku do žákovské knížky, a tak jsem i já několik pětetek z tělocviku „schytila“. Jsem ale přesvědčená, že se doba pohnula směrem vpřed a takové hrůznosti se už na základních školách nedějí.

Dnes už není tělesná výchova pro žáky onou noční můrou. Pedagogové a rodiče řeší úplně jiný problém, a sice, že se dětem často hýbat „nechce“. Je pro ně pohodlnější sednout si k tabletům a k počítačům. Nejtěžším úkolem učitele dnešní doby je u žáků vzbudit pozornost a zájem, správně žáky motivovat a aktivizovat k činnosti, což ale platí pro všechny vyučovací předměty, ne jen pro tělesnou výchovu. Dnešní děti nemají rády stereotypy. Stereotypní výuka později začne žáky nudit a vede k jejich nezájmu až k nekázni. Proto jsem se rozhodla vytvořit metodický materiál, který bude pomůckou nejen pro učitele základních škol, ale i ostatní pedagogy nebo rodiče.

1.1 Cíle a úkoly diplomové práce

Jak je obecně známo, finanční situace českých škol úplně růžová není. Stále častěji slyšíme: „Na to nejsou peníze.“, „Musíme šetřit.“ a podobně. Když už se nějaká ta koruna navíc najde, přednost v pořizování pomůcek dostávají spíše ty „důležitější“ předměty, jako je třeba angličtina nebo matematika. Výchovy tak bývají velmi často opomíjeny. Moje diplomová práce má název „Netradiční pomůcky a jejich využití v psychomotorických hrách na 1. stupni základních škol“. Cílem této práce je tedy vytvořit metodický text a čtenářům představit celistvý soubor psychomotorických her, při jejichž realizaci využijeme „levné“ netradiční pomůcky. I když, nebudou až tak úplně netradiční. Úkolem bylo vybrat takové pomůcky a materiál, který nás denně obklopuje. V mnoha případech jde o materiál odpadový, který běžně končí v koši. Jedná se např. o PET láhve, PET víčka, ruličky od toaletního papíru, noviny apod. Jako velkou výhodu shledávám, že je materiál v podstatě zadarmo a najdeme ho v každé domácnosti, je variabilní, můžeme ho přizpůsobovat našim možnostem a požadavkům, různě přetvářet a vytvářet z něj vhodné a bezpečné pomůcky, které obohatí výuku nejen tělesné výchovy. Jak už vyplývá z názvu diplomové práce, netradiční pomůcky budeme využívat v psychomotorických hrách. I když psychomotorickou hru můžeme využívat téměř ve všech předmětech, v této práci se budeme soustředit především na psychomotorické hry, které využijeme v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Spojení psychomotoriky a netradičních pomůcek mi přišlo zcela vhodné a logické už jen proto, že psychomotorika je obor mnoha možností, stále se rozvíjející a poskytující nám nové a nové příležitosti.

Psychomotorika je oborem, který nám nepřikazuje plnit žádné výkonnostní normy a limity, ale ponechává prostor pro fantazii, v níž, jak se lidově říká, „se meze nekladou“. Psychomotorika tak dává šanci i sportovně méně nadaným jedincům, které právě manipulace s netradiční pomůckou může k pohybové aktivitě motivovat. Probudit v dětech zájem, radost a lásku k pohybu je dalším významným cílem této práce.

Doufám, že soubor her, které v této práci najdete, napomůže ke zpestření a zpříjemnění výuky tělesné výchovy, bude naše žáčky motivovat k pohybu a spolupráci, kamarádství, ale především přinese dětem i pedagogům radost, zábavu a uvolnění od každodenního stresu, který nás „velké“, ale i ty „malé“ dennodenně obklopuje.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Osobnost dítěte mladšího školního věku

2.1 Vymezení základních charakteristik

Mladší školní věk je jedním z důležitých vývojových etap života člověka, je další fází přípravy na život a budoucí profesi. Přichází v něm období změn, tím je především zahájení školní docházky. Celá etapa mladšího školního věku tedy trvá od 6–7 let až do nástupu pubescence, tj. přibližně 11 až 12 let.

Některé literatury člení období školního věku na prepubertální a pubertální. (Havlíčková, 1998) Matějček (1995) tento věk rozděluje na mladší, střední a starší školní věk. Tato periodizace je v pedagogických vědách jednou z nejužívanějších. Vstup do školy, tj. 6 až 7 let, je významným sociálním mezníkem jak pro dítě, tak pro jeho rodiče. Vágnerová (2005, s. 237) školní věk označuje „jako období oficiálního vstupu do společnosti“. Přináší změny ve způsobu života a současně mnoho nových požadavků. Do života dítěte vstupuje práce a povinnosti. Na jedince jsou kladeny vyšší nároky, než tomu bylo v předškolním věku, proto mohou mít někteří zpočátku školní docházky adaptační problémy. „Škola ovlivní další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajících dětství, projeví se i v oblasti sebehodnocení, mnohdy velice zásadním způsobem. Selhání ve škole může být rozhodující nejenom z hlediska sebepojetí, ale i pro další životní směřování.“ (Vágnerová, 2005, s. 236) Střední školní věk, který trvá od 8–9 let do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy, tj. 11–12 let, je chápán jako období klidu a pohody, někdy také jako „klid před bouří“. Matějček (1994) charakterizuje tuto dobu jako dobu citové konsolidace – citové vyrovnanosti.

Mladší školní věk je tedy obdobím, kdy vývoj probíhá kupředu ve všech ohledech. Dochází ke zdokonalování schopností, dovedností, žák si osvojuje mnoho nových vědomostí, které mají vliv na proces učení a kvalitní myšlení. Upevňuje se hierarchie hodnot, rozvíjí se zájmy, názory, postoje.

2.2 Fyziologické aspekty

„Tělesný vývoj je charakterizovaný zpomalením růstu těla do výšky, intenzivní je růst objemu těla – období druhé plnosti. U děvčat je růst v globálu o něco rychlejší než u chlapců.“ (Vilímová, 2002, s. 38)

Podle Belšana (1984) najdeme rozdíly také mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady dívek a chlapců. Dívky ekonomičtěji využívají svou sílu a jsou odolnější i po stránce psychické. Naopak chlapci mají daleko větší předpoklady pro výkony vytrvalostní. Nedokážou se však natolik soustředit při motorickém učení a nápodobě předvedených pohybů. Vyrovnané předpoklady mají dívky i chlapci v oblasti rychlostních schopností.

V mladším školním věku pokračuje osifikace kostí. Kosti a kloubní spojení jsou stále měkké a pružné. Velmi důležité je správné držení těla. Nesprávnou výživou a nepřiměřeným zatěžováním může docházet k defektům páteře, končetin, k ochabování a zkracování svalstva. Co se týče rozvoje svalů, růst je postupný, rychleji se rozvíjí svalstvo horních končetin. Sýkora (In: Vilímová, 2002) uvádí, že svalstvo dětí obsahuje více vody než svalstvo dospělých jedinců, ale zato méně tuků, bílkovin, hemoglobinu a anorganických látek.

Dýchání je málo hluboké vlivem nedokončeného vývinu dýchacího svalstva. Objem srdce dětí mladšího školního věku je relativně větší než u dospělého, což kladně působí na krevní oběh – okysličování a výživu tkání. Srdeční frekvence dosahuje po fyzickém nebo psychickém zatížení normální hodnoty velmi rychle. (Vilímová, 2002, s. 38)

Na konci středního školního věku, se začínají objevovat první znaky pohlavní diference mezi chlapci a dívkami, rozdíly jsou patrné jak ve stavbě kostry, tak ve stavbě svalstva.

2.3 Psychologické aspekty

Vstup dětí do školy přináší změnu ve způsobu poznávání a uvažování, dochází k rozvoji zrakového a sluchového vnímání. Jedinec začíná třídit a uspořádávat informace, začíná rozumět souvislostem a vztahům mezi předměty, jevy.

Myšlení

Myšlení je zpočátku konkrétní, úkoly a situace žák posuzuje jednostranně. Mezery ve znalostech žák vyplňuje vlastní fantazií. Podle Vavrdové (2009, s. 28) „*je v tomto období myšlení dětí synkretické, postupně, zvláště vlivem vyučování, se myšlení kvalitativně mění*“. Vývoj myšlení je dále ovlivněn vnitřními procesy dozrávání CNS a vlivem společenského prostředí, zejména prostředí rodinného.

Vnímání

Vnímání je cílevědomé a začíná se přibližovat vnímání dospělého, dítě chápe čas, prostor, orientuje se v něm. „*Jedinec má již vyvinutý určitý stupeň analyticko-syntetického vnímání.*“ (Vavrdová, 2009, s. 27)

Pokrok nastává i ve sluchovém a zrakovém vnímání, děti jsou v této době velmi kritickými pozorovateli, jsou zvědavé, pečlivější, pozornější, rády zkoumají, jsou vytrvalejší než v předškolním věku.

Pozornost

Pozornost se v průběhu školního věku mění. Mění se jak kapacita, tak kvalita pozornosti. Na začátku školního období se podle Fontany (1997) dokáže žák soustředit 7 až 10 minut, v 10 letech je to 10–15 minut. Mladší děti se snadněji nechají rozptýlit nepodstatnými podněty, ve středním věku je však již pozornost trvalejší a záměrná.

Blahutková, Klenková, Zichová (2005) rozdělují pozornost na:

- a) bezděčnou – spontánní (varianta pozornosti, která je důležitá k základní orientaci v běžném prostředí, kde je třeba reagovat na nové nebo neobvyklé podněty),
- b) úmyslnou (pozornost udržovaná vůlí, ve škole se bez této pozornosti nelze obejít, úmyslná pozornost souvisí s vůlí).

Schopnost soustředit se, považujeme na začátku mladšího školního věku za jeden z důležitých znaků školní zralosti.

Paměť

Co se týče paměti, tak mezi 6. až 12. rokem dochází k intenzivnímu rozvoji paměťových funkcí. Na počátku školní docházky je paměť mechanická a neúmyslná a je bezprostředně spojená s vnímáním a názorností. Postupem času se paměť stává záměrnou, jedinec začíná usuzovat a logicky využívat souvislostí. Kapacita paměti tedy v průběhu mladšího školního věku vzrůstá.

Vývoj lidské paměti se projevuje ve třech oblastech:

- zvýšením kapacity paměti a rychlostí zpracování informací,
- osvojením paměťových strategií a jejich efektivnějším a flexibilnějším využitím,
- rozvojem metapaměti, tj. soubor obecných znalostí s paměťovými funkcemi. (Siegler 1998, Siegler et al., 2003 In: Vágnerová, 2005)

Řeč a slovní zásoba

S rozvojem myšlení se rozvíjí i řeč, která je jednou z podmínek rozvoje abstraktního myšlení. „Dítě, které nastupuje do školy, má obvykle dostatečnou slovní zásobu a potřebné jazykové dovednosti, které umí používat. Je schopno se vyjádřit o běžných věcech a rozumí verbálnímu sdělení jiné osoby, což je nezbytným předpokladem školní úspěšnosti.“ (Vágnerová, 2005, s. 260)

Komunikační schopnosti se v průběhu mladšího školního věku dále rozvíjejí, slovní zásoba tedy stále roste. Roste i délka a složitost vět a souvětí, na vyšší úroveň postupuje i užívání gramatických pravidel. Komunikace dětí mladšího školního věku má různou úroveň. Velký vliv na rozvoj řeči má rodina, v níž dítě vyrůstá, dále také škola, vrstevníci a v neposlední řadě média, která jedince obklopují. Prostřednictvím řeči může dítě vyjadřovat svoje názory, pocity a zároveň mu řeč umožňuje rozumět sdělením druhých.

Emoce

Na rozdíl od předškolního věku dochází ke zvýšení emoční stability. Děti dokážou svoje citové projevy lépe ovládat a jsou odolnější vůči zátěži. Můžeme tedy mluvit o období citové vyrovnanosti. Dochází k rozvoji vyšších citů, a to po stránce mravní, rozumové, sociální a estetické. Děti mladšího školního věku bývají optimistické, mají většinou dobrou náladu. „Pokud dojde k nějakému výkyvu, mívá to obvykle jasnou příčinu.“ (Vágnerová, 2005, s. 262)

Dále se rozvíjí emoční inteligence. Děti jsou schopny chápat vlastní emoce, dovedou se vcítit do pocitů druhých. Asi kolem 10 let začínají rozumět i významu emoční ambivalence. Uvědomují si, že člověk může mít kladné, záporné i smíšené pocity, např. sympatie a antipatie, láska a nenávisť.

V tomto období hraje důležitou roli i rozvoj sebeúcty a sebevědomí. Dítě si dobře uvědomuje vlastní „JÁ“. Během mladšího školního věku dochází k přechodu z heteronomní morálky na morálku autonomní.

2.4 Pedagogické aspekty

Začátek školního života znamená pro dítě nové společenské postavení. Žák přijímá dvě nové role, a to roli žáka a roli spolužáka. V této době dochází k odpoutávání se od rodiny, vytváří se nové kamarádské vztahy, třídní kolektiv. Formují se zájmy a záliby, které jsou

pestré, ale povrchní a krátkodobé. Děti jsou pro ně velmi nadšené, ale často je střídají. Významnou osobou v životě dítěte je učitel, který je vedle rodiče uznávanou autoritou. Vztah žáka k učiteli má v tomto období velmi osobní ráz.

Rodina

Rodina vytvoří v životě dítěte základní sociální a emoční oporu. Pro vývoj jedince je nejhodnější život v kompletní funkční rodině. Otec a matka jsou pro dítě důležitým zdrojem bezpečí. Významný je i vztah mezi sourozenci. Neblaze na psychiku dítěte působí rozpad rodiny. Narušené vztahy mezi rodiči představují pro děti školního věku velkou zátěž. Rodinné problémy se mohou mnohdy projevit na chování dítěte nebo špatných školních výsledcích. Rodiče by měli vytvářet podnětné prostředí pro život dítěte a svým chováním a jednáním vést děti ke kladnému postoji a vztahu k učení, ke vzdělávání, k práci a k ostatním lidem.

Škola

„Škola je významnou institucí, která umožňuje rozvoj obecně sociálně požadovaných a ceněných kompetencí i způsobů chování. Jejím prostřednictvím získává dítě předpoklady k dalšímu společenskému uplatnění.“ (Vágnerová, 2005, s. 267)

Vstup do školy je velkou životní změnou jak pro dítě, tak pro celou rodinu. Pro co nejnazší překonání tohoto životního mezníku je důležitá školní zralost a školní připravenost dítěte. Co se týče školní připravenosti, jedná se o soubor dovedností, zkušeností a návyků, jež si dítě přináší zvláště z rodiny, ale i z mateřské školy. Rozumíme tím tedy, že je dítě na určité socializační úrovni. Dítě by mělo být schopné se domluvit s učitelem, se spolužáky, mělo by vědět, jak se má chovat k lidem.

„Školní zralostí rozumíme zralost centrální nervové soustavy (CNS), která se projevuje odolností vůči zátěži, schopností soustředit se a emoční stabilitou. Zralost CNS je předpokladem úspěšné adaptace na školní režim. Zrání CNS ovlivňuje lateralizaci, rozvoj motorické a senzomotorické koordinace.“ (Zelinková, 2001, s. 111)

Pokud dítě není na školu ještě zralé, může dojít k selhání v oblasti sebehodnocení a sebepojetí, ale také k selhání v dalším životním a profesním směřování. Školní prostředí, stejně jako rodinné prostředí, významně ovlivňuje osobnostní rozvoj dítěte a celé jeho dětství, dospívání a budoucí život.

Vrstevníci

Role vrstevníka, tedy kamaráda a spolužáka, je velmi významnou a důležitou rolí středního školního věku. Vágnerová (2005, s. 292) uvádí, „že potřeba kontaktu s vrstevníky je považována za jednu z nejdůležitějších potřeb školního věku“.

Kamarádi – vrstevníci jsou většinou stejného pohlaví a stejného věku, jejich vývoj probíhá za podobných biologických, psychologických, sociálních a kulturních podmínek. Školák navazuje kamarádské vztahy, později i hlubší přátelství, která pro něj mohou být významná v budoucím životě. Vrstevnická skupina se většinou vytváří v rámci školní třídy, v rámci zájmových útvarů, sportovních klubů nebo v okolí školákova bydliště.

Sedláčková (2009, s. 64) se zmiňuje, že „skupina dětí vyžaduje od svých členů konformitu a za to jim poskytuje pocit jistoty, sounáležitosti a prestiže. Vrstevnický tlak může mít pozitivní, ale i negativní účinky, záleží na tom, k čemu směřuje. Může jít např. o tlak zaměřený na solidaritu s ostatními, což je jistě pozitivní motiv. Avšak může jít i o šikanování slabší oběti, a to je jednoznačně negativní tendence.“

3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) vstoupil v platnost 1. září 2007. Na základě RVP ZV, podle ustanovených pravidel, si jednotlivé základní školy vytvářejí své realizační programové dokumenty – školní vzdělávací programy. Jelikož se tato diplomová práce zaměřuje na děti mladšího školního věku, bude pro nás stěžejní zpracování 1. stupně ZŠ. 1. stupeň ZŠ je podle RVP ZV rozdělen na dvě výstupní období, a to na 1. období, které zahrnuje 1. až 3. ročník a 2. období, které zahrnuje 4. až 5. ročník.

3.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vzdělávacího oboru Tělesná výchova

Vyučovací předmět tělesná výchova se spolu s vyučovacím předmětem výchova ke zdraví, který je až v kompetenci učitelů na 2. stupni ZŠ, realizuje ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví vede žáky především k tomu, aby byli schopni pochopit hodnotu zdraví, aby své zdraví chránili a dokázali ho svým chováním a jednáním pozitivně ovlivňovat. Dále žáky seznamuje s riziky ohrožujícími zdraví, s významem zdravotní prevence a pravidly zdravého životního stylu. Žák se učí poznávat sám sebe a učí se být odpovědný za vlastní zdraví a za zdraví jiných.

Podle RVP ZV (2013) je důležité, aby při realizaci této vzdělávací oblasti byl kladen důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Školní život má být ve shodě s tím, co žáky o zdraví učíme a co z pohledu zdraví potřebují. Důležitým příkladem je sám učitel, který ve škole vytváří příznivou atmosféru a žáky vede k samostatnosti, odpovědnosti v jednání a rozhodování a dále v ostatních činnostech týkajících se zdraví a souvisejících s ním. Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se prolíná do všech vzdělávacích oblastí a tyto oblasti se vzájemně obohacují a doplňují.

Vzdělávací obor Tělesná výchova posiluje a zvyšuje jak pohybové schopnosti a dovednosti žáka, tak i charakterové vlastnosti (vytrvalost, zodpovědnost, schopnost respektovat pravidla a pokyny, kolektivní chování). Dále si v tělesné výchově žák osvojuje relaxační, kompenzační a regenerační techniky, učí se překonávat únavu a stres, učí se

hygienickým návykům, pravidlům bezpečnosti, fair play a psychohygieně. Dochází tedy k všestrannému rozvoji žáků.

„V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.“ (RVP ZV, 2013, s. 75)

Pro tělesnou výchovu je typický rozvoj pohybového nadání. Hlavním předpokladem pro osvojení pohybových dovedností je žákův prožitek z tělesné aktivity a komunikace při pohybu. Při správném zvládnutí pohybové dovednosti se žákův prožitek ještě více zesiluje. Podstatným úkolem učitele tělesné výchovy je i odhalení zdravotních oslabení žáků a jejich náprava. Podle RVP ZV (2013) se integrální součástí tělesné výchovy stávají nápravná a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy.

3.2 Vzdělávací cíle a úkoly vzdělávacího oboru Tělesná výchova podle RVP ZV

RVP ZV (2013) charakterizuje vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexního vzdělávání, které směřuje:

- a) k poznání vlastních pohybových činností a zájmů,
- b) k poznávání účinků určitých pohybových činností na tělesnou zdatnost, psychickou a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání a učení se realizuje jak v řízených a výběrových činnostech, tak ve spontánních pohybových činnostech žáků.

Rozvoj těchto činností by měl žáka vést k uspokojování jeho pohybových zájmů a potřeb, zároveň by měl žák chápat zařazování pohybových činností do denního režimu a měl by být schopen samostatně ohodnotit míru své tělesné zdatnosti.

Jak již bylo popsáno výše, vzdělávací obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví jsou v RVP ZV součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Spojení těchto dvou oborů je zcela logické, jelikož spolu velmi úzce souvisí, a to především z pohledu zdravotního.

Jak je řečeno v RVP ZV (2007, s. 74), *„zdraví je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody“*. Ovlivňuje ho mnoho aspektů, například životní styl, mezilidské vztahy, prostředí života nebo bezpečí člověka. Zdraví představuje základní předpoklad pro spokojený,

aktivní život i pro optimální pracovní výkon. Stává se tedy jednou z priorit základního vzdělávání.

Cílem a úkolem základního vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových dovedností. Kosíková (2011) uvádí, že cílem vzdělání je nejen osvojení poznatků a dovedností, ale i vytvoření schopností a znalostí, které potřebujeme pro budoucí život a povolání. Klíčové kompetence tedy představují souhrn těchto dovedností, vědomostí, hodnot a postojů, které jsou významné pro rozvoj žákovy osobnosti a jeho uplatnění v dnešní společnosti. Za klíčové kompetence jsou považovány kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní. Všechny kompetence se vzájemně prolínají, jsou multifunkční, avšak jejich rozvoj není na konci základního vzdělávání ukončen. Kompetence tvoří základ pro celoživotní učení, vstup do života a pracovního procesu. (RVP ZV, 2013)

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví směřuje k utváření a rozvíjení všech klíčových kompetencí žáků tím, že je vede k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot,
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci. (RVP ZV, 2013, s. 74, 75)

3.3 Obsah učiva vzdělávacího oboru Tělesná výchova podle RVP ZV

Vzdělávací obor Tělesná výchova se podle RVP ZV na 1. stupni základní školy rozděluje do dvou období – 1. období pro 1. až 3. ročník a 2. období pro 4. až 5. ročník. Obsah učiva vzdělávacího oboru nabízí mnoho činností, které jsou významné pro tělesnou a pohybovou aktivitu žáků.

