

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ POHYBOVÝCH HER V RÁMCI MEZIPŘEDMĚTOVÉ
INTEGRACE A INTEGRACE ŽÁKA S ADHD
PŘI POBYTU V PŘÍRODĚ
Bakalářská práce

Autor: Jaroslav Vraštil, aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jaroslav Vraštil

Název bakalářské práce: Využití pohybových her v rámci mezipředmětové integrace a integrace žáka s ADHD při pobytu v přírodě.

Pracoviště: Katedra sportu

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: Bakalářská práce přináší soubor pohybových her, které jsou zaměřeny na mezipředmětovou integraci českého jazyka, matematiky a předmětu člověk a jeho svět a na modifikaci těchto her pro žáka s ADHD. Hry lze využít u žáků třetích ročníků na škole v přírodě. Praktická část je vytvořena podle školního vzdělávacího programu FZŠ Hálkova.

Klíčová slova: pohybové aktivity, pohybová hra, škola v přírodě, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, FZŠ Hálkova, integrace, ADHD

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jaroslav Vraštil

Title of the master thesis: Use of movement games in intersubject integration and integration of a student with ADHD at a school camp.

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract: The bachelor thesis brings a collection of movement games, which are focused on intersubject integration of Czech language, Mathematics and fundamentals of Civics and Natural science and on modification of the games for a student with ADHD. Games are useful for students from third classes at school camp. The practical part is created according to the school educational programme of the primary school FZŠ Hájkova Olomouc.

Keywords: movement activities, movement games, school camp, national educational programme, school educational programme, FZŠ Hájkova, integration, ADHD

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Bělky Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární zdroje a pracoval v rámci vědecké etiky.

V Olomouci dne 26. 6. 2015

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za konzultace, za poskytnutí cenných rad a připomínek a za jeho odborné a profesionální vedení bakalářské práce.

Zároveň děkuji vedení FZŠ Hálkova Olomouc za poskytnutí podmínek pro výzkum a za jejich spolupráci.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	9
2. 1 Pohybové aktivity.....	9
2. 2 Pohybové hry a hraní.....	9
2. 2. 1 Výběr pohybových her.....	10
2. 3 Hry v přírodě.....	11
2. 3. 1 Škola v přírodě.....	11
2. 3. 2 Zákony a vyhlášky pro školy v přírodě.....	12
2. 4 Vyučovací jednotka v TV.....	12
2. 5 Mezipředmětová integrace.....	14
2. 6 Rámcový vzdělávací program.....	15
2. 6. 1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	16
2. 6. 1. 1 Cíle základního vzdělání.....	16
2. 6. 1. 2 Vzdělávací oblasti RVP.....	17
2. 7 Školní vzdělávací program FZŠ Hálkova Olomouc.....	18
2. 8 Integrace ve školní tělesné výchově.....	21
2. 8. 1 Podpora v integraci.....	22
2. 8. 2 Integrace žáka s ADHD.....	25
2. 8. 3 Původ ADHD.....	26
3 CÍLE.....	27
4 METODIKA.....	28
4. 1 Výzkumný soubor.....	28
4. 2 Popis vlastního výzkumu.....	28
4. 3 Grafické zpracování pohybových her.....	29
4. 4 Analýza odborné literatury.....	30
5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	31

6 ZÁVĚR.....	59
7 SOUHRN.....	60
8 SUMMARY.....	61
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	62

1 ÚVOD

Mezipředmětová integrace je v ČR stále ještě považována za nový fenomén. Ve většině škol se s ní žáci příliš nesetkávají. Důvod je pravděpodobně v nedostatečné spolupráci mezi učiteli, jelikož je pro ně pohodlnější věnovat se čistě své aprobaci. Kvalita výuky je však převážně určována právě pedagogickými pracovníky a také podmínkami vyučování. Mezipředmětová integrace je velice přínosná hlavně k uvědomění si, že edukační proces nejsou jen jednotlivě oddělené samostatné předměty, které nemají žádnou návaznost a spojitost, ale naopak jde o celek, který se vzájemně doplňuje.

Školský systém v ČR má ještě stále mnoho nedostatků, proto je potřeba jim věnovat dostatečnou pozornost, aby docházelo k jejich odstraňování a zároveň ke zlepšení kvality vzdělávání a propojování učiva s běžným životem.

České školství sice prošlo před jedenácti lety reformou, ale obsahuje ještě stále mnoho mezer, kterými je potřeba se zabývat. K tomuto účelu je vhodné využití právě mezipředmětové integrace. Díky spojování znalostí z různých předmětů si žáci lépe osvojí nabyté znalosti a jsou schopni kvalitněji nabývat nové vědomosti. V tělesné výchově jsou tyto možnosti největší. Zařazování znalostí z jiných předmětů do tělesné výchovy má obrovské výhody pro všechny integrované předměty. Psychická aktivita má pozitivní vliv na fyzickou únavu a na její nevnímání. Z toho důvodu umožňuje tělesná výchova procvičení a osvojení více pohybových činností a cvičebních prvků a umožňuje zvýšit množství přijatých informací z integrovaných předmětů.

Tato práce je vytvářena dle školního vzdělávacího plánu fakultní základní školy Hálkova Olomouc a je zaměřena na požadavky této školy. Obsahem bakalářské práce je zázobník pohybových her, které integrují výuku matematiky, českého jazyka a člověka a jeho svět a jsou určeny pro školy v přírodě.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2. 1 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity mají významnou úlohu v rozvoji osobnosti každého jedince. Pohyb je prostředkem sebevyjádření, sebepoznání a prostředkem vzájemného působení materiálního a sociálního prostředí. Je to však také způsob odreagování, uvolnění a vybití nahromaděné energie. Pohybové aktivity mohou všechny tyto potřeby uspokojit a zároveň také mohou zpestřit život dítěte a činit jeho život radostnějším (Karásková, 2007).

V současné době se pohybová aktivita u většiny dětí snižuje natolik, že její rozsah a kvalita nemůže účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji. Nedostatek pohybu je jedním z nepříznivých důsledků civilizačního pokroku. Je tendence ke snižování fyzické zátěže a současně k nárůstu nároků na psychiku. Místo spontánní pohybové aktivity dochází často k hypoaktivitě. Děti jsou pasivnější. Raději často sledují televizi nebo hrají počítačové hry, což se odráží v jejich snížené zdatnosti a může to vést i k ohrožení jejich zdravotního stavu. Děti často nemají dostatek příležitostí k osvojení mnohých pohybových dovedností, které ještě před padesáti lety byly samozřejmostí. Myslí se tím např. běhání v různém terénu, skoky a přeskoky, šplhání po stromech, po lanech a po zídkách, apod. Některé děti se z toho důvodu jeví jako pohybově nenadané nebo nemotorné. Nemohou však za to. Tělesná zdatnost a její psychické prožívání však mají velký význam k utváření zdravé dětské osobnosti. Pro děti je důležité umět to co ostatní, nechtějí se nechat zahanbit, chtějí úspěšně obstát v soutěžích i hrách a získat si určitou prestiž před svými kamarády i jinými dětmi.

Ve škole se však zdůrazňuje hodnota školního prospěchu a známky z „důležitějších předmětů“ na úkor pohybové aktivity a rozvoje pohybových schopností a dovedností. Pro mnohé rodiny jsou známky z ostatních předmětů jakýmsi ideálem úspěchu a pro něj se obětuje celkový rozvoj vyvážené zdravé osobnosti dítěte (Kaplan; Bartůněk; Neuman, 2003).

2. 2 Pohybové hry a hraní

Není jasně daná definice, která by dokázala přesně vysvětlit a vystihnout pojem hra. Existuje nepřeberné množství teorií od různých autorů, které se snaží tento pojem alespoň částečně vysvětlit. Některé z těchto teorií říkají, že hra je forma aktivity, prožitku, relaxace, odpočinku, soutěže, zábavy, učení, volnosti, radostné záležitosti, pohody, příjemného ukrácení chvíle, protikladem vážných věcí, nebo také ničím podstatným. Existuje však ještě řada dalších názorů vysvětlujících tento pojem (Mazal, 2007).

Podle Mazala (2007) není cílem hry užitek, ale prožitek z právě prováděné pohybové činnosti, a to z činnosti, která má smysl nejen pro něho samotného, ale také pro jeho spoluhráče. Je to činnost, která je prováděna spontánně, pro vlastní uspokojení. Motivací není ani tak výsledek, jako samotná činnost. Hraní nemá přesná pravidla, ale je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. Pod pojmem hraní si můžeme představit záměrnou pohybovou aktivitu jednoho nebo více lidí, v určitém prostoru a v daném čase, bez složitých pravidel.

Dle Argaje (1995) je charakteristika pohybových her následující. Je to „pravidly upravená soutěživá činnost soupeřících stran uskutečňovaná výrazným pohybem hráčů“. Hry jsou využívány v hodinách tělesné výchovy, sportovním tréninku nebo při rekreačních aktivitách.

Podle Argaje (2001) se dělí hry na společenské a tělovýchovné. Tělovýchovné hry se dále dělí na základní a sportovní. Základními hrami jsou hry klidové a hry pohybové. Sportovní hry jsou rozděleny na hry s přímými souboji hráčů, s nepřímými souboji hráčů, bez přímého styku soupeřů a hry se střídavou činností.

Hra je nejpřirozenějším projevem spontánní dětské aktivity a odráží se v ní způsob vnímání okolního světa. V předškolním věku slouží hra jako metoda i prostředek k výchově dítěte.

Podle Mazala (2007) je řízená pohybová hra cílená, záměrná, výchovně zaměřená a organizovaná činnost. Tato činnost rozvíjí a zdokonaluje pohybové dovednosti, psychické vlastnosti a sociální vztahy.

2. 2. 1 Výběr pohybových her

Zvolená pohybová hra se může na první pohled zdát jednoduchá, ale pokud má splnit svůj význam a účel, stává se tento výběr úkolem, nad kterým je potřeba řádně se zamyslet. Například pokud je dítě nuceno hrát hru v neznámém prostředí s větším počtem jemu neznámých spoluhráčů, může být hra dítěti nepříjemná a dosáhnout předpokládaného účelu nebude zdaleka tak jednoduché. Tato situace má vliv na způsob provedení pohybového úkolu a na jeho chování. Proto je potřeba si před výběrem stanovit, k čemu má vybraná hra sloužit a co má rozvíjet. Ve hře se dítě dostává do situací, kdy musí řešit problém se svým postavením v prostoru a s postavením vzhledem k ostatním hráčům. Často se při hře manipuluje s různými pomůckami. Hra rozvíjí pozornost, postřeh a pohotovost, reakci a komunikaci. Při volbě hry je třeba brát v úvahu úroveň pohybových schopností a dovedností hráčů, volit hry

adekvátní jejich věku a s ohledem na podmínky. Podmínkami je myšlen herní prostor, stav počasí, velikost herní skupiny, druh a typ pomůcek, zkušenost vedoucího a dětí apod. Podnětem ke hře může být vnitřní i vnější motivace (Borová; Trpišovská; Skoumalová; Smejkalová, 1998).

2. 3 Hry v přírodě

Problematika sportu, turistiky a pohybových aktivit v přírodě je chápána jako důležitá součást tělesné výchovy a sportu. Zájem o aktivity v přírodě úzce souvisí s rozvojem turistického a rekreačního průmyslu. Nadále vznikají nové sportovní aktivity a disciplíny a vytvářejí se nové organizace, které tyto činnosti propagují, organizují a rozvíjejí (Neuman a kol., 2000).

Mnoho společných rysů se sportem a aktivitami v přírodě má pohybová hra. Ta nabývá na významu tehdy, když ji řádně zařadíme do programu a kvalitně ji zhodnotíme.

Pohybové hry můžeme hrát v tělocvičně, na hřišti, v přírodě na louce, v lese. Můžeme je hrát ve škole nebo ve sportovním klubu, na ulici nebo na louce, na táboře nebo na vycházce s dětmi, téměř kdekoliv, kde jsou vhodné podmínky. Jen některé hry, které jsou primárně myšleny do tělocvičny, se nehodí do venkovního prostředí. Nepředpokládáme tedy, že tyto pohybové hry budou mít uplatnění jen ve školách, v klubech či uzavřených prostorách. Školní podmínky umožňují, aby byly tyto hry použitelné téměř kdekoliv (Mazal, 2007).

2. 3. 1. Škola v přírodě

Ve školních podmínkách jsou pro žáky pořádány školy v přírodě, kde se mohou uplatnit a použít tyto pohybové hry.

Při jakýchkoliv akcích, které jsou pořádány mimo školní budovu a pozemky školy, je určen maximální počet žáků na jednoho učitele a to 25. Těmito akcemi je myšlen školní výlet, návštěva kina nebo divadla, lyžařský kurz, škola v přírodě nebo jiné zotavovací pobyty.

Při stanovení počtu žáků je ředitel základní školy povinen zohlednit požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví žáků. V současné době je stále ve stádiu příprav vyhláška o bezpečnosti žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Nabytím účinnosti této vyhlášky by měly být počty žáků při tělovýchovných činnostech jasně stanoveny.

MŠMT nyní ředitelům a zřizovatelům škol a školských zařízení při tvorbě vlastních předpisů k zajištění bezpečnosti doporučuje vycházet z Metodického pokynu č. j.: 37 014/2005-25. Jedná se o metodický pokyn, který je určen školám a školským zařízením, pro které je MŠMT zřizovatelem.

2. 3. 2 Zákony a vyhlášky pro školy v přírodě

Od roku 1996 platila vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 303/1996 Sb., o školách v přírodě. Byla však odstraněna vyhláškou č. 224/2005 Sb. Ke dni 1. 7. 2005 se zrušily některé vyhlášky v působnosti MŠMT. Z toho důvodu v současnosti neexistuje žádná vyhláška, která by se komplexně zabývala otázkou škol v přírodě.

Podmínky určené pro řízení, organizaci a pobyt dětí ve škole v přírodě tak nyní upravují některé vyhlášky a paragrafy uvedených zákonů, které jsou uvedeny níže.

- Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon),
- Zákon 471/2005 Sb., o ochraně veřejného zdraví,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky,
- Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti,
- Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 148/2004 Sb., kterou se mění vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních,
- Vyhláška MZ č.410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých,
- Metodický pokyn dne 22. prosince 2005 Č. j.: 37 014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

2. 4 Vyučovací jednotka v TV

Podle Vilímové (2002) je vyučovací jednotka relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, je determinována obsahem a cílem učiva, prostorem, ve kterém je uskutečňována, časem, v němž probíhá, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.

Vyučovací jednotka je základní formou v TV a čas jejího trvání je 45, 60, popřípadě 120 minut. Je řízena učitelem nebo trenérem. Má svou vlastní specifickou strukturu, tzn. části,

které na sebe vzájemně navazují (Vilímová, 2002). Členění vyučovací jednotky se v různých odborných publikacích liší. Podle autorů se člení na 3 nebo více částí (Bělka; Salčáková, 2013).

Doporučená struktura vyučovací jednotky je následující:

I. Úvodní část

Ta se dále dělí na formální a rušnou část.

Formální část:

- Délka trvání je 3-8 minut,
- Probíhá zahájení hodiny, tzn. nástup, prezentace, seznámení s obsahem, cílem a strukturou vyučovací jednotky, motivace žáků.

Rušná část:

- V této části se provádí pohybová činnost, která je vhodná k uvedení žáků do další tělocvičné aktivity a slouží mimo jiné k prokrvení a zahřátí organismu (např. běžecká abeceda, honičky v malém prostoru, atd.).
- Pohybové hry v úvodu vyučovací jednotky by neměly trvat moc dlouho, ne více jak 2 - 3 minuty. Měly by umožňovat hrát všem žákům, měly by mít jednoduchá pravidla a motivaci (Klimtová, 2009).

II. Přípravná část

V této části hodiny probíhá příprava žáků na zátěž v hlavní části hodiny a to jak po tělesné tak po psychické stránce a v rámci možností dochází i k plnění učebního plánu a cílů školní TV (Fromel, 1986).

- Obsahem jsou průpravná cvičení a speciální průpravná cvičení k jednotlivým sportovním odvětvím,
- Délka trvání je 5-12 minut,
- Probíhá preventivní příprava hybného systému (prokrvení, zvýšení tonu svalů), zvýšení srdeční frekvence, plicní ventilace,
- Protahovací a posilovací cvičení: nejprve statické protažení, potom dynamické protažení, dosažení co nejlepší kloubní pohyblivosti.

Všeobecná část:

- Orientuje se především na plnění obecných cílů TV,

- Respektuje požadavky herních vyučovacích jednotek a požadavky na kondici,
- Můžeme zapojit strečink.

Speciální část:

- Plní speciální úkoly, které vyplývají z obsahu,
- Probíhá speciální cvičení vzhledem k obsahu hlavní části.

III. Hlavní část

- V hlavní části probíhá pohybová činnost, na kterou jsme se připravovali od začátku hodiny.
- Probíhají aktivity zaměřené na různé činnosti, na rozvoj dovedností (např. nácvik hodů míčem, nácvik kotoulu, apod.)
- Činnosti mohou probíhat různou formou např. formou pohybových her
- Pohybové hry by měly mít, co se týká míry zatížení střední až vysokou intenzitu. Zapojují se pohybové hry různého charakteru, např. úpoly, honičky, míčové hry, atd. (Klimtová, 2009).

IV. Závěrečná část

- V této části jsou obsaženy převážně aktivity na zklidnění organismu, ke snížení agresivity, vzrušení a soupeření, krátké pohybové hry, apod.
- Správně volenou pohybovou hrou v této části lépe docílíme skupinové spolupráce, vytvoříme příjemnou a klidnější atmosféru. Pohybové hry by měly mít jednoduchá pravidla a měly by být motivující pro žáky k aktivitám v další vyučovací jednotce. Mělo by být možné je kdykoliv ukončit (Klimtová, 2009).

2. 5 Mezipředmětová integrace

Podle Kirchnera a Hnízdila (2004) má nedostatek pohybu neblahý vliv na lidský organizmus. Podle nejnovějších výzkumů ze zahraničí i od nás zdatnost hlavně ta tělesná stále klesá. Školy navštěvuje čím dál více dětí, které nemají vztah k pohybu a sportu. Pro tyto děti byl dokonce podle Kaplana (2001) zaveden termín - *pohybově indisponovaný žák*. Zájem o pohybové aktivity klesá v důsledku vlivu sociálního prostředí, televize a počítačových her.

Existuje celá řada možností, jak čelit tomuto problému. Podle Kirchnera a Hnízdila (2004) je jednou z možných variant právě cílené působení v hodinách TV i na školách v přírodě na ty schopnosti, které pohybově méně schopní žáci, zvládají lépe. Jestliže jim

nabídneme aktivity, ve kterých i oni sami mohou vyniknout a nabídneme jim je pod názvem *tělesná výchova*, pak budeme mít větší šanci přitáhnout je k pohybovým aktivitám i k jejich pravidelnému provádění.

