



Diplomová práce

Drobné pohybové hry s využitím netradičních pomůcek a jejich aplikace v hodinách TV na 2. stupni ZŠ

Studijní program:

N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2. stupeň základních škol

Studijní obory:

Český jazyk a literatura
Tělesná výchova

Autor práce:

Bc. Pavlína Kuderová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání diplomové práce

Drobné pohybové hry s využitím netradičních pomůcek a jejich aplikace v hodinách TV na 2. stupni ZŠ

| | |
|--------------------------|---|
| <i>Jméno a příjmení:</i> | Bc. Pavlína Kuderová |
| <i>Osobní číslo:</i> | P22000664 |
| <i>Studijní program:</i> | N0114A300106 Učitelství pro střední školy a 2. stupeň základních škol |
| <i>Specializace:</i> | Český jazyk a literatura Tělesná výchova |
| <i>Zadávací katedra:</i> | Katedra tělesné výchovy a sportu |
| <i>Akademický rok:</i> | 2022/2023 |

Zásady pro vypracování:

- 1) Studium odborné literatury a dostupných zdrojů.
- 2) Anketní šetření mezi učiteli tělesné výchovy na 2. stupni základní školy.
- 3) Metodický materiál drobných pohybových her s užitím netradičních pomůcek pro využití na 2. stupni základní školy.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

DUŠKOVÁ, D., MUŽÍK V., ŠERÁKOVÁ H. 2004. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3533-1.

HRABINEC, J. 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.

MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

18. dubna 2023

Předpokládaný termín odevzdání:

18. dubna 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 6. dubna 2023

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za všechny cenné rady, připomínky a trpělivost při vedení diplomové práce. Taktéž děkuji učitelům, kteří se zúčastnili anketního šetření a žákům ZŠ Chrastava za zpětnou vazbu během realizace her.

Velké poděkování patří mé rodině za jejich maximální podporu během studia.

Anotace

Hlavním cílem diplomové práce je tvorba metodického materiálu drobných pohybových her s využitím netradičních pomůcek pro žáky 2. stupně základní školy. V úvodní části práce je pojednáno o významu pohybu v životě člověka a jeho vlivu na zdraví, dále o specifikách středního školního věku, motivaci a školní tělesné výchově. Pozornost je věnována i pohybové hře a její úloze v pohybovém vzdělávání včetně psychomotorického hlediska. Dílčím cílem práce je získat prostřednictvím anketního šetření odpovědi na otázky týkající se vztahu učitelů k netradičním pomůckám. Šetření se zúčastnilo 128 respondentů a na základě většinového zájmu o metodický materiál pohybových her s netradičními pomůckami pro žáky 2. stupně byl vytvořen zásobník, který se skládá z 50 drobných pohybových her s využitím víček od PET lahví, kolíčků, novin, balónků a igelitových sáčků. Ověřený zásobník pohybových her je vizualizován do přehledných grafických karet, což učitelé umožňuje rychlou aplikaci ve vyučovací jednotce tělesné výchovy.

Klíčová slova

Netradiční pomůcky; drobné pohybové hry; tělesná výchova; 2. stupeň základní školy; metodický materiál.

Annotation

The main goal of the diploma thesis is the creation of methodical material for short kinesthetic games using non-traditional equipments for students of the lower secondary school. The introductory part of the thesis discusses the importance of movement in human life and its effect on health, as well as the specifics of middle school age, motivation and school physical education. Kinesthetic games and their role in physical education, including the psychomotor aspect, are also discussed. The partial goal of the work is to obtain answers to questions regarding the relationship of teachers to non-traditional equipments through a survey. The survey was completed by 128 respondents. Methodical material was created based on the major interest, which consists of 50 short kinesthetic games using PET bottle caps, pegs, newspapers, balloons and plastic bags. The verified stack of kinesthetic games is visualized in clear graphic cards, which enables the teacher to quickly apply them in the physical education teaching unit.

Key words

Non-traditional equipment; short kinesthetic games; physical education; lower secondary school; methodical material.

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 8 |
| 1 Cíle práce | 9 |
| 2 Pohyb a zdraví | 10 |
| 2.1 Pohybová aktivita | 10 |
| 2.2 Pohybová inaktivita | 11 |
| 2.3 Životní styl | 11 |
| 2.4 Civilizační onemocnění | 12 |
| 2.5 Doporučení pohybové aktivity | 12 |
| 3 Střední školní věk | 14 |
| 3.1 Somatická charakteristika | 14 |
| 3.2 Motorická charakteristika | 14 |
| 3.3 Psychická charakteristika | 15 |
| 4 Motivace | 16 |
| 4.1 Vnitřní a vnější motivace | 16 |
| 4.2 Motivace žáka v tělesné výchově | 16 |
| 5 Školní tělesná výchova | 18 |
| 5.1 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu | 18 |
| 5.2 Přístupy k tělesné výchově | 20 |
| 5.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy | 21 |
| 5.4 Efektivita vyučovací jednotky tělesné výchovy | 22 |
| 5.5 Učitel tělesné výchovy | 23 |
| 5.6 Obecné didaktické zásady v tělesné výchově | 24 |
| 6 Hra | 25 |
| 6.1 Charakteristika pohybových her | 25 |
| 6.2 Pohybová hra v Rámcovém vzdělávacím programu | 25 |
| 6.3 Didaktické zásady pohybových her | 26 |
| 6.3 Drobné pohybové hry | 28 |
| 6.4 Volba pohybových her | 29 |
| 7 Psychomotorika | 32 |
| 7.1 Charakteristika psychomotoriky | 32 |
| 7.2 Obsah a cíle psychomotoriky | 33 |
| 7.3 Náčíní a nářadí | 34 |

| | | |
|---------|--|----|
| 7.4 | Zásady a pravidla v psychomotorice..... | 35 |
| 8 | Metodika anketního šetření | 36 |
| 9 | Výsledky anketního šetření | 37 |
| 10 | Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami | 45 |
| 10.1 | Doporučení k aplikaci her do výuky | 46 |
| 10.2 | Víčka od PET lahví | 47 |
| 10.2.1 | Bodované obruče..... | 47 |
| 10.2.2 | Honička o víčka | 47 |
| 10.2.3 | Běhací piškvorky..... | 48 |
| 10.2.4 | Doruč co nejvíce víček..... | 48 |
| 10.2.5 | Touchdown..... | 48 |
| 10.2.6 | Rekonstrukce činu..... | 49 |
| 10.2.7 | Milionář..... | 50 |
| 10.2.8 | Třídíme..... | 50 |
| 10.2.9 | Logik | 51 |
| 10.2.10 | Reakční víčko..... | 51 |
| 10.3 | Balónky | 53 |
| 10.3.1 | Na třetího..... | 53 |
| 10.3.2 | Líná obíhačka..... | 53 |
| 10.3.3 | Lepidlo | 53 |
| 10.3.4 | Ruské kolo..... | 54 |
| 10.3.5 | Kdo s koho | 54 |
| 10.3.6 | Chytني ho, než... .. | 55 |
| 10.3.7 | Krabí nohejbal..... | 55 |
| 10.3.8 | Postřehovka..... | 56 |
| 10.3.9 | Flash | 56 |
| 10.3.10 | Části těla..... | 57 |
| 10.4 | Kolíčky | 58 |
| 10.4.1 | Lapkové..... | 58 |
| 10.4.2 | Pověš prádlo..... | 58 |
| 10.4.3 | Ponožkovka..... | 58 |
| 10.4.4 | Zavěšovaná..... | 59 |
| 10.4.5 | Akce a reakce | 59 |

| | | |
|---------|---------------------------------|----|
| 10.4.6 | Sešíváčka..... | 60 |
| 10.4.7 | Mravenčí most..... | 60 |
| 10.4.8 | PPL..... | 61 |
| 10.4.9 | Žáby | 61 |
| 10.4.10 | Štafeta..... | 62 |
| 10.5 | Igelitové sáčky | 63 |
| 10.5.1 | Nákup | 63 |
| 10.5.2 | Stref se..... | 63 |
| 10.5.3 | Sběrna..... | 64 |
| 10.5.4 | Foukaná..... | 64 |
| 10.5.5 | Mezitím, co se dotkne země..... | 65 |
| 10.5.6 | Padáky | 65 |
| 10.5.7 | Sniper | 66 |
| 10.5.8 | Bomba | 66 |
| 10.5.9 | Aniž by spadl | 67 |
| 10.5.10 | Skóruj | 67 |
| 10.6 | Noviny..... | 69 |
| 10.6.1 | Vlaštovka | 69 |
| 10.6.2 | Nesmí spadnout..... | 69 |
| 10.6.3 | Angry postman..... | 70 |
| 10.6.4 | Siamská baba..... | 70 |
| 10.6.5 | Refresh | 71 |
| 10.6.6 | Karate kid..... | 71 |
| 10.6.7 | Lepicí páska | 72 |
| 10.6.8 | Krabí rugby | 72 |
| 10.6.9 | Balanc..... | 72 |
| 10.6.10 | Zem je láva..... | 73 |
| 11 | Závěr | 74 |
| 12 | Seznam použitých zdrojů | 76 |
| 13 | Přílohy | 78 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů | 37 |
| Tabulka č. 2: Aprobovanost respondentů v tělesné výchově..... | 38 |
| Tabulka č. 3: Doba vyučovacích jednotek..... | 40 |

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf č. 1: Věkové zastoupení respondentů..... | 38 |
| Graf č. 2: Počet odučených let tělesné výchovy..... | 39 |
| Graf č. 3: Zastoupení vyučovaných skupin..... | 39 |
| Graf č. 4: Vyučované třídy | 40 |
| Graf č. 5: Využívání drobných pohybových her..... | 40 |
| Graf č. 6: Využívání tradičních pomůcek | 41 |
| Graf č. 7: Dosavadní využití netradičních pomůcek | 42 |
| Graf č. 8: Frekvence využívání netradičních pomůcek..... | 42 |
| Graf č. 9: Limity v zařazování her s netradičními pomůckami..... | 43 |
| Graf č. 10: Predikce ocenění netradičních her žáky | 44 |
| Graf č. 11: Zájem o vytvořený metodický materiál | 44 |

Seznam použitých zkratk

aj. – a jiné

apod. – a podobně

min. – minimálně

např. – například

resp. – respektive

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

tj. – to je

TV – tělesná výchova

tzv. – takzvaně

WHO – World Health Organisation

ZŠ – základní škola

Úvod

Jednou z nejvíce ovlivnitelných komponent kvality života jedince je životní styl. Ten představuje souhrn všech lidských aktivit, které jsou pro daného člověka typické, opakují se a jsou do jisté míry dokonce trvalé. Mezi klíčové aspekty ovlivňující zdraví patří vyvážená strava, dostatek fyzické aktivity, psychická a duševní pohoda a dostatek spánku. Všechny tyto aspekty se promítají do kvality života.

Technologický rozvoj a masivní automatizace s sebou přináší řadu výhod, neboť člověku usnadňují život v osobní i profesní rovině, dokáží šetřit čas a zprostředkovávají širokou škálu zábavy. Zmíněný pokrok však přináší řadu nevýhod, které mají negativní dopad na lidské zdraví. Mezi nejdiskutovanější negativní vliv nepochybně patří nedostatečná pohybová aktivita, která zpravidla pramení v upřednostňování zmíněné digitální formy zábavy a upozadění aktivního transportu. Nejčastěji se sedavý způsob života projevuje v příbytku na váze, zhoršení kardiovaskulárního zdraví a snížení tělesné zdatnosti, což v souvislosti se špatnou životosprávou může vyústit v civilizační onemocnění. Jak již bylo řečeno, digitální svět, ve kterém děti, mladiství i dospělí žijí, se v jejich životech projevuje primárně nedostatečným množstvím pohybu. V tomto důsledku jsou mimo jiné i na TV kladeny jisté nároky. Přestože samotné zastoupení TV v týdenním rozvrhu žáka ke zvýšení jeho týdenní pohybové aktivity příliš významně nepřispěje, je možné jejím prostřednictvím zlepšit tělesnou zdatnost, psychickou odolnost a za předpokladu prožitku z dané činnosti posílit vztah k pohybu. Tyto pozitivní vazby mohou zapříčinit, že se pohyb stane přirozenou potřebou, kterou se jedinec bude snažit ve svém životě uspokojovat. Za účelem posílení pozitivních vazeb na pohyb je třeba žákům v TV zprostředkovávat takové aktivity, během kterých budou mít možnost prožívat příjemné pocity z pohybu a ze vzájemné interakce.

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodického materiálu, který učitelům TV 2. stupně ZŠ usnadní aplikaci drobných pohybových her s netradičními pomůckami ve výuce, a to nejen za účelem rozšíření pohybové zkušenosti a rozvoje pohybových dovedností žáků, ale primárně za účelem posílení zmiňovaných vazeb na pohyb vlivem ozvláštňení vyučovací jednotky a umožnění žákům zažít a vnímat pozitivní prožitky z pohybových činností a z komunikace při jejich provádění. Dílčím cílem práce je studium odborné literatury či dalších dostupných zdrojů k danému tématu a realizace a vyhodnocení anketního šetření mezi učiteli TV na 2. stupni ZŠ, které přinese odpovědi na otázky týkající se vztahu učitelů k netradičním pomůckám.

1 Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodického materiálu v podobě zásobníku drobných pohybových her s využitím netradičních pomůcek pro žáky 2. stupně ZŠ.

Díličními úkoly práce jsou:

1. Prostudování odborné literatury a dostupných zdrojů k danému tématu.
2. Realizace a vyhodnocení anketního šetření mezi učiteli TV na 2. stupni ZŠ.

2 Pohyb a zdraví

V současné době bývá stále více akcentována důležitost pohybové aktivity v souvislosti se zdravým životním stylem a předcházením civilizačním chorobám v důsledku sedavého způsobu života.

WHO (2022) definuje *zdraví* jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze jako nepřítomnost nemoci či vady.

Mezi faktory ovlivňující zdraví patří genetická výbava člověka, životní prostředí, vlivy sociálních skupin, životních a kulturních podmínek, úroveň poskytované zdravotní péče a zejména životní styl. Důležitost, jež je směřována na zdravý životní styl, je více než opodstatněná, neboť zdraví je kromě genetiky ovlivněno z 20 % životním prostředím, z 20 % úrovní zdravotní péče a z 50–60 % právě životním stylem (Hrabinec 2017). Životní prostředí a úroveň poskytované zdravotní péče jsou faktory, které nejsou přímo závislé na daném jedinci. Životní styl je však plně v rukou jedince.

2.1 Pohybová aktivita

WHO (2022) definuje *pohybovou aktivitu* jako veškerý tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje energetický výdej, včetně pohybu vynaloženého ve volném čase, při dopravě z místa na místo či v práci.

Hrabinec (2017) tento souhrn všech pohybových aktivit zaštiťuje pojmem *pohybový režim*. Fyzická aktivita charakteristická střední i vyšší intenzitou má pozitivní vliv na zdraví. Je prokázáno, že pravidelná fyzická aktivita pomáhá předcházet civilizačním onemocněním, popřípadě je pomáhá lépe zvládat. Taktéž pomáhá udržovat zdravou tělesnou hmotnost, zlepšit duševní zdraví a celkovou kvalitu života. WHO (2022) dále udává, že fyzická aktivita u mladistvých zajišťuje zdravý růst a vývoj, zlepšuje myšlení, učení a rozhodovací schopnosti.

Dle WHO (2022) vykonávání pohybových aktivit zvyšuje příležitost pro socializaci, neboť podporuje sociální interakci a soudržnost, zejména u dětí a mladých lidí přispívá k posílení sebevědomí a pomáhá předcházet a kontrolovat rizikové chování, jako je např. kouření, užívání alkoholu a jiných omamných látek, nezdravá strava a násilí. Mazal (2007) dodává, že pohybová aktivita pozitivně působí na psychiku člověka, zvyšuje asertivitu, sebedůvěru, snižuje depresi či napětí a jedinci při ní mají možnost získat různé sociální dovednosti a seznámit se s dalšími lidmi, případně přijmout nové postoje.

Pohybová aktivita bývá skloňována v souvislosti s kvalitou života, neboť má zásadní vliv pro správný vývoj jedince. U dětí převládá spontánní pohybová aktivita, avšak s narůstajícím věkem postupně klesá. Určitá úroveň pohybové aktivity je nezbytná pro běžné každodenní činnosti a pro zachování zdraví. Péče o zdraví by měla probíhat prostřednictvím zlepšování životního stylu i v období, kdy jedinec nejeví žádné zdravotní problémy (Suchomel 2007).

2.2 Pohybová inaktivita

Nedostatečný pohybový režim dle Hrabince (2017) ústí v hypokinetický způsob života, tedy stav, jenž se vyznačuje nedostatkem pohybu. Takový stav lze pojmenovat jako *pohybovou inaktivitu*. Nedostatek pohybu člověka je připisován zejména technizaci a elektronizaci života dospělých i mládeže, která se konkrétně projevuje ve využívání motorizované dopravy a obrazovek pro práci, vzdělávání a rekreaci.

Pohybová inaktivita může zvyšovat zdravotní rizika spojená se sedavým způsobem života, případně umocňovat zdravotní indispozice. Důsledkem sedavého způsobu života může být příbytek na váze, který může mít za následek oslabení kardiovaskulárního zdraví, zhoršení tělesné zdatnosti či sklony k prosociálnímu chování (WHO 2022).

Nedostatek fyzické aktivity a sedavý způsob života je dle WHO (2022) jedním z hlavních rizikových faktorů úmrtnosti na nepřenosná onemocnění. Alarmující je zjištění, že více než 80 % světové populace je nedostatečně fyzicky aktivní. Lidé s nedostatečnou fyzickou aktivitou mají o 20–30 % vyšší riziko úmrtnosti ve srovnání s dostatečně aktivními lidmi.

Dle WHO (2022) má zvýšená míra pohybové inaktivity negativní dopad na zdravotní systémy, životní prostředí, ekonomický rozvoj, blahobyt komunity a celkovou kvalitu života.

2.3 Životní styl

Životní styl je dle Hrabince (2017) jednou z nejvíce ovlivnitelných komponent kvality života jedince. Definuje ho jako souhrn všech lidských aktivit, tedy myšlení, chování, jednání, které jsou pro jedince v daném období typické, do jisté míry trvalé a opakující se. Životní styl dle Suchomela (2007) tvoří 5 základních součástí, tj. tělesná zdatnost, pozitivní přístup k životu, osobní návyky, výživa spojená s kontrolou hmotnosti a zvládání stresu.

Kábrt (2014) dodává, že životní styl může ovlivnit zdravotní stav a že se v určitých životních etapách mění. Ovlivňuje ho např. vzdělání, příjem, módní či kulturní vlivy. Je důležité, aby si jedinec osvojil životní styl, jenž je považován za zdravý, tedy takový, který

minimalizuje riziko civilizačních onemocnění a umožňuje dosáhnout maximální pracovní výkon s minimálními projevy opotřebení či stárnutí organismu.

Pohyb je přirozenou součástí života jedince již od samotného počátku, avšak v průběhu života dochází k jistým změnám ve vztahu „jedinec–pohyb“. Z této skutečnosti vyplývá potřeba vytvořit pozitivní vazby k pohybu, což je mimo jiné jedním z cílů TV. V předmětu TV nejde o podávání maximálních výkonů, ale primárně o obecnou tělesnou zdatnost, psychickou odolnost a prožitek z pohybu. Tato vybavenost člověka pozitivně ovlivňuje kvalitu života.

2.4 Civilizační onemocnění

Mužik a Vlček (2016) konstatují, že pohybová aktivita dětí, mládeže i dospělé populace je nízká a dále klesá. Naproti tomu je patrný vzrůstající počet dětí i dospělých s nadváhou a obezitou a zvyšuje se i výskyt tzv. civilizačních onemocnění.

WHO (2022) upozorňuje na sedavé chování a zdravotní rizika s ním spojená. Lidské životy se stále více stávají sedavými, a to zpravidla v souvislosti s nadměrným využíváním motorizované dopravy a počítačových obrazovek, a to nejen pro práci, ale i pro účely vzdělávání či rekreace. Sedavý způsob života je spojený s řadou zdravotních rizik. Za nejčastější rizika je u dětí a dospívajících považován přírůstek hmotnosti, oslabení kardiovaskulárního zdraví, zhoršení tělesné zdatnosti, rizikové chování či zkrácená doba spánku. Hrabinec (2017) v důsledku nedostatečné pohybové aktivity zmiňuje mezi nejčastějšími civilizačními onemocněními např. srdeční choroby, mrtvici, diabetes a některé druhy rakoviny.

Na vznik a rozvoj civilizačních onemocnění působí hned několik faktorů. Adamírová (1989) mezi nimi jmenuje nesprávnou výživu, a to jak kvalitou, tak množstvím, dále návykovou toxikomanií (kouření, konzumace alkoholu, drog aj.), stres a nedostatek pestrého pohybu. V rámci výčtu civilizačních onemocnění vyjmenovává obezitu, nevhodné držení těla a s tím spojený vznik dysbalancí, různé druhy neuróz, ischemickou chorobu srdeční, infarkt myokardu, anginu pectoris aj.

2.5 Doporučení pohybové aktivity

Světová zdravotnická organizace (WHO 2022) udává, že děti a dospívající ve věku 5–18 let by měli věnovat alespoň 60 minut denně středně intenzivní, spíše aerobní pohybové aktivitě. Fyzická činnost by měla alespoň tři dny v týdnu zahrnovat cvičení pro posílení svalů. Zároveň

by tato věková kategorie měla omezit dobu strávenou sedavým způsobem života, zejména čas strávený před obrazovkou.