Tyto činnosti se v RVP ZV člení na tři skupiny:

- a) Činnosti ovlivňující zdraví.
- b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
- c) Činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví obsahují učivo o významu pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV a bezpečnost při pohybových činnostech.

Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností patří pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti podle podmínek školy a zájmu žáků.

A na konec činnosti podporující pohybové učení se zaměřují na komunikaci v TV, organizaci v TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech.

Všechny tyto skupiny činností směřují k naplňování tzv. očekávaných výstupů.

Očekávané výstupy 1. stupeň – 1. období:

Žák

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy 1. stupeň – 2. období:

Žák

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace (RVP ZV, 2013, s. 78, 79)

(http://www.nuv.cz/file/433_1_1/>)

Výuka tělesné výchovy ve většině případů probíhá v tělocvičně nebo na školním hřišti. Může však probíhat také v přírodě, v plaveckém bazénu nebo na zimním stadionu, přičemž jsou dodržovány všechny zásady hygieny a bezpečnosti.

4 Význam her a pohybových aktivit v životě člověka

4.1 Hra – obecná charakteristika a její dělení

Hra je v životě dítěte velmi dominantní činností. Zatímco v předškolním věku hra zabírá hlavní místo, v období mladšího školního věku v menší míře odstupuje do pozadí a naproti tomu se do popředí dostává práce, přesněji učení. Ovšem ani v tomto věku nepodceňujeme význam hry. I ve škole zařazujeme jako jednu ze základních vyučovacích metod právě hru.

Hra je jednak činností relaxační, motivační, můžeme ji použít jako zábavnou formu učení, hra napomáhá formování osobnosti, ovlivňuje biologický, psychologický a sociální rozvoj jedince, vyvolává radost a prožitek, připravuje dítě na život a na práci a vlastně nás hra provází až do dospělosti, tedy celým životem.

Mazal (2000) popisuje hru jako činnost, která má smysl nejen pro samotného jedince, ale i pro spoluhráče. Uvádí, že hra je spontánní činnost, prováděná pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama. Výsledkem je tedy prožitek a radost, které ovlivňují provádění dalších činností. Průcha (1998) uvádí, že hra má řadu aspektů, např. aspekt pohybový, motivační, emocionální, sociální, poznávací, terapeutický, diagnostický, rekreační, tvořivý, fantazijní. Dále se zmiňuje, že většina her má podobu sociální interakce s jasně formulovanými pravidly danými dohodou hráčů nebo společenskými konvencemi.

V odborné literatuře můžeme najít mnoho způsobů třídění her. Jednotliví autoři klasifikují hry podle různých kritérií. Například Čáp (1997) píše, že hry kladou odlišné požadavky na různé psychické procesy, stavy a vlastnosti, a tak dochází k tomu, že výchovné účinky jsou značně rozmanité. Rozděluje hry podle toho, zda rozvíjí např. vnímání a senzomotorickou koordinaci (pohybové a konstrukční hry), paměť (říkanky, básničky), fantazii (stavebnice, tvůrčí a námětové hry), myšlení (řešení hádanek, stolní hry). Současně Čáp (1997) podotýká, že si dítě při hrách osvojuje mnoho vědomostí, cvičí pozornost a soustředěnost, rozvíjí iniciativu, vytrvalost, sebeovládání a další volní vlastnosti.

Dále uvádím dělení her podle Mišurcové (1980), která rozděluje hry z pohledu psychologie a z pohledu pedagogiky. Z psychologického hlediska třídí hry na nepodmíněné reflexní neboli intuitivní, senzomotorické, kolektivní a intelektuální. Z hlediska pedagogického rozděluje hry do dvou oblastí, a to na hry tvořivé a hry s pravidly.

Mezi *tvořivé hry* zařazujeme hry volní neboli spontánní, kdy si dítě samo volí námět a průběh hry. Jejich hlavním obsahem je vztah k materiálnímu světu.

Patří sem hry:

- a) *předmětové* (dítě manipuluje s předměty, které ho obklopují, rozvíjí své smysly),
- b) *úlohové – námětové* (hraní sociálních rolí, dítě napodobuje činnost dospělého),
- c) *dramatizační – snové* (dítě si ve své mysli vytváří různé situace, děje, postavy, hovoří s vymyšlenou osobou),
- d) *konstruktivní* (dítě manipuluje s různým materiálem, předměty, pomůckami, které se svým vzhledem a funkcí podobají skutečnosti).

Na hry tvořivé z hlediska vývoje navazují *hry s pravidly*. Hlavním obsahem těchto her je jednání a vztah k ostatním hráčům.

Mezi hry s pravidly patří:

- a) *didaktické – intelektuální* (v popředí je pedagogický záměr, rozvíjí se především rozumové schopnosti),
- b) *pohybové* (honičky, míčové hry, hry se zpěvem).

Mišurcová (1980) dále uvádí, že hra není libovolnou činností, ale má svůj řád, probíhá v určitém čase a ve vymezeném prostoru, pravidla hry jsou závazná pro všechny hráče, hra dává člověku prostor vyjádřit a projevit sílu, důvtip, vytrvalost, fantazii, odvalu, veselost atd. Hra by měla zpříjemňovat a zkrášlovat lidem každodenní život.

4.2 Pohybová hra a její role ve školní tělesné výchově

Hra je základní potřebou dítěte mladšího školního věku. Pro fyzické a psychické zdraví jedince je nutné potřebu hry uspokojovat. Jak už bylo řečeno, na 1. stupni základní školy je hra jednou z nejdůležitějších vyučovacích metod a současně je základním vyučovacím prostředkem. V tělesné výchově nebo v tělovýchovných chvílích mluvíme o hře pohybové.

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“ (Mazal, 2000, s. 13) Dále Mazal (2000) uvádí, že pohybová hra by měla mít někoho, kdo ji řídí, tedy kontrolora nebo rozhodčího. Měla by mít také určitý cíl a obsah, přesně určené místo konání a především určenou dobu trvání – čas.

Základními rysy pohybové hry podle Sigmunda (2007) jsou činnost a emocionálnost, zároveň uvádí, že je pro děti často přednější radost a prožitek z pohybu než

důvod se něco naučit. Pohybové hry by měly rozvíjet obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost, měly by učit novým pohybům a orientaci v prostoru. Dále by měly zvyšovat odolnost, zdatnost a upevňovat zdraví jedince. Sigmund (2007) uvádí, že pohybové hry mají být pestré a všestranně rozvíjející, současně podotýká, že nesmíme při jejich realizaci zapomínat na pravidelné odpočinkové přestávky, neboť děti se rychle unaví, ale také se velmi rychle zregenerují.

Ani u hry nikdy nezapomínáme na správnou motivaci. Motivace nemusí souviset s vysvětlením pravidel nebo s jinými technickými detaily, jde především o přitažlivý a interaktivní vstup do hry, o navození atmosféry, probuzení zvědavosti a vtažení hráčů do hry. Motivace, stejně jako samotná hra, potřebuje dobré plánování a přípravu pedagoga. (Franc, Zouneková, Martin, 2007)

Abychom u žáků navodili dobrou náladu a probudili zájem a chuť pro hru, uvádíme několik pravidel pro „dobrou hru“ podle Sigmunda (2007):

- rovnost (každý hráč má mít možnost, zažít si každou roli ostatních hráčů),
- účast (všichni hráči mají být ve hře aktivní),
- úspěch (každý hráč má zažít úspěch, nezapomínáme na pochvalu),
- důvěra (promyšlená pravidla hry, která nepodporují podvádění),
- přiměřenost (obsah hry má odpovídat věku, dovednostem a schopnostem žáků),
- návaznost (hra musí navazovat na předchozí činnost),
- jednoduchost (jednoduchá pravidla s možností obměny),
- rychlost (rychlost a názornost uvedení),
- obměnitelnost (snažíme se o obměny již známých a zažitých her).

4.3 Proměny pohybové hry během mladšího školního věku

Děti ke svému zdravému vývoji potřebují dostatek pohybu. S nástupem do školy se možnost pohybu výrazně omezí. Oproti předškolnímu zařízení musí dítě vydržet, i když s pravidelnými přestávkami, sedět bez možnosti pohybu v uzavřené místnosti i několik hodin. Podle Mazala (2000) může několikahodinové sezení v lavicích způsobit podstatné zhoršení úrovně a kvality držení těla. Sigmund (2007) zase podotýká, že dlouhodobá poloha vsedě spolu s udržením pozornosti může být pro děti zatěžující a unavující. Pokud dítě svou pohybovou potřebu nemůže uspokojit, jeho pozornost se přesouvá jinde, a tak může dojít k tomu, že žák začne různými způsoby rušit ostatní žáky nebo učitele.

Pro učitele je jednou z možností, jak silnou potřebu pohybové aktivity žáka naplňovat a uspokojovat právě hodina tělesné výchovy. Mazal (2000) období mladšího školního věku označuje jako období snadného motorického učení.

Kolem 6. roku se u dětí velmi jednoduše a efektivně vytvářejí nové pohybové návyky, které se zprvu dítě učí nápodobou. Zvyšuje se rychlost i koordinace, zároveň ale můžeme zhruba do 8 let sledovat jakousi pohybovou nepřesnost, která se ale postupně s vývojem kostí a svalů zlepšuje. Podle Mazala (2000) je v 1. ročníku základní školy hlavním úkolem pohybových her pomoci žákům k co nejméně problémovému přechodu mezi režimem mateřské školy k režimu základní školy. Pohybová hra umožňuje dětem vrátit se do pohodového prostředí.

Rovný, Zdeněk (1979) uvádí, že kolem 7. a 8. roku mezi oblíbené hry patří hry s velkou možností pohybu, jako např. honičky, házení a chytání míče, jízda na kole, koloběžce, hry s vybíjením, kopaná, hokej, dále všechny hry s jednoduchými pravidly. Všechny tyto hry napomáhají ke zdokonalování pohybových výkonů. Děti jsou schopny snášet vyšší zátěž, postupně vyžadují více pohybových aktivit, kde je kladen důraz na soutěžení. Učitel zařazuje hry s obtížnějšími pravidly a náročnější hry na herní dovednosti. Žák by v tomto věku měl být schopný ocenit svůj i spolužákův úspěch, měl by umět přijmout prohru, chápat smysl pro fair play. Po 8. roce života dítěte dochází ke zvyšování přizpůsobování se novým situacím a současně se začíná omezovat pohybová nápodoba.

Kolem 9 až 10 let je s pohybovým rozvojem spjata percepce. Mazal (2000) se zmiňuje, že vnímání a cítění žáků je záměrnější. *„Dítě v 9 letech se lépe ovládá, je iniciativnější, přizpůsobuje se svému sociálnímu prostředí. Škola mu pomáhá při motorickém zdokonalování. Ve hrách již neučíme základním pohybům, jejichž ovládání předpokládáme, ale aplikujeme je a kombinujeme v činnostech, zaměřených ve hře vždy k určitému cíli.“* (Rovný, Zdeněk, 1979, s. 50)

V tomto období je nejvhodnější začít odlišovat zatížení podle fyzické zdatnosti a také podle pohlaví žáků. Dochází k odlišování zájmů o druhy her. Chlapci ztrácejí zájem o hry bez kooperace druhého, naopak vyžadují hry s jeho odporem, tedy hry úpolnické. Hoši touží předvést svoji sílu, obratnost, iniciativu. Dívky mají větší sklon k estetickému vyjadřování, dávají tedy přednost hrám tanečním, rytmickým, pohybovým hrám spojeným se zpěvem, ale také hrám míčovým.

V 10 až 11 letech dítě dále zdokonaluje své motorické dovednosti. Svoje osobní zájmy spojuje se zájmy kolektivu. V kolektivních hrách dítě zodpovědně plní své úkoly, snaží se vyniknout a dosáhnout co nejlepšího výsledku pro skupinu. Dítě začíná sociálně dozrávat

a chce jednat podle vlastního úsudku a rozvahy. Jako správní pedagogové nesmíme zapomínat na pohybově slabší žáky, je nutné je do hry aktivně zapojit, získat jejich účast ve hře, dát jim možnost uplatnit se a prosadit. Požadavky na hry se postupem času začínají stupňovat jak po technické, tak po taktické stránce. Žákova zkušenost s nějakým druhem sportu je v pohybových a sportovních hrách velkou výhodou.

5 Psychomotorika

5.1 Psychomotorika – vymezení pojmu, historie

Termín psychomotorika je v mnoha odborných literaturách často označován jako tzv. výchova pohybem. V psychomotorice se neklade důraz na fyzické výkony, ale na radost a prožitek z pohybu. Fyzický výkon není důležitý, důležité a prvořadé je uvědomování si a poznávání vlastního těla, citů, pocitů, spolupráce a komunikace s ostatními účastníky, respektování druhých. Psychomotorika respektuje individualitu člověka a rozvíjí psychickou, fyzickou a sociální stránku osobnosti.

Blahutková (2003, s. 4) definuje psychomotoriku jako *„formu pohybové aktivity, která je zaměřená na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik.“*

Podle Szabové (1999) psychomotorika vyjadřuje úzké spojení a prolínání psychiky – duševních stavů s motorikou – tělesnými procesy a pohyby.

Psychomotorika se začala rozvíjet ve 20. letech 20. století ve Francii. Vyvinula se z tradičního tělocviku, rytmické gymnastiky, tance, pantomimy. Zpočátku byla psychomotorika léčebnou tělesnou výchovou pro mentálně postižené jedince. Obor se začal výrazně rozvíjet v 50. letech 20. století a to hlavně díky německému profesoru H. Kippardovi. Tehdy se psychomotorika přesunula z psychiatrických léčeben a ústavů také do oblasti pedagogické. Nejprve do škol mezi zdravotně oslabené, pak i do škol pro zdravé jedince. K nám začala pronikat až v 90. letech minulého století. (Dvořáková, Michalová, 2004) Uplatňuje se ve speciálních, mateřských a základních školách, dále také v sociálních ústavech, domovech důchodců, u lidí s rizikovým chováním, závislostmi. Významné místo a velký význam má také u dětí s projevy ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou). Nás však bude především zajímat, využití psychomotoriky, psychomotorických her a pomůcek na 1. stupni základní školy v hodinách tělesné výchovy.

5.2 Cíle a úkoly psychomotoriky

„Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického a společenského, která je schopna jednat samostatně, cílevědomě, plánovitě, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování své individuality.“ (Dobešová, 2011, s. 5)

Blahutková (2003) jako hlavní cíl psychomotoriky uvádí radost z pohybu, radost ze hry a z tělesných cvičení, vytvoření tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka. Mužík, Krejčí (1997) za další důležitý cíl psychomotoriky považují naučit dítě vnímat své vlastní tělo, umět mu rozumět a přijmout ho i s určitými nedostatky.

Úkolem psychomotoriky je získání a dosažení co nejvíce zkušeností, a to, podle Adamírové (2000), z těchto následujících tří oblastí:

- oblast vnímání svého těla a svého „JÁ“,
- oblast materiální,
- oblast společenská.

První oblast zahrnuje vnímání sebe a svého těla po stránce fyziologické, kognitivní a emocionální. Po fyziologické stránce vzniká, na základě smyslového vnímání a pohybu, v mozku schéma těla, tzv. mapa těla. Po stránce kognitivní získáváme znalosti o vlastním těle a učíme se mu porozumět. Z emocionálního hlediska hrají významnou roli smyslové orgány jako je sluch, zrak, hmat. S citovým prožitkem se vytváří postoj a cit k vlastnímu tělu.

Zkušenosti o svém těle získáváme se zaměřením na tyto složky:

- velikost a schéma těla, velikost jednotlivých částí,
- stabilita a labilita těla,
- napětí a uvolnění svalů,
- prostorová orientace,
- činnost vnitřních orgánů v klidu a v zatížení,
- city a pocity, vnímání a prožívání.

Seznamování s vlastním tělem probíhá v několika vývojových etapách, které se vzájemně prolínají a vytvářejí osobnost jedince. Adamírová (2003) tato období rozděluje a pojmenovává jako:

1. neuromotorika (kojenecký věk) – jedná se o vztahy mezi pohybem a nervovým řízením,
2. senzomotorika (předškolní věk) – vymezuje vztahy mezi pohybem a smyslovým vnímáním,
3. psychomotorika (školní věk) – představuje vztahy mezi pohybem a cítěním, prožitím,

4. sociomotorika (školní a vyšší věk) – jedná se o vztahy mezi pohybem a sociální komunikací, kooperací.

Ovšem jak zmiňuje Szabová (1999), dělení jednotlivých částí psychomotoriky je spíše teoretické, po praktické stránce není zpravidla možné oddělit např. senzomotoriku od neuromotoriky a podobně. Všechny tyto oblasti spolu velmi úzce souvisí, vzájemně se prolínají a doplňují. To, na kterou oblast se budeme soustřeďovat a věnovat jí pozornost, záleží na konkrétní práci se skupinou, popř. jednotlivcem.

Druhým úkolem, který se týká oblasti materiální, je seznámení se s předměty a věcmi, které nás obklopují. Informace o předmětech se učíme využívat k vlastním potřebám a ke svému prospěchu. V psychomotorických cvičeních využíváme nejrůznějších pomůcek, nářadí, náčiní. Jedná se o předměty přírodní a uměle vytvořené, o předměty každodenního použití i předměty netradiční. Materiální oblasti se budeme blíže věnovat v dalším textu.

Třetí úkol psychomotoriky, v dnešní době jeden z nejdůležitějších, se týká poznání v oblasti společenské. Pomocí psychomotorických her učíme žáky navazovat a budovat vzájemné vztahy, učíme je spolupráci, komunikaci, důvěře, odpovědnosti a pomoci druhým. Podle Adamírové (2003) se na začátku tělovýchovného procesu společenská oblast zaměřuje na pohybově přiměřená setkávání s druhými. Postupně získané společné zážitky z pohybu přispívají k tomu, že jedinec se s ostatními cítí ve skupině dobře a pociťuje určitou sounáležitost ke skupině. A to se stává základem pro kooperaci a komunikaci při řešení problémů. Do popředí se tak dostává utužování a upevňování vztahů k ostatním jedincům nebo skupinám, a naopak do pozadí ustupuje prosazování sama sebe. Vytvářejí se tedy určité způsoby společenského chování. Jedná se o komplikovaný, a v podstatě celoživotní proces, který trvá od dětství až do stáří.

5.3 Psychomotorika a zdraví

Zdraví je pro každého člověka to nejcennější bohatství. Zdravý člověk vede kvalitnější, spokojenější a plnohodnotnější život než člověk nemocný. Zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci či slabosti, ale jedná se o ideální stav člověka, kdy se jedinec cítí naprosto dobře jak po stránce fyzické, tak i psychické a sociální. Ruisel (In: Blahutková, 2003) s pojmem zdraví spojuje pojem štěstí. Jedinci, kteří jsou šťastní, se obvykle cítí zdravější a déle žijí. Psychomotorika a psychomotorické činnosti se zdravím úzce souvisí.

Podle Blahutkové (2003) podporuje psychomotorika zdraví v těchto oblastech:

- vnímání osobní zdatnosti,

- zvládání náročných životních situací,
- sociální opora,
- duševní hygiena.

Jak jsme si již řekli v předešlém textu, psychomotorická cvičení jsou vhodná jak pro zdravé jedince, tak pro jedince zdravotně oslabené a jedince s rizikovým chováním. Kromě školských zařízení jsou psychomotorické hry a cvičení hojně využívány v nemocnicích, kdy pomáhají dětem lépe zvládat nemocniční prostředí a zdravotníkům napomáhají ke kontaktu a komunikaci s pacientem.

Psychomotorika je velmi vhodným prostředkem ke snižování a odstraňování stresu. Stres je závažným problémem lidského života a je jedním ze základních problémů dnešní doby. Netýká se jen dospělých lidí, ale i dětí. I přesto, že děti žijí v dostatku, jsou na ně často kladeny vysoké nároky a požadavky, a to jak od rodičů a učitelů, tak také od spolužáků a kamarádů. U dětí vlivem různých emocí, které je denně provázejí životem, může docházet k pocitům úzkosti, strachu, někdy může dojít i ke značné stresové zátěži. Proto je vhodné i ve škole zařazovat psychomotorické činnosti, které jsou prostředkem regenerace, formou aktivního odpočinku, pomáhají kompenzovat psychickou námahu a pozitivně ovlivňují psychofyziologický stav jedince.

5.4 Hra v psychomotorice a její využití ve škole

Co je to hra a jaká je její důležitost v životě dítěte, jsme si již uvedli v předchozí kapitole. Psychomotorické hry se od běžných her liší v několika podstatných znacích. U psychomotorické hry nemusíme plnit žádné limity ani normy, příležitost hrát a zvládnout její nároky má každý. Psychomotorika respektuje individualitu, a dává tak možnost vyniknout i fyzicky málo zdatnějším žákům, zároveň však všechny žáky zapojuje do kolektivu a probouzí kolektivní cítění a pocit sounáležitosti. Další výhodou těchto her je to, že vítězí všichni, kdo se hry zúčastní, psychomotorická hra nemá poražených a nikdy se v ní nevyklučuje. Dále nám tyto hry umožňují využívat různých pomůcek, náradí a náčiní. Může se jednat o předměty každodenního použití, netradiční předměty, ale též o takové pomůcky, které si se žáky vytvoříme např. v pracovních činnostech.

Szabová (2001) definuje psychomotorické hry jako pohybové aktivity zaměřené na stimulaci, rozvoj a podporu psychomotoriky, spojující psychický a motorický pohyb do jednoho vyjádření. Dále uvádí, že se psychomotorické hry mohou uplatnit při všeobecném rozvíjení tělesné kultury buď ve formě tělesné výchovy, sportu, nebo pohybové rekreace.

Cílem psychomotorických her je podle Szabové (2001) rozvoj jak pohybového fondu a získání pohybových dovedností a zručností, tak sociální komunikace a kooperace.