V tělesné výchově, na kurzech i na školách v přírodě máme možnost nabídnout dětem pohybové aktivity, které budou mít vztah i k ostatním předmětům a budou v těchto předmětech rozvíjet specifické schopnosti. To platí i opačně (Kirchner & Hnízdil, 2004).

Další možností jak čelit těmto problémům, je *projektové vyučování*. Pokud mají žáci více učitelů z různých předmětů, je potřeba, aby se na této formě výuky shodli všichni, aby dokázali vzájemně spolupracovat a naplánovat specifický plán výuky. Výhodou je, pokud má třída pouze jednoho nebo dva učitele ze všech předmětů, jak tomu většinou je na prvním stupni ZŠ. V takové formě výuky jde vlastně o to, že se zabýváme jedním tématem a k tomu vztahujeme i probíranou látku v jednotlivých předmětech. Bude-li našim tématem například *život v přírodě*, aplikujeme toto téma do jednotlivých předmětů. V předmětu *Člověk a jeho svět* budeme probírat přírodu a život živočichů nebo rostlinstva. V českém jazyce budeme číst články a knihy nebo psát slohové práce o přírodě a o životě kolem nás, o zvířatech a rostlinách apod. V matematice budeme počítat slovní úlohy na toto téma atd.

V tělesné výchově můžeme vymyslet nějakou hru, která se týká života v přírodě. Na škole v přírodě k tomu máme příhodné podmínky. Tuto hru můžeme podbarvit nějakým motivačním příběhem, který se bude dotýkat života v přírodě, například živočichů, rostlin, orientace v přírodě atd. Jednotlivé třídy ve stejném ročníku spolu mohou soutěžit a například procházet cestu, která bude situována na mapu okolí. Podle Kirchnera a Hnízdila (2004) jednou z možností jak propojit a dát do souvislostí situace z více předmětů jsou právě orientační hry.

2. 6 Rámcový vzdělávací program

Jedná se o soubor kurikulárních dokumentů, které jsou zformulovány v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR. Dle legislativy je RVP zmíněn ve školském zákoně ze dne 24. září 2004. č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Obsahem souboru jsou dokumenty, které zahrnují a vymezují rámce pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto vzdělávací programy jsou vytvářeny na dvou úrovních, tj. státní a školní úroveň.

Na státní úrovni jsou v systému kurikulárních dokumentů obsaženy národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vytváří

hlavičku vzdělávání na všech úrovních v ČR a zaštiťuje vzdělávání jako celek.

Rámcové vzdělávací programy (RVP) jsou rozděleny dle stupně vzdělání a jsou vytvořeny na předškolní, základní a střední úroveň.

Školní úroveň tvoří školní vzdělávací programy, které jsou čistě v kompetenci jednotlivých škol, ale jsou podřízeny rámcovým vzdělávacím programům. Ty jim vymezují vzdělávací oblasti obsahující vzdělávací obory, ve kterých si školy na základě školních vzdělávacích programů určí metodiku a obsah vyučované látky.

2. 6. 1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) je dle Bartoňové a Vítkové (2007) programový dokument a je normativním východiskem pro tvorbu školních vzdělávacích programů. Díky tomuto školnímu programu má každá škola možnost se profilovat. Jeho příprava je tedy plně v kompetenci každé školy. RVP ZV podporuje pedagogickou nezávislost škol a učitelů, umožňuje jim různé přístupy ke vzdělávání a to v souladu s jejich individuálními vzdělávacími potřebami. Předpokladem tohoto programu je volba různých vzdělávacích metod, postupů a forem výuky. Tento program vytváří lepší podmínky a mění vnitřní atmosféru škol a celkově vytváří vyšší efektivitu vzdělávání. Zároveň RVP ZV vymezuje vše, co je nezbytné a společné pro všechny typy škol v povinném základním vzdělávání.

Očekávané výstupy jsou zaměřeny prakticky, jsou využitelné v běžném životě a jsou ověřitelné. Učivo v RVP ZV je strukturováno do jednotlivých tematických okruhů. Je prostředkem k dosažení očekávaných výstupů.

2. 6. 1. 1 Cíle základního vzdělání

Cílem vzdělávání dle RVP ZV je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí v dosažitelné úrovni. RVP ZV také usiluje o to, aby vzdělávání probíhalo v souladu s jejich speciálními vzdělávacími potřebami. Základní vzdělávání má žákům také poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na životní situace a na praktické jednání.

Jde tedy především o naplňování těchto cílů:

- a) umožnit žákům osvojit si způsoby učení a motivovat je k celoživotnímu vzdělávání,
- b) rozvoj tvořivého myšlení, logického uvažování a schopností řešit problémy,
- c) rozvoj komunikace,
- d) schopnost spolupráce, schopnost respektovat práci a úspěchy vlastní i ostatních,

- e) příprava k tomu, aby se dokázali projevovat jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, dokázali uplatňovat a prosazovat svá práva a plnili své povinnosti,
- f) rozvoj pozitivních citů v chování, rozvoj vnímavosti a citlivých vztahů k lidem, k prostředí i přírodě,
- g) schopnost aktivně rozvíjet a chránit fyzické, psychické a sociální zdraví a být za ně zodpovědný,
- h) tolerance a ohleduplnost k jiným lidem, k jejich kulturám a duchovním hodnotám, schopnost umět žít mezi ostatními lidmi,
- i) umět poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti, které jsou v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci.

2. 6. 1. 2 Vzdělávací oblasti RVP

Obsah základního vzdělávání v RVP ZV je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast je tvořena jedním vzdělávacím oborem nebo více podobnými vzdělávacími obory.

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou v úvodu vymezeny charakteristikou vzdělávací oblasti, na to navazuje cílové zaměření vzdělávací oblasti, obsah vzdělávacích oborů, očekávané výstupy a učivo. Jednotlivé oblasti vzdělávání navazují na RVP PV (rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání).

Jednotlivé vzdělávací oblasti, které jsou složeny ze vzdělávacích oborů, jsou:

- **Jazyk a jazyková komunikace** (*Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk*)
- **Matematika a její aplikace** (*Matematika a její aplikace*)
- **Informační a komunikační technologie** (*Informační a komunikační technologie*)
- **Člověk a jeho svět** (*Člověk a jeho svět*)
- **Člověk a společnost** (*Dějepis, Výchova k občanství*)
- **Člověk a příroda** (*Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis*)
- **Umění a kultura** (*Hudební výchova, Výtvarná výchova*)
- **Člověk a zdraví** (*Výchova ke zdraví, Tělesná výchova*)
- **Člověk a svět práce** (*Člověk a svět práce*)

2. 7 Školní vzdělávací program FZŠ Hájkova Olomouc

Pohybové hry v této bakalářské práci jsou vytvořeny podle školního vzdělávacího plánu FZŠ Hájkova a jsou zaměřeny na školu v přírodě pro žáky třetích tříd.

Fakultní základní škola Hájkova Olomouc je státní škola s rozšířenou výukou jazyků. Na prvním stupni probíhá taktéž výuka mimořádně nadaných žáků. Tito žáci jsou vzdělávání ve třídách s nižším počtem žáků, tzn. kolem 15 žáků ve třídě. Mnoho těchto žáků pokračuje po ukončení prvního stupně ve vzdělávání na gymnáziu. Na prvním stupni školy jsou žáci rozdělení v každém ročníku do tří tříd (A, B, C) a na druhém stupni jen do dvou tříd z každého ročníku.

Pro výuku jsou ve ŠVP zpracovány dvě verze učebního plánu. Je to standardní verze a verze pro třídy s rozšířenou výukou skupiny předmětů na 1. stupni pro žáky s mimořádným nadáním.

Výuka všech předmětů směřuje k tomu, aby žáci pracovali kvalitně, dodržovali zásady spolupráce s učitelem i s ostatními žáky, uplatňovali vlastní úsudek a byli schopni vytvářet si názory k různé problematice, a byli odpovědní za své jednání. Žáci jsou v předmětech matematika, český jazyk a člověk a jeho svět hodnoceni na základě písemného i ústního zkoušení. Klade se důraz na teoretické i praktické znalosti, na mluvní vyjadřování, čtení a psaní.

V tělesné výchově je kladen důraz na praktické schopnosti a dovednosti. Hodnocení znalostí a dovedností žáků je v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu. Hodnocen je i přístup žáka ve všech předmětech k vyučovacímu procesu a plnění studijních povinností.

Ze školního vzdělávacího programu FZŠ Hájkova nás budou zajímat 4 vyučovací předměty vyučované na prvním stupni. Těmito předměty jsou tělesná výchova, matematika, český jazyk a člověk a jeho svět.

Matematika

Předmět matematika vychází ze vzdělávací oblasti matematika a její aplikace. Jednotlivé učivo matematiky je řazeno tak, aby na sebe logicky navazovalo a zahrnovalo všechna témata, která jsou zařazená do RVP.

Matematika je vyučována po celou dobu povinné školní docházky. Je to vyučovací předmět, který se věnuje především operacím s čísly, řešením praktických úloh, jednoduchých rovnic a popisem základních geometrických objektů. V jiných předmětech jsou často využívány výsledky aplikované matematiky.

Výuka od prvního do třetího ročníku je zaměřena na:

- numeraci čísel,
- sčítání a odčítání, násobení a dělení,
- porovnávání čísel,
- slovní úlohy,
- geometrie a geometrické útvary,
- jednotky a převody jednotek,
- počítání se závorkami,
- zaokrouhlování, apod.

Český jazyk

Český jazyk spadá do vzdělávací oblasti Jazyk a jazyková komunikace. Český jazyk je stejně jako matematika vyučován po celou dobu povinné školní docházky.

Cílem předmětu je zejména podpora rozvoje komunikačních kompetencí. Dává žákovi takové znalosti a dovednosti, které mu umožňují správně vnímat různá jazyková sdělení. Umožňuje mu těmto sdělením porozumět, vhodně se vyjadřovat a účinně uplatňovat i prosazovat výsledky svého poznávání.

Výuka je od prvního do třetího ročníku zaměřena na:

- psaní,
- čtení,
- čtení s porozuměním textu,
- poezii,
- znalost abecedy,
- psaní i/y po tvrdých a měkkých souhláskách,
- slova nadřazená, podřazená,
- vlastní jména,
- věty jednoduché a souvětí,
- slovní druhy,
- vyjmenovaná slova,
- pády,
- rody,
- práci s literárním textem,

- slohové úlohy – vypravování,
- skloňování, apod.

Člověk a jeho svět

Člověk a jeho svět je jediná vzdělávací oblast, která je koncipována jen pro první stupeň základní školy. Předmět Člověk a jeho svět vymezuje vzdělávací obsah, který se týká člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Uplatňuje zkušenosti z historie i současnosti a věnuje se dovednostem užitečných pro praktický život.

Rozvíjí vědomosti, dovednosti a zkušenosti žáků získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci, jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti a utvářejí si tak ucelený obraz světa.

Výuka tohoto předmětu se od prvního do třetího ročníku zaměřuje na:

- školu a cestu do školy,
- dopravní značky,
- roční období,
- měsíce v roce,
- člověk ve společnosti,
- dopravní prostředky,
- druhy zeleniny a ovoce,
- rodinu,
- naši vlast,
- orientaci v čase,
- kalendář,
- právo a spravedlnost,
- orientaci v mapě,
- živou a neživou přírodu,
- péči o zdraví,
- ochranu přírody, apod.

Tělesná výchova

Tělesná výchova patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví člověka je utvářeno a ovlivňováno mnoha hledisky, tj. stylem života, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí, bezpečím člověka atd. Je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Zdraví je důležitým předpokladem pro aktivní, spokojený a plnohodnotný život. Podpora a ochrana zdraví je tak jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, žáci se je učí využívat a aplikovat ve svém životě.

Výuka tohoto předmětu se od prvního do třetího ročníku zaměřuje na:

- pohybové a závodivé hry,
- akrobacii,
- přihrávky a chytání míče,
- cvičení na žebřinách,
- atletiku – hod míčkem, skok daleký, běh,
- gymnastiku - nácvik kotoulu,
- pořadová cvičení,
- základy sportovních her,
- plavecký výcvik,
- cvičení na žíněnkách,
- kondiční cvičení,
- míčové hry,
- pobyt v přírodě,
- relaxační cvičení apod.

2. 8 Integrace ve školní tělesné výchově

Podle Vítkové (2004) si pod pojmem integrace můžeme představit začleňování jedince s postižením, či skupiny jedinců s postižením do intaktní společnosti. Ve školní integraci jde tedy o začleňování dětí s postižením do běžné základní školy.

Pojem integrace v tělesné výchově znamená zařazení žáka s nějakou specifickou vzdělávací potřebou (dále SVP) do různých forem tělesné výchovy. Začleňování těchto žáků je založeno na názoru, že by edukace všech žáků měla probíhat společně v jedné třídě a ne v separovaných třídách podle typů žáků. Učitel tělesné výchovy musí učinit nezbytná opatření

k tomu, aby zajistil, že všichni žáci budou schopni dosáhnout cílů, které si TV stanovuje. Žáci by se měli v hodině TV cítit bezpečně a spokojeně (Kudláček; Ješina, 2008).

Dle Ješiny a Kudláčka (2009) jsou žáky se speciálními vzdělávacími potřebami ti, kterým lze podle zákona (561/2004 Sb., § 16, odstavec 2) přiznat zdravotní postižení, nebo zdravotní a sociální znevýhodnění.

Integrace v České republice je relativně novým fenoménem, jelikož většina žáků se zdravotním postižením byla do roku 1991 vzdělávána ve speciálních školách a speciálních třídách (Michalík, 2000).

Dle zkušeností zahraničních autorů (Block, 1994; Sherrill, 2004) a také českých autorů (Kudláček, 1997, 2004; Kudláček & Ješina, 2008; Válková, Halamičková & Kudláček, 2003) je integrace žáků se SVP možná. Nemusí však být vhodná pro každé dítě. V případech, že se nepodaří ve školní tělesné výchově přizpůsobit podmínky, tak aby vyhovovaly žákům se SVP a stejně tak i ostatním žákům, mohou na takové žáky veškeré integrační snahy působit nepříjemně a také mohou učitele od těchto snah odradit. Bez dostatečné podpory je integrace v TV pro učitele velmi náročná a může být nad jejich síly.

Rozhodnutí o začlenění žáka se SVP není ve většině případů v kompetenci učitele (Lienert, Sherrill, & Myers, 2001). Učitelé však rozhodují o tom, v jaké míře je žák se SVP do hodiny TV zapojován a na kolik je tedy pojem integrace naplňován.

2. 8. 1 Podpora v integraci

Přestože bývají v oblasti bariér na prvním místě zmiňovány bariéry architektonické, klíčovým úkolem k úspěšné integraci je zvládnout zejména bariéry postojové. Pokud by například učitel TV nebyl přesvědčen, že dokáže žáka se SVP dostatečně začlenit do hodiny TV a že se zároveň dokáže dostatečně věnovat i ostatním žákům, je pravděpodobné, že se bude integračním snahám bránit a nebude s nimi souhlasit. Tyto postoje mohou být umocněny některými podmínkami v TV, jako jsou například prostorové limity (nedostatečné prostory, problémy s přesunem do tělocvičny), materiální limity (nevhodné kompenzační pomůcky, nedostatečné sportovní vybavení, personální limity (nedostatek konzultantů v oblasti ATV, nedostatek asistentů, absence peer tutoring), (Ješina & Kudláček, 2011).

Existuje řada možností k participaci žáků se SVP.

Stupně podpory integrace v TV jsou:

I. Integrace bez podpory a bez modifikace obsahu TV

Uplatňuje se v běžné i v integrované TV. Není nutné upravovat obsah TV, podmínky, metody a další náležitosti hodiny TV vzhledem k charakteru postižení žáka. Žák se zapojuje do všech aktivit bez jakýchkoliv úprav.

II. Integrace s úpravou obsahu a podmínek

Uplatňuje se v aplikované tělesné výchově i v integrované TV. Učitel respektuje obecné cíle TV, ale současně realizuje určité změny, které jsou nutné pro začlenění žáka s postižením. Podle charakteru postižení u žáka a po zvážení školních podmínek učitel modifikuje obsah výuky a upravuje organizaci TV tak, aby byla participace takového žáka možná. Podmínkou k úspěšné integraci je, aby ostatní žáci nepocíťovali, že jsou ochuzováni o plnohodnotnou výuku a nepocíťovali při výuce nepohodu a frustraci. Všichni žáci pracují na stejných cílech, ale na rozdílné úrovni. V rámci jedné aktivity pracují na jiných úkolech.

III. Integrace s využitím peer tutorů

Uplatňuje se v ATV a v integrované TV. Učitel stále nevyužívá podporu v podobě asistenta pedagoga, ale vzhledem k charakteru postižení je nutná asistence alespoň ze strany spolužáků žáka se SVP, vrstevníků z jiných tříd nebo žáků z vyšších či nižších ročníků (tzv. peer tutorů).

Z hlediska způsobu zapojení peer tutora se jedná především o:

- Tradiční jednostrannou podporu ze strany peer tutorů – vrstevníků a spolužáků.
- Reciproční spolupráci, kdy si žáci s postižením a bez postižení vyměňují role.
- Zapojení starších žáků bez postižení.
- Využití podpory více žáků ve třídě. Pracují se žákem s postižením na základě daného rozvržení aktivit.

IV. Integrace s využitím asistentů pedagoga

Uplatňuje se v ATV a integrované TV. Učitel má možnost využít podpory ze strany asistenta pedagoga. Umožňuje mu to zákon 561/2004, o předškolním, základním, středním,

vyšším odborném a jiném vzdělání. Pozici asistenta pedagoga a nároky na jeho vzdělání pak definuje zákon 563/2004, o pedagogických pracovnících a změně některých zákonů.

Podpora ze strany asistenta pedagoga ve výuce může být pro žáka s postižením klíčová. Avšak musíme si uvědomit, že tato spolupráce může mít v některých případech i určitá negativa. Může se paradoxně přihodit, že se vytvoří vnější bariéra ve třídě, která se stane jakousi pomyslnou hradbou mezi žáky. Proto je nutná spolupráce s učitelem TV.

Forma spolupráce spočívá především v:

- Podpoře asistentem pouze ve vybraných pohybových aktivitách v TV.
- Podpoře asistentem po celou dobu vyučování.

V. Kombinované formy výuky

Uplatňuje se v segregované, paralelní a v běžné TV. Výuka probíhá s využitím asistenta pedagoga nebo bez něj. Není nutné, abychom za každou cenu usilovali pouze o integrovanou TV, pokud to podle charakteru postižení žáka není možné. Žákovi je umožněna kombinace různých forem ATV. Existuje několik možností jak kombinovat běžnou ATV s asistentem pedagoga či ostatními spolužáky.