Každodenní pohybová aktivita a plnění zdravotních doporučení jsou směrodatné pro zlepšení zdravotních ukazatelů. Kromě kvalitně stráveného volného času je jednou z možností zvýšení objemu pohybové aktivity tzv. aktivní transport, tedy přeprava z místa na místo využívající lidskou energii. Do aktivního transportu lze zahrnout dopravu prostřednictvím chůze, jízdy na kole či pomocí jiného prostředku (např. in-line brusle, skateboard, běžky apod.). Aktivní transport je skvělým prostředkem, jak zvýšit objem denní pohybové aktivity a přispět tak k celkovému zdraví a zlepšení fyzické kondice jednice. Preference tohoto způsobu dopravy současně podporuje zdraví celé společnosti, neboť omezení využívání motorových vozidel se projevuje ve snížení produkce skleníkových plynů (Vorlíček 2017).

Hollein a kol. (2018) poukazuje na možnost efektivního způsobu podpory aktivního transportu žáků. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že školy s formálně (pisemně) zpracovanými cíli nebo strategiemi podpory zdraví vykazovaly vyšší šanci využívání aktivního transportu než školy bez stanovených cílů nebo pouze s ústně formulovanými cíli. Hollein (2018) konstatuje, že významným činitelem, který ovlivňuje výběr způsobu dopravy, je vzdálenost bydliště. Vyšší šance na aktivní formu dopravy byla v rámci výzkumu shledána v případě, že škola byla ve stejné vesnici či městě jako bydliště.

3 Střední školní věk

Rychtecký (2002) vymezuje střední školní věk, tzv. pubescenci, rozmezím 11–14 let věku. Udává však možnost dřívějšího nástupu a pozdějšího přechodu do fáze adolescence, tj. rozmezí 10–15 let. Období bývá charakteristické vysokou dynamikou a individuální variabilitou biopsychosociálních změn způsobených činností endokrinních žláz.

3.1 Somatická charakteristika

V období pubescence dle Rychteckého (2002) přetrvává progresivní růst. Tělesná výška u dívek bývá kolem 11–13 roku vyšší než u chlapců, a to v důsledku dřívějšího nástupu pubescence. Růstové změny se neprojevují rovnoměrně. Hájková (2020) toto období pojmenovává jako „věk nerovnoměrnosti“. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Na konci období mají dívky i chlapci vyšší tělesnou hmotnost, chlapci i výrazně vyšší výšku. Vlivem hormonálních změn dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků.

3.2 Motorická charakteristika

Zaostávání přírůstku svalové hmoty za růstem končetin v důsledku nerovnoměrných a rychlých růstových změn v průběhu tohoto období může vést k problémům s koordinací. Projevy diskoordinace lze pozorovat obzvlášť u jedinců s nedostatečnými pohybovými zkušenostmi, neboť ti se nedokáží dobře adaptovat na své aktuální proporcionální změny ve stavbě těla. V souvislosti s diskoordinací může taktéž dojít ke zhoršení již osvojených dovedností (Rychtecký 2002).

Hrabinec (2017) dodává, že pohybová neobratnost vzniklá vlivem zhoršení vlastních pohybových vzorců může posílit odmítání pohybu. Mimo zmíněné tak může činit častá změna zájmů, kolektivu aj. V tomto období je však pohyb a sport důležitý nejen z hlediska prevence civilizačních onemocnění a zajištění správného tělesného vývoje, ale i z hlediska prevence tvorby nezdravých životních návyků či rizikového chování.

V období pubescence dochází vlivem hormonálních změn u dívek a chlapců k prohlubování rozdílů ve výkonnosti. Vytrvalostní, rychlostní a silové schopnosti se u chlapců vyznačují progresivitou v celém období. Dívky své rychlostní schopnosti v průběhu období taktéž zlepšují, avšak vrcholu dosahují již v 15 letech. Vytrvalostní schopnosti mají u děvčat progresivní průběh pouze do 13 let. Výkonnost z hlediska silových schopností taktéž vzrůstá, avšak oproti chlapcům v mírnější gradaci (Rychtecký 2002).

3.3 Psychická charakteristika

Dle Rychteckého (2002) patří období pubescence mezi klíčové období ve vývoji psychiky jedince, neboť je aktivně ovlivňována zvýšenou hormonální aktivitou. Pubescenti mají zvýšenou vnímavost a citovou labilitu, střídají se u nich různě dlouhé optimistické a depresivní fáze, v chování pak fáze vystupňované aktivity a apatičnosti. Vše se promítá i do motorického projevu či do ochoty podstoupit fyzickou zátěž (Hájek, Hrabinec 2017). Cvičenci k pohybovým úkolům často přistupují s neadekvátním nasazením. Jedinci vlivem hormonálních změn mohou vykazovat specifické chování, např. proměnlivé vztahy k sobě, k druhému pohlaví či ke svému okolí, úsilí o nezávislost, negativismus, projevy neposlušnosti či drzosti (Rychtecký 2002). Hájková (2020) dodává, že v tomto období učitel často musí „bojovat“ s motivací žáků.

Na pubescenty mají dle Rychteckého (2002) příznivý vliv sportovní aktivity, včetně TV. Autor odkazuje na výsledky výzkumů, které dokazují, že sportující pubescenti vykazují méně studijních problémů a menší procento společensky nežádoucího chování. Obdobně konstatuje Mazal (2007), dle něhož pohybové hry pomáhají problémové období puberty lépe zvládat, neboť umožňují vznik kladných a příjemných pocitů ve známém prostředí. Mazal, obdobně jako Hájková (2020), připisuje v tomto období velký význam učiteli a jeho osobnosti. Učitel by měl být schopen nejenom motivovat, tedy nastartovat zájem o pohybovou aktivitu, ale měl by být schopen ve hře upravit pravidla či prostředí tak, aby zajistil střídavou výhru většiny účastníků. Tak se podpoří zájem o pohybovou aktivitu a umocní se prožitek z pohybu. Důležitost sportu v tomto období podporuje taktéž Hrabinec (2017), který pohyb a sport v tomto období vnímá jako důležitý mimo jiné právě z hlediska prevence tvorby nezdravých životních návyků či až asociálního chování.

4 Motivace

Mnozí autoři připisují učitelům velký význam, neboť jeden z nejdůležitějších úkolů je žáky efektivně motivovat k pohybové aktivitě (Mazal 2007; Hájková 2020). Pojem „*motivace*“ není jednoznačně definovaný a liší se v závislosti na autorech.

Pavelková (2002) udává, že *motivaci* lze chápat jako souhrn činitelů, jež podněcují, směřují a udržují lidské chování. Více se však ztotožňuje s názorem, že se jedná o výslednici všech motivačních vlivů působících současně (Balcar in Pavelková 2002).

Motivace dle Černeka (2004) zahrnuje všechny faktory, které aktivují, udržují a usměrňují chování. Lze na ni nahlížet jako na rozhodující faktor v procesu edukace.

4.1 Vnitřní a vnější motivace

Na motivaci lidského chování lze pohlížet dvojím způsobem, a to v závislosti na jejich zdrojích. Vnitřní motivační zdroje reprezentují jedincovy potřeby a vnější motivační dispozice tvoří popudy. Potřeby se projevují vnitřně, a to formou pocitu nedostatku či přebytku. Lze rozlišit potřeby fyziologické a psychické. Fyziologické souvisí s přirozenou biologickou potřebou přežít, tj. potřeba potravy, vody či kyslíku, potřeba mozkové aktivity, sexuální potřeby aj. Dle Černeka (2004) má jedinec i biologickou potřebu pohybu. Psychické potřeby se utváří během života, tj. potřeby sociální, poznávací, výkonové, estetické, seberealizační aj. Popudy neboli incentive představují vnější podněty, které mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit lidské potřeby. Popudy lze rozlišit na pozitivní a negativní (Pavelková 2002).

4.2 Motivace žáka v tělesné výchově

Každý žák je vybaven individuální mírou vnitřní a vnější motivace, která je navíc proměnlivá. Právě kvůli heterogenním skupinám žáků jsou na učitele kladeny nemalé nároky. Pedagog musí efektivně pracovat s žáky s různě rozvinutými potřebami. Např. u žáka se slabou poznávací potřebou musí s vnějšími pobídkami (incentivami) pracovat s rozmyslem, neboť u něho musí poznávací potřeby teprve postupně utvářet. Žák se silnou poznávací potřebou pravděpodobně nebude mít s motivací problém, neboť se jedná o záležitost, jež je součástí jeho vnitřní motivace (Pavelková 2002).

V rámci vytvoření či posílení motivace je žádoucí vzbudit o téma hodiny či samotný předmět zájem. Černek (2004) konstatuje, že žádoucí motivaci představuje vložení některých zajímavých obsahů či metod do každé hodiny. Základním motivačním činitelem v TV je dle autora výše zmiňovaná přirozená potřeba pohybu a změny. Aniž by si to žáci mnohdy

uvědomovali, cítí silnou potřebu pohybu, a to zvláště v období pubescence. Tuto biologickou motivaci následně zvyšují další motivační zdroje, a to vnější impulzy, soutěžní impulzy a vnitřní motivace.

Do vnějších impulzů lze zařadit vše, co jedince ovlivňuje z vnějšku, tedy motivaci pozitivní, negativní či úkolovou, tj. motivace ze snahy o naplnění cíle v rámci zadaného úkolu. Soutěžní impulzy bývají jedním z nejeftivnějších aktivizujících činitelů v TV, neboť pohybové činnosti dávají možnost prověřovat výsledky svého učení a poskytují prostor pro hravost. Působením všech činitelů ve výchovně vzdělávacím procesu by mělo dojít k osobnostní přeměně žáka, obzvláště v oblasti vnitřní motivace (Klimtová a Skeřil in Černek 2004).

Důležitým aspektem pro osvojování pohybových dovedností je radost z pohybu. Dobře zvládnutá dovednost poté kvalitu prožitku zpětně zvyšuje a prohlubuje, což pozitivně působí na motivaci žáků (Dlouhý in Hrabinec 2017; RVP ZV 2023). Přestože se prožitky v tělesné výchově a postoje k pohybové aktivitě měřit nedají, je nutno na ně myslet. V hodinách TV lze zprostředkovat situace, ve kterých žáci budou moct prožívat radost, napětí, riziko, odvalu, spolupráci, přátelství. Dle Rychteckého (2002) prožitkové činnosti navíc pomáhají rozvíjet koncentraci a vytrvalost nebo zažít úspěch a pocit odpovědnosti či sounáležitosti se skupinou.

Je důležité, aby možnost prožívat radost z pohybu nebyla během TV znemožněna. Např. Černek (2004) upozorňuje na problematiku rozdělování žáků do skupin během tělovýchovných aktivit, konkrétně cituje známý pokyn „*Vytvořte si družstva po...*“. V těchto situacích apeluje na učitele, jejichž povinností je v takových případech korigovat preference a počiny žáků. Takové tvoření družstev může přinášet nevýrazným žákům stres, pocity méněcennosti či frustraci, protože zpravidla tito žáci zbydou ve výběru mezi posledními. Mimo to, na základě tohoto rozdělení již sami žáci mohou předem očekávat průběh i výsledek hry. Podobné započetí aktivity může způsobit snížení motivace žáků a chutě se hry vůbec účastnit. V neposlední řadě přikládá velkou důležitost chválení žáků a vyzdvihování pozitiv. Kladná motivace přináší výrazné výsledky nejen v souvislosti se zlepšením prospěchu, ale také v souvislosti s tvorbou pozitivních interakcí a vztahů ve třídě.

5 Školní tělesná výchova

V České republice je zákonem stanovena povinná školní docházka, která za standardních podmínek trvá devět let. Vzdělávací cíle, formy, obsah, organizační uspořádání, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání stanovují pro všechna školská zařízení závazné vzdělávací programy, konkrétně Rámcové vzdělávací programy (RVP), které vstoupily v platnost v roce 2005. Konkrétní RVP se liší dle typu vzdělávání, tj. předškolní, základní, základní umělecké, gymnázium, střední odborné vzdělávání a speciální vzdělávání. Na základě příslušného RVP si každá škola následně vytváří vlastní Školní vzdělávací program (ŠVP). RVP stanovuje i podobu pohybového vzdělávání.

5.1 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu

Tělesná výchova je v primárním kurikulárním dokumentu RVP ZV součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Jelikož je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, jednou z priorit základního vzdělávání je poznávání, podpora a ochrana zdraví (RVP ZV 2023). Vzdělávací obor Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání a časová dotace pro tento obor ze zdravotních a hygienických důvodů nesmí být nižší než 2 hodiny týdně (RVP ZV 2023).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví, do které je začleněna TV, si dle RVP ZV (2022) klade za cíl rozvíjet klíčové kompetence žáků tím, že je vede k:

- Poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty.
- Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody, vnímání pozitivních prožitků z pohybových činností, přátelské atmosféry a příznivých vztahů.
- Získávání vědomostí a základní orientace v názorech v oblasti zdraví.
- Využívání osvojených postupů pro ovlivňování zdraví a k upevnování rozhodování a jednání v souladu s podporou zdraví v každé životní situaci.
- Chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako předpokladu výběru partnerů, profesní dráhy, společenských činností aj.
- Ochrany zdraví v jakékoli každodenní situaci či v případě mimořádných událostí.
- Aktivnímu zapojování se do činností, které podporují zdraví.

Dle RVP ZV (2023) směřuje TV k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a na duševní a sociální pohodu. Předpokladem

pro osvojování pohybových dovedností je dle RVP ZV prožitky z pohybu a z komunikace při jeho provádění.

Mezi základní prvky didaktického procesu školní TV dle Rychteckého (2002) patří projekt výchovy a vzdělání, činnosti žáka, činnosti učitele a podmínky, za jakých výchovně vzdělávací proces probíhá. Tyto prvky se navzájem ovlivňují. Projekt výchovy a vzdělání zahrnuje cíle TV, učební osnovy, učivo, školní a klasifikační řád, bezpečnostní předpisy aj. Žák si v souladu s projektem výchovy a vzdělání osvojuje vědomosti a dovednosti, rozvíjí schopnosti a utváří si určité postoje a hodnotový systém.

RVP ZV (2023) rozlišuje očekávané výstupy TV žáků 2. stupně na 3 kategorie, tj. činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení. Očekávané výstupy z těchto tří oblastí se snaží o komplexní pohybové vzdělání žáka, které postihuje nejen fyzickou, ale také psychickou a sociální sféru.

Očekávané výstupy v oblasti „Činnosti ovlivňující zdraví“ cílí na hodnotový systém žáka. Tato oblast očekává, že žák získá povědomí o pozitivním vlivu pohybu na zdraví a že se pohyb stane potřebou, kterou se žák bude snažit během života uspokojovat. Zároveň si klade za cíl ovlivnit žáka ve smyslu případné zdrženlivosti v užívání návykových látek (RVP ZV, 2023).

Cíle oblasti „Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“ jsou orientovány prakticky. Oblast cílí na osvojování pohybových dovedností v mnoha různých sportovních aktivitách a hrách, které žákovi poskytnou komplexní pohybovou zkušenost, kterou bude moci využít ve hře, v soutěži či při rekreačních činnostech. Očekávané výstupy zahrnují i sebereflexi žáka, a to ve smyslu posouzení provedení osvojované pohybové činnosti, označení zřejmých nedostatků a jejich pravděpodobných příčin (RVP ZV, 2023).

Oblast „Činnosti podporující pohybové učení“ si klade za cíl rozšiřovat vědomostní bázi žáka a působit na jeho hodnotový systém. Jedinec by měl být na konci základního vzdělání schopen rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti, které vyplývají z role hráče, rozhodčího či diváka, dohodnout se na spolupráci a taktice při hře a dodržovat ji, jednat v duchu fair play a dodržovat další olympijské myšlenky. Oblast cílí i na organizační schopnosti jedince, tzn. schopnost zorganizovat turnaj nebo závod na úrovni školy, spolurozhodovat jej a následně zpracovat a prezentovat výsledky či naměřená data (RVP ZV, 2023).

5.2 Přístupy k tělesné výchově

TV v minulosti, obzvlášť po druhé světové válce, dle Rychteckého (2002) kladla značné požadavky na výkonost žáků. V roce 1954 byly na základních a středních školách zavedeny tzv. normativní osnovy, které zdůrazňovaly vzdělávací a výkonnostní cíle TV. Projevovaly se v nutnosti plnit konkrétní pohybové úkoly dle výkonnostních limitů, jejichž splnění se dle Mužíka (2016) promítalo do hodnocení a klasifikace žáků. Kvůli negativním ohlasům došlo o tři roky později k odstranění z osnov. V 60. letech byla provedena úprava kurikula ve školní TV, která přinesla sjednocení osnov pro chlapce i dívky ve věku od 6–19 let společně se snahou propojit povinnou školní TV s tělovýchovnou zájmovou činností. Z toho důvodu došlo k rozdělení učiva do tří stupňů. Základní stupeň byl určen pro povinnou školní TV, rozšiřující stupeň pro mládež na školách i v tělovýchovných jednotách a třetí byl zaměřen na výkonnostní sport mládeže (Rychtecký 2002).

V 70. letech se dle Mužíka (2016) stalo normou pro hodnocení žáků v TV získávání odznaků zdatnosti. Ve výuce převažoval příkazový způsob vedení žáků společně s požadavkem na jednotné provádění pohybových úkolů. Tento jednotný charakter byl požadavkem politiky a byl spjatý s politickou propagandou. Na tomto základě se realizovala hromadná veřejná cvičení, která jsou známá jako tzv. spartakiády. Takové pojetí TV kladlo určité nároky na fyzickou zdatnost a výkon žáků. Mužík dále upozorňuje na to, že toto výkonnostní pojetí mnoho dětí od pohybu odrazovalo.

V 70. a 80. letech se stupňovaly tendence, které zpochybňovaly sportovní pojetí školní TV. V okolních zemích se rozšiřovala zájmová sportovní orientace mládeže, která se více zaměřovala na prožitek z pohybu, rozvoj pohybových schopností a dovedností v různých populárních sportech, socializaci a utváření kladných vztahů k pohybu. Pod těmito vlivy postupně docházelo k úpravě kurikula TV na československých školách. Po roce 1989 docházelo k dalším obsahovým, organizačním a řídicím změnám v celém školství, včetně vyučování TV. Současná TV by měla respektovat senzitivní období v ontogenetickém vývoji jedince, jejich zájmy a individuální zvláštnosti, dále podněcovat rozvoj vědomostí, pohybových schopností a dovedností, socializaci a vést žáky k utváření pozitivních vazeb k pohybu, které se promítnou do pohybového režimu a stylu života jedince v dospělosti (Rychtecký 2002).

Je více než jasné, že tendence a přístupy k TV se v průběhu let značně měnily a s příchodem nových poznatků se mění i nadále. Např. Mezinárodní gymnastická federace od roku 2010 prosazuje nové pojetí výuky a tréninku gymnastiky, jež lze souhrnně nazvat principy

„4F“ – fun, fitness, fundamental, friendship. V návaznosti na překlad výše zmíněných slov by výuka gymnastiky měla přinášet radost a zábavu, měla by být zaměřena na získání a zvyšování tělesné zdatnosti, dále přispívat k osvojování pohybových základů a podporovat přátelské vztahy (Vrchovecká, 2020).

Přestože byly tyto principy vytvořeny v souvislosti s výukou a tréninkem gymnastiky, lze toto pojetí vzhledem ke stanoveným cílům pohybového vzdělávání uvažovat pro celou koncepci výuky TV. Dobrý učitel by měl výuku koncipovat tak, aby u žáků vytvářel pozitivní vazby na pohyb a umocňoval prožitek z pohybu, jež je předpokladem pro posílení vztahu k pohybu. Měl by výuku činit atraktivní a zábavnou, pozitivně jejím prostřednictvím působit na tělesnou zdatnost a pohybové schopnosti jedinců, rozvíjet jejich pohybové dovednosti a vytvářet přátelské prostředí, které bude podporovat socializaci žáků.

5.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Základní organizační formou TV je vyučovací jednotka, která má standardní dobu trvání 45 minut, méně často i 90 minut. Týdenní rozvrh každého ročníku je povinně složen ze 2 vyučovacích jednotek TV. Vyučovací jednotka je uzavřený celek, který je podmíněn obsahem, stanoveným cílem, prostorem, časem, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a dalšími faktory. Cílem vyučovacích jednotek je plnění očekávaných výstupů TV a dosahování cílů výchovně-vzdělávacího procesu (Hrabinec 2017). Nutno připomenout, že s přechodem na 2. stupeň v TV obvykle dochází k organizačním změnám, konkrétně k rozpadu koedukovaných skupin žáků na skupiny dívčí a chlapecké. Vyučovací jednotka se v didaktické teorii obvykle dělí na tři části – úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část Hrabinec a kol. (2017) interně dělí na část rušnou a průpravnou. Cílem rušné části je připravit organismus na zátěž v hlavní části hodiny. Využívá se obvykle nejrozličnějších pohybových her, honiček a dalších činností. Mazal (2007) dodává, že účelem rušné části je mimo již zmíněné také zvýšení tepové frekvence na nebo nad zónu adaptace organismu na zátěž, tedy na hodnoty mezi 135 až 145 tepy za minutu. Zatížení na začátku vyučovací jednotky by nemělo přesáhnout hodnotu 150 tepů za minutu. Pokud žáci dosáhnou maximálního zatížení hned v úvodu, zpravidla nemívají o další aktivitu zájem a potřebují delší dobu k obnovení vynaložené energie. Úkolem průpravné části je připravit samotný pohybový aparát. V rámci rozcvičení jsou aplikovány různé protahovací cviky. Důležitost realizace rozcvičení tkví nejen v prevenci poškození hybného aparátu během následného cvičení (prokrvení, zvýšení tonu,

aktivace), ale i v cílevědomém protažení svalových skupin, jež mají tendence ke zkracování. Z hlediska nervové soustavy rozcvičení optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy v rámci motorického učení (Hrabinec 2017).