Hermová (1994) rozděluje psychomotorické hry podle oblastí vnímání, tyto oblasti dělí do 6 skupin:

- tělesné schéma,
- rovnováha,
- prostorová orientace,
- hmatové vnímání,
- optické vnímání,
- akustické vnímání.

Jiní autoři hry v psychomotorice řadí např. podle využití pomůcek, náradí nebo náčiní.

Ve školní praxi nemusíme psychomotorické hry zařazovat pouze do hodin tělesné výchovy, tyto hry je možné začlenit do kteréhokoliv vyučovacího předmětu a je možné různé propojovat jednotlivá učební témata, mluvíme tedy o mezipředmětových vztazích. Psychomotorické činnosti jsou často provázány hudbou, takže vlastně dochází k úzkému propojení hudební a tělesné výchovy. Psychomotorika je pohybovou aktivitou, kterou můžeme umístit do všech částí hodiny – úvodní, rušná, průpravná část, nácviková i výcviková část, závěrečná část hodiny. Může být také součástí kompenzačního a relaxačního cvičení. (Blahutková, 2003)

Psychomotorické hry lze hrát jak v tělocvičně, tak i ve třídě, na hřišti, v parku, v bazénu atd. Zvláště pohyb ve spojení s pobytem na čerstvém vzduchu je pro děti velmi prospěšný.

Cílem psychomotoriky jako pohybové aktivity ve škole je v první řadě šťastné a zdravé dítě, které má prožitek a radost z pohybu. Vedle duševního zdraví dále rozvíjíme správné návyky držení těla, nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, rovnováhu a obratnost. Samostatné místo v psychomotorice mají vjemy. Jedná se o vjemy senzomotorické – sluchové, zrakové, taktilní, které jsou v běžném životě málo využívány. Vlivem psychomotorických her dochází k jejich rozvoji a uvědomění si jich. To vede k lepší koncentraci, soustředěnosti a k duševní rovnováze žáka. (Blahutková, 2003) Podle Hermové (1994) kontinuálně hrané psychomotorické hry pomáhají pedagogům při pozorování vývoje dítěte a odkrývají možné vývojové poruchy nebo vývojová zpoždění.

5.5 Herní zásady v psychomotorice

- Jako u všech činností i v psychomotorice je nutné žáky motivovat. K motivaci využíváme barevnosti a originality nářadí, náčiní, hudby, mluvené slovo atd.
- Každá hra musí být předem promyšlená a naplánovaná jak obsahově, tak časově, měla by navazovat na téma předchozí. Dbáme na pestrost organizačních forem.
- Před začátkem každé hry je nutné mít připravené pomůcky a zvolit vhodné prostředí pro hru.
- Hru musíme dobře a srozumitelně vysvětlit, měli bychom se ujistit, zda všichni hráči její princip pochopili, ponecháme prostor pro dotazy, případně provedeme krátkou ukázkou hry.
- Pokud hru nehodnotíme jako rozhodčí, je vhodné se také zapojit do hry, velmi dobře to na žáky působí.
- Uvedené hry obměňujeme, využíváme kreativity dětí, vytváříme nová pravidla a obměny herních situací, oceňujeme nové nápady.
- Dáváme žákům prostor pro samostatnost a tvořivost.
- Po skončení každé hry je nutné herní činnost zhodnotit, a to jak s klady, tak zápory a nedostatky. Zúčastnění vyjádří vlastní pocity a názory.
- Pro řadu činností je vhodný hudební doprovod.
- Při hrách ve dvojicích nebo ve trojicích je nutné vystřídat všechny role (= výměna rolí).
- Neoslovujeme žáky příjmením, ale křestním jménem.
- Nezapomínáme na pochvalu, je pro žáka motivací a působí velmi pozitivně, používáme ji ale promyšleně.
- Zajistíme dostatečnou bezpečnost všech žáků! (Blahutková, Klenková, Zichová, 2005, Blahutková, 2003)

5.6 Didaktické zásady v psychomotorice

- Úvodní a závěrečná část vyučovací hodiny nebo epizody se odehrává ve společném seskupení, např. v kroužku kolem učitele, v sedu na zemi, na koberci, na lavičkách.
- Žáci musí mít pocit, že se podílejí na organizaci hodiny, že se jejich nápady přijímají a názory respektují.
- Herní proces charakterizuje pestrost, hravost, zábavnost.

- Učitel nepřikazuje, ale pomáhá a radí tam, kde je potřeba.
- Nepospícháme.
- První pomůcky by měly být nenáročné na ovládání.
- K poznávání nových pomůcek přistupujeme bez velké organizovanosti.
- Učitel co nejvíce obměňuje situace a nabízí nové varianty se stále stejnou pomůckou.
- Učitel kontroluje a koriguje chování žáků při hrách.
- Pohybové pokroky posuzujeme podle úrovně každého cvičence, ne podle úrovně ostatních.
- Na začátku podporujeme každého jedince, slabosti ignorujeme.
- Závěr hodiny se odehrává opět ve společném seskupení, společně si povídáme o prožitých aktivitách. (Blahutková, Klenková, Zichová, 2005)

5.7 Psychomotorické pomůcky

K psychomotorickým hrám neodmyslitelně patří využívání různých pomůcek, náradí, náčiní a předmětů. Správné zvolení netradičních pomůcek je pro žáky velmi přitažlivé a motivační. Hodina tělesné výchovy se tak stává pro žáky zajímavější, zábavnější, je pozitivně přijímána a hodnocena. Je nutné nejprve žáky s netradiční pomůckou, předmětem, náradím nebo náčiním seznámit a naučit je s ním zacházet. To učiníme v první hodině. V dalších hodinách se již věnujeme přímému použití a ovládání pomůcek. Snažíme se je postupně přizpůsobovat svým potřebám. Přitom se snažíme vyhýbat stereotypu při jejich používání a snažíme se psychomotorické činnosti s danou pomůckou různě obměňovat. Vybíráme pomůcky a předměty, které jsou zajímavé tvarem, barvou, velikostí, jsou poddajné, různorodé a poutavé. Tyto pomůcky rozvíjí u dětí fantazii, tvořivost, cit pro krásu, rozvíjí estetické vnímání. Blahutková, Klenková, Zichová (2005) se zmiňují, že využívání netradičních pomůcek a náčiní v psychomotorických hrách mnohdy dokáže odstranit fobie a úzkosti např. z pohybujícího se náradí. Mazal (2007) poukazuje na to, že čeští pedagogové na základních školách často zanedbávají přípravu speciálních pomůcek a materiálů a nevěnují jí takovou pozornost, jakou by zasluhovala. Nejčastěji využívanou pomůckou se v rámci pohybových aktivit stává tedy míč. Mazal potvrzuje přínos inovativních herních pomůcek, avšak doporučuje jednoduché pomůcky (drátěnky, stuhy, míčky apod.). Záleží tedy jen na učitelově fantazii, v níž se meze nekladou kreativitě, vůli a zájmu, zda chce své žáky

nadchnout pro pohybovou činnost a zda si chce vůbec dát tu práci a čas s vymýšlením nových aktivit a nových pomůcek.

Jak jsme si již řekli, psychomotorika se zaměřuje na tři oblasti – oblast vlastního těla a vlastního „JÁ“, oblast společenskou a oblast materiální. Právě materiální oblast se zabývá jak prostorem a prostředím, které nás obklopuje, tak právě i předměty a věcmi, jež se vyskytují v přírodní nebo umělé podobě kolem nás.

Blahutková (2005) rozděluje tyto věci a předměty na:

- přírodní materiály,
- předměty denní potřeby,
- tělocvičná nářadí a náčiní,
- specifické psychomotorické pomůcky.

Adamírová (2003) psychomotorické pomůcky rozděluje na:

- běžné tělocvičné nářadí a náčiní,
- předměty z každodenního života,
- speciální psychomotorické pomůcky vyráběné vlastnoručně nebo v továrně.

Adamírová (2003) uvádí, že první skupina pomůcek nevyčerpává všechny možnosti k probuzení a udržení zájmu žáka o tělesnou výchovu a často se stává, že některá nářadí nebo náčiní mohou u některých cvičenců vyvolávat strach, nechut, nebo dokonce odpor ke cvičení.

Další skupinou jsou předměty každodenní potřeby. Jedná se o předměty, které nás obklopují v běžném životě. Využití těchto předmětů v psychomotorických hrách je pro žáky velmi motivační a zábavné, současně tyto předměty podporují žákovu fantazii a tvořivost. Adamírová (2003) se zmiňuje, že takovéto netradiční pomůcky umožňují rovnocenné zapojení všech žáků a zároveň prohlubují poznávání materiálního prostředí. Navíc jsou cenově dostupné, často se může jednat např. i o odpadový materiál.

Poslední třetí skupina zahrnuje psychomotorické pomůcky, jež jsou speciálně vyráběné v továrnách. Pro žáky jsou mnohdy lákavé už od pohledu, protože jsou barevné, tvarově zajímavé a často se jedná o pomůcky, které se pohybují v prostoru. Dítě si s takovými pomůckami touží a chce hrát, což je velmi pozitivní, protože tak tyto pomůcky pomáhají dítěti vytvářet a upevňovat pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

Uvádím souhrn a seznam pomůcek, které můžeme využívat při psychomotorických hrách a činnostech:

1. Přírodní materiály – různé kamínky, šišky, žaludy, kaštiny, větvičky, listy, mušličky, fazole apod. Tyto materiály můžeme nasbírat se žáky na přírodovědné nebo

vlastivědné vycházce. Můžeme je např. využít i ve výtvarné, pracovní, hudební výchově nebo ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět atd.

2. Tělovýchovné nářadí – žebřiny, kruhy, kůň, koza, švédské bedny, trampolíny, žíněnky apod. Toto nářadí využijeme především při hrách v tělocvičně. Každá škola by je měla mít k dispozici. Dbáme na bezpečnost při manipulaci s tímto nářadím.
3. Tělovýchovné náčiní – míče, míčky, švihadla, kužely, činky, hole, obruče, ringo kroužky apod. Jde opět o náčiní, které by měla mít každá škola k dispozici. Toto náčiní je lehčí a je s ním snadnější manipulace než s tělovýchovným nářadím. Můžeme jej přenášet na hřiště, do přírody.
4. Předměty denní potřeby – vše, co nás běžně obklopuje. Předměty a materiály, které najdeme téměř v každé domácnosti. Často se jedná o odpadový materiál, který vyhazujeme do odpadkového koše. Pro jeho levné a nenáročné pořízení a jednoduchou a bezpečnou manipulaci se využitím těchto „netradičně tradičních“ předmětů jako pomůcek pro psychomotorické hry budeme zabývat v praktické části diplomové práce. Mezi předměty denní potřeby patří např. noviny, kuličky na prádlo, pивní tácky, roličky od toaletního papíru, kelímky, krabice, krabičky, nafukovací balónky, PET lahve, víčka od PET lahví, šátky, drátěnky, houbičky, peřička, stuhy, brčka, žlutá vajíčka od Kinder vajíček, alobal, ubrousky, korek, klubíčka vlny, kroužky na záclony, CD apod.
5. Speciální psychomotorické pomůcky – bývají finančně náročnější, ne vždy je má škola k dispozici. Mnohdy není učitel s těmito pomůckami vůbec obeznámen nebo neví, jak těchto pomůcek vlastně využívat. Avšak pro žáky se jedná o velmi oblíbené a žádané pomůcky. Řadíme sem:

Padáky – s padákem můžeme cvičit jak v tělocvičně, tak i v přírodě, ve třídě nebo v bazénu. Bývá vyroben z pevné a vzdušné látky – polyester, nylon, bavlna, popř. z padákového hedvábí. Jeho pořizovací cena není až tak vysoká. Kromě kooperace a komunikace ve skupině rozvíjí např. rytmický pohyb, pohybovou koordinaci a orientaci v prostoru.

Vozíky na kolečkách – jedná se o pevnou desku ze dřeva nebo z odolného plastu, která je zesponu opatřena čtyřmi kolečky, a umožňuje tak pohyb do všech stran. Při

hrách s vozíky je třeba dbát zvýšené bezpečnosti. Vozíky jsou vhodné zejména k odstraňování strachu z pohybujícího se náradí, dále k rozvoji rovnováhy, prostorové orientace, k vestibulárnímu vnímání aj.

Chůdy a šlapátka – náradí, které slouží k rozvoji rovnováhy, obratnosti a nervosvalové koordinaci. Je vhodnější začít nácvik udržování rovnováhy nejprve na obou chůdách (šlapátkách), později na jednom a až poté v pohybu. (Blahutková, 2003)

Rolony – jedná se o válec, který je po stranách opatřený gumou. Má ostré hrany, a proto je na něm vhodné cvičení s bosýma nohama, aby docházelo k prokrvení a masáži chodidel. Slouží opět k nácviku rovnováhy, prostorové orientaci a k psychostimulaci organismu.

Rolovací desky s válcem – deska je vyrobená ze dřeva, lze ji např. využít jako trenažér pro nácvik windsurfingu, gymnastiky, pro rehabilitaci. Rozvíjí obratnost, rovnováhu, reakční schopnosti. Podporuje kinestetický systém (pozice těla, svalové napětí) a pomáhá rozvíjet správné držení těla.

Káča – je rovněž vhodná pro nácvik windsurfingu, snowboardingu, gymnastiky. Balanční cviky napomáhají k získávání a zdokonalování stability. Dále rozvíjí rovnováhu, reakční schopnosti, podporují kinestetický systém a správné držení těla.

Další méně známé specifické psychomotorické pomůcky: *BallsEye*, *CatchBall*, *Pedalo*, *Pocoball*, *Indiaca*, *Vulkán*, *Step Stones* aj.

6. Předměty vlastní výroby – výrobky, které si se žáky vyrobíme např. v pracovních činnostech a pak je využíváme v psychomotorických hrách. Dušková, Mužík (1997) uvádí, že příprava vlastních pomůcek prohlubuje mezipředmětové vztahy a podporuje některé další cíle, jako je např. vytváření kladného vztahu žáků k rukodělným činnostem, ke spolupráci s ostatními žáky ve skupině, k rozvíjení praktických dovedností a vytváření estetického citění. Dále uvádějí, že užitečné věci lze vytvořit z levného a obyčejného materiálu (např. barevné papíry, kelímky od jogurtů, lepenka, textilní materiály a mnoho dalších).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Cíle a zaměření praktické části

Cílem celé diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál, který se zabývá psychomotorickými hrami a používáním netradičních pomůcek v těchto hrách. Rozhodla jsem se pro aplikaci pomůcek, které jsou snadno dostupné jak pro učitele, tak pro žáky. Pomůcky, jako jsou roličky od toaletního papíru, PET víčka, PET láhve apod., můžeme s dětmi sbírat např. v rámci třídy. Sama v základní škole již osmým rokem pracuji a vím tedy, jaký je problém s materiálním vybavením škol a jaká je finanční situace naší školy. Proto jsem zvolila takové pomůcky, které má každý doma, může si je přinést a jsou v podstatě „zadarmo“. Mým cílem bylo vytvořit zásobník jednoduchých návrhů psychomotorických her. Čerpala jsem především ze svých zkušeností a ze zásobníků, které jsem si vytvořila ať už na střední pedagogické škole, vysoké škole nebo ve školní praxi.

Byla bych ráda, kdyby tento zásobník nebyl jen inspirací pro učitele na 1. stupni ZŠ, ale i pro vychovatele ve školních družinách a ve volnočasových klubech, učitele v mateřských a speciálních školách nebo i pro rodiče.

Jak již bylo řečeno, jedná se o návrhy her s netradiční pomůckou, tyto hry nejsou tedy materiálně ani časově náročné. V metodickém textu najdeme náměty činností a her celkem s osmi různými pomůckami. Aktivity s jednotlivými pomůckami vždy nabízí na začátku honičku, dále hry pro koordinaci pohybů nebo hry na rozvoj vnímání (optické, hmatové, ...) a na konec vždy nějakou relaxaci či hru na zklidnění. Většina her se dá hrát jak v tělocvičně a na hřišti, tak i ve třídě na koberci. Hry tedy nemusíme zařazovat jen do hodin tělesné výchovy. U každé aktivity uvádím kromě pomůcek také vymezení prostoru, věku a času i přesně popsané organizační podmínky a zaměření, tzn. psychomotorický cíl. Dále se zabývám motivací, kterou nikdy nesmíme opomíjet, neboť je v primárním vzdělávání obzvláště důležitá. V motivaci se nenápadnou a nenásilnou formou danou aktivitou snažím propojovat psychomotoriku s různými mezipředmětovými vztahy. Proto do ní zařazuji i písničky, básničky, matematické hry apod. Metodický materiál obsahuje samozřejmě podrobný popis aktivit, jejich obměny, metodické pokyny a požadavky na bezpečnost, na niž pedagog nesmí nikdy zapomínat a vždy musí předem bezpečnostní podmínky a opatření důkladně promyslet.

Doufám, že zajímavé hry a aktivity probudí u dětí zájem o pohyb, radost z pohybu a zpříjemní jim i jejich pedagogům nejen hodiny tělesné výchovy.

7 Psychomotorické hry s netradiční pomůckou

7.1 Noviny

Noviny. Většinou si s nimi zatopíme nebo končí ve sběru. Ovšem ve výuce jsou noviny velmi vděčným materiálem, a to nejen v pohybových hrách, ale i v pracovních činnostech, výtvarné výchově, českém jazyce atd. Noviny jsou velmi variabilní materiál. Můžeme je mačkat, rolovat, trhat, můžou být rozložené, složené apod. Nevýhodou je, že mnoho novin obsahuje nevhodné obrázky či texty, na které žáci velmi silně reagují. Proto je lepší vybírat takové noviny, kde těchto textů a obrázků je co nejméně.

1) VEČERNÍČKOMÁNIE

Pomůcky: čepičky z novin, novinové listy

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: rychlost, rozvoj hrubé motoriky

Čas: 5 minut

Organizace:

Jedná se vlastně o honičku, kterou můžeme zařadit na úvod hodiny. Velikost prostoru vymezíme dle počtu žáků. Pokud je žáků méně, postačí nám polovina tělocvičny. Podle počtu žáků určíme i počet „chytačů“. Chytači jsou označeni papírovou „večerníčkovskou“ čepicí vyrobenou z novin, ostatní hráči mají v ruce smotané noviny.

Motivace:

Povídáme si o večerníčcích. Vedeme s dětmi rozhovor o tom, jaké večerníčky znají a které z nich mají rády. Můžeme si zazpívat písničku K. Černocho – Večerníček.

Popis hry:

Vybereme dva Večerníčky – chytače. Těmto vybraným žákům dáme na hlavu papírovou čepici. Koho Večerníček chytne, ten je nakažen hrůznou večerníčkománií. Mánie se projevuje šíleným máváním novin na všechny strany. Chycený žák při tomto mávání stojí na místě a čeká na svého osvoboditele. Ostatní hráči budou mít v ruce smotaný list novin. Nakaženého hráče žák osvobodí tak, že si s ním vymění noviny. Poté oba pokračují ve hře.

Obměna:

Opět máme označené chytače, kteří chytají ostatní žáky. Ovšem jinak probíhá osvobození chycených žáků. Hráč, kterého Večerníček chytne, si musí dřepnout a čekat na osvoboditele. Ten chyceného hráče jednou oběhne a chycený hráč poté musí zakřičet název některého večerníčku. Pokud si na žádný název nevzpomene, nemůže se vrátit do hry. Učitel se snaží poslouchat, aby se názvy večerníčků neopakovaly.

U druhé varianty hry máme např. 2 chytače – Večerníčky. Koho Večerníček chytí, ten je nakažen večerníčkománií a stává se z něj také Večerníček a současně chytač. Nezapomínáme, že musí mít na hlavě papírovou čepičku, aby se odlišil od ostatních hráčů. Žák, který zůstane jako poslední „Nevečerníček“, vítězí. Ve hře tedy nikdo nevypadává, jen se postupně ze všech chytaných stanou chytači.

Metodické pokyny:

- Hra je vhodná spíše do tělocvičny než na hřiště. Na hřišti nás může pozlobit vítr, a čepičky nám tak nemusí na hlavě držet.
- U druhé obměny nesmíme zapomenout na čepičky pro všechny. Každý žák si čepičku z novin může vyrobit sám, např. v hodině pracovních činností.
- U této obměny máme čepičky nachystané třeba na lavičce, chycený žák si tedy pro ni rychle zaběhne, nasadí si ji na hlavu a pokračuje dál ve hře, nyní už jako chytač.

Požadavky na bezpečnost:

Jelikož se jedná o honičku, žáky upozorníme, aby se stále rozhlíželi kolem sebe, aby nedošlo ke srážce s jiným hráčem. Pozor dáváme také při mávání s novinami, ostré rohy novin mohou zranit protihráče v oblasti očí.

2) PRAVÁ, NEBO LEVÁ?

Pomůcky: noviny (list) – pro každou dvojici

Místo: tělocvična, hřiště – s vymezeným prostorem

Věk: od 8 let

Zaměření: rozvoj hrubé motoriky, obratnost, pravolevá orientace, spolupráce a komunikace

Čas: 8 minut

Organizace:

Jde o honičku, která se hraje ve dvojicích. Žáky můžeme (ale nemusíme) rozdělit do dvojic tak, že si všichni nastoupí do řady, seřadí se podle barvy triček, a to od nejsvětější

po nejtmaší. Ti žáci, kteří stojí vedle sebe, spolu utvoří dvojici. Je nutné, abychom pro každou dvojici měli připravený list novin. Pak už jen stačí vymezit prostor pro hru.

Motivace:

Motivací nám bude jednoduchá rozcvička, která nám pomůže uvědomit si a zopakovat pravolevou orientaci. Žákům dáváme jednoduché pokyny: „*Zvedni pravou ruku.*“, „*Chytni se za levé ucho.*“, „*Zavři pravé oko.*“ apod. Abychom toto cvičení více zpestřili, můžeme použít známou hru: Kuba řekl...