Segregované činnosti jsou pohybové aktivity, které žák uskutečňuje v jiný čas, nebo s jiným obsahem nebo cílem než ostatní spolužáci.

Paralelní činnosti jsou pohybové aktivity, které probíhají ve stejném čase a stejným cílem i obsahem, avšak s potřebnými úpravami.

Formy výuky:

- Kombinované formy výuky bez podpory.
 - Modifikace jednotlivých aktivit probíhají na základě podnětů od žáka s postižením.
 - Jednotlivé aktivity jsou modifikovány učitelem TV.
- Kombinované formy výuky s podporou.
 - Flexibilní rozvrh: Žák s postižením navštěvuje s podporou běžnou TV či ATV nebo individuální či paralelní ATV podle charakteru vyučovací jednotky.
 - Fixní rozvrh: Žák s postižením se zúčastňuje s podporou běžné skupinové ATV nebo paralelní ATV na základě rozvrhu.

VI. *Spolupráce s organizacemi v komunitě školy nebo žáka*

Uplatňuje se segregovaná TV.

VII. *Další výuka segregovaného charakteru*

Uplatňuje se segregovaná TV.

2. 8. 2 Integrace žáka s ADHD

Podle Riefové (2010) termín ADHD znamená poruchu pozornosti provázenou hyperaktivitou. Zkratka ADHD je složena z anglického názvu *attention deficit hyperactivity disorder*.

Modifikace pohybových aktivit ve školní TV pro žáka s ADHD nepředstavuje pro učitele vytvoření kompletně nových příprav, ale spíše se jedná o přetvoření stávajících. Realizace integrované TV může probíhat v několika různých formách. Důležitou skutečností, která může ovlivňovat realizaci individuálního vzdělávacího programu ve školní TV je druh, typ a charakter zdravotního postižení žáka (Ješina; Bartoňová, 2012).

Podle Riefové (2010) je při práci s dětmi s ADHD potřeba vzít v úvahu několik důležitých faktorů. Je potřeba, aby byla ze strany učitele ochota pracovat s takovým žákem. Učitel by měl být flexibilní, měl by být schopný improvizovat a reagovat na různé situace. Musí vynaložit více času, energie a úsilí na to, aby všem žákům naslouchal, povzbuzoval je a přizpůsoboval se jejich potřebám. Je důležité si uvědomit, že žáci s ADHD nás při výuce i mimo ni „nevytáčí“ záměrně, ale že se jedná o jednání v důsledku poruchy fyziologického a biologického původu. Když si to uvědomíme, daleko lépe jsme schopni zachovat trpělivost, smysl pro humor a schopnost pozitivně pracovat s tímto žákem. Nezbytné je další vzdělávání učitelů a získávání znalostí. Na každé škole by měla být možnost zúčastnit se takového vzdělávání učitelů, které se týká syndromu ADHD, vlivu tohoto syndromu na učení a výkon žáků ve škole a vhodných strategických opatření, které pomohou situaci zvládnout.

Důležitá je spolupráce mezi školou a rodiči. Pokud má být práce s žáky s ADHD úspěšná, je potřeba mít podporu a spolupráci jejich rodičů a otevřeně s nimi umět komunikovat. Dalšími aspekty úspěšné integrace dětí s ADHD je vytvoření přehledného a strukturovaného prostředí. Je potřeba jim poskytnout řád a strukturu prostřednictvím srozumitelné komunikace, přesného určení toho, co se od nich očekává, jasných pravidel, promyšlených reakcí na určité projevy chování a stálým udržováním kontaktu s nimi. Zadávané úlohy v některých předmětech je třeba rozložit na menší části.

Dalšími aspekty úspěšného vyučování jsou tvořivé a interaktivní vyučovací metody, týmová práce, podpora ze strany vedení školy, respekt v soukromí žáka a zachování důvěry, přizpůsobení zadávaných úloh, citlivý přístup učitele, pomoc s udržením pořádku a přizpůsobení studijního prostředí. Důležité je jasně definovat požadavky na chování a plnění úkolů a také mít víru ve schopnosti žáka.

2. 8. 3 Původ ADHD

Podle Riefové (2010) se odhadovaný výskyt dětí s ADHD liší podle tvrzení různých autorů. Odborníci odhadují, že je tímto syndromem postiženo 3 až 10 procent dětí školního věku. ADHD se častěji vyskytuje u chlapců. V České republice to je přibližně několik desítek tisíc dětí školního věku. U dívek se častěji vyskytuje syndrom ADD (*Porucha pozornosti bez hyperaktivity, attention deficit disorder*).

K možným příčinám ADHD patří genetické příčiny. V některých rodinách se může vyskytovat opakovaně. Dalšími příčinami mohou být biologické nebo fyziologické příčiny. Z toho plyne, jestliže má dítě tento syndrom, není to chyba výchovy rodičů.

Mnoho lékařů popisuje ADHD jako neurologickou poruchu postihující oblast mozku, která řídí zpracování impulzů a podílí se na třídění smyslových vjemů a na schopnosti koncentrace. Někteří odborníci se domnívají, že může být porucha spojena s nerovnováhou nebo nedostatečným množstvím dopaminu, tj. chemické látky přenášející nervové signály. Podle jejich názoru může jít o to, že lidé s ADHD mají nedostatek přenašečů, které nesou signály mezi neurony. Další příčinou může být komplikace v těhotenství nebo při porodu. Může jít o důsledek otravy olovem, v důsledku znečištěného životního prostředí. Syndrom ADHD je také spojován se stravou, užíváním alkoholu a drog v těhotenství.

3 CÍLE

Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových her se zaměřením na mezipředmětovou integraci tělesné výchovy s předměty český jazyk, matematika a člověk a jeho svět, které lze využít při integraci žáka s ADHD ve škole v přírodě.

Dílčí cíle:

- Vytvořit soubor pohybových her a jejich modifikací pro integraci žáka s ADHD.
- Vložení témat z českého jazyka, matematiky a člověka a jeho svět do pohybových her.
- Praktické využití pohybových her na škole v přírodě, kde byl integrovaný žák s ADHD.
- Grafické znázornění pohybových her.

Úkoly práce

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Vložit rámcový vzdělávací program a školní vzdělávací plán na vybrané škole.
- Upravit pravidla jednotlivých pohybových her.
- Vytvořit modifikace her pro žáka se syndromem ADHD.

4 METODIKA

4. 1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor obsahuje anamnézu žáka se speciálními vzdělávacími potřebami navštěvujícího třetí ročník FZŠ Hálkova Olomouc. Tento žák má syndrom ADHD a podle jeho potřeb jsou u pohybových her doplněny některé vhodné modifikace. K uvedení anamnézy a modifikací her jsem získal informovaný souhlas od ředitele školy a rodičů žáka s ADHD.

U žáka s ADHD se projevuje vysoká míra aktivity. Budí dojem, že je v neustálém pohybu. Je neklidný, neustále musí provádět nějakou činnost. Nevydrží déle sedět na svém místě, občas potřebuje stát u lavice a pracovat ve stoje. Potřebuje se téměř neustále něčím zabývat a s něčím si hrát, aby zaměstnal ruce. V hodině se prochází po třídě. Projevuje se malé sebeovládání. Je impulzivní. Často při vyučování něco vykřikne, skáče do řeči. Nedokáže si věci předem pořádně promyslet, nejdříve reaguje a potom teprve přemýšlí. Je zbrklý. Musí se na něj často dávat pozor, hlavně při pohybových aktivitách. Má potíže s přechodem od jedné činnosti k druhé. Občas se u něj projevuje agresivní chování, nepřiměřeně reaguje na různé situace. Sociálně není příliš vyzrálý. Dělá mu potíže rozpoznat co je vhodné a co ne v daných situacích. Někdy se projevuje menší sebevědomí. Projevuje se to tak, když se mu něco nepodaří, není zpravidla schopen pokračovat v činnosti.

V hodinách tělesné výchovy se zřídkakdy chce zapojit do pohybových aktivit s ostatními dětmi. Dělá mu potíže jakákoliv aktivita ve velké skupině dětí. Raději se věnuje pohybové aktivitě individuálně. Občas se však dobrovolně zapojí do her, ale dělá mu problém dodržet daná pravidla. Vhodnější jsou pro něj méně složité a běhací hry.

4. 2 Popis vlastního výzkumu

Podle vzdělávacího obsahu školního vzdělávacího plánu Fakultní základní školy Hálkova Olomouc jsem vytvořil soubor 28 pohybových her, které v sobě nesou prvky učiva z 1. až 3. ročníku zmíněné základní školy a to z předmětů český jazyk, matematika a člověk a jeho svět. Většina upravených her je zaměřena jen na jeden z uvedených předmětů, ale práce obsahuje i několik her, které modifikují více předmětů zároveň. Některé tyto obměny jsou u jednotlivých her uvedeny. Kvůli lepší orientaci jsou hry očíslovány a vedle názvu hry je zkratkou uveden název integrovaného předmětu. U většiny her lze uplatnit obměny, takže potom mohou být zaměřeny i na jiný vyučovací předmět. U každé hry je uvedena potřebná

časová dotace a použité pomůcky. Pořadí her je stanoveno podle toho, který předmět je integrován. Prvních 13 pohybových her je zaměřeno primárně na matematiku, další 4 na český jazyk, a 7 her na člověka a jeho svět. Poslední 4 hry jsou zaměřeny na více předmětů současně. Upravit však lze všechny hry tak, že mohou být zaměřeny na jiný než je uvedený předmět nebo na více předmětů současně. Každá hra má možnost modifikace při integraci žáka s ADHD a některé tyto možnosti jsou uvedeny.

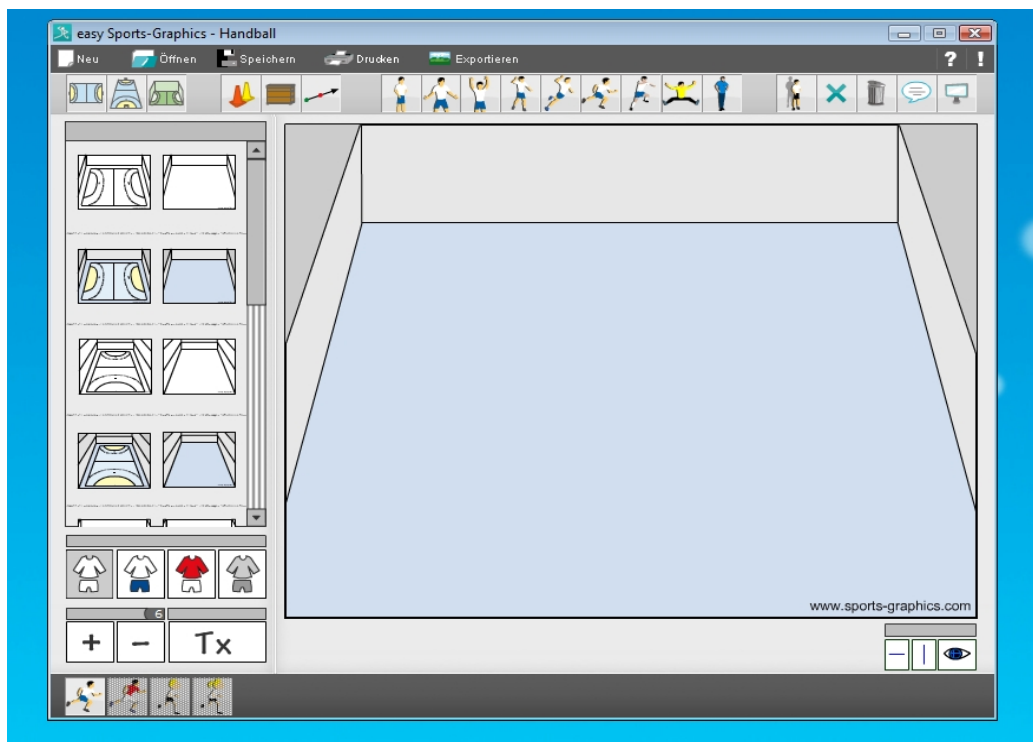
Pohybové hry byly vybrány a upraveny tak, aby částečně odpovídaly koncepci vyučovací jednotky. Hry byly vytvořeny primárně pro školy v přírodě na prvním stupni, které jsou na FZŠ Hálkova pořádány na začátku třetího ročníku. Jednotlivé hry byly vytvořeny tak, aby bylo možno kdykoliv je upravit podle aktuálního počtu žáků, podle prostředí, terénu, velikosti herního prostoru, pomůcek a podle individuální úrovně schopností a dovedností zúčastněných žáků. Kromě tělocvičných pomůcek lze u her použít i jiné předměty, např. předměty denní potřeby jako jsou: papír, plastové lahve, obaly, krepový papír; ale i předměty získané v okolním prostředí: stromy, listy, keře, atd.

Hry byly vyhledávány v různých knihách se zásobníkem pohybových her a následně byly modifikovány se zaměřením na výše uvedené předměty. Konkrétně byly použity hry ze šesti knih. Kromě toho byly využity vlastní zkušenosti z absolvovaných táborů.

20 pohybových her bylo vyzkoušeno během školy v přírodě, které se zúčastnil i žák s ADHD. Na základě toho byly částečně upraveny, aby vyhovovaly většině žáků i žákovi s uvedeným syndromem.

4. 3 Grafické zpracování pohybových her

Ke grafickému zpracování byl využit software Easy Sports-Graphics verze 2. 0. Výhodou tohoto programu je velké množství grafického zobrazení hráčů. Program umožňuje zobrazení velkého množství vhodných hracích ploch a velkého množství znázornění herních náčiní a náradí. Hráči mohou být vyobrazeni v různých polohách, postaveních a v různých barevných rozlišeních. Nákresy her je možné doplnit různými popisky a poznámkami.



Obrázek 1. Easy Sports–Graphics-Handball

4. 4 Analýza odborné literatury

Vlastní analýza probíhala tak, že jsem prohledával databáze ústřední knihovny UP a knihovny fakulty tělesné kultury.

Do vyhledávače jsem zadával hesla pohybová hra (41 odkazů), škola v přírodě (35 odkazů), rámcový vzdělávací program (471 odkazů), školní vzdělávací program (258 odkazů), integrace na základní škole (94 odkazů), integrace ve školní TV (20 odkazů), ADHD (132 odkazů) a pohybové aktivity (868 odkazů).

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Za použití odborné literatury a podle zkušeností z letních táborů jsem vytvořil 28 pohybových her, které lze použít na školách v přírodě. Všechny hry obsahují pravidla a u každé hry je uvedeno zkratkou, který předmět byl modifikován. Hry jsou doplněny dalšími důležitými informacemi, jsou to: doporučené obměny her, časová náročnost, potřebné pomůcky a modifikace pro žáka s ADHD. Pro žáka s ADHD jsou uvedeny jen některé doporučené modifikace, vždy je však ideální, aby se tento žák zapojoval aktivně s ostatními žáky do všech her i bez použití modifikace. Potřebné modifikace se snažíme uplatnit teprve tehdy, když se žák není ochoten zapojit ani po přesvědčování. Některé hry jsou doplněny nákresem pro lepší pochopení pravidel.

Použité zkratky:

/M/ - matematika

/ČJ/ - český jazyk

/ČaJS/ - člověk a jeho svět

1. Molekuly /M/

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: 5 minut

Popis hry:

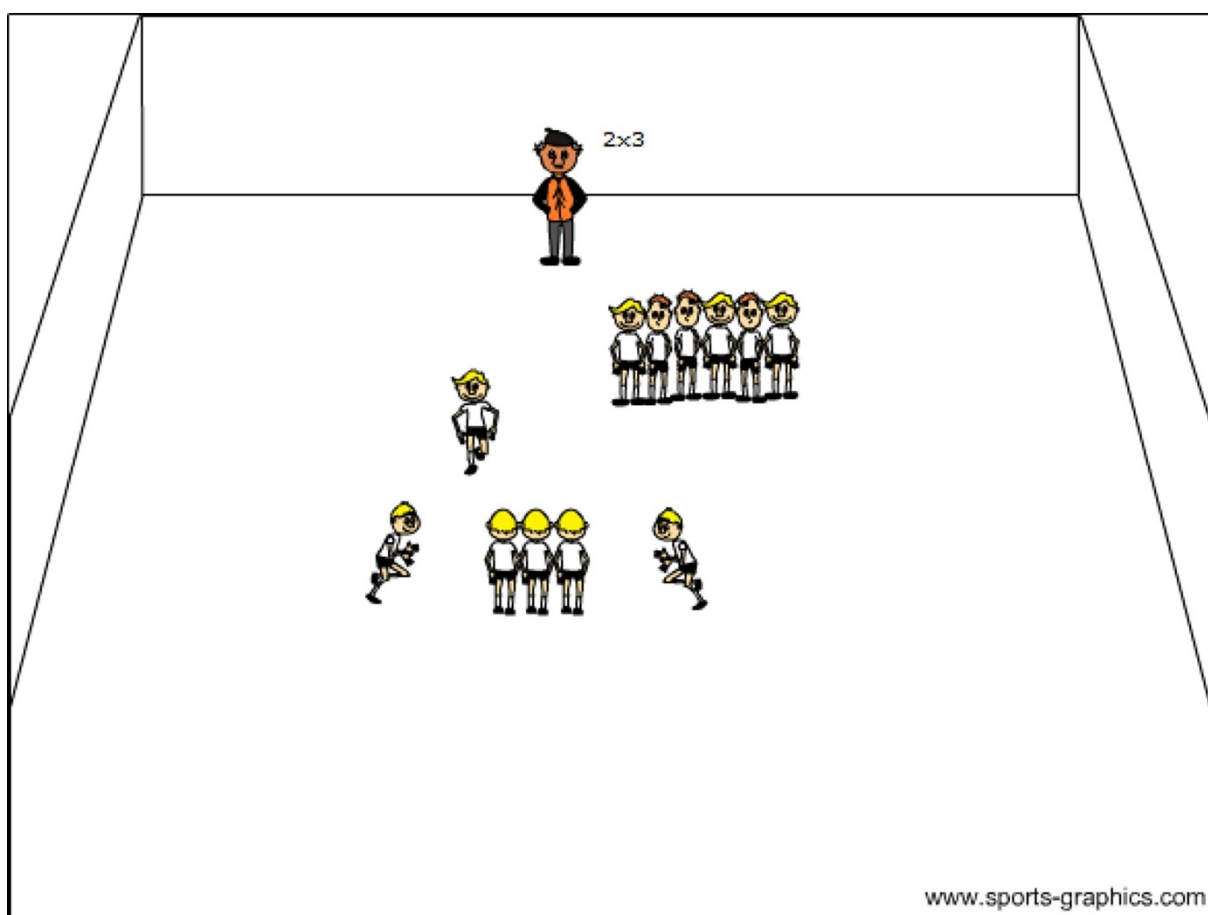
Žáci se rozeběhnou po celé herní ploše a běhají nebo provádějí jinou pohybovou činnost, podle zadání vedoucího hry (poskoky snožmo, žabáky, jiná tělesná cvičení,...). Vedoucí hry hlásí jakékoliv číslo a žáci podle toho co nejrychleji vytvoří skupinky daného počtu. Kdo zůstane navíc, vypadává. Následuje další kolo. Hráči, kteří zůstanou nejdéle ve hře, vyhrávají.