V *hlavní části* dle Hrabince (2017) zpravidla dochází k naplňování vytyčených cílů, kterými může být rozvoj nových pohybových dovedností, upevňování již osvojených pohybových dovedností, rozvoj pohybových schopností, tělesné zdatnosti aj.

Cílem *závěrečné části* je uklidnění organismu po zátěži, protažení posturálních svalů s tendencí ke zkrácení a posílení fázických svalů s tendencí k ochabování. Do závěrečné části tedy patří zařazování kompenzačních cvičení, prostřednictvím kterých lze předejít potenciálním svalovým dysbalancím a mikrotraumatům. Závěrečná část by měla být zakončena zhodnocením průběhu hodiny, prostorem pro případné dotazy a pozitivním působením na žáky ve smyslu pochvaly za prováděnou činnost, a to za účelem posílení motivace do dalších hodin TV (Hrabinec 2017).

5.4 Efektivita vyučovací jednotky tělesné výchovy

V souvislosti s TV je často skloňována efektivita vyučovacího procesu. Tu Rychtecký (2002) definuje jako „*úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy*“. Do efektivit nespadá pouze využití vyučovací doby, ale také úroveň splnění stanovených cílů, struktura vyučovací jednotky z hlediska psychického a fyzického zatížení a fyziologická účinnost vyučovací jednotky.

V rámci efektivit vyučovací jednotky by měl být zachován sled psychických i fyzických komponent. Z hlediska psychického zatížení je v úvodní části vhodná aktivizace a motivace žáků k daným aktivitám. V hlavní části nastupuje kognitivní fáze, kdy se žáci učí novým dovednostem, nebo trénují již osvojené dovednosti. Závěrečná část by měla být zakončena pochvalou a zhodnocením. Z hlediska fyzické zátěže je pro organismus vhodné začínat vyučovací jednotku rozvojem obratnosti a rychlosti a v průběhu hodiny poté rozvíjet buď sílu nebo vytrvalost (Rychtecký 2002).

V souvislosti s efektivitou vyučovací jednotky je sledován pedagogicky využitý čas v kontrastu s časem ztrátovým, tj. doba fyzické či psychické aktivity žáka v kontrastu s dobou žákovy nečinnosti. Poměr těchto časů vypovídá nejen o efektivitě vyučovací jednotky, ale i o kvalitách učitele. Průměrná efektivita čistého cvičebního času ve 45minutové jednotce činí 14–17 minut. Cvičební čas pod 14 minut se považuje za nevyhovující a nad 17 minut jako

žadoucí. Vyučovací jednotky s cvičebním časem nad 22 minut jsou považovány za velmi efektivní (Plíva a kol. in Rychtecký 2002).

Fyziologickou účinností vyučovací jednotky se rozumí hodnota kalorického výdeje. Existuje řada způsobů, jak hodnotu zkoumat, avšak za nejjednodušší metodu lze považovat sledování změn srdeční frekvence. K soustavnému sledování této proměnné u žáků však učitel za běžných okolností nemá prostředky. Pro školní TV se z hlediska funkční a morfologické adaptace doporučují podněty vyšší než 50 % maxima (Rychtecký 2002).

Na efektivitě žákova výchovně vzdělávacího procesu se dle Rychteckého (2002) podílí další významní činitelé, přičemž v rámci nejvýznamnějších lze jmenovat např. rodinu, její výchovu a zastávaný životní styl, dále mass média, trenéry aj. Řadou výzkumů bylo dokázáno, že právě rodina má zásadní vliv při utváření vztahu k pohybové aktivitě u dítěte a že míra pohybové aktivity dítěte souvisí s mírou pohybové aktivity prováděnou rodiči (Kuderová 2022; Sigmund 2008 aj.).

V neposlední řadě závisí efektivita výchovně vzdělávacího procesu na činnosti učitele. Pedagog realizuje záměry projektu výchovy a vzdělání v souvislosti s rozvojem osobnosti žáků, plánuje, řídí a hodnotí průběh a výsledky tohoto procesu tak, aby byl co nejefektivnější (Rychtecký 2002).

5.5 Učitel tělesné výchovy

Učitel ve výchovně vzdělávacím procesu plní funkci výchovnou, vzdělávací, řídicí, plánovací a administrativní. V souvislosti s osobností učitele TV jsou na něho kladeny zvláštní nároky. Kromě osobnostních vlastností a profesních dispozic jsou nutnou výbavou tělesné a psychické dispozice, k nimž primárně patří odolnost a emoční stabilita učitele TV. Vysoké nároky jsou kladeny taktéž na osvojení odborně tělovýchovných, pedagogicko-psychologických a biomedicínských poznatků a následně na jejich tvůrčí aplikaci (Rychtecký 2002).

Jako další specifikum Rychtecký (2002) jmenuje nárok na tělesnou zdatnost a výkonnost. Učitel TV obvykle bývá vystavován vysoké tělesné zátěži, která vyplývá z rozsahu vyučovací činnosti, dále z nutnosti dokonalého zvládnutí širokého spektra pohybových dovedností a činností, a to v závislosti na možných měnících se podmínkách práce.

Hrabinec (2017) konstatuje, že předpokladem úspěšnosti učitele TV je, aby si ujasnil svůj vztah k profesi, pro kterou se rozhodl. Dále udává, že profesi lze chápat dvojitým způsobem.

Může být vnímána jako řemeslo, které vyžaduje pouze zvládnutí základních pohybových a didaktických dovedností a určitou odolnost při práci s dětmi spolu s dodržáním jejich bezpečnosti. Vyšší profesní úroveň však předpokládá zvnitřněný přístup k učitelství TV jako k profesnímu poslání, které se opírá o osobní zájem o pohybové aktivity, o reflexi jejich smyslu pro žáka, jejich východisek a důsledků, včetně efektivity výsledků své práce. Rozdíl tedy spočívá v osobním nasazení a v ochotě na sobě pracovat.

Mazal (2007) dodává, že umět naladit a motivovat cvičence je darem a uměním. Je to proces, který učitel musí nastartovat, vést, řídit a uřídit. Vedoucí hry by měl být režisérem a hercem, neboť žáky musí zaujmout, motivovat a přesvědčit, že stojí za to zkusit nějakou pohybovou činnost. Učitel u žáků musí vybudovat potřebu zájmu o vyučování, poté tuto potřebu uspokojit a nepřipustit žádné frustrace, např. z neuspokojivého výkonu či prohry. Je nutné si uvědomit, že učitel TV musí pracovat s mnohdy silně heterogenními skupinami žáků. V nich mohou být v různém množství zastoupeni žáci se silnou nebo slabou vnitřní motivací, s láskou či odporem k pohybu a výbornou, průměrnou nebo nedostatečnou fyzickou zdatností.

5.6 Obecné didaktické zásady v tělesné výchově

Pro úspěšný a efektivní proces vyučování TV je nezbytné dodržování pěti didaktických zásad (Hájková 2020):

- **Názornost:** Učitel či žák názorně ukáží správné provedení pohybu. Ukázka může být realizována i jiným způsobem, např. vizuálně na elektronickém zařízení.
- **Přiměřenost:** Učitel má mít na žáka adekvátní nároky, jež budou přiměřené dané skupině či jedinci (věk, psychický vývoj, tělesná zdatnost, zdravotní stav aj.).
- **Uvědomělost:** Žák by si měl být vědom, proč dané cvičení provádí a jaký má smysl.
- **Soustavnost:** Účelný rozvoj pohybových schopností i dovedností je možný, pokud je postupováno v logické návaznosti, tzn. od známému k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu apod.
- **Trvalost:** Žák si nacvičené dovednosti dokáže později vybavit a realizovat.

6 Hra

6.1 Charakteristika pohybových her

Pohybovou hru lze chápat jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou či více lidí s předem dohodnutými pravidly, která je charakteristická napětím, prožitkem, radostí, pohodou, vysokou motivací k činnosti, uplatněním osvojených dovedností, mnohdy možností spolupracovat a soutěžit. V souvislosti s vymezením pojmu „hra“ lze vyzdvihnout několik poznatků. Hra je v podstatě sama o sobě svobodnou činností s vymezenými pravidly. Pravidla jsou hranicemi, ve kterých se hráči pohybují a svou činností tvoří samotnou hru. Během aktivity dochází k realizaci zkušeností, znalostí, dovedností a postojů zúčastněných jedinců. Hra je účinným prostředkem výchovy, má vědomostní efekt na formování osobnosti, působí na sociální integritu, city, ovlivňuje motoriku a uvolňuje agresivitu (Mazal 2007).

Při hře dle Mazala (2007) není cílem užitek, avšak prožitek z prováděné činnosti. Mazal mimo zmíněné dodává argument, že hra představuje spontánní činnost, která je prováděna pro vlastní uspokojení. Motivací tedy není výsledek, ale činnost sama. Výsledkem je poté prožitek a uspokojení. Zmiňovaný prožitek je klíčový v psychomotorických hrách, které na rozdíl od běžných her často využívají netradiční pomůcky a postrádají soutěžní charakter (Blahutková 2007).

Pohybové hry mají nedílný význam v sociální sféře. Jedinci mimo upevňování pohybových dovedností a získávání vědomostí současně posilují komunikační schopnosti a interpersonální vztahy. Dle Mazala (2007) je jedním z nejdůležitějších výsledků herních aktivit právě socializace, společenské vazby utvářené při dané činnosti a podílení se na vytváření vztahů a hodnot, které jsou využívány i v běžném životě.

Pohybové hry jsou v RVP ZV (2022) řazeny pod činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. RVP ZV mimo jiné vyzdvihuje hry s různým zaměřením a netradiční pohybové hry a činnosti.

6.2 Pohybová hra v Rámcovém vzdělávacím programu

V rámci pohybového vzdělávání žáků je třeba rozvíjet jejich pohybové schopnosti, osvojovat nové pohybové dovednosti, umožnit jim poznávat vlastní pohybové možnosti, zájmy, účinky pohybových činností na jejich fyzickou zdatnost, duševní a sociální pohodu (Hrabinec 2017).

Pohybovými hrami lze podpořit naplnění několika očekávaných výstupů, jenž jsou v RVP ZV vymezeny pro žáky 2. stupně. Žáci by v průběhu 2. stupně ZŠ měli zvládat s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikovat ve hře, soutěži či při rekreačních činnostech. Zmíněný očekávaný výstup lze dle učiva konkretizovaného v RVP ZV podpořit různými prostředky, přičemž jedním z nich jsou právě pohybové hry s různým zaměřením či netradiční pohybové hry a aktivity (RVP ZV 2023).

Důležitost pohybových her taktéž podporují i očekávané výstupy v oblasti činností podporujících pohybové učení. Zde se výstupy zaměřují na osvojení několika kompetencí, konkrétně komunikativní, sociální, personální a řešení problémů. Žáci by se měli dohodnout na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a následně ji dodržovat. Mimo jiné by taktéž měli ctít základní olympijské myšlenky, mezi něž patří mimo jiné čestné soupeření či respektování opačného pohlaví. Prostředky, jimiž lze očekávaný výstup podpořit, jsou vzájemná komunikace a spolupráce při osvojování pohybových činností, ctění pravidel her, závodů a soutěží a zásad jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech (RVP ZV 2023). Hrabinec (2017) upozorňuje i na důležité výstupy v RVP ZV v 1. období, tj. spolupráce při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, jednání v duchu fair play, tzn. dodržování herních a soutěžních pravidel a adekvátní reakce na případné zjevné přestupky proti pravidlům. Pohybová hra má tedy na žáka výchovný vliv.

6.3 Didaktické zásady pohybových her

Při aplikaci pohybových her je v mnoha ohledech nutná obezřetnost, obzvláště v souvislosti s výběrem vhodné hry, její organizací, zajištěním bezpečnosti a pozitivního prožitku z dané aktivity.

Dle Hrabince (2017) by pohybové hry měly být zařazovány do výuky jako prostředek motivace k aktivní pohybové činnosti či jako prostředek kompenzace jednostranné zátěže. Autor spatřuje výhodu pohybových her i v budování a udržování tělesné zdatnosti žáků.

Předpokladem úspěšné realizace her je kromě zajištění vhodného prostoru a přípravy potřebných pomůcek i vhodné rozřazení hráčů do skupin. Je vhodné, aby vytvořené týmy měly stejné šance na výhru, čehož lze docílit sestavením podobných družstev z hlediska výkonu (Hrabinec 2017). Pokud učitel rozděluje žáky do skupin, je potřeba opatrnosti. Každý učitel či trenér by měl znát možnosti rozdělení žáků do týmů a vyvarovat se situacím, ve kterých umocní případnou žákovu fyzickou či sociální slabost. Pokud učitel zvolí kapitány, kteří následně vybírají hráče do svých týmů, zpravidla jako poslední ve výběru zbydou žáci, kteří nedisponují

fyzickou zdatností či oblíbeností. Zůstat poslední ve výběru je pro žáky v každém případě stresující. Učitel by měl takovým situacím předcházet, tedy měl by volit takové způsoby rozdělování do týmů, které na žádného žáka nebudou mít negativní dopad a které budou spravedlivé z hlediska možnosti vyhrát, pakliže bude mít hra soutěžní charakter.

Mazal (2007) konstatuje, že učitelé, cvičitelé, vychovatelé i samotní rodiče si mnohdy neuvědomují, jaký mocný nástroj mají k dispozici. Dítě, které je ve skupině fyzicky či sociálně slabší, může být ve značném stresu. V moci učitele je vybrat takovou hru a zařadit toto dítě do funkce, ve které bude mít šanci vyhrát, zažít úspěch a radost z vítězství. Mazal dále poukazuje na opačnou situaci. Pokud je nějaký žák nezdravě sebevědomý, svou sociální pozici vnímá jako jistou a má např. sklony terorizovat skupinu, je v moci učitele zvolit takovou hru a žáka dosadit do takové funkce, ve které má menší šanci zvítězit. Sebevědomí takového žáka se může prohrout zmírnit, což vzhledem ke skupině může pozitivně působit na jeho osobnost (Mazal 2007). Tím dojde k umocnění pozitivního prožitku z pohybu, což je i hlavním cílem psychomotoriky (Šeráková 2021).

Dle Mazala (2007) by si měl každý učitel při volbě hry odpovědět na otázku, proč danou pohybovou hru realizovat. Hra může být zařazena za účelem započítání, zvýšení či udržení aktivity žáků, zvýšení či snížení fyzické zátěže, dále za účelem podpory tvořivosti, spolupráce nebo dobré atmosféry. Při volbě hry je nutné mít na paměti specifika daného kolektivu, tzn. jejich věk, úroveň pohybových dovedností a fyzické zdatnosti, míru jejich motivace, soudržnost či rivalitu kolektivu aj. Učitel by měl být schopen upravit hru (pravidla, organizaci) danému kolektivu.

Mazal (2007) dále zdůrazňuje, co by měl pedagog brát v úvahu při volbě pohybové hry. V první řadě nejvíce záleží na samotném učiteli či vedoucím hry, který disponuje určitými dovednostmi, vědomostmi a zkušenostmi. Měl by být schopen žáky zaujmout a motivovat. Pokud hra není první činností dané vyučovací jednotky, měla by dle Mazala splňovat návaznost, tedy měla by navazovat na činnost předcházející a měla by tak být v souladu s celkovým záměrem vyučovací jednotky dle ŠVP. Dalším důležitým aspektem je odpovídající úroveň dovedností žáků, jejich věk, psychomotorické schopnosti a dovednosti, jejich počet a podmínky, za kterých vyučovací jednotka probíhá. Obsah hry by se měl do maximální míry přiblížit optimálním potřebám všech zúčastněných. Dále je potřeba myslet na kvalitu náčiní a pomůcek, které mohou ovlivnit charakter hry. Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější. Vedoucí hry, v tomto případě pedagog, musí při organizaci a popisu vzbudit

zájem a chuť k činnosti a v případě nutnosti předvést ukázkou. Dalším důležitým aspektem Mazal míní změnu zátěže hráčů. Zkušený vedoucí do náročnějších činností zařazuje obvykle nejlepší a nejaktivnější hráče, avšak v některých případech je lepší upravit pravidla hry a do těchto pozic dosadit ty hráče, které je nutné ovlivnit či motivovat. Učitel by měl mít k dispozici zásobník her, prostřednictvím kterého flexibilně a hbitě reaguje na případnou nepovedenou hru. Pokud žáky hra očividně nebaví, nemá smysl ji dohrávat a je lepší ji co nejrychleji nahradit hrou jinou. Dalším důležitým aspektem je hodnocení aktivit hráčů i samotné hry, neboť žáky uspokojuje, nepřímo zdůrazňuje smysl a důležitost činnosti a motivuje k další aktivitě. Pro výběr vhodných aktivit je taktéž důležité časové hledisko, a to zejména pro pedagoga, který má na starosti „time management“. Výčet autor zakončuje nutností dodržet nejdůležitější faktor, a to bezpečnost.

6.3 Drobné pohybové hry

Pojem „*drobná pohybová hra*“ lze nalézt taktéž pod ekvivalentem „*malá pohybová hra*“. Jak již z názvu napovídá, jedná se o pohybovou aktivitu, která z časového hlediska není příliš rozsáhlá, je ohraničená prostými herními pravidly a neklade velké požadavky na složité pohyby a velmi často se jedná o nesoutěžní pojetí her. Role těchto her je naprosto nezastupitelná pro úspěšnou realizaci cvičební jednotky u všech výkonnostních i věkových skupin. Nadstavbovým benefitem se stávají i pro méně bystré či méně pohybově nadané žáky, neboť zde mají větší šanci na úspěch. Mimo již zmíněné je velkou výhodou, že pedagog vzhledem k prostým pravidlům nestráví příliš mnoho času jejich vysvětlováním a přípravou. V případě opakované realizace se časem může vysvětlování aktivity omezit na pouhé zprostředkování názvu hry, neboť žáci si ji obvykle rychle znovu vybaví (Šebrle, 1995).

Drobné pohybové hry umožňují učiteli TV kreativitu a flexibilitu, neboť vzhledem k neoficiálnosti a jednoduchosti těchto her lze pravidla snadno upravit tak, aby aktivita vyhovovala dané skupině žáků dle jejich momentálního počtu, věku, úrovně osvojených pohybových dovedností, fyzické zdatnosti a aktuálního fyzického i psychického rozpoložení. Nepochybnou výhodou je také to, že obvykle nemají speciální požadavky na velikost cvičebního prostoru a materiální podmínky (Rovný a Zdeněk, 1982).

Drobné pohybové hry lze vzhledem k jejich širokému spektru realizovat v jakékoli části vyučovací jednotky, avšak jejich charakter by měl respektovat cíle dané části. Jelikož mají pohybové hry různý charakter, cíle, pravidla či nároky na pomůcky, je možné je na základě

těchto hledisek dělit. Pro účely této práce bylo na drobné pohybové hry nahlíženo dle jejich charakteru a vhodnosti do dané části vyučovací jednotky za využití netradičních pomůcek.

Drobné pohybové hry bývají často zařazovány v úvodní části hodiny, neboť svou časovou i pohybovou nenáročností umožňují efektivní zahřátí těla a aktivaci hybného aparátu, což je důležité z hlediska přípravy organismu na další zátěž. Za tímto účelem bývají realizovány např. různé honičky, zaháněné, přenašečky, přihrávané, úkolové pohybové aktivity nebo hry využívající různorodé náčiní (míče, švihadla, netradiční pomůcky aj.) (Rovný a Zdeněk, 1982).

V hlavní části jsou rychlým a univerzálním prostředkem, jak zatraktivnit nácvik pohybových dovedností či rozvoj pohybových schopností, případně jak vyplnit zbývající minuty ve vyučovací jednotce. Tyto benefity podporuje relativní časová nenáročnost či dokonce časová svoboda her, neboť obvykle je na učiteli, kolik dané pohybové aktivitě věnuje času, případně kolikrát ji zopakuje. Drobné pohybové hry v této části mohou být realizovány opět formou různě upravených a zaměřených honiček, přihrávaných, úkolových aktivit apod. (Rovný a Zdeněk, 1982).

Pokud učitel zvolí pohybovou hru do závěru vyučovací jednotky TV, měla by splňovat podmínku zklidnění organismu. Takové pohybové hry mohou mít relaxační, protahovací či posilovací charakter. Taktéž mohou být využity jako přechod do závěrečné části, a to např. úkolovou aktivitou ve formě úklidu náčiní a náradí na čas (Rovný a Zdeněk, 1982).

6.4 Volba pohybových her

Pokud učitel volí v jakékoli fázi vyučovací jednotky hru, kterou žáci ještě neznají, je na místě postupovat v určité posloupnosti. Dle Mazala (2007) seznámení probíhá na základě seznámení s názvem hry a následně se samotným popisem a organizací hry. Pakliže si hra žádá rozdělení do družstev, Mazal doporučuje rozdělit hráče ještě před samotným popisem hry. Závěr popisu poté doporučuje zakončit zdůrazněním toho, kdo vyhraje a kdo prohraje, neboť tímto závěrem jsou hráči motivováni k činnosti. Po hře následuje její hodnocení, které by mělo být velmi stručné a dle potřeb učitele motivující nebo konstatující. Mazal taktéž doporučuje nepřisuzovat vítězství žádnou váhu.

Hrabinec (2017) zdůrazňuje, že aby byly pohybové hry funkční, musí pedagog zvolit takovou hru, jež bude adekvátní k odpovídající části vyučovací jednotky.

Velmi často jsou pohybové hry využívány v úvodní části vyučovací jednotky. Mazal (2007) je považuje za velmi vhodný úvod hodiny, pokud při nich nebude příliš zatížen

organismus hráčů. Problém je však ve výběru správné pohybové aktivity. Za nevhodné považuje tradiční začátek většiny hodin TV, a to „zahřátí během“. Pro otulé žáky může být několik koleček přílišné zatížení, během kterého jim vystoupá tepová frekvence do jejich maxima. Tímto stylem se úloha TV, tedy ukázat žákům cestu ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu, míjí účinkem. Dle autora by měl učitel vybírat takové hry, během které zatíží většinu žáků obdobně. Pokud jsou tedy voleny honičky, měl by učitel aktivně obměňovat honiče tak, aby došlo k obdobnému zatížení většiny žáků.