Popis hry:

Jak už jsme si řekli, budeme hrát tuto honičku ve dvojicích. Každá dvojice hráčů dostane jeden list novin. První hráč si chytne noviny pravou rukou, druhý hráč zase levou rukou. Hráč, který je na pravé straně (a má volnou pravou ruku), bude chytač. Zatímco žák, který je na straně levé, bude chytán. Z toho plyne, že z každé dvojice bude vždy honit ten na pravé straně a bude chytat ty na straně levé. Pokud je nějaká dvojice chycena, svoje místa si vymění a pokračuje ve hře dál. V této hře je důležitá spolupráce a komunikace. Žák musí řešit současně několik situací, nesmí být chycen, zároveň musí honit ostatní dvojice, musí dávat pozor, aby se dvojice nerozpojila či se noviny neroztrhly.

Obměna:

Honit bude pouze jedna dvojice, popř. dvě dvojice. Ostatní dvojice se budou snažit, aby je vybraná dvojice nechytla. Princip zůstává podobný, ovšem s menší změnou. Z dané dvojice ten vpravo honí ostatní hráče, kteří jsou také napravo, a hráč vlevo chytá zase hráče na levé straně. Dvojice, která je chycená, honí. A naopak. Při hře nezapomínáme na noviny, které se nesmí roztrhnout.

Metodické pokyny:

- Honička je vhodná spíše pro starší žáky. Jelikož je tato hra celkem rychlá, tak by prvňáčkům nebo druháčkům mohlo činit problémy rychlé vybavení si pravé a levé strany. To by mohlo vést k demotivaci žáků.
- Učitel by měl také vymyslet, jak bude řešit případ, kdy se noviny dvojici roztrhnou. Dvojici může diskvalifikovat, může jí uložit „trest“ (dřepy, poskoky, říct jazykolam atd.), může být na krátký čas vyloučena apod. Záleží pouze na učiteli nebo na společné domluvě s žáky, pro jakou formu „trestu“ se rozhodnou.

Požadavky na bezpečnost:

Dáváme pozor, aby se žáci při hře nesrazili. Dále upozorňujeme žáky, aby při hře spolu stále komunikovali a spolupracovali. Pokud se oba hráči z dvojice rozhodnou běžet na jinou stranu, může dojít k pádu a následně k potrhání novin.

3) KRMENÍ SNĚHULÁKŮ

Pomůcky: noviny, krabice nebo obruče (stejný počet jako je počet družstev)

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, koordinace pohybů, optické vnímání, přesnost

Čas: 10–15 minut

Organizace:

Hráče rozdělíme do družstev dle počtu žáků. Ke hře je nutné mít připraveny noviny, ze kterých budeme s žáky mačkáním vytvářet koule. Čím více koulí budeme mít, tím bude mít hra pro žáky větší efekt. Je důležité, aby každé družstvo vlastnilo stejný počet koulí. Krabici umístíme naproti družstvu. Všechna družstva jsou stejně vzdálena od krabice. Vzdálenost postupně zvětšujeme, tím se hra stává náročnější.

Motivace

Společně s žáky si z novin připravíme koule, které nám budou sloužit jako potrava pro sněhuláka. Každá skupina si již předem může v hodině výtvarné výchovy pomalovat krabice, jež budou představovat sněhuláky, resp. sněhulákovu hlavu a ústa.

Popis hry:

Žáci jsou připraveni v družstvech a čekají na povel učitele, který hru odstartuje. Poté hráči postupně hází papírové koule do krabice. Nehrajeme na čas, jde nám o to, trefit se co nejvícekrát do krabice. Jakmile dohází poslední družstvo, koule v krabici každému družstvu spočítáme. Družstvo, které má největší počet koulí v krabici, svého sněhuláka nakrmilo nejvíce.

Obměna:

Hru si samozřejmě můžeme zahrát i na rychlost. Družstvo, které dříve nakrmí sněhuláka, vítězí. Koule, které spadnou mimo krabici, musí hráči z jednotlivých družstev posbírat a opět ze svého stanoviště hod opakovat. Hra končí tehdy, když jsou všechny koule v krabici. Hra

může být organizována také pro jednotlivce, kdy hráč krmí sněhuláka sám za sebe a sčítá si počet koulí, kterými se trefil do krabice.

Na závěr:

Koule z novin nám můžou posloužit např. do závěrečné fáze hodiny, kdy uspořádáme „sněhovou bitvu“ (koulovačku). Žáky necháme běhat volně po tělocvičně a sbírat papírové koule, kterými se snaží trefit své spolužáky.

Metodické pokyny:

- Žáci stojí na svých stanovištích, netoulají se po tělocvičně.
- Při házení koulí se pravidelně střídají, nesmí docházet k předbíhání.
- Všichni hráči mají stejný počet hodů (neplatí u obměny č. 1, tam se bude počet hodů nepatrně lišit).
- Postupně vzdálenost zvětšujeme, hra tak nezevšední.

Požadavky na bezpečnost:

Pokud žáci budou dodržovat pravidla a budou se zdržovat na svých stanovištích, žádné riziko úrazu téměř nehrozí. Pozor si dáváme u „sněhové bitvy“, žáci můžou být na konci hodiny unavení, nebo naopak rozdovádění. Jejich pozornost je rozptýlena a riziko úrazu se zvyšuje. Může dojít k pádu či ke střetu s druhou osobou.

4) KROKODÝLÍ ŘEKA

Pomůcky: noviny (velikost A3), šátky, UHU Patafix

Místo: tělocvična, popř. i třída

Věk: od 8 let

Zaměření: prostorová orientace, akustické vnímání, spolupráce

Čas: 15 minut

Organizace:

Máme připraveny a nastříhány listy z novin, vhodná je velikost A3. Žáci se rozdělí buď do dvojic, nebo do menších skupinek. Protože se jedná o hru, která je založena na důvěře, je vhodnější, když děti utvoří skupiny dle svých přání. Pokud budeme hrát v tělocvičně, můžou hrát současně i např. čtyři skupinky, tudíž se zapojí všichni žáci.

Motivace:

Povídáme si s dětmi o životě nevidomých lidí, kdo to vlastně nevidomý člověk je, jaký má asi život apod. Snažíme se do nevidomých lidí vcítit. Utvoříme dvojice, kdy jeden žák má zavázané oči a druhý žák svého kamaráda vodí po tělocvičně. Žák se zavázanýma očima si přitom zkouší osahat různé předměty a snaží se poznat, o jaké předměty se jedná. Zjišťujeme také žakovu orientaci v prostoru, kdy se žák pokouší poznat, ve které části tělocvičny (popř. třídy) se nachází.

Popis hry:

Každá skupinka si vybere jednoho dobrovolníka, kterému připraví trasu z listů starých novin. Dobrovolník se samozřejmě nedívá. Jednotlivé listy musí být velmi blízko u sebe a záleží jen na nás, jak dlouhou a klikatou trasu zvolíme. Když je trasa připravená, dobrovolníkovi zavážeme oči šátkem a postavíme ho na start. Další člen skupiny bude dobrovolníkovi dávat pokyny jako – krok vpřed, krok vpravo atd. Je důležité, aby hráč, který má zavázané oči, šlapal přímo na noviny, jež představují záchranné kameny. Pokud se kamenů (novin) netrefí, bohužel padá do řeky mezi krokodýly, díky čemuž trasu nedokončí a řeku nepřejde. Skupina poté vybere dalšího dobrovolníka a vytvoří mu novou trasu.

Obměna:

Jedná se o náročnější modifikaci, kterou je vhodné použít spíše u starších žáků. Hráči místo jednoduchých pokynů (vpřed, zpět, doprava atd.) se domluví na tajných signálech. Může jít o různá citoslovce, tleskání, dupání, to necháme na fantazii žáků. Dobrovolník se zavázanýma očima na tyto signály reaguje a snaží se dostat na konec trasy, aniž by spadl ke krokodýlům. Hráči z jiných družstev mohou hádat, co jednotlivé signály znamenají.

Příklad: vpřed – ssssss, vlevo – huuuuu apod.

Metodické pokyny:

- Tato hra není o rychlosti, nezávodíme v ní. Hlavním záměrem je bezpečně se dostat do cíle, spolupracovat, naslouchat svým spoluhráčům a pracovat v týmu.
- Hráč, který je v pozici navigátora, by měl být po celou dobu hry nablízku hráči se zavázanýma očima. Ten ho musí dobře slyšet. Ostatní členové družstva mohou dělat záchranu. Žák, který nevidí, se tak bude cítit bezpečněji.

Požadavky na bezpečnost:

Noviny na zemi v tělocvičně samozřejmě budou klouzat. Je vhodné je polepit hmotou UHU Patafix, která po odlepení nezanechá na podlaze tělocvičny žádné stopy a současně zajistí, aby noviny „neujížděly“. Přesto je dobré, aby ostatní hráči dělali žákovi se zavázanýma očima záchranu, a to z každé strany.

Žáka určitě nenutíme řeku přecházet, pokud mu nedělá dobře, když má zavázané oči a nevidí. Může dělat třeba navigátora nebo záchranu.

5) ŠATY DĚLAJ ČLOVĚKA

Pomůcky: noviny, případně jiné papíry (balicí, toaletní, fólie, alobal atd.), provázek, guma

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 7 let

Zaměření: jemná motorika, tělesné schéma, spolupráce a komunikace ve skupině

Čas: 15 minut

Organizace:

Žáci se rozdělí do skupin dle počtu žáků. Nejvhodnější jsou skupiny po 3 až 6 žácích. Vhodnější je hrát tuto hru v tělocvičně, kde můžeme využít celý její prostor. Každá skupinka si tak může najít svůj „koutek“, kde bude mít možnost v klidu a bez rušení jiných skupin pracovat. Tuto hru je vhodné zařadit na závěr hodiny, žáci se při ní zklidní. Není fyzicky náročná a podporuje tvořivost a kooperaci žáků.

Motivace:

Povíme si s žáky, co znamená přísloví „šaty dělají člověka“. Žáci se hlásí a svými úvahami se snaží najít odpověď na danou otázku. K samotné hře můžeme pustit písničku Šaty dělají člověka (*J. Werich, J. Voskovec, J. Ježek*), která nám poslouží jako kulisa k činnosti.

Popis hry:

Jednotlivé skupiny si vyberou svého modela/modelku, kterého budou balit do novin a různých druhů papírů, fólií apod. K připevnění si pomáháme provázky, sponkami nebo gumičkami. Noviny a papíry můžeme různě mačkat a trhat. Můžeme vyrábět i pokrývky hlavy a různé další doplňky (korále, náramky, ...). Vše ponecháme jen a jen na fantazii jednotlivých skupin. Nezapomeneme vymezit časový limit, během kterého musí skupina úkol splnit.

Pokud hru zařazujeme na konec hodiny, postačí nám i 5 minut na výrobu oděvu. Avšak hře se můžeme věnovat i mnohem delší dobu. Následně jednotlivé skupiny společně představí

vytvořený model. Je vhodné, aby jej žáci pojmenovali, aby se zmínili, k jaké příležitosti je určen, popřípadě jaká je jeho pořizovací cena. Potom vybíráme např. nejoriginálnější, nejkrásnější, nejnáročnější nebo nejreálnější model. Každá skupina by měla dosáhnout některého „nej“.

Obměna:

Hru nemusíme hrát jen ve skupině. Je možné ji organizovat i ve dvojicích, kdy je jeden žák model a druhý návrhář. Pokud máme opravdu hodně materiálu, může si model vytvořit každý sám na sobě. U této varianty nám ovšem chybí vzájemná spolupráce a komunikace. Ale i přesto nám tato obměna nabízí nové možnosti, zejména v rozvoji kreativity a samostatnosti žáků a mnozí nás mohou svou fantazií velmi překvapit. Proto se této obměny u starších žáků určitě nemusíme bát.

Metodické pokyny:

- Kromě novin použijeme i jiné materiály, žáci tak mají více možností, hra je pestřejší.
- Vhodnější je hrát až od 3. ročníku, pro mladší děti výroba šatů z novin může být příliš abstraktní.
- Zúčastnit se můžou i necvičící žáci.
- Tato psychomotorická činnost je úzce spjata s výtvarnou výchovou.
- Počítejme s nepořádkem. Děti samozřejmě s úklidem pomáhají a také „rozbalují“ své spolužáky.

Požadavky na bezpečnost:

Žáci budou pracovat s provázkem. Je nutné děti upozornit, aby provázek neutahovaly příliš těsně, dobrovolníka nesmí nikde škrtit. Pro jistotu žáky ještě upozorníme, aby v žádném případě neutahovali modelovi provázek kolem krku!

7.2 Roličky od toaletního papíru

Roličky jsou pro většinu lidí odpadovým materiálem, který putuje rovnou do odpadkového do koše. Přesto jsou ve školní praxi, stejně jako noviny, velice vítanou pomůckou, která se hojně využívá např. v pracovních činnostech.

Výhodou využití lepenkových roliček v tělesné výchově je především to, že jsou velmi lehké a manipulace s nimi je bezpečná, proto je po sobě můžeme klidně házet, můžeme je

nosit na hlavě, na zádech atd. Roličky od toaletního papíru je možné nahradit i roličkami od potravinových fólií nebo kuchyňských utěrek.

6) NA PINOCCHIA

Pomůcky: roličky od toaletního papíru, židle

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, orientace v prostoru

Čas: 5 minut

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě skupiny, počet žáků ve skupinách je vyrovnaný. První skupina jsou Pinocchiové – loutky, druhá skupina jsou děti. Ti, kteří představují Pinocchia, musí mít v ruce roličku od toaletního papíru. Hru zařazujeme na začátek hodiny, je rychlá a dynamická.

Motivace:

S dětmi si připomeneme, kdo to panáček Pinocchio vlastně byl. Zkusíme si vzpomenout na pohádku a stručně si o ní popovídáme. Zmíníme se také, proč Pinocchiovi rostl nos a proč se nemá lhát.

Popis hry:

Skupina Pinocchiů jsou „honiči“. Ti dostanou do ruky papírovou roličku, ze které si udělají nos. Hru hrajeme jako klasickou honičku na zahřátí, jen „honičů“ máme poněkud více. Pokud Pinocchiové někoho chytí, mění si s ním místo. Chycený se stává Pinnochiem, „nasadí“ si nos, a tak se vlastně stává chytačem. Ve hře nikdo nevypadává, žáci si pouze mění místa.

Obměna:

Pinocchio v této hře bude pouze jeden. Ostatní žáci vytvoří kruh, Pinocchio bude sedět uprostřed kruhu, například na židli. Žáci budou společně říkat básničku:

„Pinocchio, neseď v koutku,

máme rádi Tebe, dřevěnou loutku.

Pinocchio, vylez ven,

nebo Ti nos utrhnem.“

Poté učitel ukáže na jednoho žáka z kruhu, ten musí oběhnout kruh a dostat se na Pinocchiovo místo. Pinocchio ho ovšem může chytit. Pokud hráč bude chycen, vrací se zpět do kruhu.

Pokud se dostane na Pinocchiovo místo, stává se Pinocchiem. Původní Pinocchio si stoupne do kruhu.

Metodické pokyny:

- Hráči, kteří představují Pinocchia, musí mít vždy nos z roličky od toaletního papíru. Roličku si přiloží k nosu a celou dobu si ji rukou přidržují, mají tak ztížené podmínky.
- Musíme mít připravený dostatek roliček.
- U obměny hry může vybírat žáky, kteří budou utíkat před Pinocchiem, necvičící hráč.

Požadavky na bezpečnost:

Při honičkách žáky vždy upozorníme, aby se nezapomněli dobře dívat kolem sebe, aby nedošlo ke srážce s jiným hráčem. Dáváme také pozor na pády.

7) ZAKLETÉ PRINCEZNY

Pomůcky: roličky od toaletního papíru

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, spolupráce

Čas: 5 minut

Organizace:

Tentokrát vytvoříme skupiny tři. První skupina budou čarodějnice a čarodějové – chytači princezen. Princezny tedy budou před čarodějnicemi prchat. Poslední skupinou budou princové – zachránci princezen. Čarodějnice vybereme 2 až 3, poznáme je podle velkého nosu, kdy si stejně jako u hry Na Pinocchia budou držet roličku právě na nose. Druhá skupina – princezny si pro změnu roličku bude držet na hlavě jako korunku. Poslední skupina – princové nebude mít roličku žádnou. Skupinu princezen a princů rozdělíme na poloviny, např. na chlapce a dívky. Děvčata budou princezny, chlapci princové.

Motivace:

Povídáme si na téma pohádky, žáci vyjmenovávají různé názvy pohádek, v nichž vystupují princezny, popřípadě čarodějnice. Dívky si můžou dát jména princezen, např. některá bude Růženka, další Sněhurka, Večernice, Maruška, Zlatovláska atd. Děti si určitě vzpomenou na mnoho dalších „princeznovských“ jmen.

Popis hry:

V této hře budou „honiči“ čarodějnice, které budou chytat pouze princezny. Princezna chycená čarodějnici se stává zakletou a zkamení. Od toho tu máme prince, kteří princezny zachraňují. Princ přiběhne k princezně, chytne ji za ruku a třikrát se s ní otočí do kolečka – zatančí si s ní. Poté je princezna vysvobozena. Princové čekají na postranních čarách na to, až budou moci princeznu osvobodit. Zároveň počítají, kolik princezen se jim podaří zachránit. Prince, který zachrání nejvíce princezen, můžeme ocenit, vyhlásíme ho za vítěze mezi princů.

Obměna:

Hru si klidně můžeme zahrát i opačně, kdy čarodějnice budou chytat prince a princezny budou prince osvobozovat. Jde nám o to, aby si žáci zkusili co nejvíce rolí.

Metodické pokyny:

- Vymezíme plochu, kde se bude hra hrát, princové stojí na postranních čarách a vyčkávají na záchranu princezny.
- Může se stát, že k jedné princezně přiběhne více princů, princeznu však bude zachraňovat ten, který princeznu první chytne za ruku. Pokud však dojde k tomu, že ji chytanou oba hráči současně, musí si dát kámen, nůžky, papír.
- Starší děti nemusíme rozdělovat podle pohlaví, klidně chlapci mohou být princezny a naopak. Pro děti to bude zábavné a bude jim to připadat legrační. Je možné, že by chlapci (nebo zase naopak dívky) ze studu nechtěli dívky zachraňovat a hru by tak třeba nechtěli někteří hrát.
- Někteří princové při počítání princezen mohou švindlovat, upozorníme na začátku hry na důležitost fair play.

Požadavky na bezpečnost:

Stejně jako u všech honiček dáváme pozor na pády a na srážky s jinými hráči. Jelikož ve hře vystupuje více rolí, může být hra mírně chaotická, proto je nutné, aby hráči dodržovali své označení pomocí roliček.

8) AŽ ŽIJE NÁSOBILKA!

Pomůcky: roličky připevněné na provázku (pro každého žáka), CD přehrávač

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 8 let

Zaměření: optické vnímání, počtářské dovednosti

Čas: 10 minut

Organizace:

Všichni žáci dostanou na krk roličku. Poté utvoří řadu a učitelka na roličky napíše vždy jedno číslo, a to od 0 do 9. Žáci se budou volně pohybovat po tělocvičně za zvuku hudby.

Motivace:

Než dětem rozdáme roličky s čísly, můžeme si zahrát početního krále. Děti stojí v kruhu, dáváme jim po dvojicích příklady z násobilky. Hráč, který neuhodne, si dřepne. Poslední hráč, který zbude, se stává početním králem.

Popis hry:

Všichni hráči mají na krku roličku s číslem od 0 do 9. Učitel pustí hudbu. Žáci se proběhnou za zvuku hudby po tělocvičně, mohou tančit, poskakovat, zároveň si prohlíží, jaká čísla mají jeho spolužáci. Potom učitel vypne nebo ztlumí hudbu a zahlásí příklad, např. 6×3 . Žáci si příklad vypočítají (výsledek je 18) a ti, kteří jsou označeni číslem 1 a 8 spolu co nejrychleji utvoří dvojici. Učitel opět pouští hudbu, nechá žáky proběhnout. Poté hudbu znovu zastaví a zahlásí další příklad.

Obměna:

Hráči mají na krku roličku, ale tentokrát ne s číslem, ale s tvrdým nebo měkkým *y/i*. Žáci stojí v řadě vedle sebe. Každý žák má svoje *i/y*. Před žáky natáhneme lano nebo izolepu. Učitel hlásí různá slova, která obsahují *i/y*, např. hlemýžď. Slovo hlemýžď obsahuje tvrdé *y*. Všichni žáci s označením tvrdého *y* překročí lano. Poté učitel zahlásí např. slovo pila. Všichni s měkkým *i* také překročí lano. Učitel hlásí další slova a žáci překračují lano tam a zpět.

Metodické pokyny:

- Žáky necháme pobíhat volně po tělocvičně. Necháme je se spontánně pohybově vyjadřovat.
- Vybereme veselejší a rychlejší muziku.
- Je možné utvořit i trojice, pokud budeme mít lichý počet dětí.
- Hlásit příklady nebo vymýšlet slova s *i/y* mohou i žáci, popřípadě necvičící žáci.
- Roličky na provázku si můžeme vytvořit v pracovních činnostech.

Požadavky na bezpečnost:

Děti musíme upozornit na to, aby se za roličky, které mají pověšené na krku, netahaly a nedocházelo tak ke škrcení. Dále dáváme pozor na pády a na srážky s ostatními hráči.

9) VELBLOUDÍ ZÁVOD

Pomůcky: roličky od toaletního papíru (pro každou skupinu 8)

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: rovnováha, koordinace pohybů

Čas: 20 minut

Organizace:

Žáci vytvoří dvojice. Samozřejmě nemůžeme nechat závodit všechny dvojice současně. Necháme je tedy soutěžit např. po čtyřech dvojicích, pak po dalších čtyřech atd. než se prostřídají všichni žáci. Každá dvojice dostane 8 roliček.

Motivace:

K motivaci můžeme použít hádanku. Děti hádají, na jaké zvířátko si budeme hrát.

*„Chodí líně pouští,
srst má jako houští,
na zádech má hrb.
Na hlavě má ofinu,
rád si hoví ve stínu
a to není drb.“*

Jakmile děti hádanku uhodnou, můžeme přejít k samotnému velbloudímu závodu.