Obměna:

- Vedoucí hry říká příklady různé obtížnosti a žáci utváří skupiny podle výsledku (sčítání, násobení, dělení, atd.).
- Žáci nevypadávají, ale dostávají trestné body. Cílem je mít co nejméně trestných bodů.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Modifikace je nutná v případě, že se projevuje větší neklid u žáka. Podle aktuální situace je vhodné rychleji nebo naopak pomaleji střídat pohybové činnosti a rychleji nebo pomaleji zadávat příklady, tak aby se neustále měnil průběh hry a hráč tak byl neustále motivován, ale zároveň by měl mít hráč čas adekvátně reagovat na měnící se situaci. Pokud se nechce chytat s ostatními spolužáky, může se jen dotýkat jakoukoliv částí těla (např. nohou, apod.).



Obrázek 2. Molekuly

2. Matematický poker družstev /M/

Pomůcky: tabulky s 25 políčky (5x5), psací potřeby

Časová náročnost: 20 minut

Popis hry:

Hráči vytvoří družstva (počet družstev může být libovolný o libovolném počtu hráčů). Začátek hry je na startovní čáře. V dostatečné vzdálenosti je umístěn papír s tabulkou (5x5 políček) pro každé družstvo. Na signál vedoucího hry se všichni hráči připraví na start.

Vedoucí hry vylosuje číslo (čísla jsou od 1 do 13, každé číslo je uvedeno 4x). Po vyvolání tohoto čísla si ho musí zapamatovat a následovně mohou hráči vybíhat k pokerové tabulce, kde číslo kdekoliv v tabulce zapíší dle pravidel matematického pokeru. Poté se losuje další číslo a může vybíhat další hráč z družstva, který pokračuje stejně. Cílem je mít na konci hry co nejvíce bodů dle pravidel matematického pokeru.

Pravidla matematického pokeru

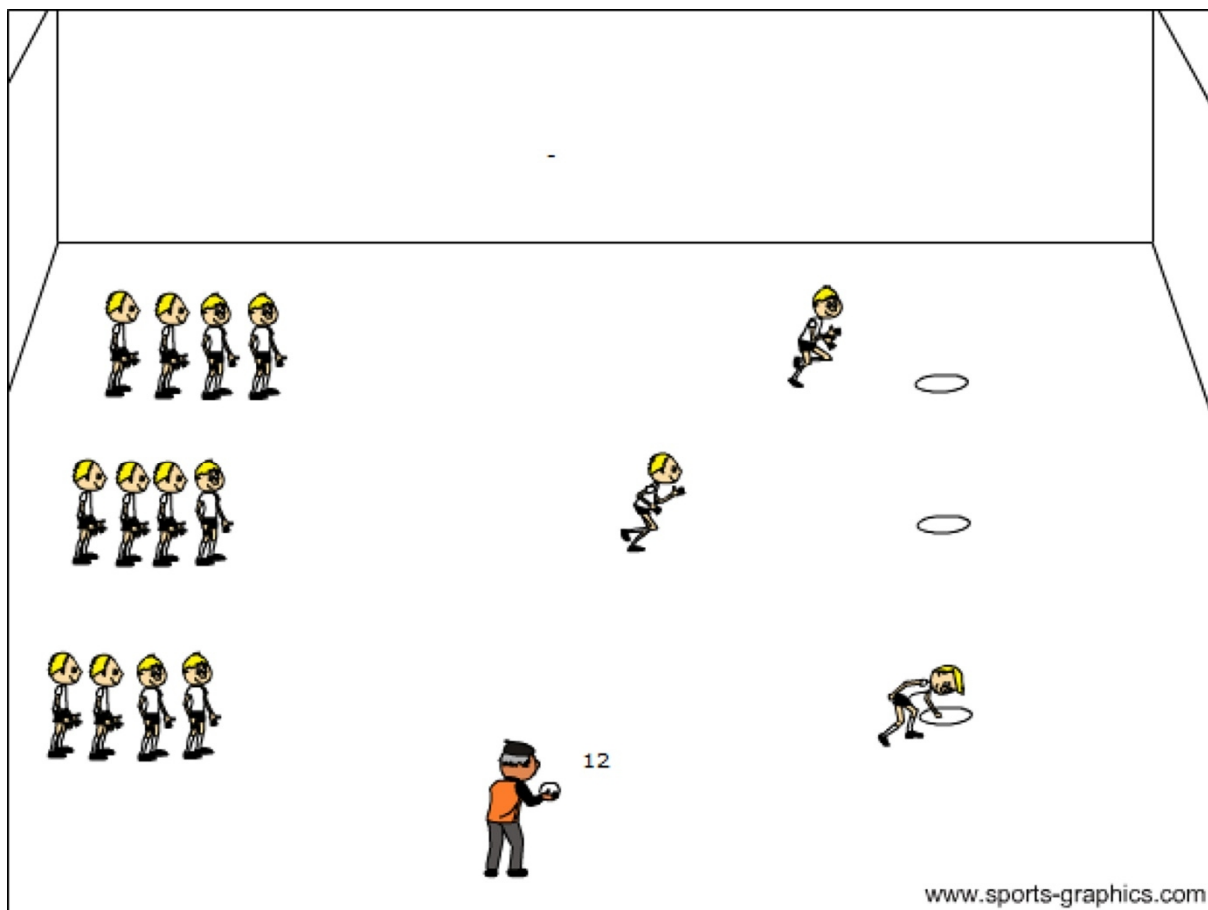
Potřebujeme čtyři sady karet s čísly od 1 do 13. Karty zamícháme a vyložíme jich 25. Žák pracuje v hracím poli 5x5. Při vyložení karty vkládá hned hodnotu čísla do políčka hracího pole. Strategie spočívá v tom, zaplňovat hrací políčka tak, aby na řádku, sloupci či hlavní úhlopříčce byla s pěticí čísel s největší bodovou hodnotou podle následující tabulky.

Vždy se počítá vyšší bodový zisk.

- 1. dvě stejná čísla - 10 bodů*
- 2. tři stejná čísla - 40 bodů*
- 3. postupka z pěti čísel - 50 bodů, např: 5, 3, 7, 6, 4*
- 4. třikrát číslo 1 a dvakrát číslo 13 - 100 bodů*
- 5. čtyři stejná čísla = poker - 160 bodů*
- 6. čtyřikrát číslo 1 - 200 bodů*

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pokud se nebude chtít hráč zúčastnit této hry, můžeme ho využít jako rozhodčího nebo kontrolora správnosti výsledků. Popřípadě může losovat čísla.



Obrázek 3. Matematický poker

3. Obíhání kuželů (hod kostkou) /M/

Pomůcky: kužely, hrací kostky, kartičky s příklady

Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

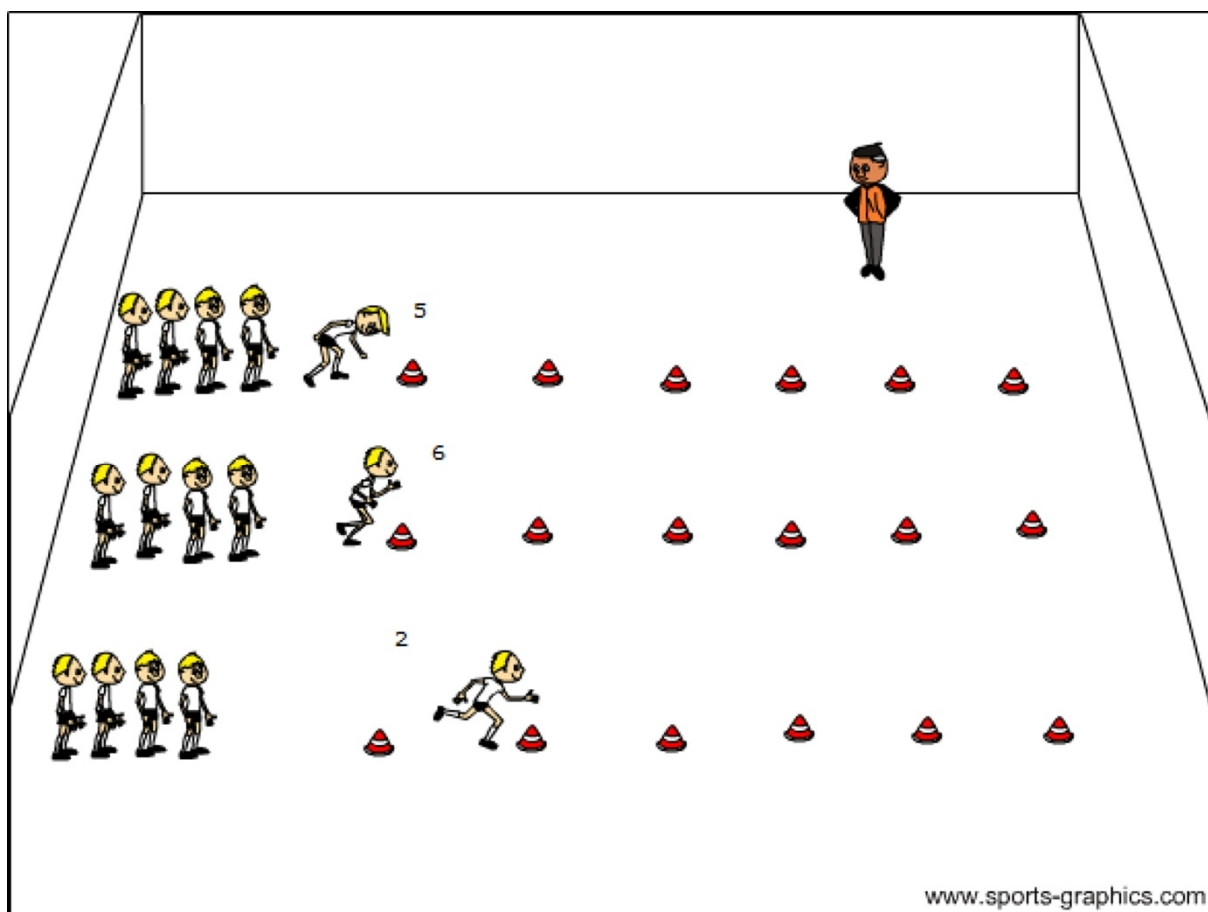
Každé družstvo dostane kostku s čísly (např. kostka ze hry „člověče, nezlob se“, nebo lépe větší kostka). Družstva se postaví do zástupů a před nimi je rozestavěno 6 kuželů za sebou (mezi kužely by měla být mezera cca 1,5 m). Na signál vedoucího hry první z týmu hodí kostkou a podle toho, která hodnota padne, obíhá daný počet kuželů. Po doběhnutí se opakuje totéž u dalších hráčů. Tým, který co nejrychleji dosáhne předem dohodnuté hodnoty (např. 50), vyhrává.

Obměna:

- U kužele dané hodnoty je ještě matematický příklad, který musí spočítat.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pokud žák nechce běžet sám, může běžet zároveň s jiným hráčem. Naopak pokud se nechce zúčastnit hry s ostatními žáky, můžeme pro něj vytvořit samostatný závod, kdy bude hrát sám za sebe, případně k němu přidáme jeho dobrého kamaráda. Cíl hry bude stejný.



Obrázek 4. Obíhání kuželů (hod kostkou)

4. Stavitelé /M-geometrie/

Pomůcky: dlouhé lano, šátky na oči

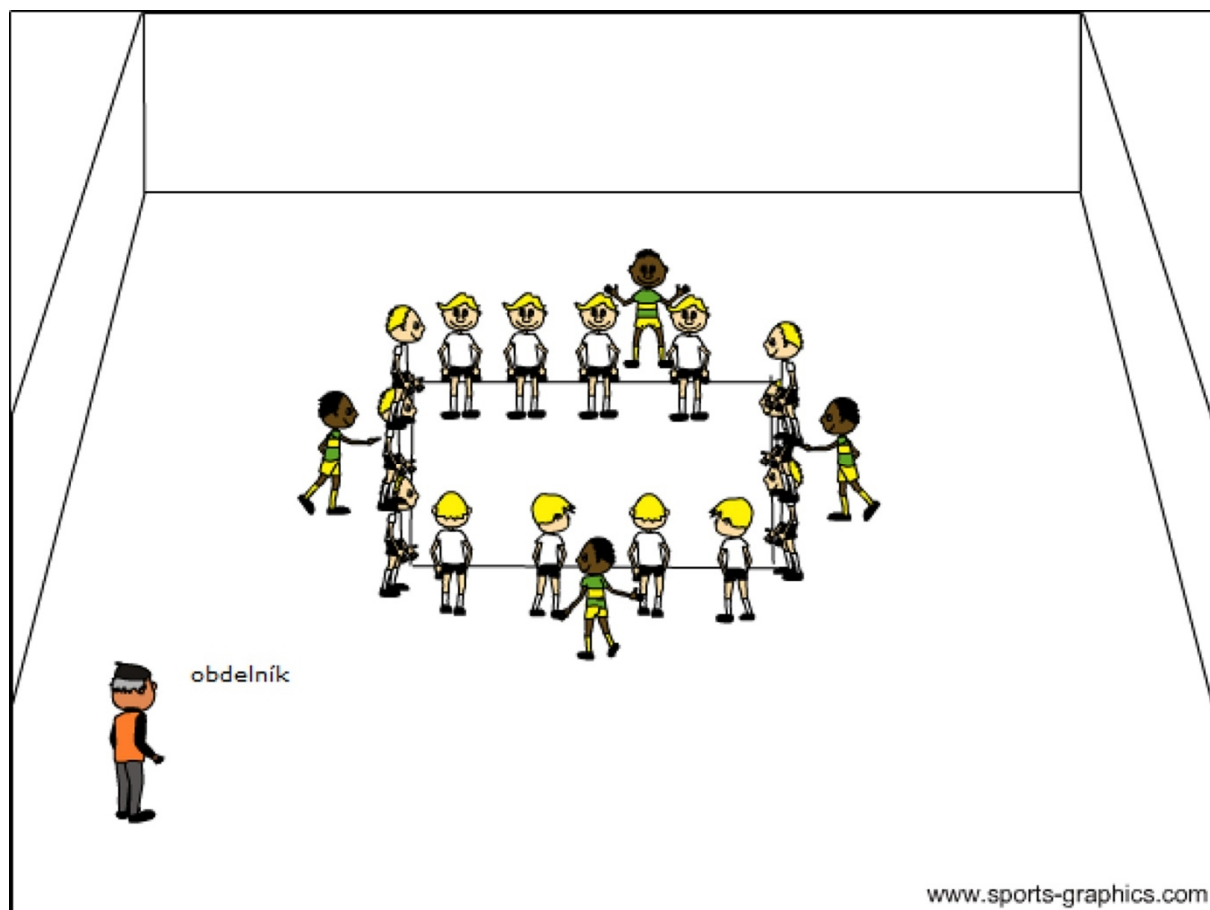
Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

Vyberou se dva nebo více stavitelů (zvolí se podle počtu hráčů). Ostatní představují cihly nebo jiný stavební materiál. Dají si šátky na oči tak, aby nemohli vidět a chytí se lana. Stavitelé mají za úkol postavit hráče s lanem tak, aby vytvořili domluvený obrazec (např. čtverec, kruh, trojúhelník...). Hráči s šátkem se nepohybují sami, ale pouze tehdy až je stavitel chytí a vede. Vedoucí hry může zadat časový limit, za který má být úkol splněn.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Hráč nemusí mít šátek na očích, pokud mu bude vadit. Může také představovat stavitele (stavbyvedoucího), který jen radí ostatním stavitelům. Nemusí vést hráče za ruku.



Obrázek 5. Stavitelé

5. Vytváření skupin (dvojc) /M/

Pomůcky: kartičky s příklady, meta (kruh z lana)

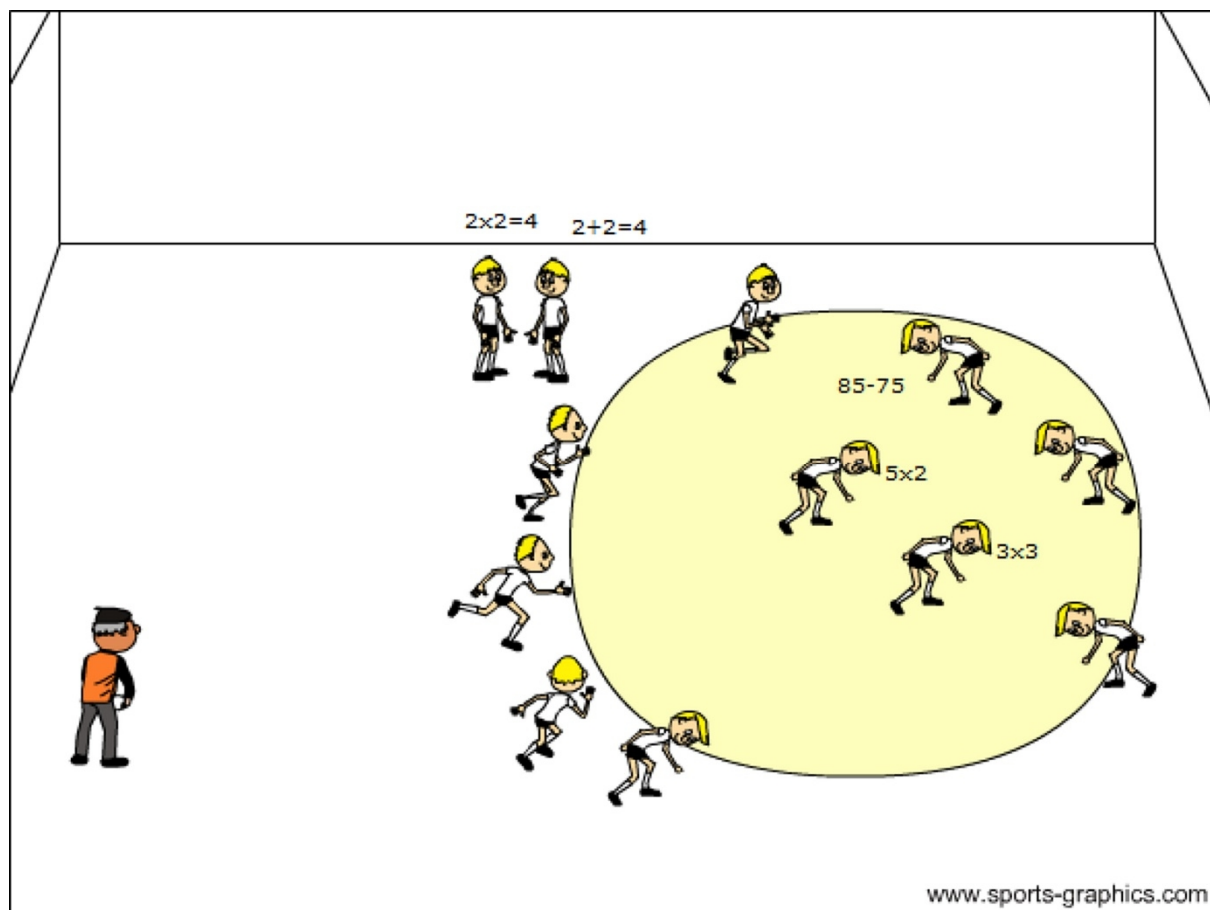
Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

Žáci jsou na startovní čáře (ve stoji, v lehu, ve dřepu,...) a na povel vyběhají k metě, kde jsou umístěny příklady na kartičkách. Každý si vezme jednu kartičku. Dvě dvojice (nebo skupina) mají stejné výsledky, podle toho vytvoří dvojice nebo skupinu. Komu se to podaří dříve, má bod. V dalším kole se kartičky zamíchají a hráči vyběhají opět ze stejného místa z jiné polohy. Cílem je získat co nejvíce bodů.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Dle pravidel hry může žák začínat hru ve dvojici již od začátku a společně hledají dalšího spoluhráče do „trojice“ podle příkladu na kartičce.