V hlavní části se zpravidla objevují aktivity za účelem rozvoje pohybových schopností, nácviku nových pohybových dovedností, nebo prohlubování dovedností již naučených. Tato část hodiny je dle Hrabince (2017) náročná na udržení pozornosti žáků, a proto by neměla trvat příliš dlouho. Při delším trvání cvičení klesá soustředěnost žáků, snižuje se motivace a zvyšuje se nejen možnost chybného nácviku, ale i možnost zranění. Působení na motivaci žáků je nutné zpravidla pokud je cílem hlavní části vyučovací jednotky rozvoj aerobní kapacity organismu žáků. Kvůli náročnosti cvičení patří aktivity s tímto cílem obvykle do neoblíbených, a proto je zapotřebí žáky vhodně motivovat. Ideálním řešením může být právě využití her, cvičení s hudebním doprovodem, kruhové tréninky aj.

V závěrečné části vyučovací jednotky by dle Hrabince (2017) měly aktivity směřovat ke zklidnění organismu po absolvované zátěži, k protažení posturálních svalů s tendencí ke zkracování či k posílení fázických svalů s tendencí k ochabování. Je vhodné zařazovat kompenzační cvičení z důvodu předcházení mikrotraumatům či svalovým dysbalancím. Pokud je v závěru hodiny zvolena hra, měla by mít zklidňující charakter, vytvářet pohodovou atmosféru a motivovat žáky k příští výuce nebo pohybové aktivitě (Mazal 2007).

Mazal (2007) velmi pozitivně vnímá účast učitele ve hře. Svou účastí v realizované aktivitě učitel dává najevo zájem o druhé i o společnost a dává najevo ochotu se podřídit, dávat a přijímat. Účast učitele ve hře může být motivační, ovšem pouze pokud je tak realizováno s rozmyslem. Je potřeba mít na paměti i možná rizika. Příkladem lze uvést situaci v týmové hře. Pokud učitel vidí, že je jeden z týmů tak slabý, že i samotní žáci si předem uvědomují prohru, učitel může tuto negativní předtuchu a naladění svojí přítomností a aktivním působením na motivaci žáků odstranit. Pokud se učitel účastní hry, musí myslet na to, že má větší pohybové dovednosti a zkušenosti, a tedy ideálně by se neměl do hry zapojovat jako hlavní článek, ale jako pouhý pomocník či aktivátor méně motivovaných či fyzicky slabších jedinců. Pokud např. hrají míčovou hru, jejíž cílem je skórovat, učitel by měl mít pouze možnost nahrávat, nikoli

však skórovat. Touto úpravou dojde ke znemožnění svést výhru na účast učitele. Žáky v týmu bez učitele může naopak více nabudit či utužit v kolektivu touha tým s učitelem porazit.

7 Psychomotorika

7.1 Charakteristika psychomotoriky

V posledních letech jsou na organismus vlivem technického rozvoje kladeny nemalé nároky, neboť tento pokrok zvyšuje psychickou zátěž, mnohdy omezuje podmínky pro vyjádření osobnosti člověka, nutí jedince přijímat určité pracovní i životní tempo, často znemožňuje sebevyjádření, seberealizaci a rozvoj kreativity. Nadměrná zátěž, která jedince v průběhu života potkává, často vede k psychosomatickým obtížím. Toto negativní psychologické klima by mělo být v souvislosti se zachováním zdraví organismu a kvality života kompenzováno (Blahutková 2007).

V posledních letech bývá často skloňovaným pojmem tzv. psychomotorika. Dle Šeflové (2020) je zmíněný pojem původně lékařským odborným termínem, jenž popisuje psychomotorický vývoj člověka během ontogeneze a léčí jeho případné poruchy. Tento původně lékařský termín se přenesl do mnoha vědních oborů. Již z názvu však napovídá, že jde o úzký vztah mezi psychickými procesy a motorickými projevy.

Na psychomotoriku lze pohlížet i jako na pedagogický směr, který využívá propojení tělesného a psychického ve snaze pomocí pohybu pozitivně ovlivňovat psychiku jedince. Psychomotorika tedy předpokládá propojení mysli, těla a pohybu. Lidský pohyb se neomezuje pouze na fyzikální strukturu organismu a na mechaniku pohybu, nýbrž má emoční doprovod, tedy složku prožívání, která je dána vztahem mezi člověkem a vykonávanou pohybovou činností (Hátlová a kol. 2015).

Dle Zimmera (in Šeflová 2020) se psychomotorika snaží prostřednictvím pohybu pozitivně ovlivnit duševní stav, budovat vzájemné vztahy, podporovat správný motorický rozvoj a celkový vývoj jedince. Úkolem psychomotoriky je dle Šerákové a kol. (2021) vytvořit vyrovnanou osobnost, která je schopna prožívat radost z pohybu, dokáže jednat samostatně, uvědoměle, cílevědomě, vstřícně a ohleduplně, a to při zachování své jedinečnosti.

Propojení fyzických, emočních a duševních procesů je v porovnání s dospělými jedinci lépe pozorovatelné u dětí. Reakce a celkové chování dětí jsou při pohybových aktivitách spontánní a okamžité a dějí se prostřednictvím mimiky a gesty, např. projevy radosti, našťvanosti, zklamání aj. Těmito motorickými projevy během pohybových her učitel získává informace o duševním stavu, které jedinec nemůže či nechce vyjadřovat nebo sdílet verbálně (Šeflová 2020).

7.2 Obsah a cíle psychomotoriky

Psychomotorika bývá označována jako interdisciplinární, neboť je předmětem zájmu mnoha oborů. Psychomotorická cvičení mají v pedagogické praxi výchovný charakter, neboť představují zábavnou formu výuky pohybem. Tato cvičení slouží k obohacení a zpestření hodin TV. V pedagogické praxi se využívá jako prostředku v prevenci podpory zdraví, neboť podporuje psychomotorický rozvoj, a zároveň umožňuje včasné zpozorování potíží či odchylek od správného vývoje. Podstatnou funkcí psychomotoriky je její využití jako prostředku pro rozvoj pohybových dovedností. V terapeutické praxi se využívají při léčbě závislostí, psychiatrických poruch, u dětí s poruchami autistického spektra či pozornosti, u hyperaktivních dětí aj. V těchto případech jsou psychomotorické činnosti zařazovány mimo jiné za účelem posílení psychické odolnosti jedince (Šeflová 2020).

Obsah psychomotoriky se tradičně dělí do tří oblastí či kompetencí, tj. osobní, materiální a sociální. Tyto oblasti se v psychomotorických aktivitách mnohdy prolínají (Šeráková a kol. 2021).

Cílem osobní oblasti je dle Šerákové a kol. (2021) správně porozumět svému tělu a naučit se ho efektivně ovládat. Na tuto oblast bývá pohlíženo komplexně, a to z hlediska fyziologického, rozumového a citového. Psychomotorické aktivity umožňují z fyziologického hlediska vnímat vlastní tělo a fungování orgánů. To se děje na základě např. fyzických zkušeností s tělesným schématem, vnímání vlastního těla a změn poloh jeho částí, vnímání napětí, uvolnění nebo změny srdeční frekvence, pohybové kontroly. Psychomotorické aktivity taktéž umožňují podporovat rozumové poznání vlastního těla, konkrétně např. rozšiřují oblast znalosti vlastního těla, jeho částí a procesů v něm a identifikace s vlastním tělem. Z citového hlediska dochází během různých aktivit k podpoře citového prožívání, zaujetí postojů k vlastnímu tělu a k sobě samému.

Cílem materiální oblasti je dle Šerákové a kol. (2021) vnímání a chápání materiálního světa kolem sebe a získání kompetence s ním zacházet. Úkolem oblasti je seznámení s prostředím, předměty, jejich vlastnostmi a možnostmi jejich využití tak, aby byl jedinec vybaven možnostmi, jak s předměty manipulovat a jakými způsoby je ovládat. Pro rozvoj kompetencí materiální sféry jsou vhodné všechny předměty vyskytující se kolem, tj. předměty z běžného života, z přírody, tělocvičné náradí a náčiní, pomůcky výtvarné či hudební, speciální psychomotorické pomůcky aj.

Sociální oblast si klade za cíl rozvíjet sociální chování člověka, a to prostřednictvím pohybu. Cílem psychomotoriky není pouze zaměření vnímání na sebe, ale také na okolí. Jedinec by se měl naučit vnímat své okolí, rozvíjet schopnost navazovat kontakt v rámci skupiny, ve prospěch skupiny efektivně jednat, důvěřovat společenství, zařadit se a prosadit se, být nápomocen zvládat společné činnosti apod. Jedinec při pohybových aktivitách rozvíjí oblasti, které se pouze při verbální komunikaci nemají šanci projevit. V rámci skupinových činností je ale nutné dodržovat pravidla. Psychomotorické činnosti nemají soutěžní charakter a nikdo není vylučován ze hry. Tyto činnosti umožňují, aby mohli splnit stanovený úkol všichni žáci, tedy i ti slabší (Šeráková a kol. 2021).

7.3 Náčiní a nářadí

Psychomotorické hry lze realizovat buď s pomocí různého tradičního i netradičního náčiní a nářadí nebo i bez něho. Dle Adamírové (in Šeráková 2021) by měly být v psychomotorických aktivitách uplatňovány tři zásady, tj. psychomotorické aktivity jsou založeny na pohybu, vyžadují myšlení a mentální aktivitu a vzbuzují převážně kladné emoce.

Využití náčiní a nářadí dle Hájkové (2020) kladným způsobem ovlivňuje výuku TV. Jsou nejen prostředkem zpestření hodin a posilovači motivace, ale i prostředky zvýšení obtížnosti cvičení, a to z hlediska koordinačního či kondičního.

Škola musí brát ohled na finanční zabezpečení TV, tzn. na ceny různých pomůcek a jejich nutné množství, požadavky na skladování pomůcek a na nutnost místa, kterou žáci na cvičení s konkrétní pomůckou budou potřebovat. Hájková (2020) konstatuje, že nabídka náčiní a nářadí je v dnešní době různorodá, a to včetně toho náčiní, které si učitel může opatřit sám (noviny, koberečky aj.).

Adamírová (2003) dělí psychomotorické pomůcky následovně:

- Běžné tělovýchovné náčiní a nářadí.
- Předměty z běžného denního života.
- Vlastnoručně či továrně vyrobené psychomotorické pomůcky.

V rámci práce je na pomůcky nahlíženo dvojím pohledem, a to jako na pomůcky tradiční, dle Adamírové (2003) a Duškové (2004) tedy běžné tělovýchovné pomůcky, a netradiční, tj. pomůcky, které se v TV běžně nevyskytující, či vlastnoručně vyrobené pomůcky. Pachlová (2011) pod tradiční pomůcky konkrétně zahrnuje různé míče a míčky, švihadla, obruče, tyče, kuzele, šátky nebo lano. Pod pojem netradiční náčiní řadí např. víčka do PET lahví, kolíčky,

noviny, papírové koule, létající talíře, komety aj. Víčka, noviny či kelímky od jogurtů řadí Šeráková a kol. (2021) mezi nejpoužívanější netradiční pomůcky.

7.4 Zásady a pravidla v psychomotorice

Šeráková a kol. (2021) udávají třináct zásad a pravidel, která jsou spojena se specifickým přístupem v psychomotorických aktivitách. Zde je deset zásad a pravidel, které jsou vnímány jako aktuální vzhledem k tématu diplomové práce a věku žáků 2. stupně ZŠ:

- Psychomotorika je založena na prožitku z pohybu.
- Při realizaci aktivit není vhodné spěchat, neboť spěch narušuje pohodu, a tedy i možný prožitek z pohybu.
- Aktivity řeší žáci samostatně, ve dvojici či ve skupině, ale vždy iniciativně.
- Po každé hře či jiné psychomotorické činnosti by měli žáci dostat možnost probrat své prožitky a pocity z dané činnosti.
- Žáci by měli vycítit, že jsou jejich nápady a názory přijímány a respektovány.
- Neúspěch je při zacházení s určitou pomůckou přínosný, neboť žák se učí reagovat na vzniklou situaci a řešit ji.
- Učitel obměňuje situace s totožnou pomůckou a nabízí nové varianty, koriguje chování a jednání žáků. Učitel může stát mimo hru, nebo se zapojit. Žákům nepřikazuje, ale může poradit tam, kde je to potřebné.
- Učitel by měl mít aktivity dobře připravené a promyšlené i různé varianty a možnosti řešení.
- Pro umocnění pozitivního prožitku z pohybu je žádoucí podporovat každého žáka, ocenit jeho snahu i minimální pokrok, pochválit jeho nápad či iniciativu.
- Psychomotorické učení začíná na úrovni těla, duše a společenské interakce a je zaměřeno vývojově.

Psychomotorickou zásadou je taktéž nesoutěžní charakter pohybových aktivit. Tato zásada nebyla pro vytvořené pohybové hry vnímána jako předmětná, neboť dle prostudované literatury bývají soutěžní impulzy jedním z nejefektivnějších aktivizujících činitelů v TV (viz 4.2 Motivace žáka v tělesné výchově).

8 Metodika anketního šetření

V rámci anketního šetření bylo stěžejní zjistit, jaké vztahy mají učitelé k netradičním pomůckám, tzn. v jakých částech hodiny využívají drobné pohybové hry, v jaké míře využívají netradiční pomůcky, co je případně limituje v zařazování těchto pomůcek, jaké pomůcky již v minulosti využili, zda jejich zařazení vnímají jako přínos či zda by uvítali metodický materiál, který by jim pomohl v zařazení drobných pohybových her s netradičními pomůckami do hodiny TV.

Anketní šetření probíhalo od 26. 9. 2023 do 3. 10. 2023. Anketa se skládala ze 14 otázek buď s možností jedné odpovědi, nebo v případě nutnosti s možností více odpovědí. K vyplnění ankety byli osloveni učitelé 2. stupně ZŠ prostřednictvím facebookové skupiny „Tělocvikáři CZ – stránka pro učitele TV na ZŠ“.

Samotná anketa byla vytvořena v programu Survio. Výsledky byly následně přeneseny do tabulkového procesoru Excel, ve kterém poté probíhala formální a grafická úprava. Prostřednictvím zmíněného programu Excel byly vytvořeny tabulky a grafy.

9 Výsledky anketního šetření

Sběr dat probíhal prostřednictvím anketního šetření. Nevýhodou anketního šetření je, že otázky nejsou standardizované. Vytvořené otázky plně závisí na jejich tvůrci a konkrétním tématu, jsou tedy subjektivní a není u nich ověřena validita, reliabilita a reprodukovatelnost měření. Výhodou anketního šetření je možnost přizpůsobení otázek konkrétnímu tématu, jednoduchost, rychlost získání dat a finanční nenáročnost.

Nevýhodu výzkumného šetření představovala dobrovolná účast v anketním šetření, neboť mohla zapříčinit určité zkreslení dat. Jelikož byla různorodá účast respondentů v rámci šetření vnímána jako žádoucí, byl příspěvek s prosbou o vyplnění diplomové práce vložen do facebookové skupiny bez jakéhokoliv přiblížení tématu. Tím se zvýšila šance, že se ankety zúčastní i respondenti, kterých se tematika netradičních pomůcek nedotýkala, nebo je nezajímala. Bližší informace o tématu šetření byly popsány až v úvodu po rozkliknutí odkazu, tedy až před samotným vstupem do prostředí ankety. Odkaz navštívilo 177 respondentů, avšak vyplnění věnovalo čas 128 učitelů TV na 2. stupni ZŠ. Anketu tedy vyplnilo 72,3 % respondentů ze všech oslovených.

Cílem anketního šetření bylo zjistit specifika respondentů a jejich vztah k netradičním pomůckám, konkrétně aprobovanost dotazovaných, jejich věk, počet odučených let TV, zastoupení vyučovaných skupin a tříd, dobu vyučovacích jednotek, míru využívání drobných pohybových her, využití tradičních a netradičních pomůcek, míru využívání netradičních pomůcek, limity v jejich zařazování do hodin TV a osobní predikci ocenění her se specifickými pomůckami žáky. V neposlední řadě byl zjišťován zájem o metodický materiál, který by učitelům usnadnil zařazení netradičních pomůcek do vyučovacích jednotek TV.

Výzkumný vzorek se skládal ze 128 učitelů, z nichž 80,5 % respondentů tvořily ženy a 19,5 % respondentů tvořili muži (viz Tabulka č. 1). Aprobovanost TV potvrdilo 82,0 % zúčastněných učitelů a 17,2 % respondentů aprobovanost nepotvrdilo (viz Tabulka č. 2).

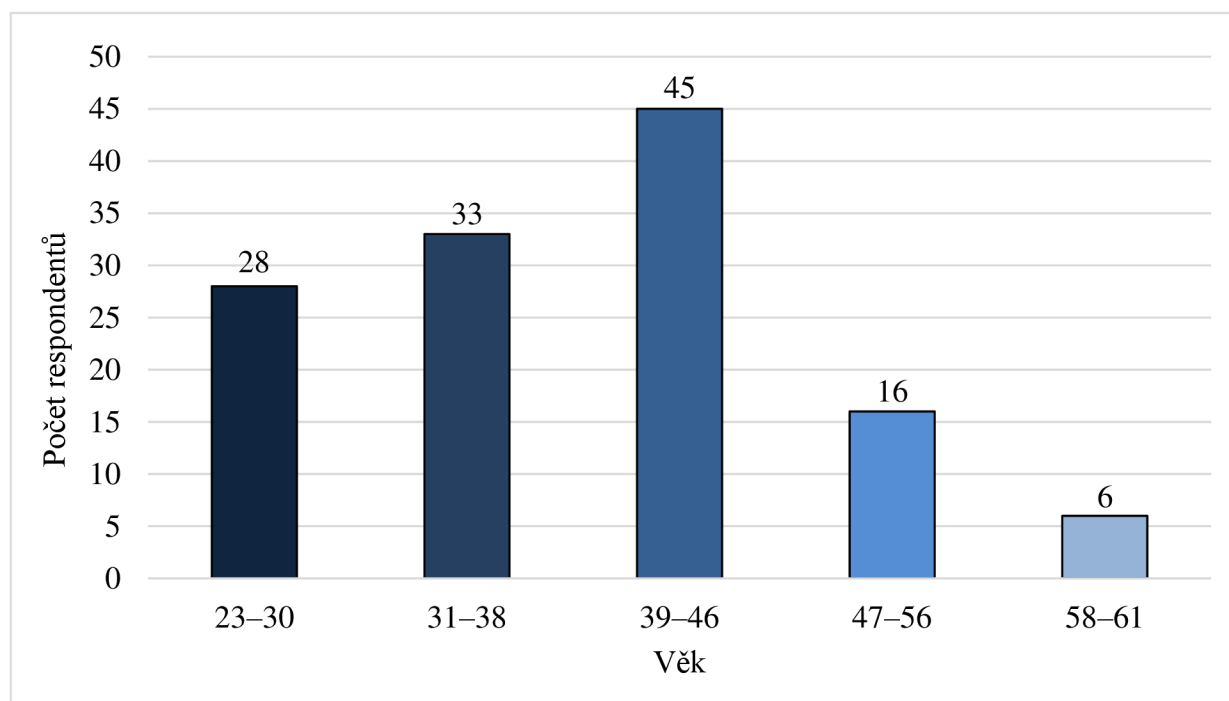
Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

| Pohlaví respondentů: | Počet respondentů: |
|-----------------------------|---------------------------|
| Žena | 103 |
| Muž | 25 |
| Jiné | 0 |

Tabulka č. 2: Aprobovanost respondentů v tělesné výchově

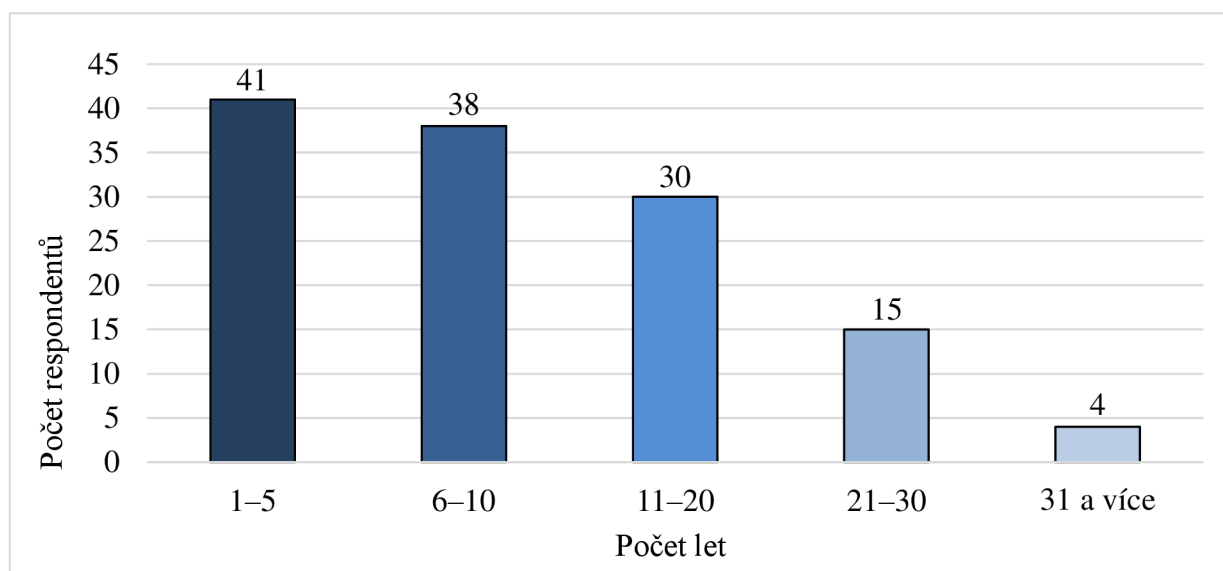
| Aprobovanost TV: | Počet respondentů: |
|------------------|--------------------|
| Ano | 105 |
| Ne | 22 |
| Jiné | 1 |

Z níže uvedeného grafu (viz Graf č. 1) vyplývá, že nejpočetnější věkovou kategorií tvořili respondenti ve věku mezi 39–46 let (35,1 %). Druhou nejpočetnější skupinou byla věková kategorie 31–38 let (25,8 %) a třetí převládající skupinu tvořilo zastoupení učitelů ve věkovém rozmezí 23–30 let (21,9 %). Věkem v rozmezí 47–56 let bylo zastoupeno 12,5 % dotazovaných a nejméně zúčastněných spadalo do věkového rozmezí 58–61 let (4,7 %).