Popis hry:

Jeden z dvojice je velbloud a druhý je nakládač. Velbloud si klekne na všechny čtyři, nakládač mu naloží na záda vzácný náklad – roličky. Je na každém, jakou taktiku nakládání roliček zvolí. Roličky by na velbloudovi měly především držet. Cílem je dostat všech osm roliček na druhou stranu. Pokud rolička spadne, musíme ji vrátit zpět na začátek a velbloud se pro ni musí vrátit.

Obměna:

Na vyznačenou trasu, přes kterou nese velbloud náklad, můžeme umístit různě překážky, např. kužely, obruče. Trasa se tak stává obtížnější.

Metodické pokyny:

- Je vhodné zvolit kratší dráhu, a to např. přes půlku tělocvičny, nebo také můžeme hrát na šířku tělocvičny.
- Pokud rolička velbloudovi spadne, nakládač roličku odnese zpět na začátek.
- Žáci by si měli vyzkoušet obě role – jak velblouda, tak nakládače.
- Závod končí úspěšně pro všechny, kteří dostanou svůj náklad do cíle.

Požadavky na bezpečnost:

Hra nevyžaduje žádné zvláštní bezpečnostní opatření. Avšak měli bychom stanovit pravidla chování pro ty žáky, kteří zrovna nezávodí. Nikdo by se neměl toulat po tělocvičně. Proto vymežíme těmto žákům prostor, odkud můžou fandit svým spolužákům.

10) V MOŘI

Pomůcky: co nejvíce roliček od toaletního papíru, 4 lavičky, žíněny, CD se zvuky šumění moře

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: tělesné schéma, hmatové vnímání, relaxace

Čas: 10 minut

Organizace:

Spojíme čtyři lavičky a dovnitř vložíme žíněny. Tento prostor nám bude představovat moře. Do moře nasypeme co nejvíce roliček od toaletního papíru.

Motivace:

Povídáme si, kteří živočichové žijí v moři, děti se snaží vyjmenovat co nejvíce mořských tvorů. Ptáme se dětí, zda nějakého živočicha někdy potkaly a viděly na vlastní oči.

Popis hry:

Žáci se budou koupat v moři, které jsme společně připravili. K tomu nám bude hrát CD se šuměním moře. Děti se mezi roličkami budou koupat a potápět. Budou si představovat, že jsou chobotnice, medúzy nebo potápěči, to už ponecháme na fantazii každého dítěte.

Samozřejmě do moře nemůžeme pustit všechny žáky naráz, proto se budou střídat po skupinkách. Tyto skupinky bude tvořit menší počet žáků, cca 5. Záleží na tom, kolik se jich do moře vleze. Ostatní žáci mohou být rozmístěni po tělocvičně na žíněnkách, ti si zase budou představovat, že plují na loďkách, opalují se, chytají ryby apod. Zároveň také budou naslouchat šumění moře. Při této relaxační hře nebudeme mluvit.

Obměna:

Místo roliček můžeme použít PET láhve, víčka od PET lahví, ubrousky, pivní tácky, nafukovací balonky. Prostě využijeme to, čeho máme dostatek.

Metodické pokyny:

- Jde o relaxaci, můžeme ji zařadit na konec hodiny.
- Všichni žáci se v našem improvizovaném moři vystřídají.
- U hry nebudeme mluvit, i když se budeme zrovna střídat, žáci budou reagovat pouze na učitelova gesta. Ten bude ukazovat, kdo půjde do moře a kdo ven.
- Každého žáka ponecháme v moři přibližně dvě minuty.

Požadavky na bezpečnost:

Žáci, kteří jsou zrovna v moři, budou „plavat“ v klidu. V moři nesmí nikdo skákat, házet roličkami a podobně. Dále dáváme pozor, aby se někdo nebouchl o roh lavičky.

7.3 Víčka od PET lahví

V dnešní době se víčka od PET lahví sbírají ve většině škol. Sběrem víček pomáháme handicapovaným lidem nebo je využíváme při výuce matematiky, v pracovních činnostech, v environmentální výchově apod. Víčka představují odpadový materiál, proto jsou nedílnou součástí ekologické výchovy. Děti si z víček staví, tvoří, hrají si s nimi, pomocí víček se učí. Víčka jsou u dětí velmi oblíbená hlavně proto, že jsou pestrobarevná.

11) DOLARY

Pomůcky: víčka od PET lahví, dva látkové pytlíky, např. na přezůvky

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, orientace v prostoru

Čas: 5 minut

Organizace:

Jelikož se jedná o honičku, tak vybereme dva „honiče“, kteří si navlečou na zápěstí látkový pytlík, ostatní žáci dostanou do ruky čtyři víčka od PET lahví, barva víček je libovolná. Pro hráče budou tato víčka představovat dolary, jež si budou pečlivě hlídat.

Motivace:

Zeptáme se dětí, zda vědí, co to dolar vůbec je. Dále se ptáme, kde se s touto měnou platí. Děti se snaží vyjmenovat ještě další měny, které znají (euro, koruna, libra atd.).

Popis hry:

Jde o honičku, kterou zařazujeme do rušné části hodiny. Každý žák má v ruce čtyři víčka, nejvhodnější je mít dvě víčka v pravé ruce a dvě v levé. Dva „honiči“ mají na zápěstí navlečený látkový pytlík. Hráč, který je ve vymezeném prostoru tělocvičny chycen, musí odevzdat pokutu – jeden dolar, tedy jedno víčko. „Honič“ víčka sbírá do textilního pytlíku. Po ukončení hry si „honiči“ spočítají svoje úlovky.

Obměna:

Honičku si můžeme zahrát i naopak. A to tak, že „honiči“ tentokrát nebudou sbírat víčka. Hráč, který je chycen, si jako pokutu musí vzít víčko. Čím vícekrát je tedy chycen, tím více víček musí držet v ruce. Víčka nesmí schovávat do kapes. Na konci hry si spočítáme pokuty.

Metodické pokyny:

- Žáky – chytače střídáme po jedné minutě, je vhodné vystřídat co nejvíce žáků, hra je tak dynamičtější.
- Pro hráče, kterým nezbude žádný dolar, máme na lavičce připraveny dolary náhradní. Jelikož každý hráč má dolary čtyři, je málo pravděpodobné, že tato situace nastane. Ovšem pro jistotu máme další víčka připravena. Jde nám o to, aby žáci nevypadávali ze hry.
- U herní obměny se může přihodit, že dětem víčka popadají na zem. Žák je musí zvednout a vymyslet strategii, kam si víčka dát, např. pod paže, aby mu víčka znovu nepadla. Pokud hráči víčka popadají, „honič“ tohoto hráče nemůže v tuto chvíli chytat.

Požadavky na bezpečnost:

V této hře mají „honiči“ na zápěstí navlečený látkový pytlík. Musíme dávat pozor, aby tento pytlík nebyl moc dlouhý, mohlo by se totiž stát, že se žákovi „zamotá“ pod nohy. Žák by tak mohl zakopnout a upadnout. Pytlík musí mít vhodnou délku, nesmí žáka na zápěstí škrtit. Sám učitel připevní žákovi pytlík na zápěstí. Dále děti upozorníme na nebezpečí pádu při hře. Děti budou mít plné ruce víček, a budou tak v běhu mírně omezení.

12) DŮM, HRAD NEBO ZÁMEK?

Pomůcky: víčka od PET lahví, obruče nebo noviny

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: rovnováha, orientace v prostoru, hrubá motorika, spolupráce

Čas: 20 minut

Organizace:

Hru začneme hrát ve dvojicích. Každá dvojice má svoje stanoviště – obruče, pokud nemáme dost obručí, můžeme použít noviny. Uprostřed tělocvičny je hlavní stanoviště, tzv. cihelna. V ní je co nejvíce vršků od PET lahví, vršky budou představovat cihly. Všechna stanoviště by měla být od „cihelny“ stejně vzdálená.

Motivace:

Vedeme s dětmi rozhovor, jak by si představovaly svůj dům snů. Jakou by měl mít barvu, jak by měl být velký, jak by měl být zařízený apod.

Popis hry:

Žáci utvoří dvojice, vyberou si svoje stanoviště a udělají tzv. trakař. To znamená, že jeden žák je trakař a druhý žák tento trakař veze. Poté učitel odstartuje hru, dvojice se musí dostat k hlavnímu stanovišti, tj. k cihelně. Hráč, který veze trakař, se snaží na trakař naložit co nejvíce cihel (víček). Víčka by měl v pořádku na trakaři dovést do svého stanoviště. Poté si žáci vystřídají role. Hrajeme tak dlouho, dokud máme v cihelně cihly. Hra končí, když zmizí poslední cihla z cihelny. Nakonec víčka – cihly každé skupině spočítáme. Z víček si dvojice zkusí postavit svůj hrad, dům nebo zámek, záleží na fantazii dětí. Vytváříme tedy jakýsi obrazec z PET víček. Společně si všechny obrazce – domy prohlédneme a popíšeme.

Obměna:

Hru můžeme hrát i po menších skupinkách, např. po 4 nebo po 6. Do jednoho stanoviště nosí cihly tedy více hráčů. Pokud máme méně dětí, tak se hra může hrát i po jednotlivcích. Jednotlivec udělá vzpor vzadu sedmo pokrčmo roznožný (na raka) a víčka si do svých stanovišť přenáší na bříšku. Pokud se chceme u této hry zahřát, můžeme hrát i tak, že sbíráme víčka do ruky a po jednom je nosíme z cihelny do svého stanoviště. Opět můžeme hrát ve skupině, ve dvojici, po jednom. Záleží na počtu žáků a na prostoru.

Metodické pokyny:

- Všechna stanoviště dvojic (skupin, jednotlivců) by měla být stejně vzdálená od hlavního stanoviště.
- Vzdálenost stanovišť od hlavního stanoviště by měla být max. 3 metry.
- Pokud hráči ztratí z trakaře PET víčka, musí je nechat ležet na místě, o víčko tak přišli.
- Žáci si volí vlastní taktiku skládání cihel – víček na trakař. Počet víček závisí na tom, kolik jich je trakař schopný bezpečně dovézt do stanoviště.

Požadavky na bezpečnost:

Děti by se měly střídat v obou rolích trakař – řidič. Pokud to některá dvojice nebude zvládat, může trakař dělat stále stejný hráč. Někteří žáci nemají dost síly, aby se po celou dobu udrželi na rukou. Může se stát, že žák přecení své síly, neudrží se na rukou a spadne např. na bradu. Pozor na vyrazení zubů, popř. kousnutí se do jazyka.

13) ZMRZLINÁŘ

Pomůcky: víčka od PET lahví, plastové kužely

Místo: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: pohybová koordinace, přesnost, vizuální vnímání

Čas: 10 minut

Organizace:

Hru budeme hrát ve dvojicích, pokud máme lichý počet žáků, tak není problém se střídat i ve trojicích. Každá dvojice (trojice) dostane jeden kužel, pokud ovšem nemáme dostatek kuželů, máme možnost použít např. kornouty z kartonu, noviny. Dále všechny dvojice

dostanou větší počet víček různých barev. Dvojice se libovolně rozmístí po celé tělocvičce a každá si najde svoje místečko.

Motivace:

Ptáme se dětí, jakou mají rády zmrzlinu, ukazujeme různé barvy PET víček a děti vymýšlí k barvám různé druhy zmrzlin, např. žlutá – vanilková, červená – jahodová, modrá – šmoulová, ...

Popis hry:

Dvojice stojí naproti sobě. Jeden žák je zmrzlinář a drží kužel. Kužel představuje kornout. Druhý žák si vymýšlí, jakou by si přál zmrzlinu. Žák má u sebe víčka, pokud si přeje třeba dva kopečky jahodové, vezme dvě červená víčka a hází je zmrzlináři do kornoutu. Poté si může přát tři kopečky pomerančové, hází tedy do kornoutu tři oranžová víčka. Zmrzlinář se samozřejmě snaží víčka pochyvat. Hrajeme do té doby, než kornout naplníme, pak se dvojice vystřídá.

Obměna:

Každý hráč si vybere barvu víčka podle toho, jakou zmrzlinu má rád. Děti si sednou do kruhu doprostřed tělocvičny. Vybraný žák stojí uprostřed. Žák uprostřed kruhu zahlásí název zmrzliny – např. citrónová. Všichni, kteří mají citrónovou zmrzlinu, si vymění místa. I hráč v kruhu se snaží dostat na nějaké volné místečko. Na koho místo nezbuďe, zůstává uprostřed kruhu a hlásí další název zmrzliny. Hrajeme podobně jako hru Kompot.

Metodické pokyny:

- Dvojice stojí naproti sobě, a to nejprve ve vzdálenosti asi dvou kroků, poté vzdálenost mezi sebou zvětšujeme. Hra se stává obtížnější.
- Můžeme hrát i ve trojici, žáci se v házení do kornoutu po jednom střídají.
- Pokud víčko do kornoutu nespadne, necháme ho ležet na zemi. Házíme dalším víčkem.
- U obměny je nutné, aby každý druh zmrzliny měli minimálně dva hráči.
- U obměny si také s dětmi upřesníme, jaké druhy zmrzlin se v našem zmrzlinářství objevují, musíme vědět, co přesně můžeme hlásit.

Požadavky na bezpečnost:

U první hry, kdy házíme víčka do kornoutu, nehrozí větší nebezpečí úrazu. U obměny musíme dávat pozor, aby se hráči v kruhu nesrazili. Hra je rychlejší, děti musí rychle

reagovat. Může se tedy stát, že se nebudou dívat kolem sebe, a tím dojde ke srážce se spolužákem.

14) SBÍRÁNÍ BORŮVEK

Pomůcky: víčka od PET lahví, kelímky od jogurtu

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: hmatové vnímání, koordinace pohybů, jemná a hrubá motorika

Čas: 8 minut

Organizace:

Víčka poházíme volně po celé tělocvičně. Každý žák dostane do ruky jeden kelímek od jogurtu. Žáci hrají sami za sebe.

Motivace:

Žáky motivujeme tak, že si budou představovat víčka jako borůvky, které rostou všude po lese (tělocvična). Zeptáme se dětí, v jakém období můžeme borůvky sbírat a jak můžeme borůvky používat v kuchyni.

Popis hry:

Po celé tělocvičně společně s dětmi rozházíme co nejvíce vršků od PET lahví. Každý hráč si vezme do ruky kelímek od jogurtu. Úkolem dětí bude posbírat co nejvíce vršků – borůvek. Aby to hráči neměli tak jednoduché, sundají si boty a borůvky budou sbírat holýma nohama. Víčko chytíme nohou, předáme si jej do ruky a z ruky do kelímku. Nakonec si spočítáme naše úlovky.

Obměna:

Hru můžeme jakkoli obměňovat. Hráči mohou místo nohama sbírat vršky rukama, mohou sbírat vršky po jednom nebo po kolika chtějí. Záleží jen na nás, jaká pravidla si s žáky domluvíme a nastavíme. Vršky žáci mohou nosit do stanovišť. Mohou proti sobě soutěžit družstva, skupiny, dvojice nebo jednotlivci.

Metodické pokyny:

- Sbírat víčka mohou i necvičící žáci.
- Pokud žák nasbírá plný kelímek, hra pro něj končí.
- U obměny žáci nosí víčka do předem určených stanovišť.

Požadavky na bezpečnost:

Hra z hlediska bezpečnosti není nijak náročná. U této hry neběháme, ale v klidu a soustředěně sbíráme víčka. Avšak zkontrolujeme podlahu v tělocvičně, zda na ní neleží nějaký předmět, který by mohl žákovi nohu zranit. Žáci se budou vyzouvat, a proto dbáme na to, aby boty a ponožky nebyly v prostoru, kde se bude hra hrát. Určíme tedy místo, kde si obuv děti odloží. U obměny hry však už běháme, proto žáky upozorníme na nebezpečí pádu nebo srážky se spolužákem.

15) ZAVŘI „VÍČKA“

Pomůcky: víčka od PET lahví, žíněnky, relaxační hudba, CD přehrávač

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: tělesné schéma, relaxace

Čas: 10 minut

Organizace:

Jedná se o relaxační cvičení, které zařazujeme na konec hodiny. Žáci se rozdělí do dvojic či trojic. Připravíme žíněnky nebo koberec. Nejprve bude relaxovat jeden žák, poté druhý.

Motivace:

S mladšími dětmi si můžeme zopakovat části lidského těla, ukážeme si na ně a připomeneme si, kde všude po těle můžeme víčka pokládat. K motivaci nám může posloužit hudebně-pohybová hra *Hlava, kolena, palce*, kdy se dotýkáme jmenovaných částí těla.

„Hlava, ramena, kolena, palce,

kolena, palce, kolena, palce,

Hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.“

Popis hry:

Děti se domluví, kdo bude relaxovat jako první. Jeden žák si lehne na záda a uvolní celé tělo, jeho kamarád na něj bude pokládat víčka. Začneme od noh, pokračujeme na břicho, ruce i obličej. Žák, který relaxuje, má po celou dobu zavřené oči. Čím více víček na spolužáka poskládáme, tím lépe. Relaxace končí, když učitel plynule ztlumí hudbu. „Ovíčkováný“ žák vyskočí a víčka ze sebe setřese. Poté se dvojice vystřídá.

Obměna:

Můžeme hrát i ve trojici, kdy dvě děti skládají víčka na svého ležícího kamaráda, postupně se vystřídají všichni tři.

Je možné víčka skládat i kolem ležícího spolužáka. Můžeme kolem něj tvořit obrazce zajímavých tvarů a barev. Spolužák poté vyskočí a obrazec si prohlédne.

Metodické pokyny:

- Během relaxace dbáme na to, aby byl úplný klid, děti spolu nekomunikují.
- Každého žáka necháme relaxovat cca 3 minuty.
- Nakonec relaxace žák ze sebe víčka setřese, počítejme s tím, že se víčka po tělocvičně rozletí.
- Úklid víček provádíme všichni společně, každé dítě může sbírat jinou barvu víček.

Požadavky na bezpečnost:

Některá víčka mohou škrábat, proto dávejme pozor, když je děti pokládají na obličej. Víčka je možné na žáka pokládat i obráceně. Děti leží na žíněnkách nebo na koberci, nenecháme je ležet na studené zemi, aby nedošlo k prochladnutí.

7.4 PET láhve

Další materiál, který je hojně užíván v ekologické výchově a je stejně jako PET víčka považován za primární odpadový materiál, jsou PET láhve.

PET láhve jsou vyrobeny z odolného, ale lehkého materiálu. Láhve můžeme různě upravovat. Je možné používat i různé velikosti (0,5 l; 1 l; 1,5 l; 2 l). Avšak nejvhodnější jsou 1,5 l láhve. Tuto velikost budeme používat i my v níže uvedených aktivitách. Dbáme na to, aby PET láhve byly čisté a dobře vymyté.

16) V LESE ŘADÍ MEDVĚDI

Pomůcky: PET láhve (nejméně 20)

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, koordinace pohybu, orientace v prostoru, optické vnímání

Čas: max. 5 minut

Organizace:

Jde o honičku, kterou hrajeme na hřišti nebo v tělocvičně. Po tělocvičně společně s dětmi rozmístíme PET láhve. Vybereme 2 až 3 honiče, kteří budou představovat medvědy. Pokud máme menší počet dětí, hrajeme pouze na polovině tělocvičny.

Motivace:

S dětmi si postavíme les, což bude naší hlavní motivací. PET láhve budou představovat stromy, každý žák dostane do ruky 1–3 PET láhve a ty umístí libovolně po tělocvičně. Vybereme honiče, kteří budou představovat medvědy. Můžeme si všichni společně zabručet a napodobit to, jak se medvědi pohybují.

Popis hry:

Jak jsme se již zmínili, na začátku hry vybereme 2 až 3 honiče, kteří budou představovat medvědy. Po tělocvičně jsou rozmístěny PET láhve – stromy. Medvědi se snaží pochytnat co nejvíce žáků. Koho medvěd chytne, z toho se stává houba. Houby si dřepnou. Ovšem houby se mohou osvobodit, a to vzájemně. To znamená, že houbu může vysvobodit pouze houba a to tak, že k sobě houby přijdou (stále v dřepu, jako kačenky) a třikrát si spolu tlesknou. Po vysvobození pokračují hráči v honičce dále. Pokud dojde k tomu, že žák shodí PET láhev, stává se z něj opět houba.

Obměna:

Hráč, který je chycen medvědem, dostává od medvěda „babu“, tudíž se nám honiči během hry rychle mění. Hráč, který shodí PET láhev, dostává pokutu. PET láhev musí žák zvednout a třikrát ji oběhnout, poté pokračuje dále ve hře.

Metodické pokyny:

- Medvěd už nesmí honit houby. Úkolem houby je se co nejrychleji dostat zpět do hry.
- U obměny se velmi rychle budou měnit honiči, je nutné, aby honiči byli označeni, např. šátkem.
- Hráče, který zrovna obíhá PET láhev, nesmí medvědi chytat. Honič u těchto hráčů nesmí čekat.

Požadavky na bezpečnost:

Dbáme na bezpečnost při běhání, pozor na kluzký povrch či ostré rohy (lavičky, ...). Hrozí nebezpečí pádu a následně úrazu. Hlídáme, aby hráči nezakopli o ty, kteří představují „houby“ a jsou v dřepu.

17) MOŘSKÝ HAD

Pomůcky: PET láhve

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 8 let

Zaměření: hrubá motorika, koordinace pohybů, orientace v prostoru, spolupráce, komunikace

Čas: 5 minut

Organizace:

Budeme hrát po celé tělocvičně. Na kraji (např. na lavičce) máme připravené PET láhve, které budeme postupně během hry používat. Vybereme jednoho honiče, který má v ruce jednu PET láhev.

Motivace:

Ptáme se dětí, co to vlastně mořský had je, jak si tuto mytickou příšeru představují, jestli si myslí, že může mořský had existovat, nebo ne. Můžeme dětem přečíst nějakou zajímavou legendu či článek o mořských hadech.