Obrázek 6. Vytváření skupin (dvojic)

6. Hra na čísla /M/

Pomůcky: míč

Časová náročnost: 20 minut

Popis hry:

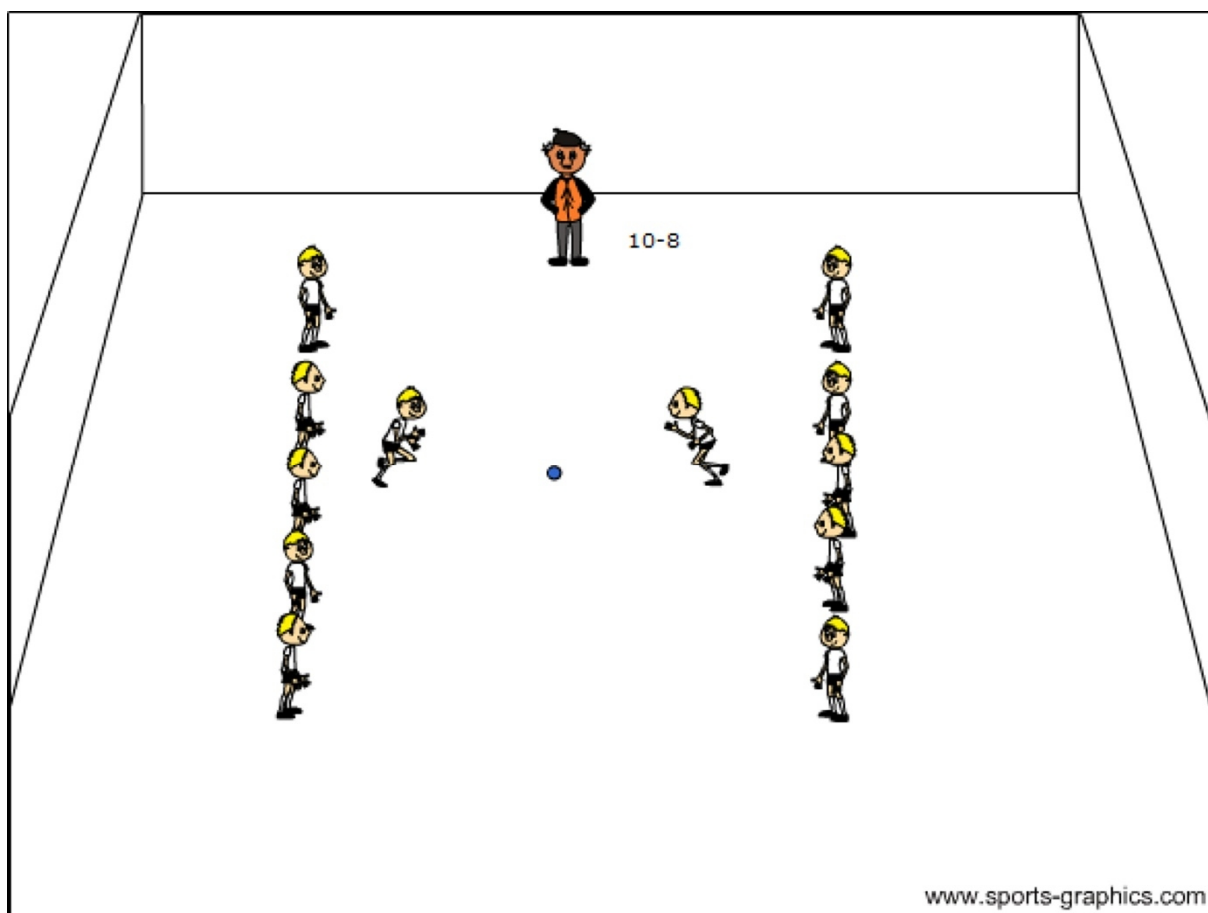
Hráči se rozdělí do dvou stejně početných a vyrovnaných družstev. Postaví se proti sobě na čáru ve vzdálenosti 5-10 metrů od sebe. Každému hráči je přiřazeno číslo. Hráči z každého družstva se stejným číslem stojí naproti sobě. Doprostřed mezi obě družstva je položen míč. Vedoucí hry řekne číslo. Podle toho vyběhají hráči daného čísla a snaží se chytit míč a odnést ho za svou čáru co nejrychleji. Bod získává družstvo, kterému se to podaří. Ten, kdo míč nechytí, však může chytit soupeře s míčem, v tom případě získává bod hráč bez míče.

Obměna:

- Vedoucí hry místo jednotlivých čísel říká početní příklady a podle výsledku hráči vybíhají.
- Vedoucí hry se po vyběhnutí obou vybraných hráčů ptá na různé otázky z českého jazyka, matematiky, nebo z předmětu ČaJS. Kdo odpoví správně na otázku, běží pro míč. Druhý se ho snaží chytit. Může však chytat až bude mít hráč, který uhodl míč pod kontrolou a bude od druhého hráče alespoň dva metry (může být jasně vyznačené území, od kterého se chytá).

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák může pomáhat vedoucímu hry a volit čísla nebo příklady.



Obrázek 7. Hra na čísla

7. Počítání do deseti v kruhu /M/

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: 5 minut

Popis hry:

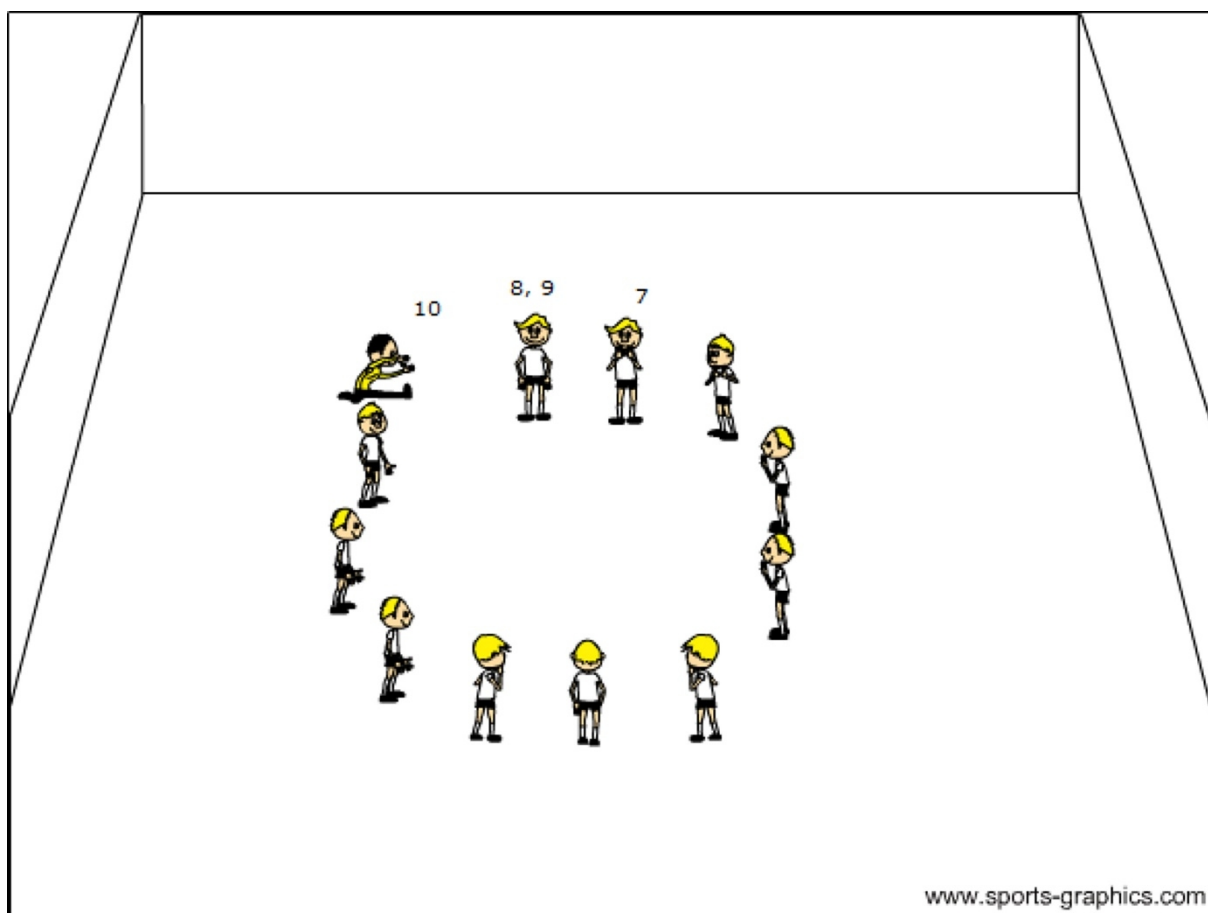
Žáci stojí v kruhu. Počítají střídavě do deseti. Každý žák může říct jedno až tři čísla, které jdou za sebou. Ten, na kterého zůstane číslo 10, číslo řekne a vypadává ze hry.

Obměna:

- Na koho zbývá číslo 10, ten nevypadává ze hry, ale začne dělat nějakou pohybovou činnost nebo cvik (např. skoky na místě, dřepy, nebo jiné cviky).

Modifikace pro žáka s ADHD:

Je-li hra moc statická, můžeme použít předcházející obměnu, kdy všichni žáci během ní provádějí jinou aktivitu, každý na svém místě (skok na místě, dřepy) a během toho počítají. Hra má větší dynamiku a pro žáka s ADHD, který by mohl být neklidný, je vhodnější.



Obrázek 8. Počítání do deseti (v kruhu)

8. Výměna v kruhu /M/

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

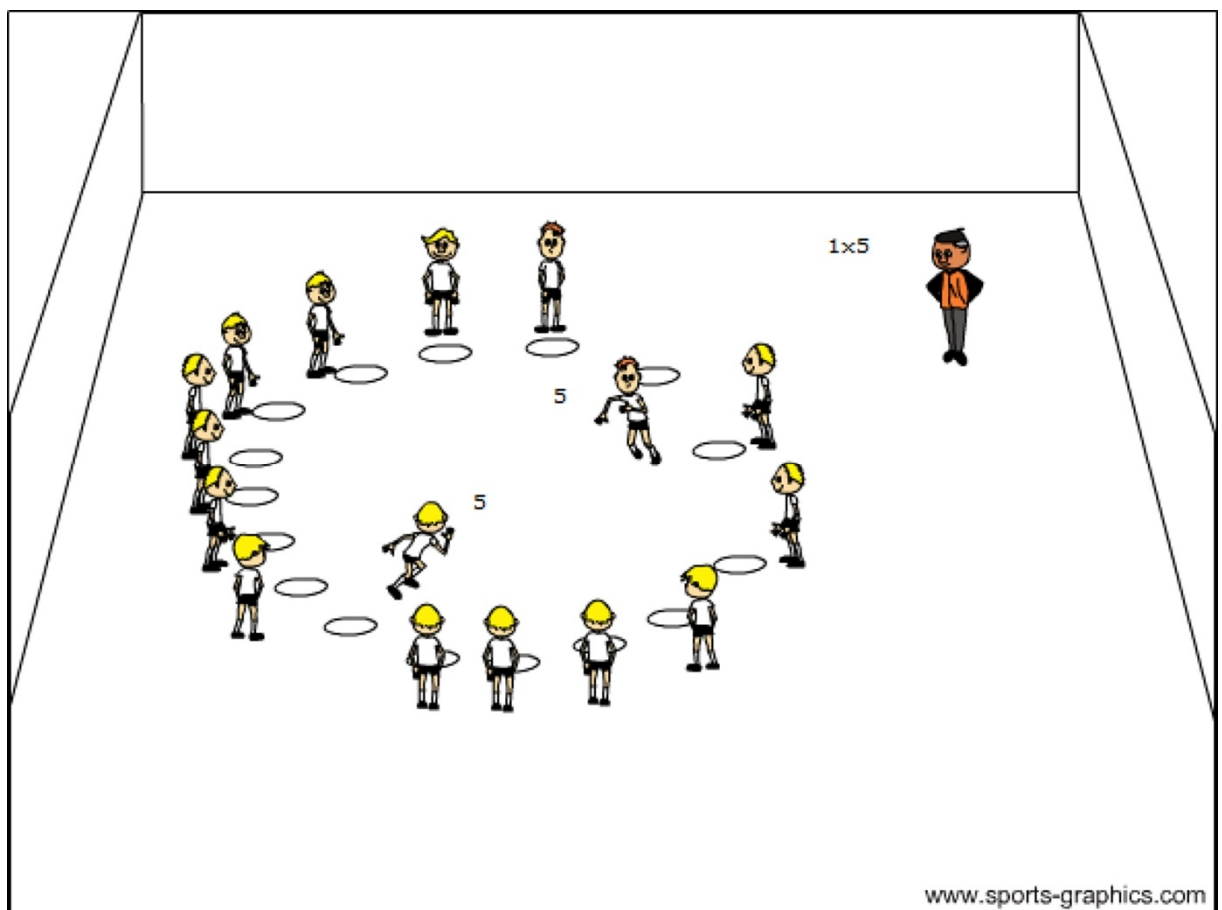
Žáci stojí nebo sedí v kruhu. Všem je přiděleno číslo. Vedoucí hry řekne číslo a žáci daného čísla si co nejrychleji vymění místa.

Obměna:

- Kdo první bude sedět na místě, získává bod.
- Místo čísel vedoucí hry zadává početní příklady.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Lze použít modifikaci jako v předcházející hře č. 7.



Obrázek 9. Výměna v kruhu

9. Vytváření čísel a příkladů /M/

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

Žáci vytvářejí ze svých těl čísla nebo příklady podle zadání. Spolupracují všichni žáci dohromady. Mohou hrát i dvě nebo více družstev. Družstvo, které bude rychlejší a bude mít správně provedené zadání, vyhrává nebo získává bod a může se pokračovat v dalším kole.

Obměna:

- Vytváření písmen a slov /ČJ/

Podle zadání vedoucího hry mají žáci za úkol vytvářet ze svých těl různá slova.

Úkolem je vytvořit slova co nejlépe, aby se dala přečíst a za co nejkratší čas.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák může pomáhat vedoucímu hry v kontrolování provedených úkolů.

10. Početní král /M/

Pomůcky: kartičky s příklady

Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

Vedoucí hry rozdělí žáky do dvojic. Dvojice rozmístíme po herním území tak, aby oba z dvojice stáli vedle sebe. Můžeme všechny dvojice také postavit do zástupů. První dvojice, která je na řadě, provádí zadané cvičení (dřepy, poskoky na místě, atd.). Vedoucí hry zadává dvojici příklad z kartičky. Ten, který řekne výsledek rychleji a správně, postupuje do dalšího kola. Žák, který byl pomalejší, vypadává a dřepne si na zem. Stejným způsobem postupují ostatní dvojice. Hra pokračuje do té doby, než zůstane poslední žák. U každé dvojice může vedoucí hry zadávat jiná cvičení.

Obměny:

- Vedoucí hry zadává otázky z jiných oblastí /ČJ/ nebo /ČaJS/.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá vedoucímu hry v kladení otázek nebo kontroluje, kdo z dvojice byl rychlejší.

11. Kolíčky /M/

Pomůcky: kolíčky, kužely (pro označení území)

Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

Každý žák dostane jeden kolíček. Na signál vedoucího hry začnou žáci provádět pohybovou činnost podle zadání (chůze, běh, poskoky, žabáky, plazení, lezení po čtyřech, atd.) ve vymezeném území. Jejich úkolem je zbavit se svých kolíčků tak, že je připnou na oblečení jiného hráče. Po ukončení hry se všechny kolíčky spočítají. Cílem je mít na sobě co nejméně kolíčků. Je důležité zdůraznit bezpečnost při hře, hráči se nesmí držet nebo shazovat, či do sebe narážet, a tak podobně. Tato hra je ideální pro první ročníky ZŠ, kde se děti teprve učí počítat. Ale spoustu zábavy si u této hry užijí i starší děti.

Obměna:

- Cílem je mít co nejvíce kolíčků na sobě. Hráči se snaží ostatním jejich kolíček vzít a připnout na své oblečení. Po ukončení se spočítají.
- Na signál vedoucího hry se všichni začnou procházet (na hudbu, mohou tancovat, pohybovat se do hudby).
- Při pohybu mohou hráči napodobovat pohyb i chování různých zvířat. /ČaJS/
- Můžeme využít les, kde se hráči mohou ve vymezeném území schovávat za stromy.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák kontroluje předávání kolíčků.