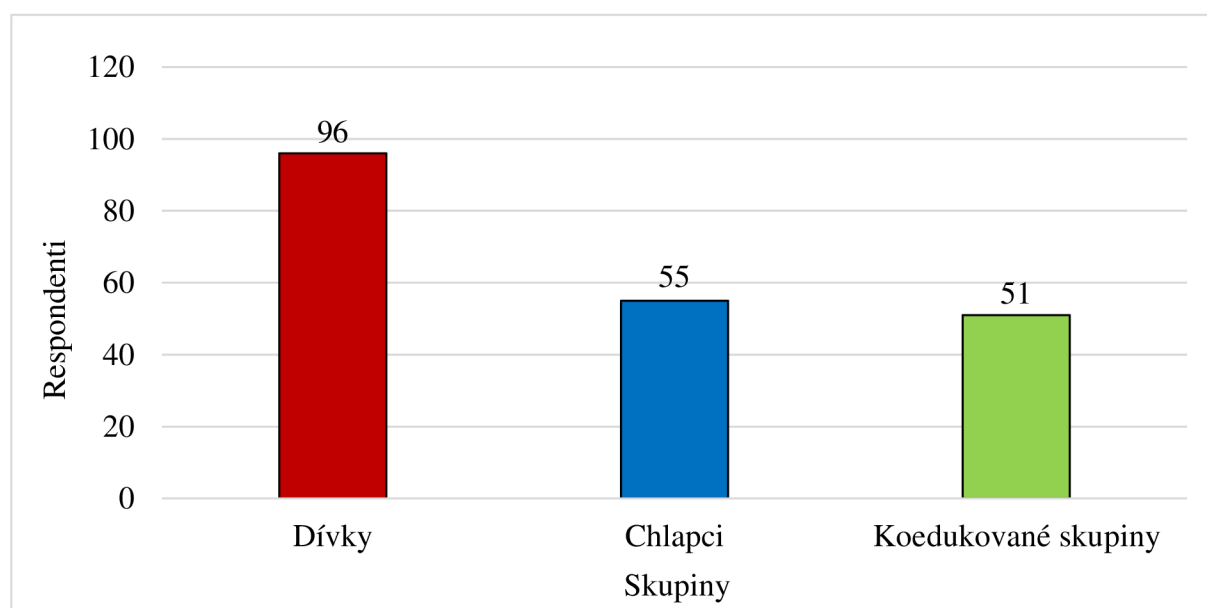
Graf č. 1: Věkové zastoupení respondentů

Největší zastoupení v počtu odučených let (viz Graf č. 2) měli začínající učitelé (32,0 %), tedy respondenti s počtem odučených let v rozmezí 1–5, a učitelé s 6–10letou praxí (29,7 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili učitelé, kteří TV vyučují 11–20 let (23,4 %) a poloviční zastoupení tvořili respondenti s praxí 21–30 let (11,7 %). Vzácně se zúčastnili učitelé s 31 a více lety praxe (3,1 %).

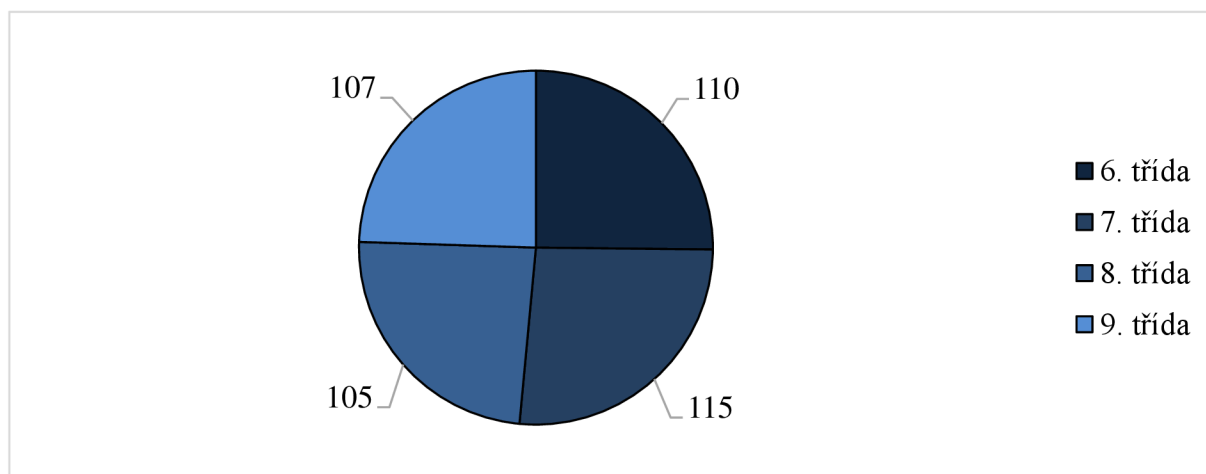


Graf č. 2: Počet odučených let tělesné výchovy

V rámci anketního šetření bylo zjišťováno, jaké skupiny na 2. stupni ZŠ respondenti v rámci TV vyučují a konkrétně jaké třídy vyučují. Dotazovaní v obou případech měli možnost zaškrtnout více odpovědí. Z níže uvedeného grafu (viz Graf č. 3) vyplývá, že v zastoupení vyučovaných skupin na 2. stupni ZŠ u dotazovaných převažuje výuka TV dívek, o více než polovinu méně poté výuka chlapců společně s výukou koedukovaných skupin. Zastoupení vyučovaných tříd je s rozdíly v řádech jednotek téměř vyrovnaný. Nejčastěji vyučovanou třídou mezi respondenty je 7. třída., poté třída 6. a 9. a nejmenší zastoupení mezi respondenty má výuka v 8. třídách.



Graf č. 3: Zastoupení vyučovaných skupin



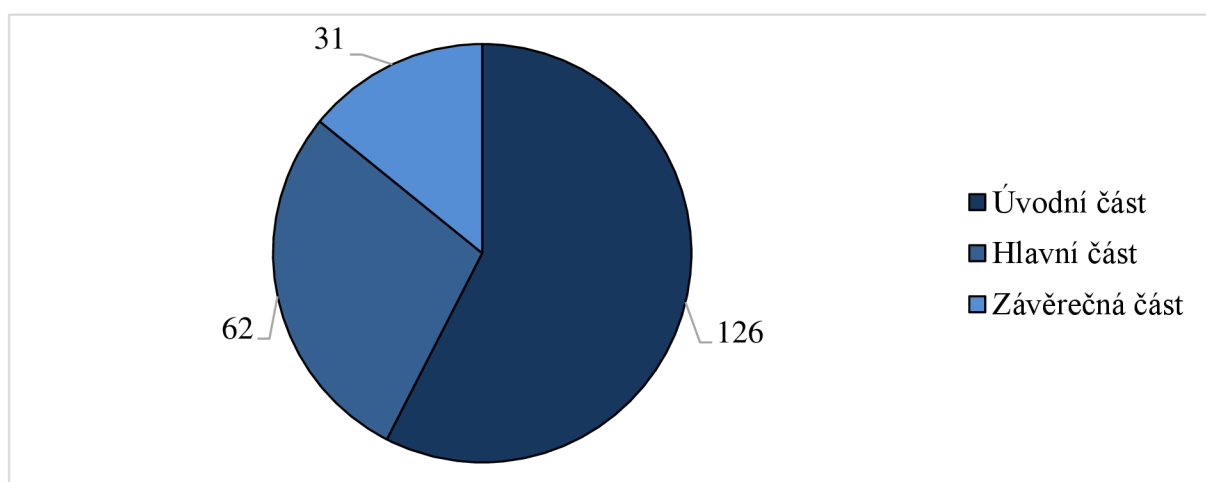
Graf č. 4: Vyučované třídy

Z níže uvedené tabulky (viz Tabulka č. 3) vyplývá, že nejčastěji zastoupenou dobou vyučovacích jednotek jsou 45minutové bloky a o třetinu méně bloky 90minutové. Dotazování vzhledem k možné šíři jejich působení měli možnost zaškrtnout více odpovědí.

Tabulka č. 3: Doba vyučovacích jednotek

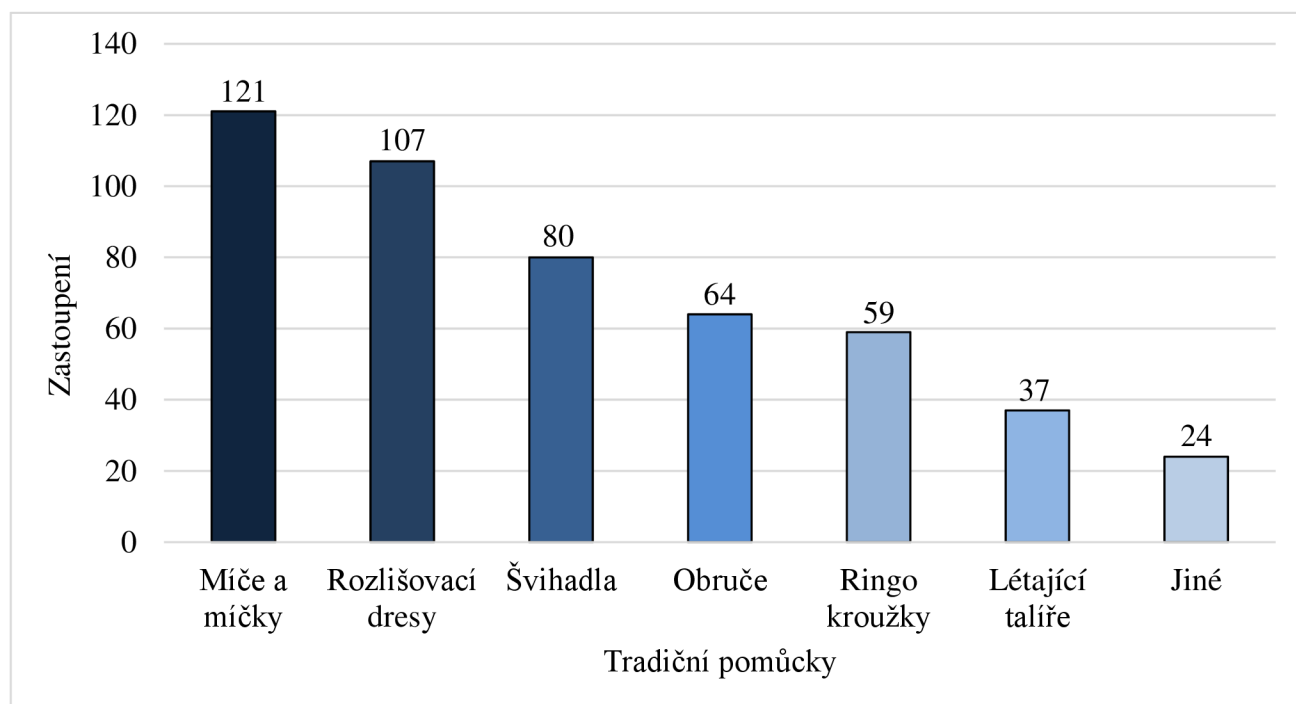
| Doba vyučovacích jednotek: | Počet respondentů: |
|----------------------------|--------------------|
| 45minutové | 92 |
| 90minutové | 61 |
| Jiné | 1 |

Učitelé byli dotázáni, v jakých částech vyučovací jednotky užívají drobné pohybové hry. Nejvíce respondentů zařazuje drobné pohybové hry do úvodní části hodiny, o polovinu méně než v úvodu hodiny v části hlavní a o polovinu méně než v hlavní části poté v závěrečné fázi hodiny (viz Graf č. 5).



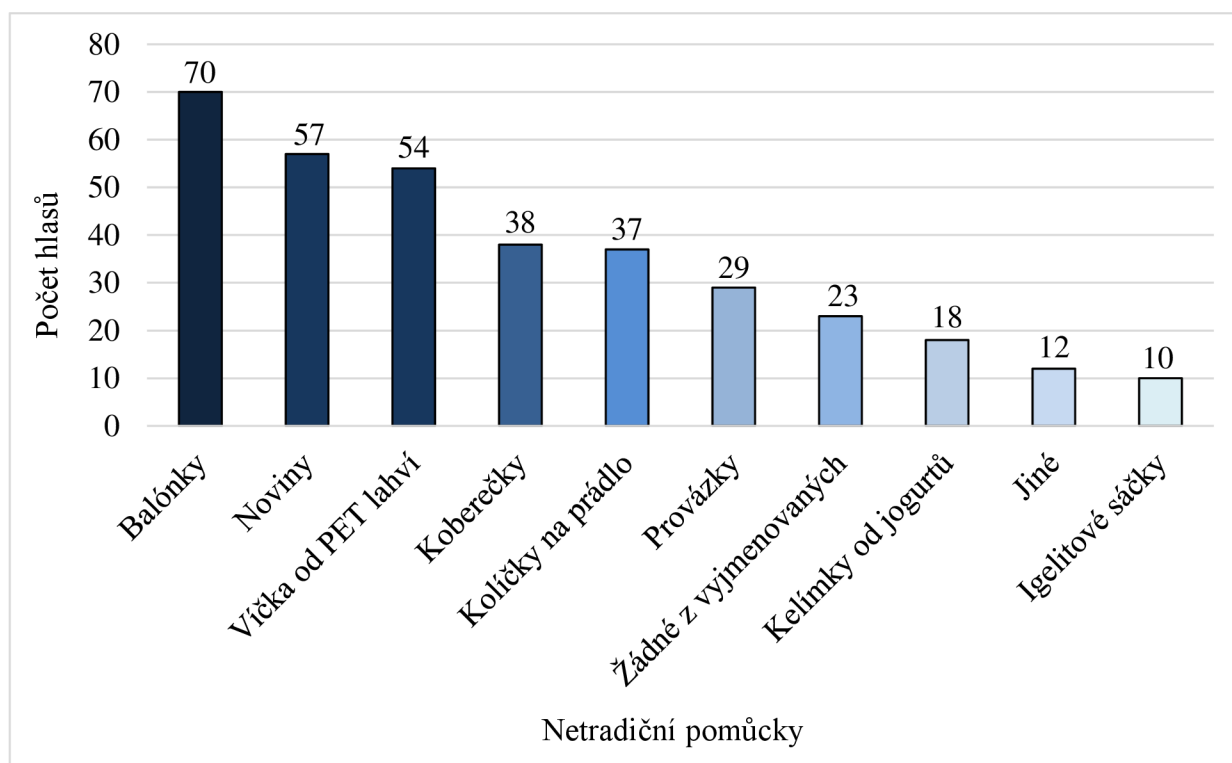
Graf č. 5: Využívání drobných pohybových her

Účastníci ankety byli dotázáni na tradiční pomůcky, které v rámci drobných pohybových her obvykle využívají (viz Graf č. 6). Dotazovaní měli možnost zaškrtnout více odpovědí. Téměř všichni respondenti zvolili míče a míčky (94,5 %). Dalšími nejčastěji volenými pomůckami byly rozlišovací dresy (83,5 %), švihadla (60,5 %), polovina z nich zvolila obruče a méně než polovina ringo kroužky. Mezi nejméně využívané pomůcky z nabídky byly zvoleny létající talíře (28,9 %).



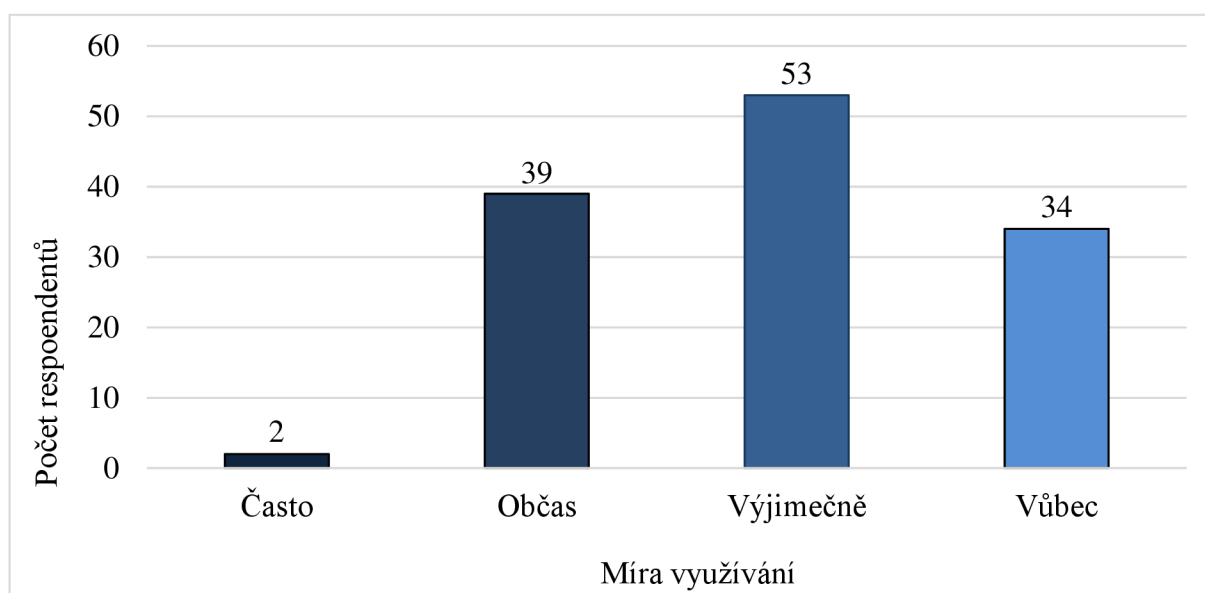
Graf č. 6: Využívání tradičních pomůcek

Níže uvedený graf (viz Graf č. 7) ukazuje, které netradiční pomůcky v rámci pohybových her dotazovaní někdy v minulosti již využili. I zde bylo umožněno zvolit více odpovědí. Z výsledků vyplývá, že více než polovina dotázaných učitelů v minulosti využilo balónky (54,7 %) a necelá polovina noviny (44,5 %) a víčka od PET lahví (42,2 %). Téměř třetina dotázaných učitelů využila koberečky (29,7 %) a kolíčky na prádlo (28,9 %) a téměř čtvrtina využila také provázky (22,7 %). Nejmenší zastoupení měly kelímky od jogurtů (14,1 %) a igelitové sáčky (7,8 %). Téměř pětina dotázaných (17,9 %) doposud nevyužila žádnou z vyjmenovaných pomůcek.



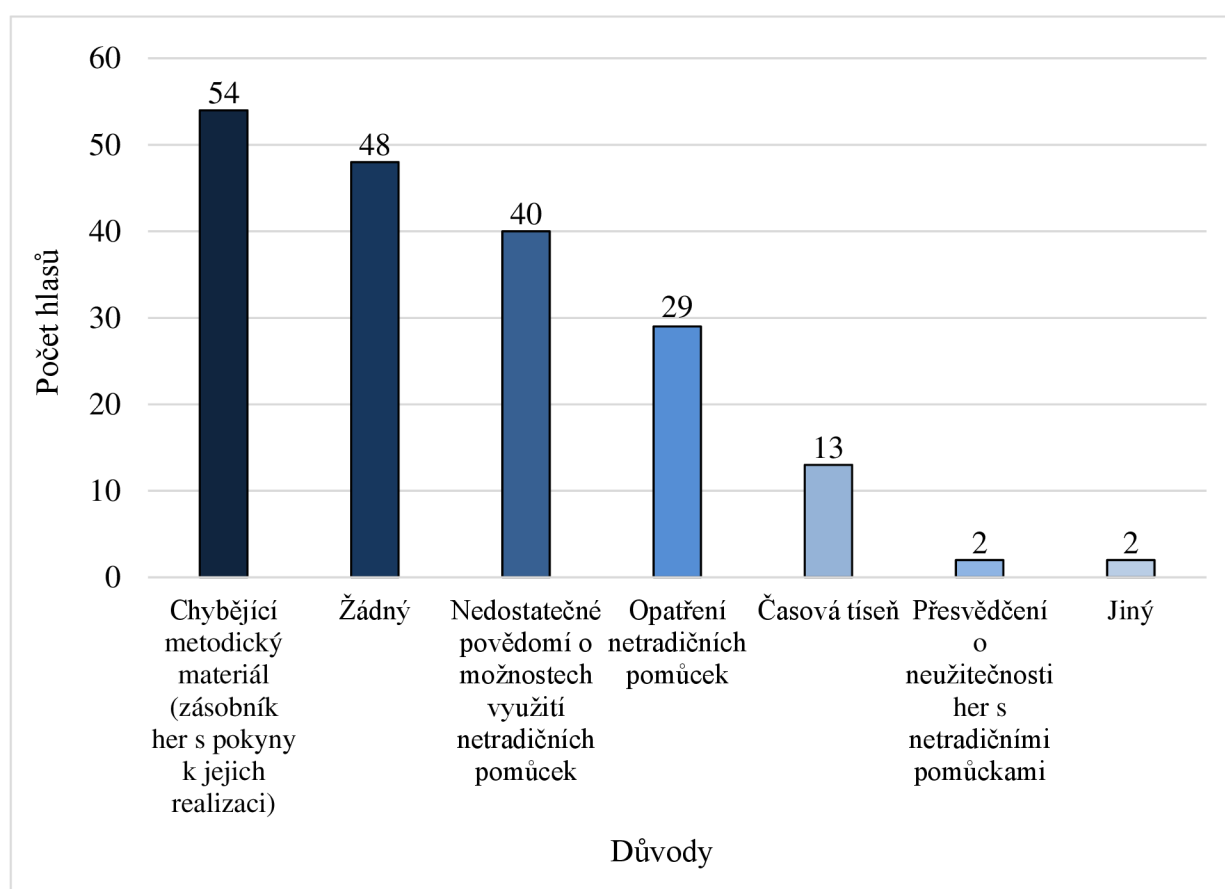
Graf č. 7: Dosavadní využití netradičních pomůcek

Učitelé TV byli tázáni, jak často využívají netradiční pomůcky ve výuce. Z grafu (viz Graf č. 8) vyplývá, že téměř polovina dotazovaných je využívá spíše výjimečně (41,4 %) a téměř třetina občasně (30,5 %). Čtvrtina respondentů (26,6 %) netradiční pomůcky nevyužívá vůbec a výjimečně jsou využívány často (1,6 %).