Popis hry:

Vybraný žák, honič, dostane do ruky jednu PET láhev. Koho se lahví dotkne, stává se též honičem, ale vezme si rovnou PET láhve dvě. Dvojice se tedy spojí. Jedné PET láhve se oba hráči budou společně držet a v druhé ruce budou mít také PET láhev. Touto PET lahví se budou honiči dotýkat dalších hráčů. Tím budeme přibírat do hada další hráče. Všichni hráči se tedy budou držet lahví, budou tvořit tzv. síť, do které budou chytat další hráče. Každý hráč potom, co je chycen, si musí zaběhnout pro další PET láhev. Chytají vždy krajní hráči.

Obměna:

Hru můžeme hrát podobně jako hru Rybičky, rybáři jedou, kdy si jeden žák stoupne na jednu stranu tělocvičny a ostatní žáci si stoupnou na druhou stranu tělocvičny. Po učitelově gestu nebo po domluveném signálu se had a žáci rozběhnou proti sobě. Had má v každé ruce PET láhev, koho se PET lahví had dotkne, ten se přidává na jeho stranu. Opět se žáci spojí a vytvoří tzv. síť. Hru hrajeme, dokud nezbude poslední hráč.

Metodické pokyny:

- Bude vhodnější, když PET láhve sešlápeme, žákům se budou lépe držet.
- PET lahvím ponecháme i víčka.
- Chytají žáci, kteří jsou na kraji.

- Žák, který je chycen, si musí vzít PET láhev a až poté se připojí k hadovi.
- Žák se připojí na tu stranu hada, která ho chytila.
- Pokud se had rozpojí, hru zastavujeme a začínáme hrát od začátku.
- V obměně, pokud dojde k rozpojení, není možné, aby had chytal, musí se spojit a poté může pokračovat ve hře.
- Zařazujeme až od 3. ročníku.

Požadavky na bezpečnost:

Hra je z bezpečnostního hlediska poměrně náročná. Žáci budou mít problém vydržet ve spojení v hada. Obzvláště žáci uprostřed mohou mít pocit „roztrnutí“, když se oba konce hada rozhodnou jít na jinou stranu. Proto je nutné, aby žáci mezi sebou komunikovali a spolupracovali. Je lepší nechat žáky pouze chodit než běhat (pokud je jich tedy už větší počet). Žáci, kteří honí, se ostatních lehce dotýkají PET lahví, např. do ramenou, nikdo nebude nikoho tlouci lahví po hlavě a podobně.

18) PETHOKEJ

Pomůcky: PET láhve – 1,5 l (jedna pro každého žáka), dvě menší branky, molitanový míček

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 8 let

Zaměření: koordinace pohybů, hrubá motorika, zrakové vnímání, postřeh, spolupráce, fair play

Čas: 1 zápas – 3 až 5 minut

Organizace:

Žáky rozdělíme do družstev. Záleží na počtu žáků a na vymezeném prostoru, kde budeme hrát. Vhodné je, aby v družstvu bylo 6 až 8 hráčů. Každý hráč dostane do ruky jednu PET láhev. Do vymezeného prostoru umístíme branky. Jednotlivá družstva si zvolí brankáře.

Motivace:

Nejprve žáky seznámíme s pomůckami, se kterými budou PETHokej hrát. Zároveň si připomeneme, s čím se hraje opravdový lední hokej (hokejka, puk, brusle, ...).

Žáci si nejprve zkusí střílet na branku. Místo hokejky použijeme PET láhve a místo puku molitanový míček. Z určité vzdálenosti si každý žák zkusí několikrát vystřelit na branku.

Můžeme si s žáky vyjmenovat známé hokejisty nebo také sporty, které jsou lednímu hokeji podobné.

Popis hry:

Poté, co si všichni žáci zkusili několikrát vystřelit na branku, přejdeme k samotné hře PETHokej. Proti sobě budou hrát 2 družstva, každé družstvo má svého brankáře. Cílem je, aby míček doputoval do branky soupeře. Jako v hokeji, florbalu či fotbalu se snažíme jak útočit a dávat góly, tak i bránit, abychom žádný gól neobdrželi. Učitel počítá skóre.

Obměna:

Hru můžeme hrát i bez brankářů.

Metodické pokyny:

- Míček nesmíme brát do ruky, nesmíme do něj kopat.
- Naopak brankář může míček chytat do ruky, popř. do něj kopnout.
- Brankář leží na zemi, tedy jako u florbalu.
- Je vhodnější hrát na menší ploše než je celá tělocvična (ale to opět závisí na počtu žáků a velikosti tělocvičny).
- Jeden zápas necháme žáky hrát cca 3–5 minut, uvidíme podle zaujetí žáků.
- Místo molitanového míčku můžeme použít drátěnku.

Požadavky na bezpečnost:

Upozorníme žáky na hru fair play, nikdo nesmí faulovat protihráče. Pozor na kluzkou podlahu, na ostré rohy. Hráči se snaží dívat kolem sebe, aby se nesrazili s jiným hráčem. Hráči budou hrát v předklonu, je možné, že některý jedinec si bude stěžovat na bolest zad. Takového žáka necháme odpočinout.

19) ZAŠLAPÁVANÁ

Pomůcky: co nejvíce PET lahví

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: koordinace pohybů, hrubá motorika, rovnováha, obratnost

Čas: 5 minut

Organizace:

Hru budeme hrát po menších skupinkách, tj. 4 až 5 členů. Každá skupinka bude mít svoje stanoviště. Všechna družstva budou vlastnit několik PET lahví (alespoň 10), tyto PET láhve budou mít všechny skupinky ve svých stanovištích.

Motivace:

Stanoviště budou představovat domečky našich kamarádů. Kamarádi ale zrovna odjeli na dovolenou a jejich příbytky napadli červotoči (PET láhve). Naším úkolem je zbavit se všech červotočů v domečcích a to tím způsobem, že je rozšlapeme.

Popis hry:

Každé družstvo je připravené na svém stanovišti. Učitel zapíská a všichni členové družstva se rozběhnou do dalších stanovišť, kde se snaží rozšlapat PET láhve. Předtím ale žáci musí odšroubovat vršek, pak láhev rozšlapou a nakonec ji znovu zašroubují. Poté, co hráč v cizím stanovišti rozšlapal jednu PET láhev, běží do dalšího stanoviště rozšlapat zase jednu PET láhev. Nikdy se ovšem nevracíme do svého stanoviště, pouze do cizích stanovišť. Učitel hru ukončí, až jsou všechny PET láhve rozšlapány, nebo po určité době, např. po 1 minutě. Poté spočítáme, kolik je v každém stanovišti rozšlapaných lahví.

Obměna:

Můžeme hrát i jako jednotlivci, musíme mít ale opravdu hodně lahví, nebo menší počet dětí. Každý žák dostane několik PET lahví (8–10). Učitel zapíská a žák začne svoje PET láhve rozšlapávat. Na lahvích jsou opět ponechány vršky, tudíž žákovým úkolem bude láhve rozšroubovat i zašroubovat. Učitel ponechá žákům určitou dobu, pak opět zapíská a společně si spočítáme, kolik lahví stačil každý žák rozšlapat.

Metodické pokyny:

- Stanoviště rozmístíme po celé tělocvičně.
- Hráč ve stanovišti A může rozšlapat pouze jednu láhev, poté běží do jiného stanoviště, např. do stanoviště B, kde opět rozšlape jen jednu láhev, ovšem ze stanoviště B se klidně může vrátit zase do stanoviště A. Jde nám o to, aby žák nerozšlapával láhve pouze v jednom stanovišti, ale aby se co nejvíce pohyboval po prostoru.

Požadavky na bezpečnost:

Dáváme pozor, aby žáci neupadli ve chvíli, když se snaží láhev sešlápnout. Láhev může žákovi podklouznout, čímž dojde k pádu, a to ve většině případů na záda.

20) TRPASLIČÍ ROZCVIČKA

Pomůcky: seříznutá horní část PET lahve i s víčkem (pro každého žáky)

Místo: tělocvična, hřiště, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: rovnováha, koordinace pohybů, tělesné schéma

Čas: 8–10 minut

Organizace:

Všichni žáci dostanou seříznutou PET láhev. Ta bude představovat čepičku. Tuto čepičku si každý žák dá na svoji hlavu. Žáci se rozmístí po tělocvičně, měli by mít kolem sebe dostatek místa.

Motivace:

Kdo má na hlavě čepičku, z toho se stává trpaslík. S dětmi si vyjmenujeme, v jakých pohádkách nebo filmem vystupují trpaslíci a skřítki.

Popis hry:

Učitel žákům předcvičuje, a to tak, jako u klasické rozcvičky, avšak s tím rozdílem, že žáci mají na hlavě čepičku z PET láhve. Čepička by jim neměla spadnout. Jednotlivé cviky na sebe budou navazovat. Nejprve provádíme cviky ve stoje, pak pokračujeme do dřepu a do sedu. Vybíráme cviky, které je možné cvičit s čepičkou, proto nezařazujeme např. úklony hlavy, cviky v lehu. Můžeme využít i prvků dětské jógy.

Obměna:

Rozcvičku můžeme provádět i v kruhu. Předcvičují žáci uprostřed kruhu. Střídají se po jednom, každý si vymyslí vlastní cvik. Cviky na sebe nemusí navazovat, výběr cviků ponecháme na fantazii každého žáka.

Metodické pokyny:

- Tuto pohybovou aktivitu zařazujeme buď na začátek hodiny jako rozcvičku, nebo na konec hodiny jako činnost na zklidnění a uvolnění, což je možná i vhodnější, protože cviky musíme provádět pomalu a soustředěně.
- Místo učitele mohou předcvičovat i žáci.
- U PET lahví ponecháme i barevné vršky.

Požadavky na bezpečnost:

Hra nevyžaduje žádná speciální bezpečnostní opatření. Je důležité, aby žáci kolem sebe měli dostatek prostoru pro cvičení.

7.5 Kolíčky na prádlo

Kolíčky na prádlo najdeme v každé domácnosti. Rozlišujeme dva druhy kolíčků – dřevěné a barevné umělohmotné. Barevné kolíčky nám v pohybových aktivitách umožňují více herních variant a možností. Pokud ovšem vlastníme jen kolíčky dřevěné, potom si tyto dřevěné kolíčky můžeme klidně s žáky nabarvit. S kolíčky si házíme, připínáme si je na tělo, na spolužáky, přenášíme je, zdobíme se s nimi. Je nutné s prádelními kolíčky zacházet obezřetně, abychom sobě nebo někomu jinému nezpůsobili bolest. Je dobré mít pro každého žáka alespoň 10 kolíčků, žáci si kolíčky mohou přinést z domu.

21) PANE PÁV, BUĎTE ZDRÁV!

Pomůcky: kolíčky (3–5 pro každého žáka)

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá a jemná motorika, optické vnímání, koordinace pohybů

Čas: 5 minut

Organizace:

Honička, která nemá vybrané honiče. V podstatě u této hry honí všichni. Každý hráč dostane stejný počet kolíčků (3 až 5). Tyto kolíčky si připne na zadní část kalhot. Kolíčky si mohou spolužáci si vzájemně připnout.

Motivace:

Kolíčky nám vytvoří paví ocas – peří. Všichni žáci jsou tedy pávi. Než přistoupíme k samotné hře, můžeme si zazpívat písničku, kterou jistě známe z hudební výchovy, „*Pásla panenka páva*“.

Popis hry:

Každý žák má na kalhotách připnuté kolíčky – paví peří. Po učitelově písknutí se všichni žáci začnou navzájem honit. Úkolem hráče je získat pro sebe co nejvíce kolíčků – pavího peří. Snaží se tedy kolíčky protihráči ukrást a zároveň se snaží svoje kolíčky uchránit. Hru necháme žáky hrát asi jednu minutu. Po zapískání si každý hráč spočítá kolíčky, které „uložil“, a zároveň si zkontroluje, kolik kolíčků mu zbylo. Poté hru znovu opakujeme.

Obměna:

Můžeme vybrat pouze dva honiče, ostatní hráči se snaží uchránit své kolíčky. Nakonec spočítáme, kolik kolíčků hráčům zbylo a kolik kolíčků „ulovili“ honiči. Poté honiče vyměníme.

Metodické pokyny:

- Kolíčky, které ulovíme, si připneme taky na kalhoty, ale zepředu. Tyto kolíčky nám nemůže nikdo ukrást.
- Hráči nesmí stát u zdi a běhat podél zdi, pohubují se po celé tělocvičně.
- Hráč si kolíčky nesmí držet a zakrývat rukou.
- Hráči berou vždy po jednom kolíčku, nesmí vzít jednomu hráči několik kolíčků naráz.

Požadavky na bezpečnost:

Pozor na pády, kluzkou podlahu, srážku s protihráčem. Žáci se nesmí o kolíčky „rvát“. Děti mají někdy u této hry tendence padat na zem, lehnout si na záda, a tak svoje kolíčky bránit. Často se také tlačí do kouta či ke zdi. Na začátku hry žákům vysvětlíme, že takové chování při této hře není možné.

22) POZOR, KLÍŠTĚ!

Pomůcky: kolíčky

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, orientace v prostoru, optické vnímání, rychlost

Čas: 5 minut

Organizace:

Vybereme 3 až 4 honiče, kteří si připnou kolíčky (max. 10) na oblečení, např. k pasu od kalhot. Vymezíme prostor, kde se honička bude hrát. Vhodnější je menší herní plocha.

Motivace:

Kolíčky budou představovat klíšťata. Úkolem hráčů je, aby se klíšťata – kolíčky na hráče „nepřisála“. S dětmi si povídáme, kde takové klíště můžeme chytit, jaké nebezpečí pro nás představuje a jak se nebezpečnému kousnutí klíštěte můžeme bránit. Žákům přineseme na ukázkou obrázek klíštěte.

Popis hry:

Klíšťata – honiči mají připnuté kolíčky na oděvu a chytají ostatní hráče. Nepředávají ovšem babu, ale snaží se kolíček připnout hráči na jeho část oděvu. Hru hrajeme krátce, 1–2 minuty, poté si každý žák spočítá, kolik klíšťat – kolíčků se na něho „přisálo“. Hru opakujeme, vyměníme klíšťata – honiče.

Obměna:

Klíšťata mohou být všichni hráči, budou se tedy chytat všichni navzájem. Počet kolíčků je ale menší. Hráčům ponecháme 1 až 2 kolíčky. Ze hry nikdo nevypadává. Hrajeme do té doby, než se všichni hráči zbaví svého kolíčku – klíštěte. Pak spočítáme počet klíšťat na každém hráči.

Metodické pokyny:

- Honičů v této hře může být více, hru tím zpestříme.
- Kolíčky honiči hráčům připínají na oděv, tím myslíme tričko, tepláky. Žáky upozorníme, že nesmí kolíčky připínat na tělo, vlasy a už vůbec ne na obličej (např. na nos).
- Pokud se stane, že honiči kolíčky dojdou, můžeme mít připravené náhradní, nebo ponecháme variantu, že honičův úkol je splněn a ve hře prozatím končí. Posadí se tedy na lavičku a sleduje hru.

Požadavky na bezpečnost:

Jak již bylo řečeno, upozorníme žáky, že mohou kolíčky připínat pouze na oděv, nikoliv na tělo. Hráče, tím myslíme i honiče, nesmí kolíčky v žádném případě skřípat. Dále dodržujeme pravidla bezpečnosti jako u ostatních honiček.

23) NA VLAŠTOVIČKY

Pomůcky: kolíček pro každého žáka, obruče, papírové kuličky

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná a hrubá motorika, optické vnímání, koordinace pohybů

Čas: 5 minut

Organizace:

Žáci se rozdělí do družstev. Jednotlivá družstva mají svá stanoviště (obruč). Stanoviště

rozmístíme po tělocvičně. Každý žák dostane do ruky jeden kolíček. Po celé tělocvičně poházíme malé papírové kuličky.

Motivace:

Děti budou představovat vlaštovičky a kolíčky budou jejich zobáčky. Úkolem bude nasbírat co nejvíce papírových kuliček – ptačího zobu a donést je do svého hnízda. S dětmi si popovídáme o vlaštovkách, můžeme si popsat, jak vypadají. Přineseme i obrázek vlaštovky. Zkusíme si vzpomenout na nějakou písničku o vlaštovkách.

Popis hry:

Družstva jsou připravena u svých stanovišť a čekají na učitelovo gesto ke startu hry. Poté všichni žáci vyrazí a pomocí kolíčků sbírají papírové kuličky. V kolíčcích je nosí do svých „hnízd“. Žákům ponecháme určitý časový limit, např. 2 minuty. Po skončení hry spočítáme „úlovky“ jednotlivých družstev. Hru můžeme ještě jednou zopakovat.

Obměna:

Každé družstvo si vybere jednu straku. Úkolem straky bude tzv. škodit. Straka musí sbírat (krást) kuličky v cizích stanovištích a následně je nosit do svého stanoviště. Ostatní vlaštovky budou mít stejný úkol jako ve hře předešlé. Na konci „úlovky“ opět spočítáme.

Metodické pokyny:

- Papírové kuličky si připravíme s dětmi předem, např. v pracovních činnostech.
- Žáci nosí kuličky do hnízda po jedné.
- Kuličky můžeme rozházet po celé tělocvičně nebo je necháme na jedné hromádce uprostřed tělocvičny.
- Kuličky můžeme vytvořit i z barevných papírů, každé družstvo má určenou vlastní barvu.

Požadavky na bezpečnost:

U hry budou žáci běhat. Protože si děti hlídají kolíček s kuličkou, jejich pozornost bude více směřovat k tomuto úkolu než k samotnému běhu. Proto je nutné žáky upozornit na nebezpečí pádu.

24) VELKÉ PRÁDLO

Pomůcky: barevné kolíčky, švihadla, šátky, proužky papírů, kelímky (košíčky)

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 8 let

Zaměření: jemná motorika, hmatové vnímání, orientace v pohybu, koordinace pohybů

Čas: 10 minut

Organizace:

Žáci budou rozděleni do skupinek (pokud možno po čtyřech). Dva žáci budou držet natažené švihadlo, další dva žáci mají zavázané oči a na hromádce připravené kolíčky. Kolíčky můžeme nasypat do kelímku. Kolíčky budou rozděleny podle barev.

Motivace:

Děti budou pomáhat mamince věšet prádlo. Bohužel už se však setmělo a na prádlo není vidět (hráči budou mít zavázané oči). Úkolem je v určitém časovém limitu pověsit co nejvíce prádla, aby měla maminka radost.

Popis hry:

Švihadlo bude představovat prádelní šňůru, tu budou držet dva žáci. Další dva hráči budou mít šátkem zavázané oči. Jejich úkolem bude poslepu připevňovat kolíčky na švihadlo. Kolíčky má žák připravené na zemi, nejlépe v nějakém kelímku, košíčku, misce. Každý žák má svoji barvu kolíčku. Po skončení hry tak jednoduše spočítáme, kolik kolíčků každý hráč připevnil.

Obměna:

V první hře žáci na šňůru připevňovali pouze samotné kolíčky. Hru zkomplikujeme tím, že na šňůru budou spolu s kolíčky připevňovat i proužky papírů nebo kousek látky, popř. papírové kapesníčky, ubrousky. Tento materiál nám bude představovat vyprané prádlo.

Metodické pokyny:

- Každý žák dostane do kelímku min. po 5 kolíčcích, max. 10. Záleží na nás, jaké máme možnosti, tedy kolik máme žáků a kolíčků. Musíme si vše předem spočítat a připravit.
- Žákům můžeme určit časový limit. Žáci se tak snaží co nejrychleji umístit kolíčky na šňůru. Nebo ponecháme neomezený čas a počkáme, až všichni žáci umístí své kolíčky na šňůru.

- Aktivitu je lepší organizovat v menším počtu žáků, jelikož potřebujeme celkem hodně pomůcek.

Požadavky na bezpečnost:

Některým dětem může činit problém to, že mají zavázané oči. Pokud děti odmítnou, nebudeme je do aktivity nutit. Nabídneme jim možnost, že oči nemusíme zavazovat šátkem, ale že pouze zkusí oči zavřít.

25) ČÁP A ŽÁBA

Pomůcky: kolíček pro každého žáka (lépe plastový), obrázek žáby (vystřížený, počet obrázků dle skupin)

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 8 let

Zaměření: jemná motorika, koordinace pohybů

Čas: 8 minut

Organizace:

V kruhu nebo po menších skupinkách sedí žáci vedle sebe. Každý žák dostane jeden kolíček a každá skupina jeden obrázek žáby.

Motivace:

Aktivita pro zklidnění žáků. Před samotným cvičením si můžeme zahrát rušnou hru, kterou děti znají, a to *Čáp ztratil čepičku*.

Popis hry:

Žáci si sednou do kruhu těsně vedle sebe. Každý hráč má jeden kolíček, který bude sloužit jako zobák. Všichni hráči jsou čápi a budou si po kolečku předávat žabu. Žabu, tedy kousek papíru, na kterém je nakreslená žába, si budou předávat pomocí zobáků – kolíčků, které mají v ústech. Předávají si je ze zobáčku do zobáčku po celém kruhu.

Obměna:

Vytvoříme např. 2 skupiny. Žáci jedné skupiny si sednou vedle sebe do řady. Obě skupiny si posedají naproti sobě. Žáci, jeden po druhém, si předávají žabu. Obě skupiny začínají současně po učitelově odstartování. Soutěžíme, která skupinka si rychleji pomocí kolíčků předá žabu na konec řady. Můžeme hrát i ve dvojici, kdy si žáci žabu předávají tam a zpět.

Metodické pokyny:

- Před začátkem hry si vyzkoušíme vzít kolíček do pusy, otvíráme ho a zavíráme ho jako zobáček.
- Pokud budeme hrát hru ve dvojicích, musíme mít připravených více obrázků žab.
- U hry nemusíme jen sedět, ale můžeme i stát.
- Hra má sloužit ke zklidnění žáků, hrajeme ji tedy až na konci hodiny.

Požadavky na bezpečnost:

Z hygienických důvodů má každý žák svůj kolíček. Není možné si kolíčky mezi sebou půjčovat. Kolíčky jsou čisté a dobře umyté.