12. Raketa /M/

Pomůcky: míč

Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

Žáci utvoří dvě družstva. Jedno družstvo dostane míč, který si budou po zahájení hry podávat v řadě za sebou (vrchem, spodem,...). První žák se po předání míče posune na konec řady a tímto způsobem se posouvají všichni tak dlouho, dokud nebude první podávající žák zase na začátku (může se upravit počet kol, např. na 2 kola). Mezitím druhé družstvo utvoří hlouček a jeden vybraný žák z tohoto družstva jej začne obíhat. Úkolem je oběhnout co nejvíce koleček kolem svého družstva, přičemž si počítají oběhnutý počet koleček za celou

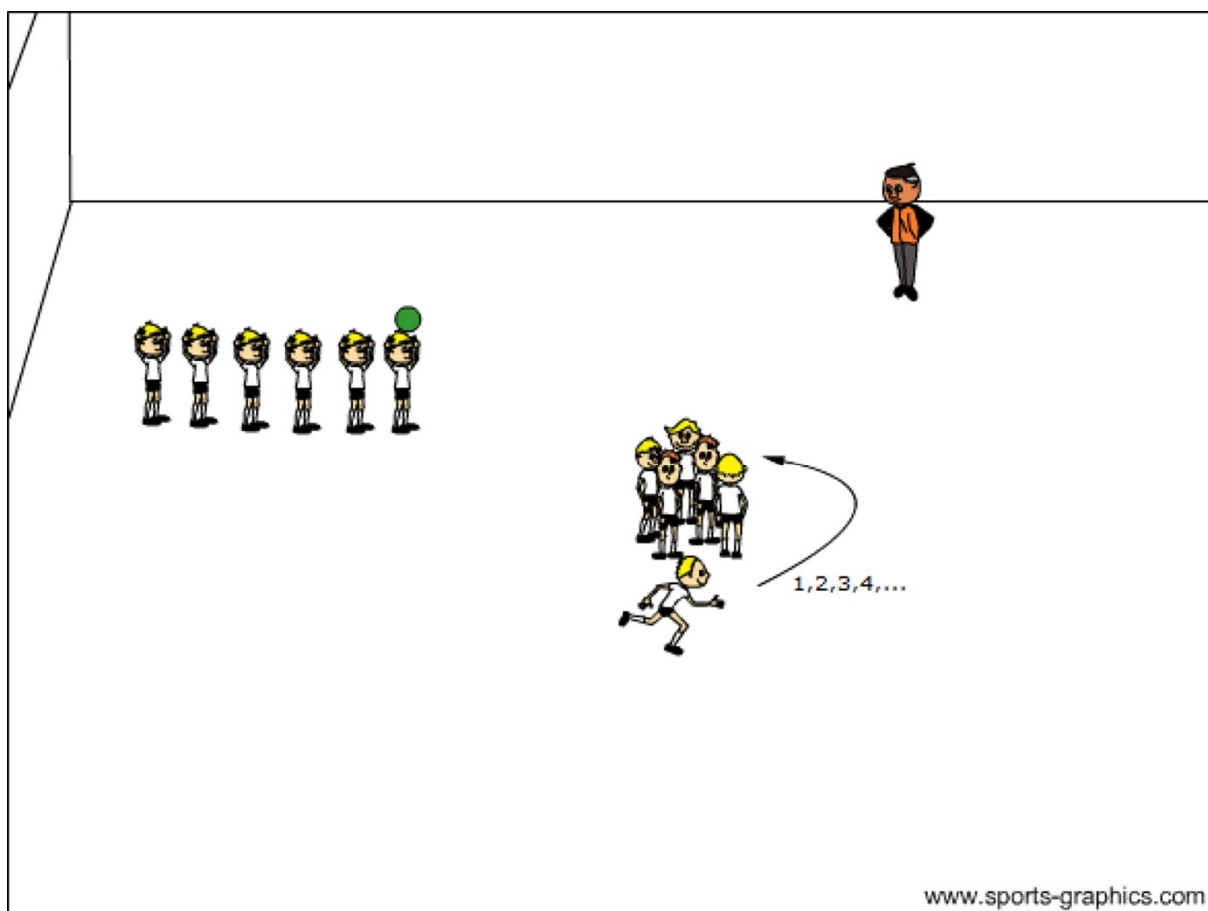
dobu hry. Uběhnutá kola může počítat i vedoucí hry. Žák obíhá kolečka tak dlouho, dokud si první družstvo v řadě předává míč. Až si všichni v tomto družstvu předají míč, tak mají za úkol odhodit nebo odkutálet míč co nejdále po herním území. Druhé družstvo v tento okamžik přestává obíhat kolečka a běží na místo, kam dopadl míč. V tuto chvíli se role vymění. Hra pokračuje, dokud nevyprší čas (např. 5 minut). Kdo bude mít na konci hry více oběhnutých koleček, vyhrává. Je potřeba zdůraznit „fairplay“, aby hráči počítali skutečný počet oběhnutých koleček, pokud jim nepočítá vedoucí. Doporučuji hrát na více kol, alespoň tři.

Obměna:

- Místo míče se může použít jiná pomůcka, kterou nejde házet moc daleko.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá vedoucímu hry. Běhá spolu s ostatními žáky pro míč, aby jim mohl počítat oběhnutá kolečka.



Obrázek 10. Raketa

13. Sbíráání fáborků /M/

Pomůcky: fáborky různé barvy, metr na měření délky fáborků

Časová náročnost: 30 minut

Popis hry:

Žáci se rozdělí do stejně početných družstev. V okolí jsou rozmístěny fáborky různé barvy (jsou pověšeny na stromech, na keřích atd.). Každému družstvu je přiřazeno jedno barevné označení. Úkolem každého družstva je, co nejrychleji posbírat co nejvyšší počet fáborků své barvy a svázat je dohromady tak, aby z nich vytvořili co nejdelší „provaz“. Z každého družstva vybíhá vždy jen jeden hráč a ten může donést zpátky jen jeden fáborek. Na závěr jsou všechny nalezené fáborky posbírány a vytvořený provaz si každé družstvo změří co nejpřesněji. K tomu bude k dispozici metr pro každé družstvo. Provaz mohou natahovat a takto ho změřit, ale musí dát pozor, aby se nepřetrhl, jinak měří delší část, která zůstala v celku. Družstvo, které má nejdelší provaz, vyhrává. V této hře se uplatní znalosti z měření.

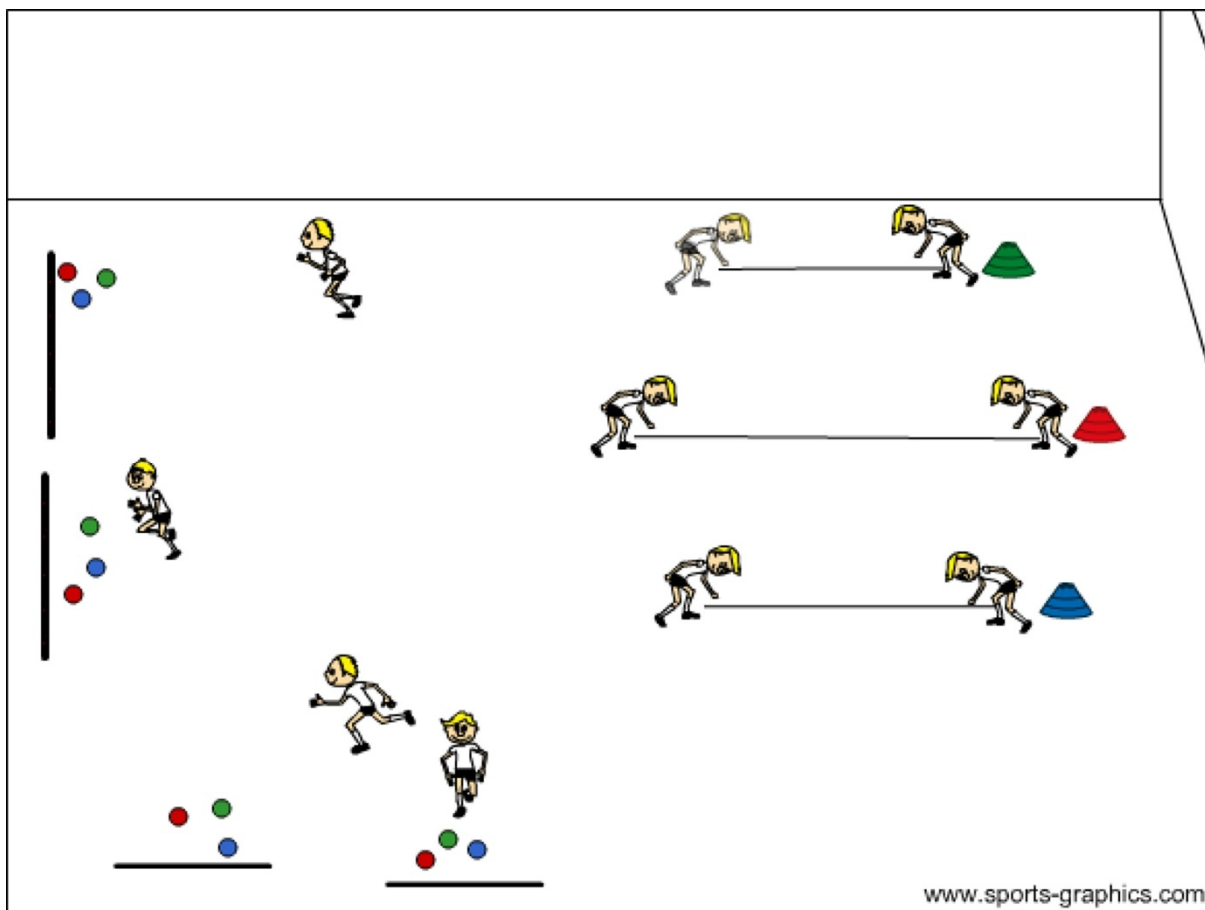
Obměna:

- Hra má časový limit, po který mají žáci za úkol donést co největší a nejdelší počet fáborků.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá družstvu, běží s jedním hráčem z družstva. V slabším družstvu může běhat ve dvojici s každým hráčem a pomáhá hledat fáborky.

Žák pomáhá vedoucímu a kontroluje, zda každý žák nosí jen jeden fáborek. Kontroluje a pomáhá u měření.



Obrázek 11. Sbírání fáborků

14. V řad nastoupit podle abecedy, podle věku /M, ČJ/

Pomůcky: lano (kláda, kladina)

Časová náročnost: 10 minut

Popis hry:

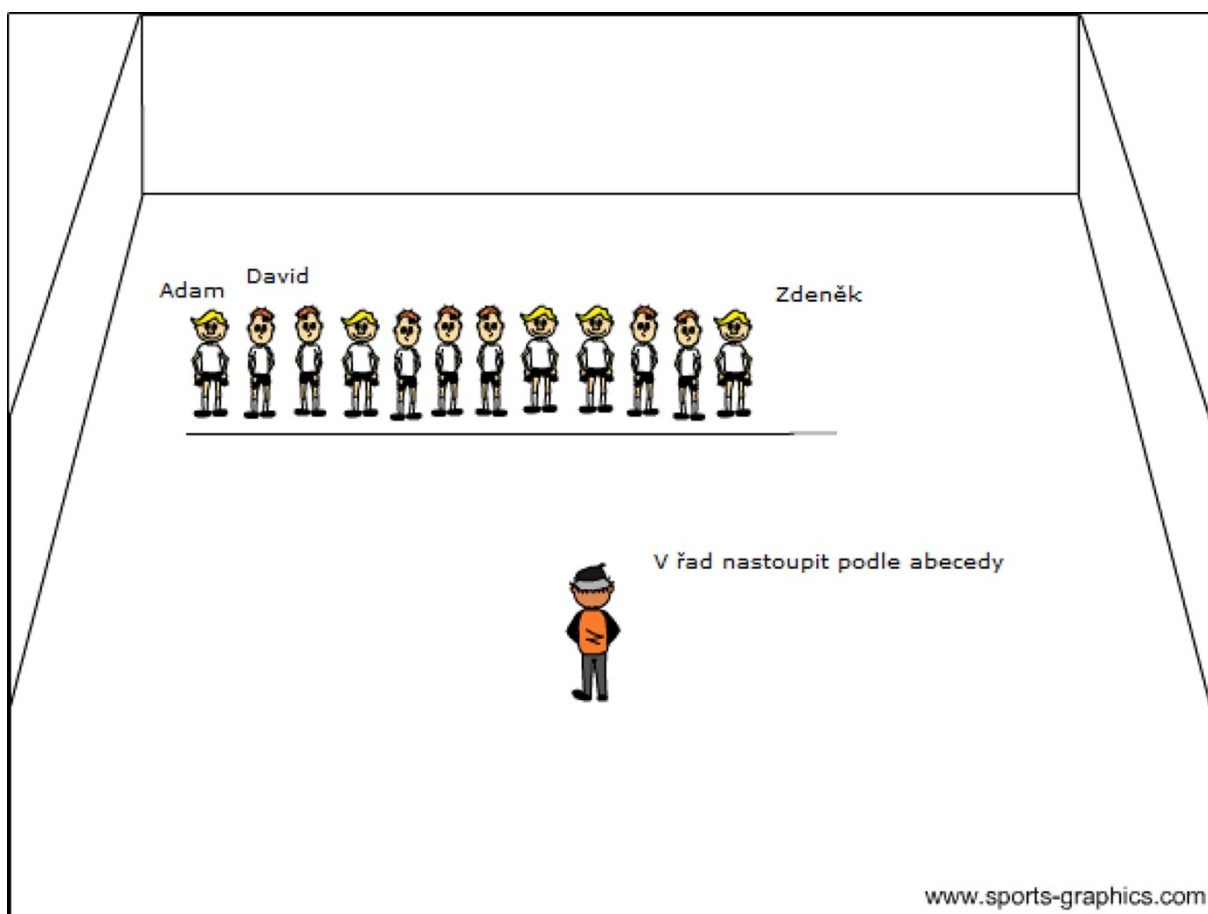
Žáci vytváří řadu a postaví se vedle sebe podle abecedy. Když se všichni znají, mohou hrát bez mluvení (pokud se neznají, musí si říct jméno). Hráči stojí na laně nebo kládě nebo nějaké čáře. Poté žáci opustí lano a provádějí zadanou pohybovou činnost. Podle zadání vedoucího se mění řazení např. pozpátku podle abecedy, podle posledního písmene ve jméně, příjmení apod. Snaží se seřadit co nejrychleji a nejpřesněji.

Obměna:

- Stejně tak se mohou seřadit podle věku od nejmladšího po nejstaršího (podle délky vlasů, atd.). /M/
- Mohou se řadit podle měsíce narození nebo ročního období /ČaJS/
- Mohou se řadit podle počátečního písmene jejich oblíbeného zvířete /ČJ, ČaJS/

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá ostatním spolužákům nebo vedoucímu hry v kontrole správnosti seřazení.



Obrázek 12. V řad nastoupit

15. Sbíráání kartiček s čísly (sestavování vět, slov) /M, ČJ, ČaJS/

Pomůcky: kartičky s čísly a slovy

Časová náročnost: 20 – 30 minut

Popis hry:

Ve vymezeném území jsou rozházené kartičky s čísly obrácenými nahoru. Kartičky jsou různé barvy (podle počtu družstev např. zelená, modrá, červená,...). Od každé barvy jsou stejná čísla (např. od 1 do 15). Družstva se postaví za startovní čáru. Po zahájení hry vyběhne jeden žák z každého družstva. Jeho úkolem je najít kartičku jeho barvy s číslem 1 (v pořadí od nejnižšího čísla), otočit ji a zapamatovat si co tam bylo napsáno. Běží zpátky ke svému družstvu a řekne ostatním, co tam bylo napsáno a zapíše na papír (může psát jeden z týmu). Poté vybíhá další a hledá další kartičku téže barvy (č. 2). Tak se pokračuje dále, až jsou nalezeny všechny kartičky a jsou zapsány. Na konci hry z těchto slov poskládají větu (nebo

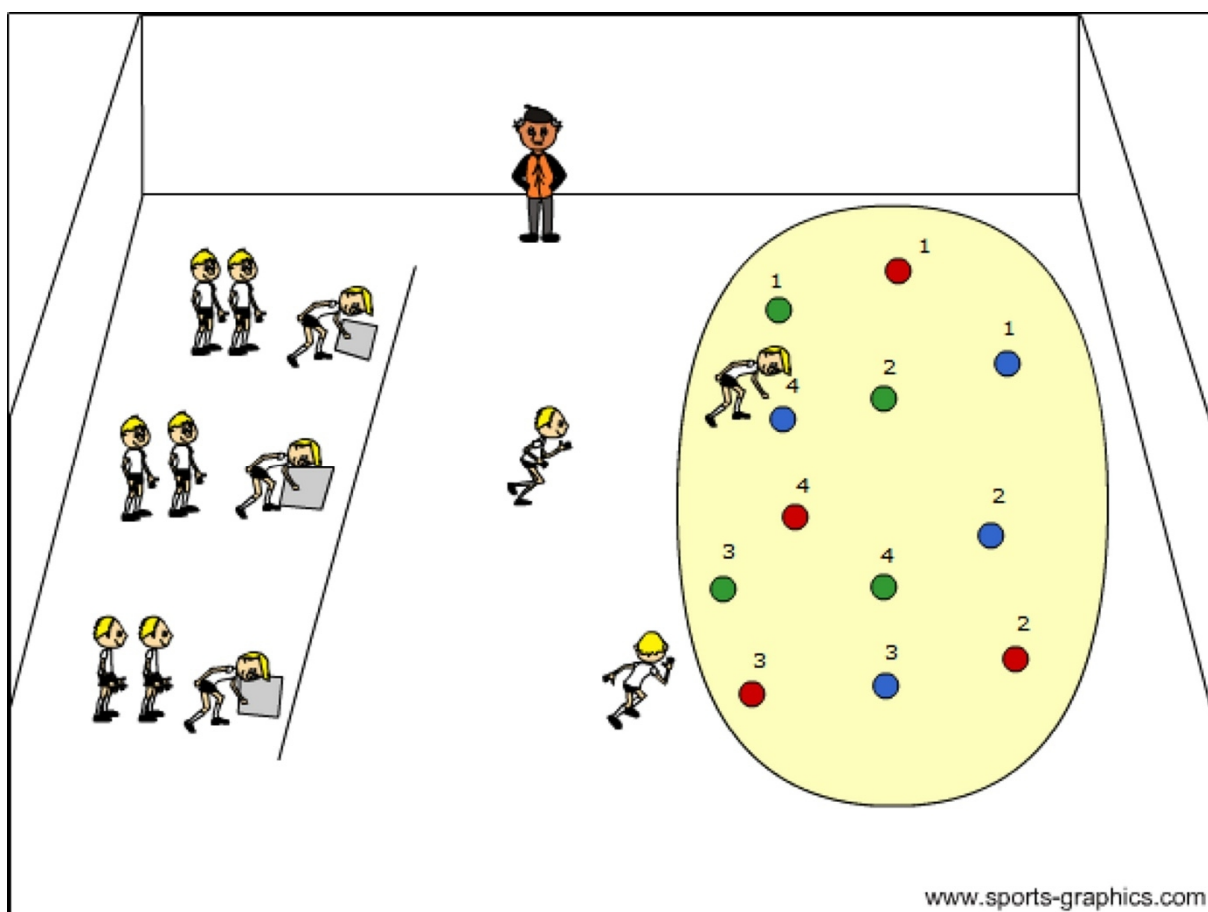
věty). Z poskládaných slov by měla vycházet nějaká informace, nějaké poučení, báseň. Záleží na fantazii a na zaměření hodiny. O tom co tam je napsáno, se mohou dále pobavit s vedoucím hry (co zpráva znamená, atd.).