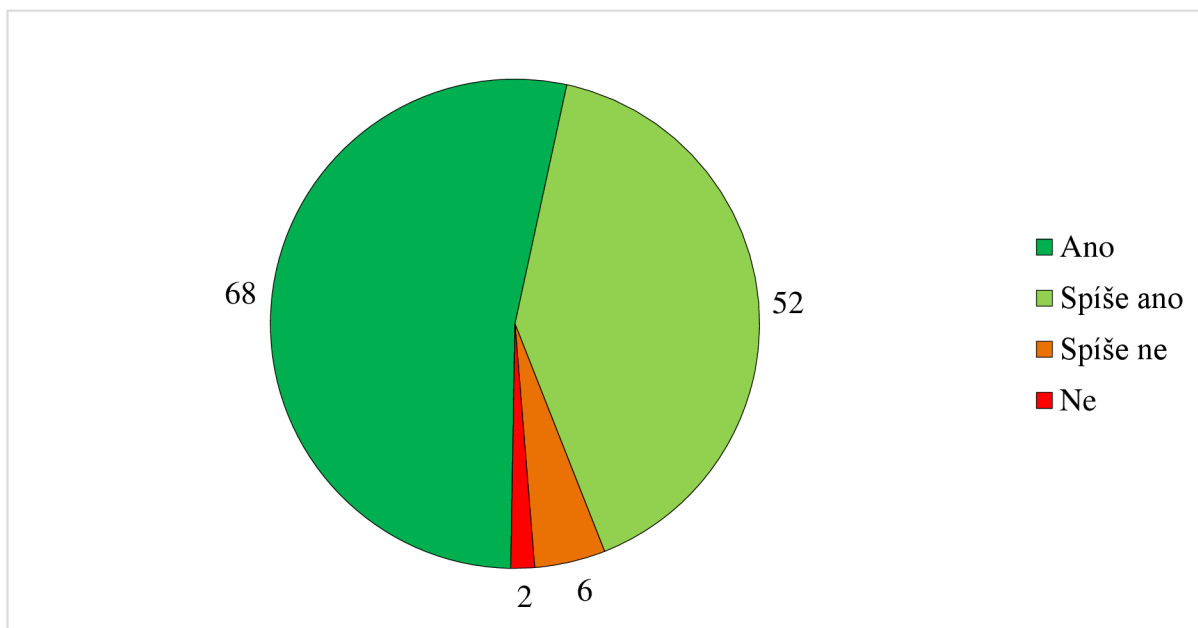


Graf č. 8: Frekvence využívání netradičních pomůcek

Níže uvedený graf (viz Graf č. 9) vyobrazuje nejčastěji volené odpovědi na otázku, jaké důvody dotazované limituje v zařazování netradičních pomůcek. Vzhledem k možnosti existence více limitů mohli dotazovaní zvolit více odpovědí. Nejčastější odpovědi byl chybějící metodický materiál, tedy chybějící zásobník aktivit s pokyny k jejich realizaci (42,3 %), a nedostatečné povědomí o možnostech využití netradičních pomůcek (31,3 %). Více než třetinu dotazovaných by při zařazování drobných pohybových her s netradičními pomůckami nelimitovalo nic (37,5 %) a téměř čtvrtinu dotazovaných by limitovalo opatření netradičních pomůcek (22,7 %). Nejmenší zastoupení měla časová tíseň (10,2 %) a zanedbatelné množství respondentů bylo přesvědčeno o neúčinnosti her s netradičními pomůckami (1,6 %).

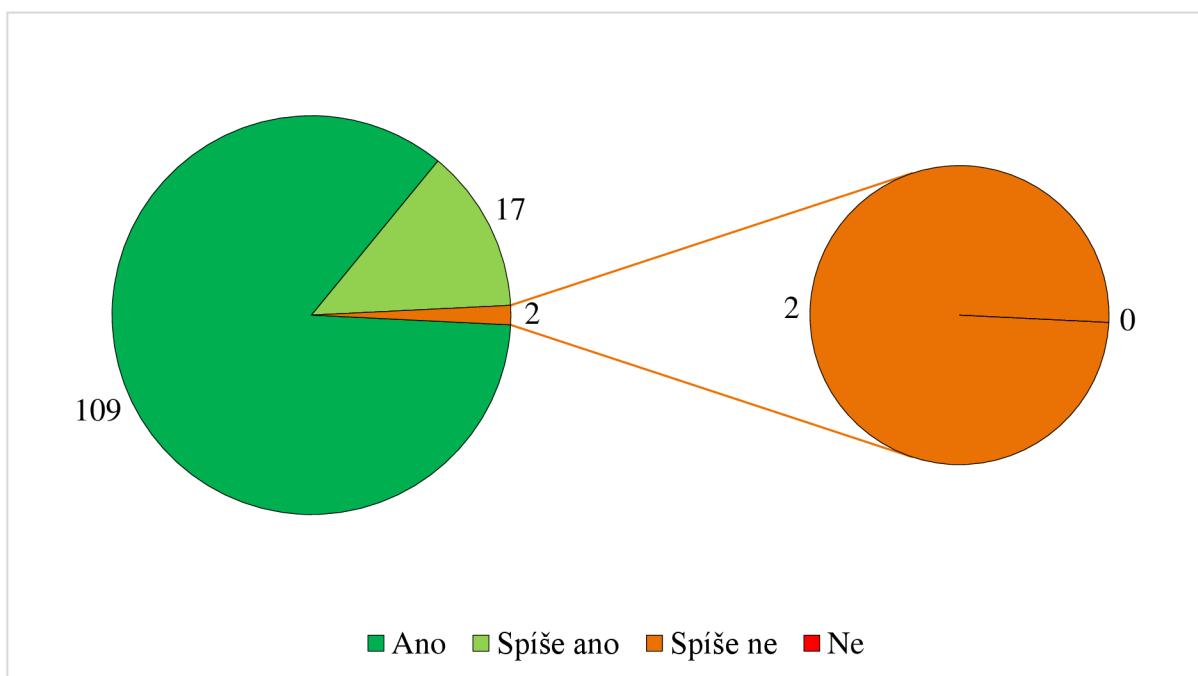


Graf č. 9: Limity v zařazování her s netradičními pomůckami



Graf č. 11: Predikce ocenění netradičních her žáky

Zásadním otázkou celého šetření bylo, zda by byl vytvořený didaktický materiál učitelů TV na 2. stupni ZŠ oceněn. Z Grafu č. 11 je zřejmé, že by téměř všichni dotazovaní (98,4 %) zásobník drobných pohybových her s netradičními pomůckami ocenili.



Graf č. 10: Zájem o vytvořený metodický materiál

Závěrem anketního šetření lze konstatovat, že respondenti mají zájem o metodický materiál, který by jim pomohl v zařazení netradičních pomůcek do vyučovací jednotky TV, přičemž předpokládají kladné ocenění ze strany žáků.

10 Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami

Na základě ankety, která přinesla pozitivní výsledky vzhledem k zájmu o metodický materiál v podobě zásobníku drobných pohybových her s netradičními pomůckami, byl tento zásobník vytvořen.

Zásobník umožňuje zapojit do výuky TV 5 netradičních pomůcek – balónky, noviny, víčka od PET lahví, kolíčky na prádlo a igelitové sáčky. Při volbě pomůcek bylo pohlíženo na dva aspekty, a to na výsledky ankety, prostřednictvím které byla zjištěna míra nejčastěji používaných pomůcek, a na podmínku snadné dostupnosti a finanční nenáročnosti pomůcek. Byly upřednostněny obyčejné předměty, jež lze nalézt v každé domácnosti, a to mnohdy i jako odpadní produkt jiného produktu. Ke každé pomůcce bylo vytvořeno 10 drobných pohybových her, které mají soutěžní nebo nesoutěžní charakter. Metodický materiál je sestaven z vlastních vymyšlených her či her obecně známých, avšak uzpůsobených netradičním pomůckám. Všech 50 navržených her bylo průběžně prakticky ověřeno v hodinách TV na 2. stupni ZŠ Chrastava. Na základě této aplikace došlo k dodatečné úpravě a zaznamenání doporučení k dané aktivitě. Každá pohybová hra byla následně v programu Canva Pro přetvořena do graficky vizualizované karty, která po následném vytištění byla zalaminována a navléknuta na kuličkový řetízek ke zbývajícím kartám s hrami. Výsledkem je 5 svazků metodických karet.

Grafické karty obsahují nejdůležitější informace k efektivní a flexibilní aplikaci pohybových her s netradičními pomůckami v hodinách TV na 2. stupni ZŠ. Každý svazek her obsahuje úvodní kartu, která na jedné straně poskytuje informace o názvech všech her spolu s potenciální vhodností do konkrétní části hodiny (úvodní, hlavní, závěrečné), na straně druhé jsou vysvětlivky k dané sadě her, které pomáhají rychlé orientaci a výběru. Vysvětlivky poskytují informace o použitých motivech, které specifikují zaměření her, dobu trvání dané aktivity, orientační zařazení do konkrétní části vyučovací jednotky, organizaci žáků a seznam použitých pomůcek. Karta s konkrétní hrou se skládá ze dvou částí. Přední strana obsahuje grafické znázornění dané hry, název aktivity s jejím zaměřením a informací o vhodnosti zařazení do části vyučovací jednotky. V levé spodní části přední strany karty se nachází informace o přibližné době trvání aktivity, motiv zobrazující dělení žáků a motivy pomůcek, které jsou při dané hře potřeba. Na zadní straně karty se nachází písemné podrobnosti k aktivitě, tj. název hry, seznam pomůcek, dělení žáků a popis hry. V některých případech je zde uvedena také možnost nadstavby hry. Každý svazek uzavírá karta s doporučeními k jednotlivým hrám.

10.1 Doporučení k aplikaci her do výuky

Učitel, který se rozhodne pohybové hry s využitím netradičních pomůcek aplikovat do výuky TV, by měl být seznámen s obecným doporučením:

- Zajištění bezpečnosti: Žáci musí být poučeni o zacházení s každou netradiční pomůckou.
- Volba her podle aktuálního počtu přítomných cvičících žáků: V případě, že je hra z hlediska pravidel flexibilní, je nutné ji upravit dle aktuálního počtu žáků.
- Volba her ideálně dle tématu hodiny: Učitel by měl nejlépe volit takové hry, aby podpořil téma vyučovací jednotky. Žáci by v aktivitách měli vidět smysl, provázanost či návaznost.
- Volba her dle dané skupiny žáků: Učitel časem získá přehled o tom, čím je daná skupina charakteristická, např. jakou mají žáci fyzickou kondici, jaké jsou jejich preference, jaké je jejich aktuální psychické a fyzické rozpoložení apod. Na tomto základě by měl volit takové hry, které dle jeho predikce budou mít u žáků úspěch a žádoucí efekt.
- Zachování výjimečnosti her: Drobné pohybové hry s netradičními pomůckami mají zpravidla povzbuzující efekt. Slouží tedy k ozvláštňení vyučovací jednotky či k narušení vzniklého stereotypu. Časté zařazování těchto her může zapříčinit snížení atraktivity.
- Úloha učitele: Učitel by měl v žácích vzbudit nadšení a zápal pro danou aktivitu, aby podpořil výše zmíněný primární cíl – zatraktivnění či osvěžení vyučovací jednotky. Následně by měl včas reagovat na fungování hry v daném kolektivu a v případě potřeby ji upravit.

10.2 Víčka od PET lahví

10.2.1 Bodované obruče

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce), **obruče** (min. 3 do týmu)

Dělení žáků: týmy (2–4, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci stojí v zástupech na jednom konci tělocvičny a každý tým má u sebe stejnou zásobu víček. Na druhý konec tělocvičny se rozmístí různě velké obruče nebo kroužky a území cca 3 metry od nejbližší obruče se vyznačí (např. švihadlem). První žák bere víčko a vybíhá k vyznačenému území. Víčko následně hází do jedné z obručí. Obruče jsou různě bodované (např. nejbližší obruč 1 bod, vzdálenější obruč 2 body, nejvzdálenější 5 bodů). Za víčko padlé mimo obruč žák nezískává ani jeden bod. Předání štafety probíhá plácnutím. Vyhrává tým s největším ziskem bodů.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pohybově méně nadané jedince je vhodné seznámit s vlastnostmi víčka, tzn. víčko při hodů o zem odskočí. Seznámením s tímto specifikem žáci dříve pochopí, že je vhodné zkoušet víčka házet např. těsně před obruč.

10.2.2 Honička o víčka

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce), **dresy** (2, odlišné barvy), **obruče** (2)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Určí se 2 honiči a ti si navlečou odlišně barevné dresy (např. první červený, druhý zelený). Každý honič má jednu obruč na jednom konci tělocvičny. Každý žák má v ruce víčko (život) a na kraji je krabice s dalšími víčky. Honiči chytají žáky po celé tělocvičně, kdo je chycený, zvedá ruku a zvolá barvu honiče (např. pokud je chycený červeným, zvolá „červená“). Se zdviženou rukou jde odevzdat své víčko do příslušné obruče. Jakmile odevzdá, jde si vzít z krabice další víčko („život“) a jde znovu do hry. Učitel obměňuje honiče.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Hru je vhodné hrát pouze ve větších prostorech, aby nedocházelo k nebezpečným situacím, např. srážkám.

V případě malého počtu je možné upravit hru pouze na jednoho honiče.

Je dobré stanovit čas pro roli honiče, např. 30–45 vteřin.

10.2.3 Běhací piškvorky

Pomůcky: **víčka** (min. 5 od obou barev pro každý tým), **švihadla** (min. 4 pro každý tým)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 min

Pravidla:

Každý z dvojice dostane 5 víček jedné barvy. Každá dvojice má jedno piškvorkové pole (na 5 víček 4 švihadla) na druhém konci tělocvičny. Po dostartování vyběhají oba žáci s víčkem příslušné barvy a běží k hracímu poli, kam víčko umístí. Vzápětí se vrací pro další víčko. Vyhrává ten, kdo co nejrychleji jakýmkoli směrem spojí 3 políčka.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Žáky je nutné upozornit na vlastnosti víček, např. že snadno odskočí z místa, kam dopadne.

U starších žáků je možné postavit větší piškvorkové pole (více švihadel, více víček) s nutností více spojených víček.

10.2.4 Doruč co nejvíce víček

Pomůcky: **víčka** (10–20)

Dělení žáků: týmy (2, jeden **bránící** a jeden **doručující**)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Bránící žáci se postaví na čáry v hřišti tak, aby byli na jedné čáře 1–2 bránící žáci (dle počtu a velikosti tělocvičny). Doručující žáci mají na startu zásobu víček, která mají za úkol přenést na druhou stranu tělocvičny. Při cestě je nesmí žádný bránící žák, který se pohybuje na čáře, chytit. Pokud je doručující žák chycen, vrací se po okraji tělocvičny na start a vyráží doručovat znovu. Po stanovené časové dotaci se týmy vymění. Vyhrává tým, který za stanovený čas doručí více víček.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze navýšením počtu bránících žáků na jedné čáře, např. dva bránící.

10.2.5 Touchdown

Pomůcky: **víčko** (1), **obruče** (2), **dresy**

Dělení žáků: týmy (2, např. **červení**, **černí**)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Žáci se rozdělí na dva týmy rozlišené dresy (např. červení, černí). Na jednom konci tělocvičny mají obruč (branku) červení, na druhém konci černí. Losuje se, který tým má víčko. Hráč z tohoto týmu začíná vždy u své obruče. Úkolem týmu je dostat víčko do soupeřovi obruče, a to buď hodem (nesmí však vyskočit ven), nebo položením. Víčko lze házet i předávat. Pokud ho chytne protihráč, hra se obrací a má šanci skórovat druhý tým. Hráč, který víčko vně obruče umístí, zakřičí „touchdown“, čímž připíše týmu 1 bod. Následující hru začíná vždy tým, který prohrál. Učitel určí nutný počet dosažených bodů pro výhru dle časových možností, např. 5 bodů. Víčko se nesmí vyražet z ruky. Stane-li se tak úmyslně, nastává trestné házení, kdy hráč, kterému bylo víčko vyraženo z ruky, má možnost ze vzdálenosti 3 metrů vhodit víčko do obruče. Zůstane-li vně, tým získává 1 bod.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Hra je vzhledem k velikosti předávaného předmětu nutí klást důraz na pozornost a komunikaci v týmu, a proto je aktivita vhodná pro žáky, kteří dosud příliš touto výbavou nedisponují a potřebují se v této oblasti zlepšit. Hra nebude příliš vhodná pro nezdravě soutěživý kolektiv, který se nebojí hrát kontaktně. Během hry je nutné dbát na bezpečnost a případné nežádoucí či rizikové počínání je třeba bezprostředně usměrnit.

10.2.6 Rekonstrukce činu

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce)

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci v týmu vždy vybíhají po dvojicích/trojicích. Každý z dvojice/trojice bere jedno víčko a na znamení vybíhá. Ke hře je vhodné využít necvičící žáky, kteří budou hrát „oběti“. Oběti si lehnou na žíněnku do domluvené polohy (totožně v každém týmu). Dvojice/trojice postupně vybíhají a pokládají víčka kolem oběti tak, aby oběť víčky „obkreslili“. Víčka pokládají tak daleko od sebe, kolik je k dispozici víček. Pokud je jich hodně, kladou víčka těsně vedle sebe, pokud je jich naopak méně, pokládají je např. na délku pěsti nebo dlaně. Další v pořadí vybíhají po předání štafety plácnutím. Vítězí tým, který obkreslí oběť pečlivěji.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je vhodné zapojit necvičící žáky.

Při této aktivitě je pro dva týmy potřeba větší množství víček, proto je třeba v předstihu promyslet podmínky pro „obkreslování“ (např. těsně vedle sebe, na délku pěsti či dlaně)

a pozice obětí. Pokud je k dispozici méně víček, je lepší volit spíše jednoduché tvary, např. leh snožmo upažit.

10.2.7 Milionář

Pomůcky: víčka (co nejvíce)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci stojí na čáře na nejvzdálenějším konci tělocvičny. Každému žákovi je přiděleno číslo (ideálně losováním papírku s číslem). Každý žák si dá svůj papírek s číslem za sebe ke zdi, čímž si označí svoje odkladiště víček. Na druhé straně tělocvičny jsou rozprostřená víčka. Po odstartování žák běží na druhou stranu tělocvičny, bere jedno víčko a běží s ním zpět. Na druhém konci ho odkládá na své odkladiště víček. Jakmile uběhne učitelem stanovený limit na sběr víček (např. 2 minuty), zapíská, čímž přerušuje hru. Žáci si následně spočítají víčka v odkladišti. Víčka, která nestihla doputovat do odkladiště, se nezapočítávají. Na závěr si každý spočítá, jak velký je milionář.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Prostřednictvím hry lze rozvíjet schopnost přemýšlet pod tlakem, a to tím, že víčkům bude přidělena hodnota.

10.2.8 Třídíme

Pomůcky: víčka různých barev (co nejvíce), obruč (1)

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 5 minut

Pravidla:

První tým je situován v řadě v jednom rohu tělocvičny, druhý tým v řadě v protilehlém rohu na opačné straně tělocvičny. Víčka jsou pohozená v obruči ve středu tělocvičny. Učitel určí pořadí barev, které žáci budou třídít, např. červená, žlutá, zelená, modrá (dle víček). První žák v řadě vyběhne, bere víčko příslušné barvy (první tedy červené) a běží do druhého rohu. V domovské stanici víčko žáci odkládají na hromádky s příslušnou barvou. Pokud je červená vysbíraná, pokračují ve sběru dalších barev, tedy žlutá. Jakmile jsou obdobně vysbírána a roztríděna všechna víčka, žáci si je spočítají (1 víčko = 1 bod). Tým, který získá více bodů, vyhrává.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Při nedostatku času pro vysvětlování je možné upravit pravidla, a to např. že žáci budou sbírat víčka bez určení pořadí barev, avšak některé barvy budou znamenat více bodů než jiné, např. červené víčko 2 body, bílé 1 bod apod.