7.6 Korkové zátky

Korkové zátky, tzv. špunty od vína, patří mezi další materiál, který nám také ve výuce prokáže dobrou službu. Zátky se hojně využívají například ve výtvarné výchově, kdy s nimi můžeme malovat, tiskát atd. Stejně tak je můžeme používat v tělesné výchově. Korek je lehký a pro děti bezpečný, zátky můžeme i barevně pomalovat, budeme tak mít více možností ve vymýšlení aktivit. Menší problém vidím pouze v tom, že nasbírání zátek nám bude trvat delší časovou dobu. Avšak můžeme oslovit žáky, ať nám se sběrem zátek pomohou.

26) VE SVĚTĚ ROBOTŮ

Pomůcky: korková zátka pro každého žáka, 2 až 3 šátky

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, hmatové vnímání, koordinace pohybů

Čas: 5 minut

Organizace:

Všichni žáci dostanou jednu korkovou zátka. Zátka si dají hráči mezi kolena, kolena zátka drží, obě nohy tak mají těsně u sebe. Vybereme dva honiče. Abychom honiče poznali, dáme jim do ruky peška nebo šátek.

Motivace:

Děti si představí, že jsou roboti. Ukážeme si, jak takový robot chodí, jak se pohybuje. Chodíme vzpřímeně, horní i dolní končetiny jsou napnuté, neohýbáme končetiny v kloubech. Poté si žáci vloží zátku mezi kolena, zatím se pohybují volně po tělocvičně a zvykají si na neobvyklý pohyb.

Popis hry:

Až si žáci vyzkouší „robotí“ pohyb se zátkou mezi kolena, tak přistoupíme k samotné hře, přesněji honičce. Zátku mezi kolena mají všichni hráči, včetně honičů. Po odstartování hry se honiči snaží peškem či šátkem chytit dalšího hráče. Hráč, který je chycen, dostává babu a stává se honičem.

Obměna:

Honiči se nebudou střídat. Hráč, který je honičem chycen, musí udělat tři robotí dřepy nebo tři robotí výskoky. Žák má stále zátku mezi kolena, nesmí mu vypadnout. Pokud zátka spadne, žák dělá opět další tři dřepy nebo výskoky.

Je možné zátku umístit i pod bradu. Zátku si bradou držíme. Pravidla jsou stejná jako u první hry.

Metodické pokyny:

- U žádné varianty hry neběháme, ale chodíme.
- Pokud zátka spadne u první varianty, žák si zátku vloží zpět mezi kolena, honič hráče i v této době může chytat. Spadlá zátka znamená pro hráče zdržení a nepozornost.
- U druhé varianty hry spadlá zátka znamená, že hráč opět musí udělat tři dřepy nebo výskoky.

Požadavky na bezpečnost:

Pozor při variantě, kdy mají žáci zátku pod bradou, dívají se vlastně na zem, ne před sebe. Proto je nutné, aby žáci při této aktivitě neběhali, ale pouze chodili. Možnosti žáků jsou omezené, mohou se dívat jen do stran.

27) POPLETENÍ KUČTÍCI A VZTEKLÝ ŠÉFKUČAŘ

Pomůcky: korkové zátky, 1 krabice do každého družstva, 1 pingpongová páčka do každého družstva

Místo: tělocvična, třída, hřiště

Věk: od 8 let

Zaměření: jemná motorika, koordinace pohybů, zrakové vnímání, přesnost

Čas: 10 minut

Organizace:

Žáci jsou rozděleni do několika družstev, např. čtyři družstva po pěti hráčích. Každé družstvo vlastní jednu krabici a jednu pingpongovou pátku. Družstva jsou rozmístěna po tělocvičně, mají kolem sebe dostatek místa.

Motivace:

Žáci jsou kuchtíci, kteří vaří polévku. Jelikož jsou popletové, tak do polévky dávají věci, které tam nepatří. U hrnce stojí šéfkuchař, který se na kuchtíky zlobí, a proto odráží pánvičkou vše, co do polévky nepatří. S dětmi si povídáme, z jakých ingrediencí můžeme uvařit polévku.

Popis hry:

Krabice představuje hrnec, do kterého žáci budou házet zátky. U krabice bude stát jeden hráč – šéfkuchař, který má v ruce pánvičku, tedy pingpongovou pátku. Zátky do hrnce nepatří, šéfkuchař se bude snažit, pomocí pátky, zátky odrazit tak, aby se nedostaly do krabice.

Obměna:

Hrajeme stejně jako první hru, pouze s jedinou změnou. Žáci, kteří hází do hrnce (krabice) zátky, vždy před hodem řeknou, jakou ingredienci jejich zátka představuje. Pokud se jedná o ingredienci, která patří do polévky, např. mrkev, tak šéfkuchař zátku neodráží. Avšak pokud jde o potravinu, která do polévky nepatří, např. čokoláda, tak se šéfkuchař snaží zátku odrazit tak, aby nepadla do krabice.

Metodické pokyny:

- Každý kuchtík bude mít stejný počet zátek, např. 3, tudíž všichni mají tři hody.
- Kuchtíci stojí cca 2 metry od krabice, vzdálenosti můžeme měnit.
- Až odhází všichni kuchtíce kolo, vyměníme šéfkuchaře.
- Spočítáme, kolik zátek skončilo v krabici a kolik jich odrazil šéfkuchař.
- Po každém kole posbíráme všechny zátky.

Požadavky na bezpečnost:

Dáváme pozor, aby odražená zátka netrefila některého hráče do obličeje. Předem promyslíme rozmístění družstev.

28) KUŘÁTKA

Pomůcky: korkové zátky, CD přehrávač

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, koordinace pohybů, hmatové vnímání

Čas: 8 minut

Organizace:

Vytvoříme jeden až dva kruhy, uprostřed kruhu bude stát jeden hráč, ostatní sedí těsně vedle sebe. Žáci si budou po kruhu předávat zátky, v každém kruhu bude 5 až 10 zátek.

Motivace:

Zátky budou představovat kuřátka, která běhají po dvoře. Žák uprostřed je maminka – kvočna nebo tatínek – kohout. Dětem můžeme přečíst básničku od F. Hrubína „*Kuřátko a obilí*.“

Popis hry:

Žáci sedí v kroužku v tureckém sedu. Dlaně mají položeny na sousedových dlaních, ovšem všichni mají dlaně vzhůru. Na začátku hry rozdáme některým žákům zátky, které položíme žákům na dlaň, a po odstartování hry si žáci budou předávat zátku z dlaně na dlaň. Hráč uprostřed – kvočna se snaží všechna kuřátka – zátky posbírat.

Obměna:

Žáci sedí v jednom velkém kruhu a předávají si z dlaně do dlaně 2 až 3 zátky. Hraje hudba. Učitel hudbu po chvíli zastaví. Hráči, kteří mají v tom momentě v ruce zátku, vypadávají z kruhu.

Metodické pokyny:

- Dlaně mají žáci položeny na sobě, pravá dlaň je vždy nahoře a levá je vespod, dotýkáme se tak sousedovy dlaně (stejně jako u známé hry Šly tři opice do porodnice). Namísto tleskání si však předáváme zátku.
- Kvočna může vzít zátku pouze tehdy, když ji má žák položenou na dlani, ne ve dlani.

Požadavky na bezpečnost:

U hry nemusíme řešit nějaká zvláštní bezpečnostní opatření. Pouze je důležité, aby žáci dodržovali pravidla a zátky si předávali zlehka z dlaně na dlaň, nesmí je naschvál delší dobu držet v pěsti.

29) NÁMĚSÍČNÍ

Pomůcky: jedna zátka pro každé družstvo, jeden kužel pro každé družstvo

Místo: tělocvična

Věk: od 8 let

Zaměření: koordinace pohybů, rovnováha, jemná motorika, relaxace

Čas: 5 minut

Organizace:

Každý žák dostane jednu zátku, předpaží ruce, dlaně jsou otočené dolů a přitisknuté k sobě. Vytvoří tak „mističku“, do níž položíme zátku. Zátka je tedy položená na hřbetu dlaně. Každému družstvu připravíme metu (např. kužel). Učitel určí vhodnou vzdálenost.

Motivace:

Povídáme si, kdo jsou to náměsíční lidé, popisujeme si jejich chování.

Popis hry:

Úkolem hráčů je oběhnout, nebo spíše obejít vyznačenou metu. Poté se hráč vrátí ke svému družstvu a předá zátku dalšímu hráči, který se vydává opět k metě. Takhle pokračujeme do té doby, než se vystřídají všichni žáci z družstva.

Obměna:

Hru můžeme zkomplikovat a to tak, že si zátku žák položí na hřbet dlaně jedné ruky, obě paže má stále natažené před sebou, avšak už bez „mističky“. Zátka nám tak na hřbetu ruky podstatně hůře drží.

Dále tuto hru můžeme pojmout jako zklidňující cvičení, kdy žáci předpaží a na každou ruku si položí zátku. Mají tak na obou hřbetech ruky zátky. Pomalu a v klidu se prochází po tělocvičně a snaží se vyhybat ostatním spolužákům tak, aby zátka neupadla.

Metodické pokyny:

- Pokud hráči zátka spadne, musí ji zvednout a položit si ji na hřbet ruky nebo ji vložit do „mističky“. Ovšem pro družstvo to znamená zdržení.

- Je lepší obejít metu rychlejší chůzí, při běhu může dojít k tomu, že zátka upadne.
- Pokud zátka upadne při relaxačním cvičení, žák ji nechá ležet na zemi. Na konci relaxace zhodnotíme, kolik zátek každý hráč udržel.

Požadavky na bezpečnost:

U relaxačního cvičení dáváme pozor, aby žáci nešlápli na zátku, která leží na zemi. Mohli by po ní sklouznout a spadnout. Žáky na toto nebezpečí předem upozorníme a vyzveme je, aby popadané zátky sledovali.

30) LETNÍ DEŠTÍK

Pomůcky: korkové zátky nařezané na kolečka, kbelík, žíněnky, CD přehrávač (zvuky deště)

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 8 let

Zaměření: tělesné schéma, hmatové vnímání, relaxace

Čas: 3 minuty

Organizace:

Jeden žák si lehne na žíněnku, druhý dostane kbelík s nařezanými korky.

Motivace:

Žáci se příjemně položí na žíněnku, vyberou si, zda chtějí ležet na břichu nebo na zádech. Představují si, že leží na louce, kde voní květiny, je léto, teplo. Přiřene se však lehký letní deštík, který nás příjemně osvěží.

Popis hry:

Jeden žák leží na žíněnce a druhý žák na něj pomaličku sype, hází korková kolečka. Ležící žák má zavřené oči, relaxuje a vnímá, jak na něj kolečka padají. Poté se žáci vymění.

Obměna:

Všichni žáci si lehnou blízko k sobě. Učitel chodí kolem žáků a po hrstkách na žáky rozhazuje kolečka.

Kolečka můžeme poházet volně po tělocvičně. Žáci mezi nimi běhají, hází je na sebe a po ostatních.

Metodické pokyny:

- Je nutné mít připravených hodně korkových koleček.

- Z materiálních důvodů je vhodné první aktivitu realizovat v menším počtu žáků.
- Další aktivity můžeme organizovat i při větším počtu žáků, musíme mít alespoň jeden malý kbelík plný koleček.
- Žáci leží na žíněnkách, oči budou po celou dobu zavřené.
- Aktivita trvá krátce, pár vteřin. Proto je nutná dobrá organizace, aby hra měla smysl.
- Žákům můžeme pustit pomocí CD přehrávače zvuky deště.

Požadavky na bezpečnost:

Hra nevyžaduje žádná zvláštní bezpečnostní opatření. Pouze dbáme na to, aby žáci leželi na koberci nebo na žíněnkách, ne na studené zemi.

7.7 Papírové kapesníčky

Papírové kapesníčky. Materiál, který je běžně dostupný a poměrně levný. Papírové kapesníčky máme buď ve třídě v krabičce, nebo je děti nosí u sebe. Aktivity s kapesníčky můžeme tedy organizovat téměř kdykoli a bez omezení. Papírové kapesníčky jsou velmi jemný materiál, na to taky musíme upozornit žáky. Je důležité, aby k tomuto materiálu přistupovali s citem. Vždy máme připravený kapesníček náhradní, kdyby se stalo, že se například potrhá nebo pomačká. Je lepší používat kapesníčky třívrstvé. Místo kapesníčků můžeme použít i ubrousky.

31) HONIČKA MÁVAČKA ANEB VOLÁNÍ O POMOC

Pomůcky: papírový kapesníček – jeden pro každého (kapesníček nemají honiči a u obměny osvoboditelé)

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, orientace v prostoru, zrakové vnímání

Čas: 5 minut

Organizace:

Přesně vymežíme prostor, kde budeme honičku hrát. Vybereme dva honiče a dva osvoboditele, ostatním hráčům rozdáme papírové kapesníčky.

Motivace:

Zopakujeme si důležitá telefonní čísla – policie, hasiči, záchranná služba. Učitel hlásí čísla, žáci pomocí pantomimy ukazují správnou odpověď.

Popis hry:

Honiči chytají hráče s kapesníčkem. Hráč, který je chycen, stojí na místě a mává svým papírovým kapesníčkem, jiný hráč ho může osvobodit, a to tak, že k chycenému hráči přiběhne, podá si s ním ruku a vymění si kapesníček. Poté pokračují oba dál ve hře.

Obměna:

Kromě dvou honičů budeme mít i jednoho až dva osvoboditele. Chycený hráč tak opět stojí na místě a mává svým kapesníčkem. Vysvobodit ho může pouze osvoboditel, který k němu opět přiběhne a podá si s ním ruku (jako na pozdrav) a zeptá se ho na telefonní číslo policie, hasičů nebo záchranky. Po správné odpovědi pokračuje hráč dále ve hře.

Metodické pokyny:

- Osvobozované hráče nesmí honič chytat.
- Po minutě hry měníme honiče.
- Žáci dávají pozor, aby si neroztrhali kapesníčky.

Požadavky na bezpečnost:

Jako u všech honiček upozorníme i zde žáky na to, aby se dívali kolem sebe a nesrazili se se spolužákem. Žáci kapesníčky mávají tak, aby neohrožovali další hráče.

32) BRYNDÁČKY

Pomůcky: papírové kapesníčky (jeden pro každého žáka)

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: koordinace pohybů, orientace v prostoru, obratnost

Čas: 5 minut

Organizace:

Rozdělíme se na miminka a na rozzlobené maminky (nebo tatínky). Miminka dostanou jeden kapesníček a ten si přiloží na hrud'. Jeden cíp (u krku) si vloží za tričko.

Motivace:

Povídáme si, co je to bryndáček, k čemu slouží a kdo ho používá. Poté si děti představí, že jsou neposlušná batolata, která utekla mamince od oběda. Na hrud' si přiloží kapesníček, který bude znázorňovat bryndáček.

Popis hry:

Hrajeme opět jako honičku. Vybereme dva honiče, ti budou představovat rodiče. Ostatní žáci jsou batolata s bryndáčky na hrudi. S kapesníčky budeme běhat a na hrudi je musíme udržet. Batole, které bude chyceno, si dřepne a bude dělat, že brečí, k tomu opět použije svůj kapesníček. Ubrečené batole může zachránit další batole, které k němu přiběhne a třikrát ho pohladí po vlasech. Poté pokračují oba ve hře.

Obměna:

Dva kapesníčky barevně označíme. Ty budou patřit honičům. Všichni, včetně honičů, si přiloží kapesník na hrud'. Koho honič chytne, předá si s ním „babu“. Vymění si tedy kapesníčky a dále honí chycený hráč.

Metodické pokyny:

- Cíp kapesníčku si založíme za tričko.
- Pokud nám kapesníček z hrudi spadne, tak u první hry budeme postupovat stejně, jako bychom byli chyceni honičem, u druhé hry si např. bokem uděláme tři dřepy.
- Pokud se hráči vysvobozují nebo dělají dřepy, nesmí je honič chytat, jsou v tuto chvíli chráněni.
- Kapesníčky nemačkáme, pokud se kapesníček poškodí, máme připravený náhradní.

Požadavky na bezpečnost:

Bezpečnostní opatření jsou stejná jako u všech honiček, tato honička bude ale poměrně pomalejší než klasické honičky. Pozor na kapesníčky, které nám upadnou, žák by po nich mohl sklouznout a spadnout.

33) TITANIC A LEDOVCE

Pomůcky: papírové kapesníčky, šátek

Místo: tělocvična

Věk: od 8 let

Zaměření: sluchové vnímání, orientace v prostoru

Čas: 15 minut

Organizace:

Vybereme jednoho žáka – dobrovolníka, který bude představovat Titanic. Ostatní žáci budou ledovce, tito žáci mají v ruce papírový kapesník. Ledovce se rozmístí po tělocvičně, dřepnou si. Vybranému žákovi – Titanicu zavážeme oči šátkem.

Motivace:

Zeptáme se dětí, zda vědí, co je to Titanic. Dětem řekneme v krátkosti příběh parníku – Titanicu.

Popis hry:

Úkolem žáka, který představuje Titanic, bude přejít (přelout) tělocvičnu. Žák má zavázané oči šátkem. Ostatní žáci jsou rozmístěni po tělocvičně. Mají v ruce papírový kapesníček a znázorňují nebezpečné ledovce. Po odstartování hry se žák Titanic snaží dostat na druhou stranu tělocvičny, avšak nesmí do ledovce narazit. Pokud se Titanic dostane blízko ledovci, ledovec začne „šustit“ kapesníkem. Kapesník žáci drží v dlaních a třou dlaněmi o sebe. Kapesník tak vydává šustivý zvuk. Pokud Titanic nakonec do ledovce narazí, dochází k výměně Titanicu.

Obměna:

Žáci jsou opět rozmístěni po tělocvičně. Drží kapesníky v ruce. Jeden žák má zavázané oči, učitel ukazuje na žáka, který bude „šustit“ kapesníčkem. Žák se zavázanýma očima se k němu musí dostat. Pokud se ovšem žák přiblíží k jinému žákovi, který kapesníkem „nešustí“, je nutné, aby ho žák předem domluveným signálem upozornil na nebezpečí srážky s ním, signál bude např. zamňoukání, zaluskání apod.

Metodické pokyny:

- Je lepší hrát v menším počtu žáků, pokud máme 20 dětí, nemůžou hrát všichni naráz.
- U hry musí být naprosté ticho.
- Nehrajeme hru na hřišti, rušily by nás zvuky z okolí.
- Žáci se zavázanýma očima u hry chodí, nesmí běhat.
- Ledovce stojí na místě, nesmí se pohybovat.
- Když vyměníme Titanic, je nutné, aby si místa vyměnily i ledovce, ale to až poté, kdy má žák Titanic zavázané oči.

Požadavky na bezpečnost:

S žákem se zavázanýma očima bude chodit „záchrana“, tedy vybraný nebo necvičící žák, který dává na hráče pozor.

34) LÉTAJÍCÍ KOBEREČKY

Pomůcky: papírové kapesníčky, brčka (pro každého žáka), jeden kužel

Místo: tělocvična

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, orientace v prostoru, vizuální vnímání

Čas: 5 minut

Organizace:

Všichni hráči dostanou jeden kapesníček a jedno brčko. Svůj kapesníček by měl mít každý žák označený tak, aby si ho poznal. Budeme hrát po celé tělocvičně. Označíme střed tělocvičny, např. kuželem.

Motivace:

Papírové kapesníčky budou představovat létající koberečky. Každý žák má svůj vlastní kobereček, který si pomaluje, např. v hodině výtvarné výchovy. Kapesníčky si nazdobí žáci dle své vlastní fantazie a přání.

Popis hry:

Doprostřed tělocvičny (středového kruhu) postavíme kužel. Žáci budou rozděleni na poloviny a každá skupina bude stát na jedné straně tělocvičny. Žáci si dřepnou (kleknou) a po učitelově zahvízdání začnou brčkem foukat do svého koberečku (kapesníčku). Úkolem hráčů je „dofoukat“ kobereček do středového kruhu. Kapesníčky se při plynulém foukání lehce nadnáší.

Obměna:

Žáky rozdělíme do družstev. Každý hráč v družstvu má jeden kapesníček a jedno brčko. Kapesníčky jednotlivých družstev jsou barevně označeny. Žákům ponecháme určitý čas, např. 2 minuty. Po uplynutí určené doby spočítáme, kolik kapesníčků se z jednotlivých družstev dostalo do středového kruhu.

Další variantou může být, že dva hráči budou mít společný jeden kapesníček, každý hráč bude mít určený svůj cíl, kam musí kapesníček „dofoukat“, hráči tak foukají proti sobě a snaží se kapesníček dostat do svého cíle.

Metodické pokyny:

- Kapesníčky můžeme pomalovat fixem nebo vodovými barvami. Musíme být opatrní, aby se kapesníček neroztrhl, popř. pokud využijeme vodových barev, dáváme pozor, aby se kapesníček nerozmočil. Upozorníme děti, aby používaly méně vody a více barvy.
- Každý žák má své vlastní brčko.
- Žáci u hry dřepí nebo spíše klečí. To bude pohodlnější.
- Upozorníme žáky, aby do kapesníčku foukali pomalu a plynule, kapesníček se tak bude pěkně vznášet.

Požadavky na bezpečnost:

Žáci foukají plynule, nesmí se vydat z „posledního dechu“. Upozorníme děti, že při nesprávném foukání může dojít k bolesti (motání) hlavy. Žáci se pohybují po kolenou, pozor na odřeniny kolen.

35) VÍLÍ TANEČEK

Pomůcky: dva papírové kapesníčky pro každého žáka, relaxační hudba a CD přehrávač

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motoriky, koordinace pohybů, relaxace, tělesné schéma

Čas: 5 minut

Organizace:

Žáci se rozmístí po celé tělocvičně. Žáci budou mít v každé ruce jeden kapesníček.

Motivace:

Hudbu si nejprve poslechneme v naprostém klidu. Lehneme si, zavřeme oči. Hudbu vnímáme, nemluvíme, ani se nehýbeme.

Popis hry:

Nejprve si hudbu poslechneme v naprostém klidu. Dáme žákům do každé ruky kapesníček a stejnou hudbu pustíme znovu. Žáci se budou na hudbu spontánně pohybovat, přitom různě

mávají kapesníčky. Žák vymýšlí různé zajímavé kreace s kapesníčky. Necháme zcela na žákovi, jak tento úkol „uchopí“.