Obměna:

- Hra může pokračovat dále: ze zprávy se mohou dozvědět co dělat dál, co a kde hledat, atd.
- Hra se může ztížit tak, že čísla nebudou od 1 do 15, ale mohou tam být např. násobky (3, 6, 9,...).

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá vedoucímu hry. Obrací zpátky kartičky, které ostatní žáci neotočí tak, aby čísla byla nahoře.



Obrázek 13. Sbírání kartiček s čísly

16. Sběr čísel /M, ČJ/

Pomůcky: kartičky s čísly, kolíčky

Časová náročnost: 20 minut

Popis hry:

Ve vymezeném prostoru jsou rozmístěny kartičky s různými čísly. Vedoucí hry zadá číslo (výsledek) a žáci mají za úkol najít jakýkoliv počet čísel, který dává součet zadaného čísla a musí ho sebrat jen za pomoci kolíčku, který mají v puse. Může se hrát na dvě družstva a v poli jsou v tomto případě jen dva žáci (z každého družstva jeden). Cílem je najít co nejrychleji správná čísla.

Obměna:

- Vedoucí hry řekne příklad a hráči hledají jen výsledek.
 - Může se měnit sčítání, odčítání, násobení, dělení,...
 - Stejným způsobem mohou být rozmístěny místo čísel písmena a hráči skládají zadaná slova /ČJ/

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák hledá vhodná čísla a pomáhá svým spoluhráčům. Nemusí však používat kolíček.

17. Sbírání písmen (skládání slov) /ČJ/

Pomůcky: kartičky s písmeny

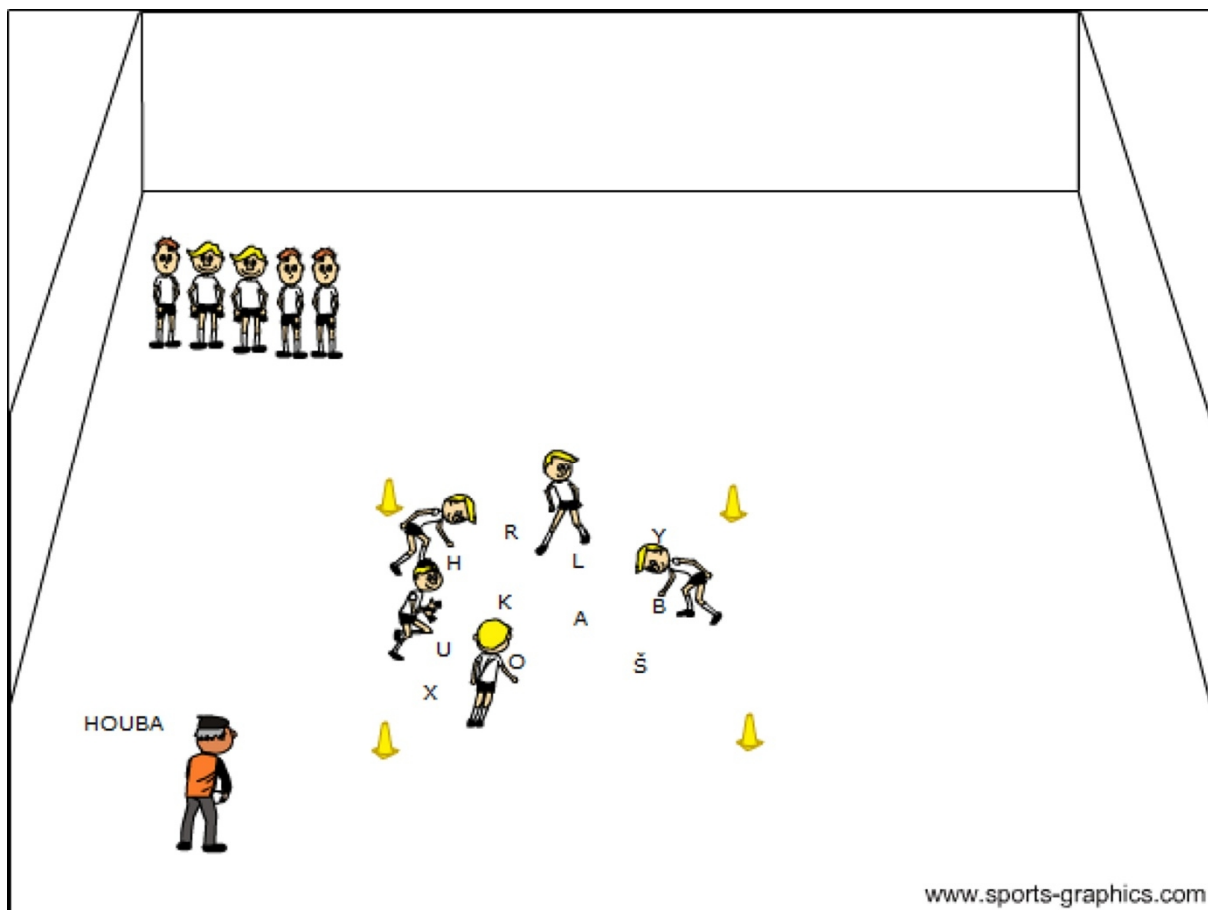
Časová náročnost: 45 minut

Popis hry:

Žáci vytvoří družstva. Po prostoru jsou rozházeny papírky s písmeny (písmena jsou vidět). Družstva se střídají. Vedoucí hry zadá jednomu týmu slovo, které mají poskládat z těchto písmen. Úkolem je co nejrychleji nalézt všechna písmena tak, že každý z týmu může sebrat pouze jedno písmeno. Až všichni z týmu naleznou své písmeno, postaví se vedle sebe tak, aby poskládali zadané slovo ve správném pořadí. Poté hraje další družstvo. Počítají se nejlepší časy. Hra může pokračovat několik kol.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák může individuálně hrát sám za sebe, nebo zároveň pomáhat hledat písmeno jinému spoluhráči.



Obrázek 14. Sbírání písmen (skládání slov)

18. Scrabble /ČJ/

Pomůcky: plachta s hracím polem, kartičky s písmeny

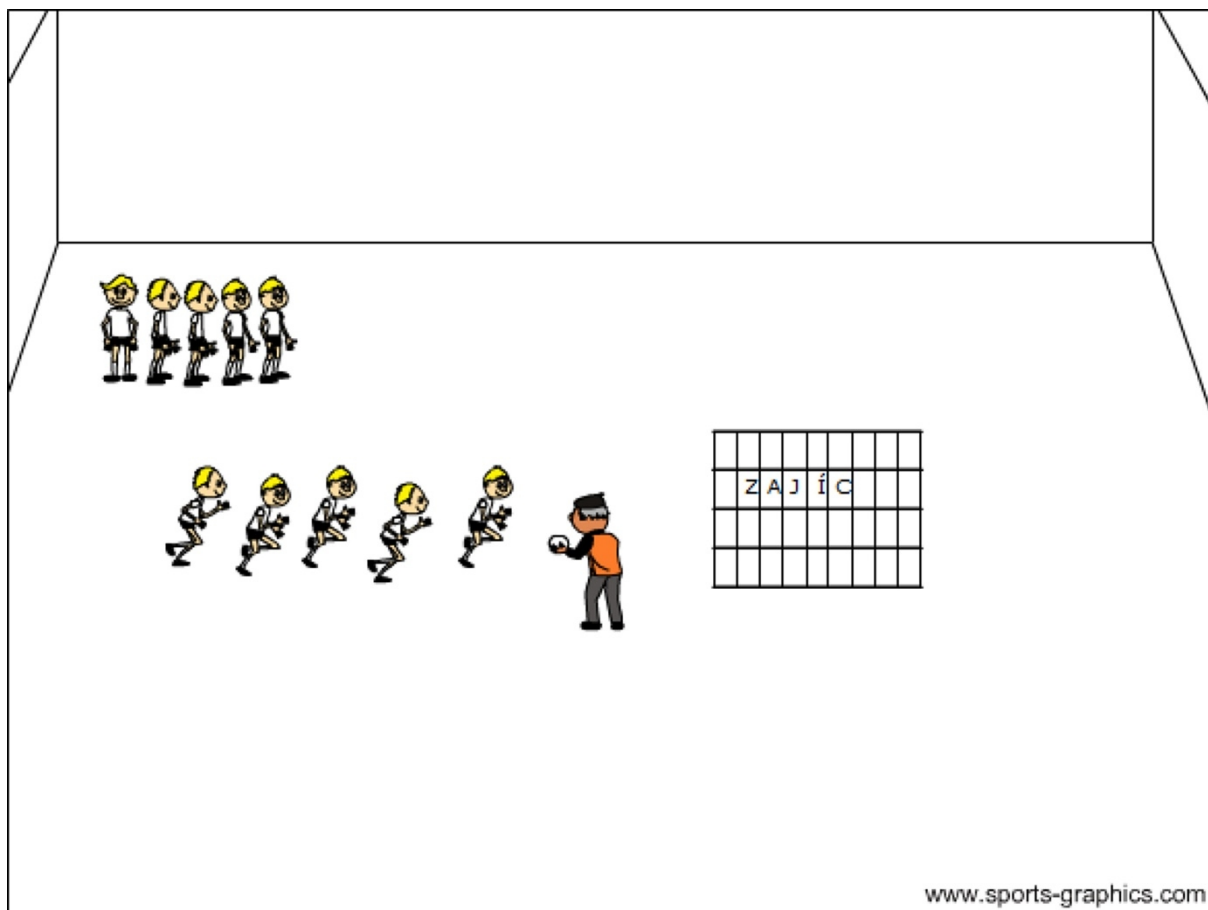
Časová náročnost: 30 minut

Popis hry:

Ve vymezeném území nejlépe na louce je umístěna plachta, na které jsou zakresleny políčka jako ve hře „scrabble“. Žáci jsou rozděleni do družstev. Družstva střídavě běží po signálu k vedoucímu hry, od kterého si vylosují kartičky s písmeny. Potom běží k plachtě, kde mají za úkol umístit písmena tak, aby tvořila nějaké slovo. Každé písmeno je i jinak obodováno. Písmena, která jim zůstanou, si nechávají u sebe a mohou je použít v dalším kole. Poté je vystřídá další družstvo. Hraje se na několik kol, dokud je dostatek písmen. Písmena mohou být označena jinou barvou pro každé družstvo, aby bylo jasné, která písmena jim patří.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák může být využit jako pomocník ostatním družstvům. Bude podávat písmena jednotlivým družstvům, případně může pomáhat jako rozhodčí a kontrolovat slova a body.



Obrázek 15. Scrabble

19. Hledej věci podle abecedy /ČJ/, /ČaJS/

Pomůcky: fáborky, různé věci od každého písmene v abecedě

Časová náročnost: doporučení: 30 minut

Popis hry:

Žáci vytvoří družstva. Mají za úkol hledat věci a rostliny ke každému písmenu v abecedě. Věci hledají ve vymezeném území. Herním územím může být les. Je vhodné ho vyznačit fáborky. Družstvo, které najde nejvíc věcí za vymezenou dobu, vyhrává. Cílem je mít alespoň jednu věc od každého písmene v abecedě. Přednostně vyhrává to družstvo, které nalezne věci od více písmen z abecedy. Do území může vedoucí hry přidat i další věci, které tam původně nepatřily.

Obměna:

- Do vymezeného území přidáme kartičky s různými obrázky. Žáci hledají kartičky podle obrázků dle abecedy.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák může pomáhat jako rozhodčí. Pomáhá kontrolovat vedoucímu nalezené věci.

20. Hra na vyjmenovaná slova /ČJ/

Pomůcky: kartičky s vyjmenovanými slovy, fáborky na vymezení území

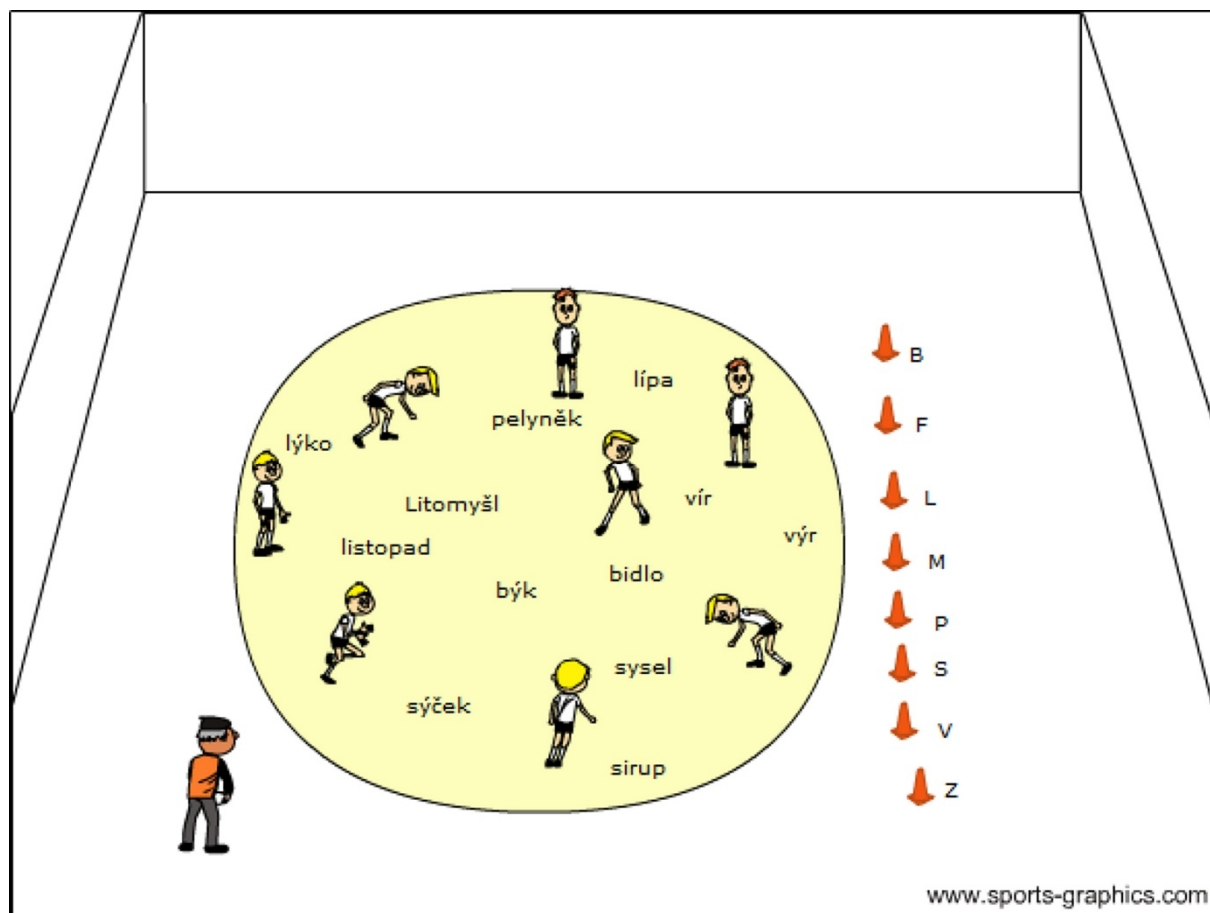
Časová náročnost: 15 minut (záleží na velikosti herního území)

Popis hry:

Na louce nebo v lese jsou rozmístěny kartičky, na kterých jsou vyjmenovaná slova. Žáci mají za úkol roztrdit je podle toho, která k sobě patří (vyjmenovaná slova po B, F, L,...). Pro tuto hru můžeme vytvořit dvě nebo více družstev. V tomto případě jsou všechna vyjmenovaná slova dvakrát (nebo vícekrát) a hráči se je snaží odnést co nejrychleji na své území. Cílem je najít co nejvíce vyjmenovaných slov za určitý čas.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pomáhá hledat písmena jiným spoluhráčům. Žák také může individuálně hrát sám za sebe. Může pomáhat vedoucímu a kontrolovat vyjmenovaná slova.



Obrázek 16. Hra na vyjmenovaná slova

21. Lidské pexeso /ČaJS, ČJ/

Pomůcky: lano na vymezení území

Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

Nejprve jsou vybráni dva žáci, kteří budou mít za úkol hledat dvojice jako při hře pexeso. Oba na chvíli odejdou mimo hrací pole a zakryjí si oči, nebo jim je zaváže vedoucí. Mezitím se ostatní rozdělí do dvojic a vymyslí si, jaké zvíře budou předvádět. Po rozdělení se vrátí žáci, kteří hádají a mají za úkol nalézt co nejvíce stejných dvojic. Žáci předvádějí pohyb i zvuky zvířat. Mohou předvádět i jiné věci např. dopravní prostředky, rostliny, lidské vlastnosti, atd.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pomoc vedoucímu hry.

22. Hledání stanovišť podle slepé mapy /ČaJS/

Pomůcky: razítka, pastelky, kartičky s otázkami, cedulky s číslem stanoviště, slepá mapa hracího území

Časová náročnost: 60 minut

Popis hry:

Ve vymezeném prostoru jsou umístěna stanoviště s razítky (nebo např. s různobarevnými pastelkami). Žáci mají za úkol najít co nejvíce těchto razítek a označit je na svou kartičku (nebo od deníku). Pomoc v hledání jim může poskytnout slepá mapa, v které jsou tato stanoviště vyznačena. Tato mapa je umístěna u vedoucího hry, který je stále na startu hry. Hra je vhodná na rozvoj orientace v mapě a v prostoru.

Obměna:

- Na stanovištích mohou být místo razítek (pastelek) otázky z českého jazyka, z matematiky i z jiných předmětů **/M/, /ČaJS/**. Odpovědi na otázky si napíší do své kartičky k danému číslu stanoviště.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Tato hra je velice motivační pro žáka s ADHD, protože hned vidí výsledky. Vidí kolik razítek má na své kartičce. Někdy je však potřeba pomoci na začátku hry při hledání prvního

stanoviště (doprovodit ho k prvnímu, případně může využít pomoci spolužáka). Dále už by ho samotná hra měla motivovat.

Žák také může individuálně hrát sám za sebe a může škodit ostatním žákům. Chytá ostatní, koho chytne, ten se musí vrátit zpátky na start a začít znovu.