10.2.9 Logik

Pomůcky: víčka (pro jeden tým 2 víčka stejné barvy, alespoň 4 barvy), švédské bedny

Dělení žáků: týmy (2–4, dle počtu švédských beden)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý tým stojí v řadě na čáře na jednom konci tělocvičny. Na druhém konci tělocvičny je pro každý tým připravena švédská bedna, za níž žáci/učitel vytvoří kombinaci z např. 4 barevných víček. Pro každý tým je vytvořena jiná kombinace, aby nemohli „opisovat“. Na signál vybíhají první žáci s víčkem a umístí ho na jedno ze čtyř míst na bednu. Následně ihned běží do půlky tělocvičny, kde se otočí a zjistí, jestli víčko bylo shozeno nebo zda bylo zanecháno. Pokud bylo zanecháno, znamená to, že se daný žák střelil do barevné kombinace. Tento žák běží zpět do svého týmu a vybíhá další žák. Pokud však bylo víčko shozeno, znamená to, že se žák do dané kombinace nestřelil. Tento žák se musí z poloviny tělocvičny pro víčko vrátit a běžet do svého týmu, odkud vybíhá další žák. Vyhrává tým, který jako první postaví správnou kombinaci.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Místo švédské bedny je možné využít jiné vysoké nářadí, za které žáci nevidí.

Jako kontrolory správných kombinací víček je ideální využít necvičící žáky. Je nezbytné, aby kontrolor shazoval nesprávná víčka chvilku před tím, než běžec doběhne ke středové čáře, tj. cca 2 kroky před jejím doběhnutím. Je nutné totiž počítat s dobou reakce, která je potřebná pro zaregistrování stavu víčka a změnu pohybu.

10.2.10 Reakční víčko

Pomůcky: víčko (1–2 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice zaujmou volné místo v prostoru tělocvičny zhruba metr od sebe. Jeden z dvojice má víčko a v různých situacích ho volně pouští k zemi. Druhý žák ho chytá. V průběhu zkouší různé kombinace a na písknutí učitele si funkce mění. Možné situace chytajícího žáka:

- Ruce podél těla.
- Ruce na kolenou.

- Ruce podél těla.
- Ruce na uších.
- Ruce za zády.
- Oči směřující kolmo k zemi.
- Zprvu zavřené oči (žák oznámí vypuštění víčka a chytající v tu chvíli oči otvírá).

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze navýšením počtu žáků v týmu, např. trojice či čtveřice. V takovém případě žák s víčkem při jeho upuštění zvolá jméno jednoho z žáků, který má víčko na základě včasné reakce chytit.

10.3 Balónky

10.3.1 Na třetího

Pomůcky: balónky (1 do trojice)

Dělení žáků: trojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci se v rámci trojice postaví do řady a rozestoupí se na vzdálenost cca 2 metrů. Každá trojice dostane 1 balónek. Krajní žáci si balónek přehazují (odpinknutím, hodem) tak, aby se jej prostřední žák nedotkl. Pokud se dotkne, mění si místo s žákem, který balónek odehrál naposledy.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Rozestupy mezi žáky je třeba uzpůsobit dle vlastností balónků, tedy jejich schopnosti letu.

10.3.2 Líná obíhačka

Pomůcky: balónky (1 do trojice), žíněnky (1 do trojice)

Dělení žáků: trojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Na jedné straně žíněnky jsou dva žáci, na druhé jeden žák. Ve skupině mají jeden balónek, se kterým hrají obíhačku obdobně jako ve stolním tenisu, avšak s tím rozdílem, že se balónek nedotýká žíněnky. Balónek rozehrává početnější strana. Jakmile žák míč odpinkne, běží na druhou stranu a čeká, až bude na řadě s odbitím. Žáci si počítají své neodbité balónky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze prostřednictvím přidání druhé žíněnky, čímž se zvětší prostor.

V rámci nadstavby lze přidat tzv. úkoly před odbitím, např. jednou tlesknout, tlesknout před sebe a za sebe, otočit se apod.

10.3.3 Lepidlo

Pomůcky: balónky (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každá dvojice si vezme nafouknutý balónek (lepidlo). Lepidlem se v rámci dvojice slepí tak, že balónek přiloží na domluvené místo slepení, např. dlaně, paže, břicho, záda aj., a působením

tlaku proti sobě balónek na místě drží. Slepění žáci hrají honičku, tedy určí se honiči a ti se snaží předat „babu“. Balónek nesmí samovolně vypadnout. Pokud se tak stane, 5krát se otočí kolem své osy, „slepí“ se znovu balónkem a jdou opět do hry. Mezitím, co žáci rotují, mají imunitu, tedy nesmí jim být předána „baba“.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Balónky by při této aktivitě neměly být úplně nafouklé, aby působícím tlakem těl nepraskly. Je vhodné pro aktivitu využít balónky např. z předchozích hodin, tedy ty, co se již samovolně pomalu vyfukují.

V rámci nastavby učitel může během hry zapískat na píšťalku, což znamená, že se všichni musí zastavit a s přilepeným balónkem se otočit o 360 stupňů tak, aby balónek dvojici nevypadl. Následně pokračují ve hře.

10.3.4 Ruské kolo

Pomůcky: **balónek (1)**

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci stojí v kruhu od sebe vzdáleni 1–2 metry (dle počtu). Každému žákovi je přiděleno číslo od 1 do konkrétního počtu žáků. Kruh se dá do pohybu, nejdříve chůze. Učitel dovnitř kruhu vhodí nafouknutý balónek a řekne číslo (např. 3). Žák s tímto číslem musí balónek odbít co nejvýše, aby zabezpečil, že se nedotkne země dřív, než je zvolen další žák, který balónek odbije. Jakmile žák balónek odbije, zařadí se zpět na své místo. Žáci se snaží o co nejvíce řádných odpinknutí tak, aby balónek nespadol na zem.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze úpravou podmínek, např. zvětšení kruhu, žáci se pohybují v klusu.

Žáky je vhodné předem upozornit, že se po odbití musí co nejrychleji vrátit tam, odkud vyběhli.

10.3.5 Kdo s koho

Pomůcky: **balónek (1 do dvojice)**

Dělení žáků: dvojice (podobná výška)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každá dvojice dostane nafouknutý balónek, o který si stříhnou. Začínající žák se snaží o co největší počet odpinknutí balónku, aniž by došlo k přerušení jeho snažení druhým žákem. Pokud dojde k přerušení odpinknutí, žák získává balónek pro sebe a začíná s jeho obranou on.

Počty odpinknutí si počítají. Žáci mohou využívat basketbalové obrany, tj. krytí, clonění. Nesmí se však chytat za oděv nebo držet. Hrací doba se rozdělí na kola po jedné minutě. Žáci se snaží o co nejdelší ochranu balónku.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je nutné, aby žáci byli podobně vysocí, neboť velký výškový rozdíl přináší pro jednoho z žáků velké znevýhodnění.

10.3.6 Chytni ho, než...

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každá dvojice si vezme jeden balónek a rozmístí se do řady na střed tělocvičny na vzdálenost 3–4 kroků. Žák z dvojice vyhodí balónek nad sebe a plní úkol. Po splnění úkolu balónek chytá, než dopadne na zem. Jeden žák vyhazuje balónek a plní úkol, druhý kontroluje provedení úkolu. Následně se vymění. Pro větší soutěživost lze volit úkoly, které mohou plnit oba žáci najednou. Poté vítězí ten, kdo co nejdříve splní úkol a chytne balónek. Příklady úkolů:

- Oběhnutí spolužáka.
- Podlezení spolužáka.
- Přeskočení svého spolužáka (v podřepu).
- Dotknutí se stěny.
- Kliky.
- Otáčení kolem své osy.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Žáky je dobré upozornit, aby nevyvíjeli příliš velkou sílu při závěrečném chytání balónku.

Necvičící žáky lze využít jako moderátory aktivity či jako vymýšleče úkolů.

10.3.7 Krabí nohejbal

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení žáků: týmy (dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice obdrží nafouknutý balónek a zaujme vzpor ležmo. Úkolem dvojice je si nohou přihrávat balónek, aniž by spadl na zem.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Po zvládnutí nácvičku odbití lze dvěma týmům vymezit hrací pole se středovou čarou. Týmy následně hrají proti sobě. V takovém případě by dotyk se zemí znamenal bod.

10.3.8 Postřehovka

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice), **obruče** (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každá dvojice dostane jednu obruč a jeden nafouknutý balónek, přičemž každý žák drží jednu pomůcku. Žák s balónkem různě běhá po tělocvičně a žák s obručí se snaží ho následovat. Žák kdykoliv vyhodí balónek mírně před sebe povyš a odbije ho hlavou. Druhý žák musí chytit balónek do obruče, tzn. balónek musí obručí prolétnout. Pokud žák průlet balónku obručí nestihne a balónek se dotkne země, své funkce si vymění. Žák s balónkem se takticky snaží vytvořit nepředvídatelnou situaci, která bude pro žaka s obručí obtížná.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je vhodné žáky upozornit na nutnost obezřetnosti kvůli případné srážce s ostatními.

Zvýšit obtížnost lze úpravou povinností prolétnutí balónku obručí, např. místo jednoho prolétnutí nutnost dvojitě, trojitě prolétnutí balónku či nutnost proskočení žaka obručí před průletem balónku.

10.3.9 Flash

Pomůcky: **balónky** (1 pro každého)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý žák má jeden nafouknutý balónek. Žák balónek odpinkne a mezi dobou letu a dalším odbitím se snaží co nejrychleji (jako Flash) plnit obratnostní úkoly stanovené učitelem. Dané cvičení opakuje do té doby, než dojde k obměně učitelem. Příklady úkolů:

- Stoj – sed – stoj.
- Stoj – leh na záda – stoj (viz ukázka).
- Stoj – leh na břicho – stoj.
- Překulení se (válení sudu).
- Otočka.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Při nedostatku balónek je možné hru realizovat ve dvojicích či trojicích, případně s jedním balónkem. V takovém případě je ideálně zvolen žák, který vymyslí daný úkol.

10.3.10 Části těla

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení žáků: týmy (dvojice/trojice, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý tým si vezme jeden nafouknutý balónek a postaví se do prostoru tak, aby od svého spolužáka byli cca 2–3 metry. Žáci mají za úkol si balónek přihrávat různými částmi těla tak, aby se daná část těla neopakovala. Danou část těla mohou během odbití pojmenovat.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze přidáním drobných úkolů, např. tlesknutí před odbitím.

10.4 Kolíčky

10.4.1 Lapkové

Pomůcky: **kolíčky** (alespoň 2krát více než žáků)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý žák dostane jeden kolíček, který si připevní na zadní dolní okraj trička. Žáci se snaží ukořistit kolíček svého spolužáka, avšak zároveň se snaží si chránit svůj (nesmí se ho však ale dotýkat). Ukořistěný kolíček si žáci započítají a následně ho odnesou do domovské stanice k učiteli. Pokud je někomu kolíček sebrán, zvedne ruku a po obvodu tělocvičny si dojde pro kolíček nový, který si opět připne na zadní dolní okraj trička. Poté se vrací do hry.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je nutné žáky upozornit, že kolíčky se z triček strhávají nenásilně a pokládají do domovské stanice k učiteli s citem. Tím se sníží pravděpodobnost rozbití kolíčků.

10.4.2 Pověs prádlo

Pomůcky: **kolíčky** (co nejvíce), **obrázky prádla** (totožný počet pro každý tým), **provázek**

Dělení žáků: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci v týmu se postaví do řady na jeden konec tělocvičny. Na druhém konci tělocvičny je natažen provázek. Každý tým dostane sadu kolíčků a sadu prádla (obrázků s prádlem). Žáci postupně vybíhají a nejdříve postupně větší kolíčky na provázek. Po pověšení všech kolíčků berou vždy jedno prádlo, které na jeden z kolíčků pověsí. Vyhrává tým, které bude mít nejrychleji pověšené všechno prádlo. Následně lze opět soutěžit v sundávání prádla, popřípadě následně i kolíčků.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pro větší atraktivitu i u starších žáků je ideální použít stylové prádlo různých značek, např. NIKE, Adidas, Guess, Champion, Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Armani, Gant aj.

Místo obrázků je možné použít rozlišovací dresy.

10.4.3 Ponožkovka

Pomůcky: **kolíčky** (2 pro každého žáka), **provázek**

Dělení žáků: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci se v rámci týmu postaví do řady na jeden konec tělocvičny a každý tým dostane dvojnásobný počet kolíčků, než je počet členů. Na druhém konci tělocvičny je natažen provázek. Každý žák musí co nejrychleji zavěsit obě své ponožky na provázek, avšak vždy po jedné ponožce. Každý se musí vrátit do řady a počkat, až na něho znovu vyjde řada. Následně si mohou zasoutěžit o nejrychlejší zpětné sundání ponožek.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Před aktivitou je nutné zkontrolovat povrch podlahy. V případě porušení celistvosti parket není vhodné vzhledem k zajištění bezpečnosti aktivitu provádět.

Žáky je nutné upozornit na riziko uklouznutí, pakliže zvolí běh v ponožkách.

10.4.4 Zavěšovaná

Pomůcky: **kolíčky** (např. 20 do 1 týmu), **provázek**, **dresy** (dle týmů)

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Na jednom konci tělocvičny je natažený provázek s vyznačenou polovinou. Oba týmy se postaví do řady na druhém konci tělocvičny. V každém týmu je vybrán jeden žák, který je zvláště označen, např. dresem. Tento hráč je tzv. lapka. Každý tým dostane stejné množství kolíčků. První žák vezme ze země kolíček, běží k provázku, na který ho zavěsí. Běží zpět a plácnutím předá štafetu. Lapkové nemají možnost kolíček zavěsit, ale mají možnost soupeři jeden kolíček ukrást. Ukradený kolíček musí přinést do svého týmu a musí ho předat dalšímu žákovi místo plácnutí, tedy místo klasického předání štafety. Vyhrává tým, který jako první zavěsí všechny kolíčky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Zvýšit obtížnost lze zvolením většího počtu lapků.

Pro případ dlouhotrvající nerozhodnosti je vhodné paralelně spustit stopky na vymezený čas.

Vítězem se v takovém případě stane tým, který bude mít v dané chvíli více kolíčků.

10.4.5 Akce a reakce

Pomůcky: **kolíčky** (1 pro každého), **provázky** (2 dlouhé), **papírky** (počet dle kolíčků)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Na jeden a druhý konec tělocvičny jsou nataženy provázky. Na jednom provázku jsou zavěšeny kolíčky, které drží papírky. Na druhém provázku není nic. Žáci utvoří řadu, která je situována doprostřed tělocvičny na půlicí čáru. Učitel rychle říká úkoly a žáci je co nejrychleji plní. Při všech úkolech se žák co nejrychleji vrací na místo svého startu, tedy na půlicí čáru. Příklady úkolů:

- Vezmi papírek.
- Pověš papírek.
- Dotkni se stěny po tvé pravé ruce.
- Dotkni se prázdného provázku.
- Přehni papírek napůl a zavěš ho na prázdnou šňůru.
- Vezmi kolíček.
- Vrať kolíček.
- Vezmi kolíček a připevni papírek na druhý provázek.
- Vezmi kolíček a připevni na druhý provázek svou ponožku.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Vzdálenost provázků je třeba uzpůsobit prostoru v tělocvičně a věku žáků. Pokud jsou žáci starší, lze zvolit větší vzdálenost.

10.4.6 Sešívačka

Pomůcky: **kolíčky** (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice dostanou jeden kolíček. Kolíčkem se připnou (sešijí) na totožném místě, např. dolní okraj trička, rukáv aj. Takto připnutí žáci hrají honičku, tedy je zvolena dvojice honičů, která chytá ostatní. Pokud se některá dvojice rozpojí, zvednou ruku, jdou na okraj tělocvičny, zaskáčou 5krát panáka, znovu se připnou a jsou zpět ve hře.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je vhodné žákům sdělit, že sešití kolíčkem je velmi jemné, tedy nemohou se spoléhat na to, že je udrží u sebe v případě např. změny směru. Pokud dochází k častému rozpojování žáků, je vhodné doporučit, aby se kromě kolíčku drželi např. za ruku.

10.4.7 Mravenčí most

Pomůcky: **kolíčky** (co nejvíce), **provázek** (1 dlouhý)

Dělení žáků: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Týmy stojí v řadě na jednom konci tělocvičny. Na druhém konci je napnutý provázek a poházené kolíčky. První žák vybíhá pro kolíček, který zavěsí na provázek. Poté běží zpět a plácnutím předává štafetu. Další žák vybíhá, vezme kolíček a upevní ho na „nožičku“ visícího kolíčku. Takto se všichni střídají do té doby, než se spotřebují všechny kolíčky, tedy výsledkem je visící kolíčkový řetěz („mravenčí most“). Vyhrává tým, který co nejrychleji zužitkuje všechny kolíčky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je nutné použít silnější provázek, aby pod tíhou všech kolíčků nedošlo k vyvlečení či k přetržení provázku. Vhodný je např. silnější jutový provázek.

10.4.8 PPL

Pomůcky: **kolíčky** (1 do týmu), **víčka**, kousky **novin/papíru** (či jiné předměty)

Dělení žáků: týmy (dvojice/trojice, dle počtu)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Týmy se postaví do řady na jeden konec tělocvičny a každý tým dostane jeden kolíček. Na druhém konci tělocvičny je tzv. depo, kde jsou volně rozmístěna víčka a útržky novin/papíru. Žáci mají za úkol co nejrychleji přenést (doručit) předměty do svého týmu, a to pouze pomocí kolíčku, tedy bez dotyku rukou. Žáci se v rámci řady střídají. Signálem pro možnost vyběhnutí dalšího žáka je předání kolíčku.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pro zatraktivnění lze doplnit další zajímavé předměty či přiřadit všem předmětům body. Např. přidat švihadlo, které bude za 5 bodů, útržky novin/papíru za 2 body, víčka za 1 bod. V tomto případě by vyhrál tým, který by měl nejvíce bodů.

10.4.9 Žáby

Pomůcky: **kolíčky** (1 do týmu)

Dělení žáků: týmy (dvojice/trojice, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Týmy se postaví do řady na jeden konec tělocvičny a první žák v řadě obdrží jeden kolíček. Úkolem žáků je dostat kolíček za koncovou čáru tělocvičny „kolíčkovými skoky“. Tento dopředný pohyb je výsledkem stlačení na zemi položeného kolíčku. Jakmile jeden žák takto

dvakrát stlačí kolíček, běží zpět a zařadí se na konec řady. Další žák vyběhá, jakmile cvičenec proběhne startovní čarou. Cílem hry je co nejrychleji dostat kolíček do vymezeného prostoru tělocvičny.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Před aktivitou je nutné, aby si žáci vyzkoušeli manipulaci s kolíčkem.

V případě urychlení hry je možné zvýšit počet stlačení kolíčku.

10.4.10 Štafeta

Pomůcky: **kolíčky** (1 do týmu)

Dělení žáků: týmy (nejlépe čtveřice)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Určí se úseky, např. 100 m, ve kterých bude probíhat štafetová předávka. První běžec má kolíček připevněný na zadním dolním okraji trička. Jakmile vyběhne, může jej sundat a uchopit do ruky. Kolíček se předává opět na zadní dolní okraj trička.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Hra je vhodná na atletický ovál jako ozvláštňení klasické štafety a není vhodná pro méně šikovné žáky.

Je vhodné vyzvat družstvo, aby se domluvili na případné taktice (např. přidržení trička, aby došlo k rychlejšímu chycení kolíčku).

Je nutné žáky upozornit, aby si při předávání kolíčku vzájemně nepřišli na nohy.

Pokud je k dispozici více kolíčků, může jím být vybaven každý žák. Tímto způsobem si tedy za běhu žáci nemusí sundávat kolíček ze zadní strany trička.

Aktivita není vhodná pro žákyně s krátkými topy či sportovními podprsenkami. Vhodný oděv pro tuto aktivitu je volné tričko, neboť dolní okraj poskytuje ideální místo pro bezpečné zachycení kolíčku.

10.5 Igelitové sáčky

10.5.1 Nákup

Pomůcky: igelitové sáčky (1 do týmu), obrázky potravin (velké množství)

Dělení žáků: týmy (2-4, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci se postaví do řady na jeden konec tělocvičny. Každý tým dostane jednu „nákupní tašku“, tj. igelitový sáček. Každému týmu je přidělen obchod, tedy prostor, ve kterém jsou položeny obrázky různých potravin. Na znamení vyběhává první žák, bere potravinu, vkládá ji do košíku a běží zpět. Nákupní košík na startu předává dalšímu běžci. Vyhrává tým, který bude mít nakoupeno co nejrychleji.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pro zapojení necvičících lze hru upravit tak, že žáci dostanou papír s nákupním seznamem a tužku, přičemž necvičící odškrtačují nakoupené potraviny. V takovém případě je vhodné umístit do prostoru i obrázky potravin, které žáci nakoupit nemají.

Tato hra nabízí přímé propojení s předmětem Výchova ke zdraví, konkrétně s tématem výživy a zdravého životního stylu. Pohybová hra tedy jistou úpravou v zadání může ověřit jejich osvojení. Toho lze docílit např. tak, že žáci dostanou za úkol nakoupit ty potraviny, které bychom dle výživové pyramidy měli konzumovat častěji, a naopak nekoupit potraviny, které bychom měli konzumovat výjimečně v malém množství.

10.5.2 Stref se

Pomůcky: igelitové sáčky (1 do týmu), kolíčky (dvojnásobně více než sáčků), víčka (co nejvíce), provázek (délka dle tělocvičny)

Dělení žáků: týmy (3-4, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Na jeden konec tělocvičny se natáhne provázek, na který se pomocí kolíčků (2 na jeden sáček) připevní igelitové sáčky (1 sáček na každý tým) tak, aby vytvořily prostor pro vhození víčka. Zhruba 3 metry před provázkem se vyznačí území pro vyhození (např. švihadlem). Všechny týmy se postaví na druhou stranu tělocvičny do řady a dostanou stejnou zásobu víček. První žák bere víčko, vyběhává, běží k vyznačenému území a snaží se víčko hodem umístit do sáčku. Pokud víčko padne mimo, žák ho běží zvednout a odevzdat na start. Následně vyběhává další žák.