Obměna:

Vybereme jednoho žáka, který bude vymýšlet jednotlivé kreace, ostatní po něm budou tyto kreace opakovat. Můžeme vytvořit i hada, kdy první žák předvádí různé pohyby, ostatní stojí za ním a pohyby opakuji, přitom se pohybujeme po celé tělocvičně, nestojíme tedy na jednom místě.

Metodické pokyny:

- Z relaxační hudby vybíráme nejkrásnější a nejcharakterističtější tituly, které žáka zaujmou a budou jej motivovat k pohybovému ztvárnění.
- Někteří žáci budou mít tendence běhat po prostoru tělocvičny, proto je upozorníme, že se pohybují zlehýnka a pomaloučku jako víly.
- Vhodně motivujeme i chlapce, určitě nebudou chtít být vílami, proto zvolíme jinou postavu, například čaroděje, který kouzlí.

Požadavky na bezpečnost:

Dáváme pozor, aby žáci máváním rukama a kapesníčky neohrožovali ostatní žáky.

7.8 CD

Kompaktní disk, hovorově „cédéčko“. Dříve byla CD hojně používána k přehrávání hudby, PC hrám, k přehrávání fotek atd. Dnes už jsou vlivem dalšího technického pokroku CD využívána minimálně nebo vůbec. Mnoho lidí se tedy „cédéček“ rozhodlo zbavit. Stejně jako materiály, které jsme si popsali v předešlém textu, i CD jsou vhodná např. do výtvarné, pracovní nebo hudební výchovy. Kromě toho, že se na ně dá dobře malovat, také se s nimi velmi dobře manipuluje, protože jsou lehká a bezpečná, tedy vhodná pro pohybové a psychomotorické hry.

36) MARTĀNSKÁ HONIČKA

Pomůcky: CD pro každého honiče, obruče

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: hrubá motorika, optické vnímání, koordinace pohybů, orientace v prostoru

Čas: 5 minut

Organizace:

Vybereme dva honiče, ti si dají na ukazovák CD. Vymezíme prostor pro honičku.

Motivace:

Povídáme si s dětmi, co je to UFO a jak si takového Mart'ana a létající talíř představují.

Popis hry:

CD budou představovat létající „UFO“ talíře. Honiči si tyto „talíře“ nasunou na ukazováček. Koho honič chytí, stane se z něj Mart'an. Honič tedy předá CD chycenému hráči na ukazovák a ten pak honí.

Obměna:

Po prostoru umístíme několik obručí. Honiči mají opět na ukazováku CD. Koho honič chytí, stane se z něj Mart'an, který si stoupne do vesmírné lodi – obruče a čeká na vysvobození. Chyceného Mart'ana mohou osvobodit další hráči a to tak, že si s ním v obruči vymění místo.

Metodické pokyny:

- Je vhodné, aby si praváci umístili CD na levý ukazovák, budou tak moci pravou chytat a předávat „babu“, a naopak.
- Můžeme vybrat více honičů než jen dva.
- U obměny měníme honiče, každého necháme honit cca 1 minutu, poté hru stopneme a vybereme jiné honiče.
- V obruči může být více žáků, záleží na tom, kolik se jich do jedné obruče vleze.

Požadavky na bezpečnost:

Pozor na pády a srážky, obzvláště ti, co mají CD na ukazováku. Ti musí sledovat jak okolí, tak i CD na prstu. Upozorníme na nebezpečí pádu na CD.

37) VRCHNÍ, PRCHNÍ

Pomůcky: CD pro každé družstvo, PET víčka, kbelík (koš, obruč) pro každé družstvo

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, koordinace pohybů, rovnováha

Čas: 5 minut

Organizace:

Žáci se rozdělí do 3 až 4 družstev. Družstva stojí na jedné straně tělocvičny, na druhé straně tělocvičny máme připravená PET víčka. Každé družstvo má k dispozici jedno „cédéčko“.

Motivace:

Povídáme si o práci číšníků, kde takový číšník pracuje, co obnáší jeho práce. Dále si vyprávíme, jak se v restauraci vhodně chovat.

Popis hry:

Družstva jsou připravena na startovní čáře, po pokynu učitele vyběhne z každého družstva jeden hráč. Tento hráč má na dlani položené CD (drží ho jako ták). Hráč běží na druhou stranu tělocvičny, kde na CD poskládá co nejvíce PET víček a snaží se je všechna přenést zpět ke svému družstvu. Všechna PET víčka, která hráč donese, vysype do kbelíku. Poté předá CD dalšímu hráči a ten opět vybíhá pro PET víčka. Vystřídají se všichni hráči v družstvu. Na konci hry PET víčka v každém družstvu spočítáme.

Obměna:

Můžeme hráčům připravit do cesty různé překážky, např. kužely, obruče. Žák tyto překážky musí obcházet, přecházet atd. Hra se tak stává náročnější na koordinaci pohybů.

Metodické pokyny:

- Hráči se v jednotlivých družstvech střídají po jednom, pokud nám v některém družstvu chybí jeden hráč, družstvo si vybere jednoho, který pro víčka půjde dvakrát.
- Pokud hráči víčka spanou na zem, nechá je ležet, tato víčka se nebudou počítat.
- Záleží na každém hráči, kolik víček přenesou, úkolem je, aby jich co nejméně popadalo na zem.
- Každému družstvu spočítáme jak víčka, která přeneslo, tak víčka, která popadala na zem (trestné body).

Požadavky na bezpečnost:

Žáci by u této hry měli spíše rychle chodit než běhat. Pozor na popadaná víčka, o která by žáci mohli zakopnout, musí se tedy zároveň dívat na zem.

38) TAXI, TAXI

Pomůcky: CD, červená a zelená karta

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: orientace v prostoru, pravolevá orientace, spolupráce

Čas: 5 minut

Organizace:

Polovina žáků bude mít v ruce CD – taxikáři, další polovina bude bez CD – stopaři. Pohybovat se budeme po celé tělocvičně, resp. po postranních čarách.

Motivace:

Žáky rozdělíme na poloviny, hráči jedné poloviny dostanou do ruky CD, to představuje volant. Povídáme si, jakou zodpovědnost mají řidiči aut, autobusů, ... Upřesníme si, na které straně silnice jezdí vozidla v ČR, jaká je povolená rychlost ve městě, vesnici.

Popis hry:

Hráči – taxikáři budou běhat po postranních čarách a v rukou budou držet CD, to bude představovat volant. Další skupinka hráčů – stopaři – bude rozmístěna po tělocvičně a taxíky stopují. Po zastavení taxíku se hráč – stopař zařadí za taxík a to tak, že se ho chytne za ramena a společně pomalu poběží dál. Pokud se hráč rozhodne z taxíku vystoupit, zaklepe taxikáři na rameno a ten mu musí zastavit. Zastaví tak, aby do něj nenarazily další taxíky, hráč vystoupí a poté může stopovat další vozidlo. Učitel během hry ukazuje zelené a červené karty. Pokud ukazuje zelenou, taxíky můžou jet, pokud červenou, taxíky stojí.

Obměna:

Taxík může nabrat i více hráčů, max. 3. Pokud bude chtít poslední hráč zastavit, klepe na rameno hráči před sebou, ten posílá vzkaz až k taxikáři dopředu, ten poté zastaví. Hrajeme se staršími dětmi.

Metodické pokyny:

- Po postranních čarách běháme ve dvou směrech, vždy vpravo, abychom se nesrazili.
- Je vhodnější, když učitel barvy hlásí nahlas.
- Vždy musíme vyměnit role, skupiny vystřídáme, každý je jednou taxíkem, jednou stopařem.

- Hráč – taxík musí běhat takovou rychlostí, aby mu stopař stačil. Taxikář má za stopaře zodpovědnost a musí ho bezpečně dopravit do cíle. Pokud taxikář toto pravidlo nedodrží, dostane pokutu.

Požadavky na bezpečnost:

Žáci musí běhat opravdu pomalu, tato hra není závod, na to žáky upozorníme. Běhají tak, aby jim žáci za nimi stačili, jinak může dojít k úrazu.

39) NAVLÉKÁNÍ KORÁLKŮ

Pomůcky: provázky, CD (čím více, tím lépe)

Místo: tělocvična, hřiště

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, optické vnímání, spolupráce

Čas: 5 minut

Organizace:

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane jeden provázek, který bude z každé strany držet jeden hráč. CD budou poházena po celé tělocvičně, po hřišti.

Motivace:

S dětmi si zopakujeme známou básničku „*Princeznička na bále, poztrácela korále, ...*“

Popis hry:

Žáci utvoří několik skupin, např. čtyři. Dále v každé skupině vytvoří dvojice. Tyto dvojice si chytanou provázek. Po zahájení hry se určené dvojice rozběhnou po tělocvičně a budou sbírat CD, která představují korále. CD navlékají na provázek. Když všechna CD žáci posbírají, vrací se ke své skupině. Počet nasbíraných CD každé dvojici spočítáme. Poté vyráží sbírat korále další dvojice ze skupiny. Nakonec sečteme „úlovky“ všech dvojic v každé skupině.

Obměna:

CD nemusí být rozmístěná jen po podlaze tělocvičny. S ostatními žáky je hráčům můžeme po tělocvičně poschovávat, např. pod lavičky, za žebřiny, pod zíněnku atd. Dvojice by se ovšem neměly dívat, otočí se tedy zády. Počítejme, že pak je hra časově náročnější.

Metodické pokyny:

- Délka provázku bude cca 50 cm.

- „Cédéčka“ jsou poházena po celé tělocvičně.
- Žáci CD sbírají po jednom, nesmí jich sbírat několik současně.
- Po sesbírání všech CD učitel zapíše každé dvojici a zároveň i skupině body. Dvojice poté CD po tělocvičně rozmístí, aby mohli hrát další hráči.

Požadavky na bezpečnost:

Upozorníme žáky na bezpečnost při běhání a na CD, která leží na podlaze. Žáci by po CD mohli uklouznout. Navíc žáci běhají ve dvojici, je tedy mezi nimi nutná spolupráce a komunikace.

40) CÉDÉMASÁŽ

Pomůcky: jedno CD do dvojice, relaxační hudba, CD přehrávač

Místo: tělocvična, třída

Věk: od 6 let

Zaměření: jemná motorika, tělesné schéma, hmatové vnímání, kooperace

Čas: 5 minut

Organizace:

Žáci utvoří dvojice. Každá dvojice dostane jedno CD. Žáci budou pohodlně ležet na žíněnkách nebo na koberci.

Motivace:

Povídáme si s dětmi o tom, co je to masáž a zda znají některé druhy masáží, např. masáž lávovými kameny, baňkami, medová masáž, aroma masáž, ... Vyprávíme si, jak taková správná masáž probíhá a v čem člověku prospívá.

Popis hry:

Žáci utvoří dvojice, jeden žák si lehne na břicho, druhý bude masér. Masér si nasadí na ukazováček „cédéčko“, tím bude přejíždět svému kamarádovi po zádech tam a zpátky. Masírovaný žák si může říct, zda si přeje přitlačit, nebo naopak masáž zjemnit. Po několika minutách se žáci vymění.

Obměna:

Každý žák má své CD, pohodlně si sedne na žíněnku, CD si nasadí na ukazovák a přejíždí si jím po nohách, rukách, po tváři, ... tak, aby to žákovi bylo co nejpříjemnější. Zážitek umocní, když si žáci zavřou oči.

Metodické pokyny:

- K masáži můžeme pustit relaxační hudbu.
- Žáci leží pohodlně na žíněnce nebo na koberci.
- Masáž musí být žákovi příjemná.
- „Cédéčkem“ přejíždíme přes tričko, ne přes holá záda.
- Aktivitu zařazujeme na závěr hodiny.

Požadavky na bezpečnost:

Je nutné, aby masáž byla žákovi příjemná, nesmí ho bolet, nesmí ho CD tlačit ani lechtat.

Pohodlně leží na koberci nebo na žíněnce, nikdy ne na studené zemi.

8 Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál, který bude vhodnou a zajímavou pomůckou pro zpestření tělesné výchovy a pohybových chviliek na 1. stupni základní školy. I když je tento text primárně určen učitelům 1. stupně, tak mnoho aktivit mohou využít např. i vychovatelé ve školních družinách, vychovatelé v mimoškolních zařízeních, učitelé mateřských škol, speciálních škol nebo samotní rodiče. Úkolem každého učitele, vychovatele je jednotlivé aktivity vhodně přizpůsobit prostředí a počtu cvičenců. Jak již bylo několikrát řečeno, v této práci se zaměřujeme na finančně levný a snadno dostupný materiál, který si společně s žáky můžeme do výuky jednoduše pořídit a v podstatě s ním pracovat po celý rok, a to i v jiných předmětech, než je tělesná výchova. V odborné literatuře již v dnešní době můžeme najít různé zajímavé nápady pro činnosti s rozmanitými pomůckami nebo i návrhy na vytvoření netradičních pomůcek, které nám zajistí pestrost tělesné výchovy. Děti dnešní doby nemají rády stereotyp, vyžadují stále nové a nové činnosti a podněty, proto, dle mého názoru, není takových nápadů nikdy dost a je zcela na místě, že stále vznikají další příručky a texty s touto tematikou. Diplomová práce kromě metodického textu, který je součástí praktické části práce, samozřejmě obsahuje i teoretické poznatky, o které se opírá. Jelikož se zaměřujeme na žáky 1. stupně základní školy, charakterizujeme vývojové období, tedy mladší školní věk, dále se teoretická část zabývá nástinem kurikula – Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, a to především vzdělávací oblastí Člověk a zdraví a vzdělávacím oborem Tělesná výchova. Další kapitola se zaměřuje na hru a její důležitost v životě dítěte v období mladšího školního věku a část poslední popisuje psychomotoriku a psychomotorické pomůcky.

Pevně věřím, že aktivity, které jsou obsahem této příručky, obohatí nejen děti, ale i dospělí. Probudí radost z pohybu a hry, přinesou zážitky a třeba i vzpomínky, naučí nás spolu mluvit, spolupracovat a pomáhat si a v neposlední řadě nám poskytnou určitou formu relaxace a odpočinku od každodenních strastí a starostí všedního života.

Použitá literatura

1. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem*. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2000. 68 s.
2. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1984.
3. BLAHUTKOVÁ, Marie, KLENKOVÁ, Jiřina, ZICHOVÁ, Dana. *Psychomotorické hry: pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 56 s. ISBN 80-210-3627-3.
4. BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. 1. vyd., 1. dotisk. Brno: Masarykova univerzita, 2003, 92 s. ISBN 80-210-3067-4.
5. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, 415 s. ISBN 80-706-6534-3.
6. DOBEŠOVÁ, Petra. *Didaktika TV 2 – cvičení*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, 59 s. 978-80-7464-100-8.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana, MICHALOVÁ, Zdeňka. *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004, 79 s. ISBN 80-7290-157-5.
8. DUŠKOVÁ, Diana, MUŽÍK, Vladislav. *Netradiční pomůcka pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ*. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU, 1997, 43 s.
9. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 3. vyd. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2010, 383 s. ISBN 978-80-7367-725-1.
10. FRANC, Daniel, ZOUNKOVÁ, Daniela, MARTIN, Andy. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. 1. vyd. Překlad Klára Vaňková. Brno: Computer Press, 2007, vii, 201 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-802-5117-019.
11. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: Rané fáze lidské ontogeneze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 93 s. ISBN 80-7184-644-9.
12. HERMOVÁ, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994, 95 s. ISBN 80-717-8018-9.

13. KOSÍKOVÁ, Věra. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024724331.
14. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. 2. vyd. Praha: Portál, 1995, 108 s. ISBN 80-717-8058-8.
15. MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: 2007 ISBN 978-80-85783-77-3.
16. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s. ISBN 80-857-8329-0.
17. MIŠURCOVÁ, Věra, FIŠER, Jiří, FIXL, Viktor. *Hra a hračka v životě dítěte*. Praha: SPN, 1980. 142 s.
18. MUŽÍK, Vladislav, KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
19. PRŮCHA, Jan. *Pedagogický slovník*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998, 328 s. ISBN 80-717-8252-1.
20. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky I*. Praha: SPN, 1963.
21. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2014-05-02]. Dostupné z WWW:<http://www.nuv.cz/file/433_1_1/>.
22. ROVNÝ, Miroslav, ZDENĚK, Dalibor. *Pohybové hry*. 2. vyd. Bratislava: SPN, 1982. 205 s.
23. SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 123 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4726-854.
24. SÝKORA, František et al. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: SPN, 1983, Praha: SPN, 1985. In CHROMÍK, M. et al. *Didaktika telesnej výchovy*. 1. vyd. Bratislava: UK, 1993, 197 s.

25. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Překlad Klára Vaňková. Praha: Portál, 147 s. ISBN 80-717-8276-9.
26. SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení*. 1. vyd. Překlad Klára Vaňková. Praha: Portál, 2001, 143 s. ISBN 80-717-8504-0.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
28. VAVRDOVÁ, Alena. *Didaktika vlastivědy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 75 s. ISBN 978-80-244-2263-3.
29. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80-7315 033-6.
30. ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program – Nástroje pro prevenci, nápravu a integraci*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 207 s. ISBN 80-717-8544-X.

Seznam zkratk

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorders – hyperaktivita s poruchou pozornosti

CNS – Centrální nervová soustava

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

TV – Tělesná výchova

ZŠ – Základní škola

Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Ať žije násobilka!
- Příloha č. 2 – Trpasličí rozsvička
- Příloha č. 3 – Na vlaštovičky
- Příloha č. 4 – Ve světě robotů
- Příloha č. 5 – Letní deštík
- Příloha č. 6 – Vrchní, prchni

Přílohy

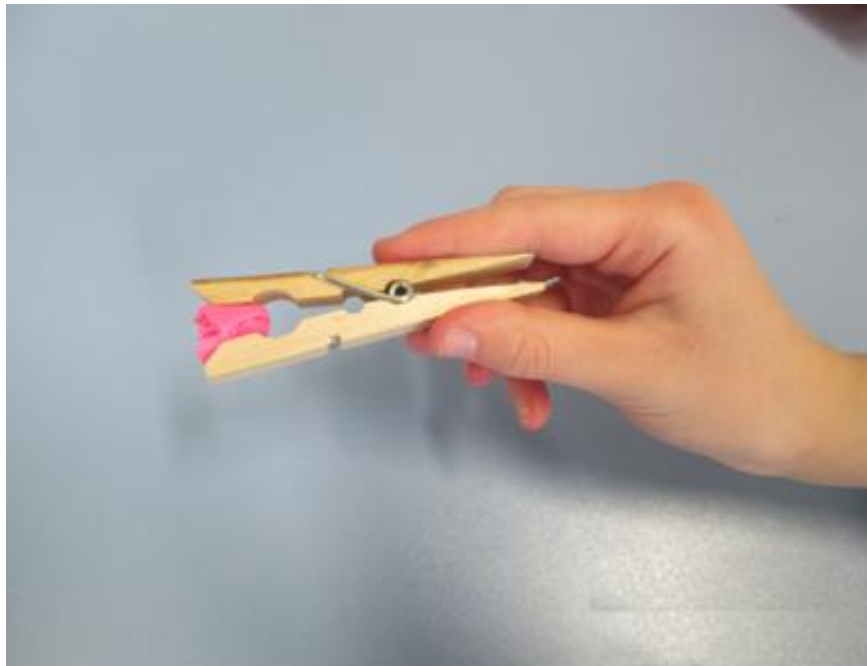
Příloha č. 1 - Ať žije násobilka!



Příloha č. 2 – Trpasličí rozsvička



Příloha č. 3 - Na vlašťovičky



Příloha č. 4 – Ve světě robotů



Příloha č. 5 – Letní deštík



Příloha č. 6 – Vrchní, prchni



Anotace, summary

| | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Jméno a příjmení: | Zita Bednářová |
| Katedra: | Primární a preprimární pedagogiky |
| Vedoucí práce: | RNDr. Zdeněk Gaďourek, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2015 |

| | |
|------------------------------|--|
| Název práce: | Netradiční pomůcky a jejich využití v psychomotorických hrách na 1. stupni základních škol. |
| Název v angličtině: | Untraditional aids and their application in psychomotor games at Primary school. |
| Anotace práce: | Diplomová práce se zabývá využitím netradičních pomůcek v psychomotorických hrách ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Cílem této práce je vytvořit metodický text a představit čtenářům ucelený soubor psychomotorických her s využitím netradičních pomůcek, které pedagogové využijí nejen v tělesné výchově. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol, které se zabývají charakteristickými rysy mladšího školního věku, nástínem kurikula, vzdělávací oblasti a vzdělávacího oboru, dále významem hry a pohybové aktivity, psychomotorikou. Praktická část je věnována použití netradičních pomůcek v jednotlivých psychomotorických hrách a jejich využití v praxi. |
| Klíčová slova: | Mladší školní věk, Rámcový vzdělávací program, Člověk a zdraví, tělesná výchova, hra, psychomotorická hra, psychomotorika, netradiční pomůcky. |
| Anotace v angličtině: | This thesis is dealing with using of untraditional teaching aids for the psychomotor games in physical education at Primary schools. The goal of this thesis is to make a methodical text and to introduce to the readers a complete set of the psychomotor games with using of untraditional |

| | |
|------------------------------------|--|
| | aids which the teachers can use not only in physical education. A theoretical part is divided to four chapters which are applying with the young school age characteristic, with the outline of curriculum, educational area and educational field, with game and movement importance, with psychomotor activity. A practical part concentrates on application of the untraditional aids in individual psychomotor games and their practice using. |
| Klíčová slova v angličtině: | Younger school age, , Framework Education Programme for Primary Education, Human and Health, Physical Education, game, psychomotor game, psychomotorics, untraditional aids |
| Přílohy vázané v práci: | Příloha č. 1- Ať žije násobilka! Příloha č. 2 – Trpasličí rozcvička Příloha č. 3 – Na vlaštovičky Příloha č. 4 – Ve světě robotů Příloha č. 5 – Letní deštík Příloha č. 6 – Vrchní, prchni |
| Rozsah práce: | 91 stran |
| Jazyk práce: | čeština |