23. Pozorování zvěře /ČaJS/

Pomůcky: dalekohledy, lano, obrázky zvířat (rostlin)

Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

Žáci dostanou dalekohled (mohou mít jeden nebo více dalekohledů v družstvu). Pohybují se jen ve vymezeném území po dlouhém laně. Nesmí opustit lano, mohou se navzájem vyhýbat, ale musí se částí těla dotýkat lana. V dostatečné vzdálenosti od nich jsou rozmístěny obrázky se zvířaty (nebo např. rostlinami), které jsou pověšeny na stromech a na keřích. Hráči mají za úkol naleznout těchto obrázků co nejvíce za stanovenou dobu. Dalekohledy si půjčují, tak aby se vystřídali všichni členové družstva. Nalezená zvířata z obrázků si zapíší a předají vedoucímu hry.

Obměna:

- Obrázky zvířat můžeme nahradit obrázky rostlin.
- Na obrázcích mohou být matematické příklady /M/ nebo otázky z českého jazyka /ČJ/.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Modifikovat tuto hru pro žáka s ADHD snad ani není potřeba. Stejně jako předcházející hra je velice motivační a atraktivní.

24. V kruhu, roční období /ČaJS/

Pomůcky: žádné (případně lano k vytvoření kruhu)

Časová náročnost: 15 minut

Popis hry:

Všichni žáci stojí po obvodu kruhu. Každému je střídavě přiřazeno jedno roční období (nebo měsíc v roce). Vedoucí hry řekne jakékoliv roční období (např. jaro) a žáci, kteří mají toto roční období, se musí vyměnit s dalším pokračujícím obdobím (např. s létem). Po

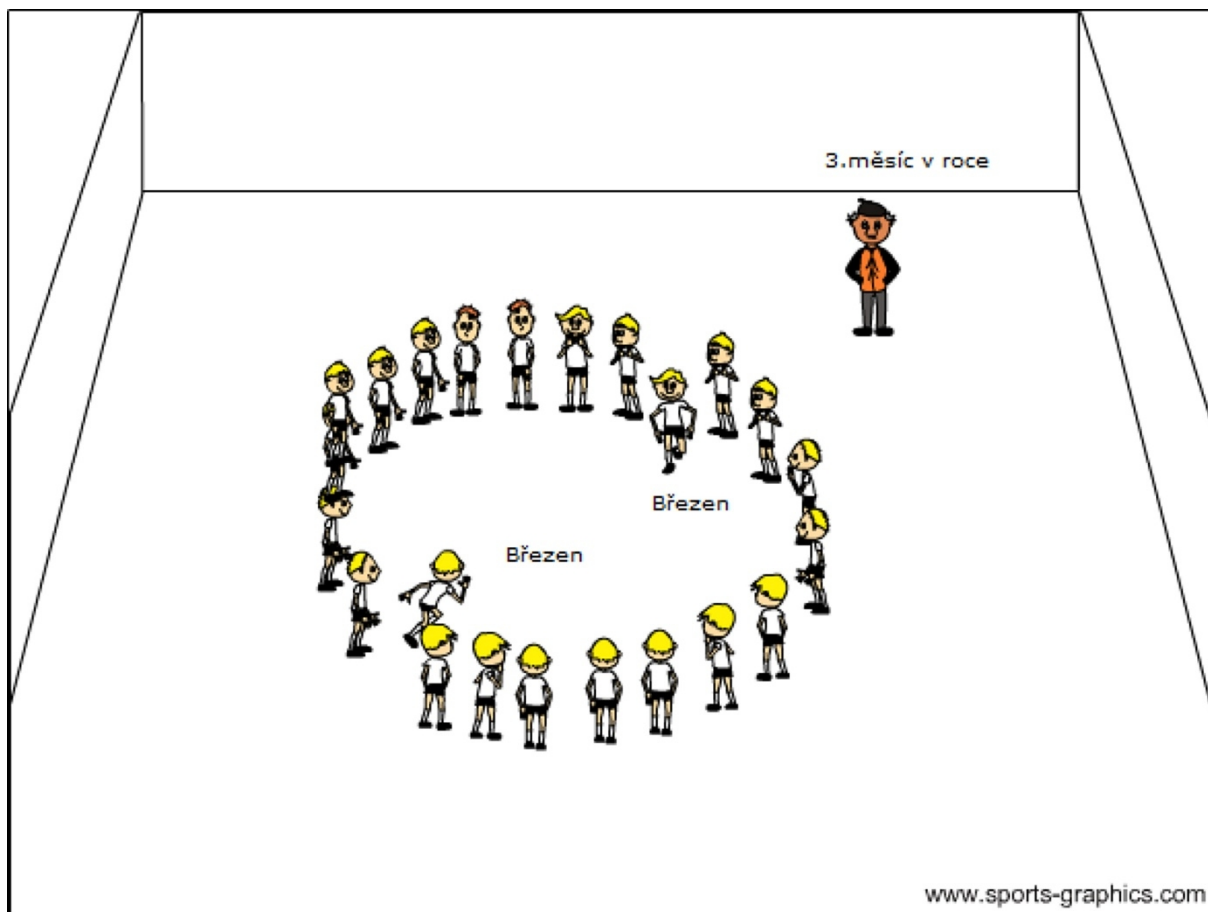
každém kole se zkontroluje, zda jsou žáci správně seřazeni podle období. Kdo není, tak vypadává ze hry. Cílem je vydržet ve hře co nejdéle.

Obměna:

- Žákům je místo ročních období střídavě přiřazen měsíc v roce.
- Roční období (nebo měsíce v roce) vedoucí hry losuje pomocí předepsaných kartiček.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák pomáhá vedoucímu hry losovat jednotlivá roční období nebo měsíce v roce.



Obrázek 17. V kruhu, roční období

25. Třídění odpadu /ČaJS/

Pomůcky: lano, neroztříděný materiál, cedulky s nakreslenou popelnicí

Časová náročnost: 20 minut

Popis hry:

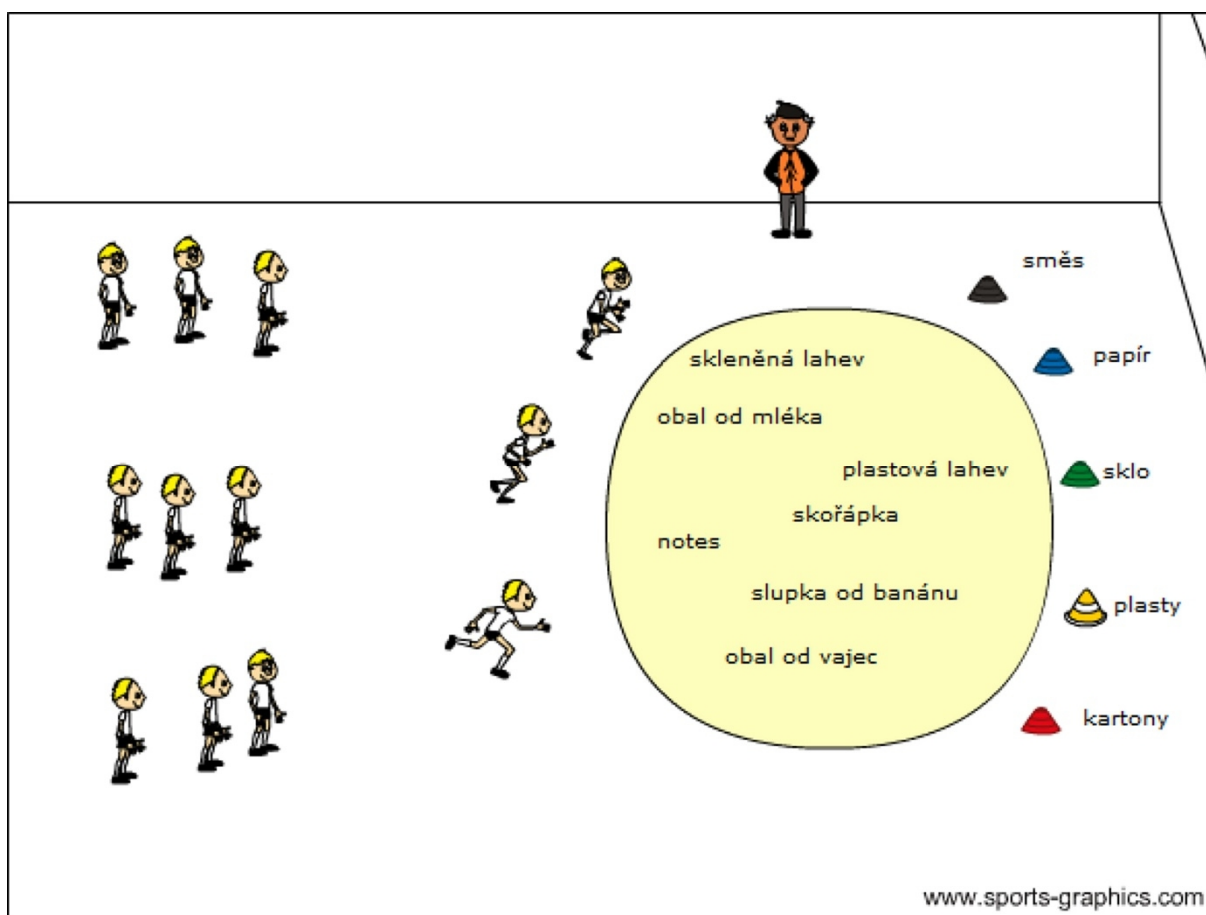
Ve vymezeném území na louce na hřišti, nebo také v zalesněném prostoru je umístěn kruh z lana, ve kterém jsou rozházeny věci různého materiálu (papír, plasty, kartony, apod.). V jiném území umístěném nedaleko jsou umístěny cedulky s nakreslenou popelnicí (popelnice může být i napsána). Cílem hry je aby žáci co nejlépe roztřídili věci z kruhu a umístili je do správných „popelnic“.

Obměna:

- Žáci mohou hrát i v družstvech. V prostoru budou umístěny dva kruhy s neroztříděným „odpadem“ (dvě družstva). Každé družstvo má svůj kruh. Cílem je co nejrychleji a co nejsprávněji roztřídít „odpad“ v rámci svého družstva.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pomáhá sbírat „odpad“ ostatním spoluhráčům. Žák také může individuálně hrát sám za sebe. Může pomáhat vedoucímu a kontrolovat posbíraný a roztříděný „odpad“.



Obrázek 18. Třídění odpadu

26. Třídění odpadu II /ČaJS/

Pomůcky: neroztříděné čisté věci (odpadky), lano, kartičky s popelnicemi

Časová náročnost: 20 minut

Popis hry:

Utvoří se družstva. První z družstva vybíhá ze startovní čáry do území, kde je umístěn kruh z lana a v něm je „odpad“. Jeho úkolem je vybrat jen jednu věc, správně roztřídit a umístit ke správné kartičce s nakreslenou nebo napsanou popelnicí, která leží nedaleko. Poté se vrací zpátky na start ke svému družstvu a může vybíhat další. Hra pokračuje, až bude všechen „odpad“ roztříděn. Počítají se body za rychlost (první, druhý,...) a mohou se strhávat body za nesprávné roztřídění.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pomáhá sbírat „odpad“ ostatním spoluhráčům. Žák také může individuálně hrát sám za sebe. Může pomáhat vedoucímu a kontrolovat posbíraný a roztříděný „odpad“.

27. Poznej zvíře (pantomima) /ČaJS/

Pomůcky: kartičky s názvy zvířat

Časová náročnost: 30 minut

Popis hry:

Žáci se rozdělí do družstev. Jeden z družstva jde k vedoucímu hry a ten mu zadá (vylosuje) název zvířete. Žák předvede pantomimou toto zvíře a družstva hádají, které zvíře předvádí. Které družstvo uhodne, získává bod. V předvádění se vystřídají všichni žáci.

Obměna:

- Žáci mohou místo zvířete poznávat nějaké povolání.
- Otázky mohou být umístěny na stromech ve vymezeném území. Každý žák musí nejdříve doběhnout do tohoto území a najít kartičku se zadáním. Utrhne lísteček a předvádí ostatním žákům.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Žák nemusí předvádět pantomimu, pokud nebude chtít. Pomáhá však svému družstvu uhodnout. Může předvádět pantomimu spolu s jiným spolužákem.

28. Poznej dopravní značku /ČaJS/

Pomůcky: obrázky s dopravními značkami, fáborky pro označení území, poznámkový papír na zapisování značek

Časová náročnost: 20 minut (podle velikosti území)

Popis hry:

V zalesněném prostoru jsou na stromech umístěny obrázky s dopravními značkami. Žáci po signálu vedoucího běhají po lese a hledají dopravní značky, které jsou zároveň označeny orientačními čísly. Každý žák má svůj papír nebo deník, do kterého zapisuje názvy nalezených značek i s číslem. Po časovém limitu se všichni vrátí na start. Značky jsou zkontrolovány. Úkolem je najít co nejvíce dopravních značek a správně pojmenovat.

Obměna:

- Hra v družstvech. Družstva vybíhají do herního území střídavě.
- Hra v družstvech. Družstva vybíhají zároveň.

Modifikace pro žáka s ADHD:

Pomáhá hledat dopravní značky ostatním spolužákům. Žák také může individuálně hrát sám za sebe. Může pomáhat vedoucímu a kontrolovat správnost dopravních značek.

Žák také může individuálně hrát sám za sebe a může škodit ostatním žákům. Chytá ostatní žáky, a koho chytne, ten se musí vrátit zpátky na start a začít znovu.

6 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zaměřil na žáky třetího ročníku základní školy. Vytvořil jsem soubor 28 pohybových her zaměřených na matematiku, český jazyk a člověk a jeho svět, použitelných na škole v přírodě. Hry jsou vytvořeny podle školního vzdělávacího programu FZŠ Hálkova na základě probraného učiva z 1. až 3. ročníku.

K těmto hrám jsou uvedeny všechny potřebné informace. U každé hry je uvedeno, který předmět je modifikován. Dalšími informacemi jsou o pravidla hry, potřebné pomůcky, časová náročnost, dále jsou uvedeny doporučené obměny her a možné modifikace pro žáka s ADHD. Častými modifikacemi pro žáka s ADHD byla pomoc vedoucímu hry při rozhodování a při pomáhání jiným žákům. Potřebnými pomůckami k těmto hrám byly hlavně kužely, lana, kartičky s různě upravenými informacemi dle pravidel jednotlivých her, míče a další specifické pomůcky. Časová náročnost her je v rozmezí od 5 minut až po 1 hodinu.

Hry byly vytvořeny tak, aby byly propojeny s výše uvedenými předměty a byla při nich vyvíjena fyzická i psychická aktivita adekvátní věku a dovednostem žáků. V praxi byly hry vyzkoušeny u žáků na škole v přírodě a průběžně upravovány.

Pro grafickou tvorbu her jsem využil software Easy Sports-Graphics verze 2. 0., který má širokou škálu možností zobrazení hráčů a herních pozic i pomůcek a sportovního nářadí.

Tyto hry lze využít i při další modifikaci tématu v daných i v jiných předmětech a lze zvýšit jejich náročnost pro starší a dovednější hráče. Je však třeba zachovat základní princip her. Hry mohou sloužit jako rozšíření zásobníku her pro učitele při výuce a pobytu v přírodě. Lze je také upravit tak, aby bylo možno je hrát v běžné hodině tělesné výchovy.

7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových her, které propojují předměty tělesná výchova, český jazyk, matematika a člověk a jeho svět a následné vytvoření modifikací pro žáka s ADHD. Z vytvořených 28 pohybových her jsem vybral 20 a následně je použil v září 2014 na škole v přírodě se žáky třetích tříd FZŠ Hálkova Olomouc.

V přehledu poznatků se věnuji tématu pohybových aktivit a pohybových her. Podrobněji se zaměřuji na zákony týkající se školy v přírodě. V práci jsou uvedeny základní informace týkající se rámcového vzdělávacího programu. Podrobně popisuji školní vzdělávací program vybrané školy, podle kterého jsou vytvořeny pohybové hry v praktické části. Podrobně se pak zabývám integrací ve školní tělesné výchově a integrací žáka s ADHD.

Cíle práce jsem dosáhl vytvořením zásobníku pohybových her, zařazením témat z výše uvedených předmětů do pravidel a následným vytvořením modifikací pro žáka s ADHD. Vyzkoušení her bylo zajištěno na škole v přírodě FZŠ Hálkova. K lepšímu a názornějšímu předvedení pohybových her byl využit software Easy Sports-Graphics verze 2. 0.

8 SUMMARY

The main aim of the bachelor's thesis was creating a collection of movement games, which join together subjects such as Physical education, Czech language, Mathematics and fundamentals of Civics and Natural science, and subsequently creating of modification for a student with syndrome ADHD. I chose twenty movement games from the 28 created and used them at a school camp with pupils from the third classes of the primary school FZŠ Hálkova Olomouc.

The overview of my findings is dedicated to movement activities and movement games. The thesis is concentrated on laws regarding school camps. The crucial information about the national educational plan is included. I also describe the educational plan of the chosen school which are the movement games in practical part of the thesis created of. The thesis deals in detail with integration into the school physical education and integration of a student with syndrome ADHD.

I achieved the target by creating the collection of movements games, including the above mentioned subjects to rules of the games and subsequently creating modifications for a student with syndrome ADHD. Testing the movement games was ensured at the school camp by the primary school FZŠ Hálkova Olomouc. I used software easy Sports-Graphics version 2.0 for better and more illustrative presentation of movement games.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (n.d.). S dětmi v pohodě. Retrieved 20. 3. 2015 from the World Wide Web:
http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/zivotni_styl/pocty.php
- Argaj, G. (1995). *Pohybové hry*. Bratislava: FTVŠ UK.
- Bartoňová, M. & Vítková, M. (2007). *Strategie ve vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido.
- Bělka, J. & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené. Didaktika a metodika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Block, M. (1994). *A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes.
- Borová, B. et al. (1998). *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál.
- Fromel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O. et al. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O. & Kudláček, M. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O. & Kudláček, M. (2009). *Modifikace pohybových aktivit pro pacifikaci dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením v integrované školní tělesné výchově*. *Speciální pedagogika* 19(3), 227-237.
- Kaplan, A. (2001). *Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studium jeho role při školní tělesné výchově. Disertační práce*. Praha: FTVS UK, 156 s.
- Kaplan, A. et. al. (2003). *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. Praha: Portál.
- Karásková, V. (2007). *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kirchner, J. & Hnízdil, J. (2004). *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada.
- Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Ostrava: Tribun EU.
- Kudláček, M. & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lienert, C. et. al. (2001). Physical educators' concerns about integrating children with disabilities: A cross-cultural comparison. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 1–18.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.

- Michalík, J. (2000). *Školská integrace dětí s postižením*. Olomouc: Vydavatelství UP.
- Neuman, J. et. al. (2000). *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál.
- Riefová, S. F. (2010). *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Praha: Portál.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. (6th ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchman.
- Vilímová V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Padio.
- Rámcový vzdělávací program. Retrieved 1. 6. 2015 from World Wide Web:
<http://www.nuv.cz/file/318/>