Vyhrává ten tým, kterému se podaří vhodit všechna víčka, nebo tým, který bude po uplynutí času disponovat nejvíce vhozenými víčky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

V rámci úspory času je třeba všechny komponenty přichystat před začátkem výuky.

Je nutné připevnit sáček tak, aby jeho otvor co největší částí směřoval k žákovi provádějícímu hod víčka. Špatně upnutý sáček znemožňuje úspěšné vhození víčka.

10.5.3 Sběrna

Pomůcky: **igelitové sáčky** (1 do týmu), **víčka** (co nejvíce)

Dělení žáků: týmy (2–4, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Týmy se seřadí na jednom konci tělocvičny a dostanou totožný počet víček. Na druhém konci tělocvičny je pro každý tým vyznačen prostor „chytače“, ve kterém se nachází jeden igelitový sáček, a prostor „házeče“, tj. cca 4 metry před chytačem. Úkolem je nachytat do sáčku co nejvíce víček. Žáci v týmu se vždy střídají. První žák běží do prostoru chytače, druhý bere víčko a běží do prostoru házeče. Jakmile bude chytač připraven, házeč hází víčko. Další hráč vybíhá, jakmile je víčko odehráno (nehledě na výsledek). Spadne-li mimo, chytač ho sebere a běží na start, kde ho položí na hromádku. Házeč se přesouvá na místo chytače a do role házeče vybíhá další žák. Vyhrává tým, který co nejrychleji nachytá všechna víčka.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je vhodné nastavit konkrétní čas (např. 3 minuty), který ukončí hru v případě, že se chycení všech víček žákům nedaří dokončit.

10.5.4 Foukaná

Pomůcky: **igelitové sáčky** (alespoň 2 do týmu), **kužel** (1 do týmu)

Dělení žáků: trojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Všichni se postaví na jeden konec tělocvičny a dostanou totožnou zásobu igelitových sáčků. Zhruba uprostřed dráhy každého týmu se nachází „obíhací kužel“. Cílem všech trojic je co nejrychleji dopravit všechny sáčky na druhý konec tělocvičny, a to foukáním, ve kterém se v rámci trojice střídají. Žák, který provede odfouknutí, rychle obíhá svůj kužel, aby získal další možnost odfouknutí. Pokud sáček během cesty spadne, skupinka se vrací na start a začíná

znovu. Sáček se na protilehlém konci tělocvičny musí dotknout stěny. Vyhrává tým, který co nejrychleji přepraví všechny sáčky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

V případě, že je aktivita realizována ve větší prostoru, je vhodné umístit více obíhacích kuželů. Žáci si tak během hry volí, který nejbližší kužel oběhnou. Obdobná úprava je vhodná v případě snížení obtížnosti.

10.5.5 Mezitím, co se dotkne země

Pomůcky: igelitový sáček (1)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci utvoří uprostřed tělocvičny kruh, stojí čelem dovnitř. Vždy je zvolen jeden žák jako „moderátor“. Ten stojí uprostřed tělocvičny a drží igelitový sáček. Žák vymyslí nějaký úkol, vysloví ho a vzápětí sáček vyhodí nad sebe. Než dopadne na zem, žáci musí splnit úkol. Ideální je po tělocvičně rozmístit různé nářadí a náčiní, aby měli žáci inspiraci k vymýšlení úkolů. Pokud žáci nestihnou úkol splnit, 5krát se otočí kolem své osy nebo skáčou 5 panáků. Příklady úkolů:

- Zem je láva (žáci se nesmí dotýkat země).
- Odkutálet se ke stěně tělocvičny.
- Dotýkat se konkrétní barvy.
- Stát na žíněnce na jedné noze.
- Dotknout se alespoň dvou stěn.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Žákům je třeba názorně předvést správné vyhození sáčku. Nejdříve je nutné ho uchopit za obě ucha a s výskokem a mávnutím rukou nad sebe sáček pustit. Sáček do sebe musí nabrat vzduch, aby poletoval co nejdéle.

10.5.6 Padáky

Pomůcky: igelitový sáček (1 pro každého), provázek (2m, 1 pro každého)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý žák dostane nebo si vyrobí „padák“, tj. igelitový sáček přivázaný za obě ucha k provázku. Žáci mají provázek padáku kolem pasu tak, aby se sáček nacházel za zády. Během

běhu žák udržuje v igelitovém sáčku vzduch a padák tak letí. Jakmile žák začne zpomalovat, padák začne ztrácet výšku. S padáky lze soutěžit o nejdelší výdrž ve vzduchu.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Aktivita je vhodná na atletický ovál, a to nejen v rámci ozvláštnění, ale i jako posilovač motivace např. ve vytrvalostních atletických disciplínách nebo jako ukazatel intenzity běhu (malá intenzita se projevuje v klesání padáku a jeho neschopnosti letět, vysoká intenzita přehnaným a zbrklým letem padáku).

10.5.7 Sniper

Pomůcky: **igelitový sáček (1 do trojice), volejbalový míč (1 do trojice)**

Dělení žáků: trojice

Čas: 10 minut

Pravidla:

Žáci se po trojicích rozestaví jako při hře „Na třetího“ a do každé trojice si vezmou jeden igelitový sáček a volejbalový míč. Sáček mají žáci uprostřed, volejbalový míč mají žáci na jedné straně. Žák uprostřed sáček vyhodí nad sebe a žák s míčkem se sáček pokouší sestřelit. Žák bez míče na druhém konci vždy míč chytá. Jakmile ho chytí, pokouší se o zasažení sáčku on. Učitel hlídá 2minutové intervaly, po kterých se žáci na pozicích střídají.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Žákům je třeba názorně předvést správné vyhození sáčku. Nejdříve je nutné ho uchopit za ucha a s výskokem a mávnutím rukou nad sebe sáček pustit. Sáček do sebe musí nabrat vzduch, aby poletoval co nejdéle.

10.5.8 Bomba

Pomůcky: **igelitový sáček (1)**

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci vytvoří kruh a každému z nich je přiděleno číslo. Následně si lehnou na břicho, učitel ve středu kruhu vyhodí igelitový sáček a vzápětí řekne číslo. Žák s daným číslem se rychle zvedne, běží ke klesajícímu igelitovému sáčku a foukne do něho tak, aby znovu nabral výšku. Tento žák vzápětí řekne další číslo, načež vybíhá další žák. Jedno číslo může být zvoláno max. 3x za hru. Pokud je zvoláno po čtvrté, má tzv. stopku a nemůže vyběhnout po dobu zvolání 6 dalších čísel. Cílem je, aby se igelitový sáček nedostal do kontaktu se zemí, tzn. aby nevybuchla bomba.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je možné upravit pravidla tak, aby žáci u dané aktivity museli více přemýšlet. Např. pravidelné opakování sudých a lichých čísel, úprava pravidel v podobě maximálního počtu zvolení daného čísla.

Učitel může buď měřit čas souvislého letu igelitového sáčku, nebo počítat žáky, kteří se na době jeho letu podíleli. Takto mohou mezi sebou soutěžit skupiny či třídy.

10.5.9 Aniž by spadl

Pomůcky: igelitový sáček (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice žáků vyhodí igelitový sáček do vzduchu a pomocí foukání, při kterém se žáci střídají, ho udržují v letu. Učitel říká úkoly, které žáci plní během toho, co sáček letí. Pokud se sáček nějaké dvojice dotkne země, skočí 5 panáků a pokračují v aktivitách. Příklady úkolů:

- Tlesknutí na počet (1–maximum).
- Tleskáci pyramida (přidání vždy jednoho tlesknutí po fouknutí).
- Otočky kolem své osy na počet (1–maximum).
- Sed přednožný.
- Leh na břicho.
- Leh na zádech.
- Válení sudů.
- Kotoul.
- Podlezení spolužáka.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pokud by bylo foukání náročné, lze ho po chvíli nahradit vyhazováním sáčku do vzduchu. V tomto případě by žáci po vykonání úkolu před dopadem na zem sebrali a opět vyhodili do vzduchu při dalším úkolu.

10.5.10 Skóruj

Pomůcky: igelitový sáček (1 do dvojice), víčka (10 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice zaujme leh na zádech, jeden z dvojice má víčka, druhý sáček. Oba ve stejný čas zvednou nohy do základní pozice jako při cviku nůžky, tzn. zpevněný střed těla, bedra směřují

k zemi, lopatky a hlava jsou nad zemí, stejně jako nohy. Během této výchozí pozice žák drží sáček před sebou tak, aby vytvořil otvor pro vhození víčka. Druhý žák se pokouší do sáčku víčka vhodit. Oba žáci kooperují a usilují o největší počet vhozených víček. Po vyčerpání víček následuje 2minutová pauza a žáci si role vymění.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Jakmile žáci již nezvládnou držet nohy nad zemí, položí je na zem, avšak neustále se snaží maximálně protlačit bedra k zemi. Hlavu spolu s lopatkami však stále udržují nad zemí.

Aktivita je náročná, a proto by měl učitel žáky aktivně motivovat.

10.6 Noviny

10.6.1 Vlaštovka

Pomůcky: noviny (1 list A4 do týmu)

Dělení žáků: týmy (dvojice/trojice dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci stojí v řadě za sebou na jedné straně tělocvičny a na druhém konci tělocvičny mají na zemi připravený list novin o velikosti A4. Na znamení vyběhne první žák k listu novin a skládá jeden tah složení vlaštovky (přehne stránku napůl). Následně běží zpět a plácnutím předá štafetu dalšímu žákovi. Ten po doběhnutí přeloží další část. Takto se v rámci týmu střídají do zhotovení vlaštovky. Po složení vlaštovky se žáci snaží o to, aby co nejrychleji dostali vlaštovku ke svému týmu. Pokud v prvním letu nedoletí až za startovní čáru, běží další ze zástupu. Soutěží se nejen o prvenství v transportu vlaštovky za startovní čáru, ale i o zdařilejší či originálnější vzhled vlaštovky.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Předpokladem pro tuto aktivitu je, že žáci umí složit vlaštovku. Ideální je, když si to žáci např. v rámci výtvarné výchovy vyzkouší.

Je vhodné využít necvičící žáky pro kvalitnější kontrolu vždy jednoho tahu složení vlaštovky.

Místo novin lze použít list z časopisu.

10.6.2 Nesmí spadnout

Pomůcky: noviny (1 list A3 pro každého)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci se postaví na jeden konec tělocvičny a každý obdrží 1 list novin o rozměru A3. List si přiloží na oblast hrudi a břicha. Na povel co nejrychleji běží na druhý konec tělocvičny a snaží se vyvinout takovou rychlost, aby jim noviny nespadly. Postupně lze zmenšovat rozměry novin na A4, A5, A6.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pro menší rozměry novin je potřeba vyvinout vyšší rychlost. Je nutné nechat žáky mezi běhy chvíli odpočinout, aby se stihly obnovit energetické zásoby.

10.6.3 Angry postman

Pomůcky: noviny (co nejvíce listů A4)

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Žáci se rozdělí na 2 stejně početné týmy. Každému týmu náleží jedna polovina tělocvičny. Na středovou čáru je vedle sebe poskládáno co nejvíce listů novin o rozměru A4. Žáci stojí v řadě na vyznačené okrajové čáře. Z týmu vždy vyběhne jedna dvojice pošťáků. Každý z této dvojice může ukořistit pouze jeden arch novin. Jakmile jej vezmou, cestou zpět ke svému týmu arch zmuchlají do koule a odloží ji ke zdi za seřazenými žáky. Dvojice pošťáků se vždy střídají. Jakmile jsou všechny archy pryč, nastává doručovací bitva. Žáci vezmou koule z novin a snaží se je dostat na soupeřovu polovinu. Každý žák může házet vždy jen jednou koulí. Učitel při bitvě stanoví čas, po jehož uplynutí hru zastaví a koule se spočítají.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pokud jsou noviny uprostřed tělocvičny překryté přes sebe, je nutné žáky upozornit na to, aby si pohlídali, že si berou pouze jeden list.

Ideální nastavený čas samotné bitvy je 1–2 minuty. V případě časové rezervy je vhodné bitvu zopakovat, avšak s podmínkou odhodu opačnou, tedy slabší rukou.

Celkový čas aktivity závisí na počtu novin.

10.6.4 Siamská baba

Pomůcky: noviny (1 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Žáci se v rámci dvojice k sobě „přilepí“, a to tím, že budou tisknout mezi pažemi arch novin. Určí se dvojice honičů a ti se snaží „předat babu“ další dvojici. Noviny nikomu nesmí vypadnout. Pakliže se tak stane, se zvednutou rukou se přesunou na kraj tělocvičny, kde zaskáčou 5 panáků, znovu se slepí novinami a vrací se do hry. Dvojicím, které si právě „obnovují život“, nesmí být předána baba.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pro větší obtížnost lze zvolit trojice.

10.6.5 Refresh

Pomůcky: **noviny** (co nejvíce novinových koulí), **obruč** (pro každý tým)

Dělení žáků: týmy (3–4, dle počtu)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Týmy se postaví na jeden konec tělocvičny do řad a každý tým dostane stejný počet novinových koulí. Na druhý konec tělocvičny se naproti jednotlivým řadám umístí obruče. První žák bere novinovou kouli, běží s ní k obruči, rozkládá ji a do obruče pokládá narovnaný papír. Následně běží zpět a plácnutím předává štafetu dalšímu. Žáci se snaží narovnat všechny novinové koule za co nejkratší dobu.

Doporučení z aplikace ve VJ:

V touze vyhrát mají žáci tendence rozkládání papíru uspěchat a nedokončit. Před začátkem aktivity je proto vhodné názorně ukázat, jaké rozložení novin bude akceptováno a jaké nikoli. Do kontroly rozložených novin je vhodné zapojit necvičící žáky.

Pro tuto aktivitu je možné využít novinové koule z předchozích her.

10.6.6 Karate kid

Pomůcky: **noviny** (A3, co nejvíce), **vytyčovací mety** (2 na 1 tým)

Dělení žáků: týmy (dle počtu, min. po 4 žácích)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Týmy se seřadí na jednom konci tělocvičny. Pro každý tým je na druhém konci tělocvičny připraveno stejné množství listů novin o rozměru A3 (pro čtveřici min. 4 listy). Na znamení vybíhá první žák, jakmile doběhne do metami vyznačeného území, vybíhá druhý žák. První žák mezitím bere arch novin, který chytí za jeho kratší stranu. Druhý žák po doběhnutí chytá druhou stranu. Jakmile druhý žák doběhne do vyznačeného území, vybíhá třetí žák, který musí noviny jakkoli protrhnout (např. proběhnutím, rukou, nohou). Jakmile jsou noviny protržené, všichni běží nazpět a řadí se do řady podle toho, kde byli při startu. Jakmile doběhnou všichni, vybíhá čtvrtý žák a celý proces se opakuje. Je nutné, aby se žáci řadili správně, neboť jen tak se zaručí prostřídání všech žáků v procesu „trhání“. Vyhrává tým, který co nejrychleji protrhne všechny listy novin.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Před hrou je vhodné každému žákovi přidělit číslo, které bude definovat jeho pořadí v řadě. Během hry je poté nutné žákům připomínat, aby se řadili podle svého pořadí.

10.6.7 Lepicí páska

Pomůcky: noviny (2 listy pro každého)

Dělení žáků: všichni najednou

Čas: 5 minut

Pravidla:

Každý žák si vezme dva listy novin, které budou plnit funkci lepicí pásky. Žák noviny sevře pod pažemi, čímž je „přilepí“ k tělu. Takto „upravení“ žáci hrají honičku. Pro větší kontrast je vhodné hned po této honičce zařadit honičku bez novin.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Hra je vhodná, pakliže žáci při běhu aktivně nevyužívají pohyb rukou, tedy mají tzv. pasivní běžecké ruce. Při této hře si žáci mají šanci uvědomit důležitost jejich zapojení při běhu.

10.6.8 Krabí rugby

Pomůcky: noviny (1 velká novinová koule), žíněnky (2), dresy

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 5 minut

Pravidla:

Zástupci obou týmů si zahrají „kámen, nůžky, papír“. Výherce má nárok si vzít míč (noviny zmuchlané do velké koule) a rozhodne, který tým si obleče dresy. Na oba konce tělocvičny se položí žíněnka, která bude „touchdownovým polem“ daného týmu. Následně se všichni takticky rozmístí po tělocvičně a zaujmou vzpor ležmo. Žáci mají za úkol skórovat prostřednictvím „touchdownu“, tedy dotykem míčku (koule z novin) o žíněnku. Žáci si kouli z novin mohou podávat nebo házet. Koncový touchdown není možné hodit, tzn. v případě hození na žíněnku je bod neplatný.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Hra je vhodná jako gymnastická příprava či jako kompenzační cvičení v případě, že hlavní část hodiny byla zaměřená na spodní část těla.

Je vhodné využít použité noviny z přechozích aktivit.

10.6.9 Balanc

Pomůcky: noviny (co nejvíce), vytyčovací mety, lavičky, díly švédské bedny

Dělení žáků: týmy (2)

Čas: 10 minut

Pravidla:

Každý tým dostane totožný počet kuliček z novin. Každému týmu je připravena totožná dráha, která může být sestavena např. ze slalomu z vytyčovacích met, z vršku švédské bedny jako přechodu, ze spodu švédské bedny jako prolézačky apod. První žák si položí mezi ukazováček a prostředníček kuličku z novin a vyráží na svou dráhu. Jakmile dojde do poloviny dráhy (místo určí učitel), startuje další. Kulička jim nesmí spadnout. Pokud někomu spadne, vrací se daný žák zpět na start a řadí se na konec řady v týmu. Hraje se o nejpocitivější a nejrychlejší přenos všech kuliček.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Pokud je žáků více a vznikaly by velké prostoje, je možné vytvořit více týmů, nebo umožnit startovat např. po dvojicích či trojicích.

Je nutné žákům ukázat, že kuličku nesmí svírat mezi prsty, ale že musí na prstech volně ležet.

To je nutné během aktivity kontrolovat.

Pro tuto aktivitu je možné využít novinové kuličky z předchozích her.

10.6.10 Zem je láva

Pomůcky: **noviny** (2 listy A3 do dvojice)

Dělení žáků: dvojice

Čas: 5 minut

Pravidla:

Dvojice se seřadí na jednom konci tělocvičny. Žáci mají za úkol se v rámci dvojice dostat z jednoho konce tělocvičny na druhý, a to tak, že se budou přemisťovat pomocí „kamenů“ z rozložených novin. Žáci se nesmí dotknout země. Jakmile se dotknou, shoří v lávě a musí se vrátit na začátek.

Doporučení z aplikace ve VJ:

Je vhodné určit pravidlo, že se v přemisťování novin žáci musí střídat. Tím se zabezpečí aktivita obou jedinců.

Je vhodné využít necvičící žáky pro kontrolu přešlapů.

11 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu s drobnými pohybovými hrami využívajícími netradiční pomůcky, a to za účelem usnadnění jejich aplikace ve vyučovací jednotce TV na 2. stupni ZŠ. Vytvoření materiálu pro zmíněnou kategorii žáků bylo vítané i z toho důvodu, že dosavadní metodické materiály pohybových her s netradičními pomůckami byly doposud vytvořeny se zaměřením na 1. stupeň ZŠ.

Metodický materiál se skládá z 50 drobných pohybových her, které využívají balónky, noviny, víčka od PET lahví, kuličky na prádlo a igelitové sáčky. Zásobník pohybových her je pro maximální přehlednost realizován do grafických karet, které jsou kromě vizuálního náhledu opatřeny nejdůležitějšími informacemi pro rychlý výběr a realizaci. Tyto karty si učitel či jiný zájemce může vytisknout a zalaminovat, nebo je využívat v rámci staženého PDF souboru ve svém mobilním telefonu. Součástí zmíněného zásobníku pohybových her je doporučení k jejich aplikaci, které bylo zjištěno na základě jejich průběžného praktického ověřování v hodinách TV na 2. stupni ZŠ Chrastava. Tato doporučení si kladou za cíl nejen upozornit učitele na kritické body, ale nabídnout jim i alternativní způsob realizace některých her. Ověřování v praxi taktéž přineslo důležité podněty, na jejichž základě došlo k dodatečné úpravě pravidel či organizace her.

Diplomová práce se zabývala otázkou pohybové aktivity a inaktivity v souvislosti s životním stylem. Jelikož je práce orientována na 2. stupeň ZŠ, bylo poukázáno na vývojová specifika žáků středního školního věku a problematiku motivace. Vzhledem k zaměření práce byla věnována značná pozornost školní TV, jejímu zakotvení v kurikulárním dokumentu, realizaci vyučovacích jednotek TV a faktorům, které se podílejí na efektivitě, průběhu a výsledcích pohybového vzdělávání. Jelikož je v souvislosti s utvářením pozitivních vazeb na pohyb skloňována nutnost prožitku z pohybu, byla v této souvislosti věnována pozornost pohybovým hrám, jejich volbě a didaktickým zásadám při jejich realizaci. Zmíněné aspekty byly taktéž podpořeny náhledem do oblasti psychomotoriky.

V rámci závěrečné práce bylo realizováno anketní šetření mezi učiteli TV na 2. stupni ZŠ, které podalo informace o vztahu učitelů k netradičním pomůckám. Z výsledků vyplývá, že učitelé využívají drobné pohybové hry nejčastěji v úvodní části hodiny, doposud v hodině TV využili nejvíce balónky, noviny a víčka od PET lahví, netradiční pomůcky využívají výjimečně či občas a v zařazení her s netradičním náčiním mnozí vnímají jako překážku chybějící metodický materiál. Většina dotazovaných predikuje ocenění netradičních her žáky a většina

vyjádřila zájem o metodický materiál, který by jim usnadnil aplikaci pohybových aktivit ve vyučovací jednotce.

Zařazení her s netradičními pomůckami vytváří příležitost pro rozšíření pohybové zkušenosti žáků, což pozitivně působí na celkovou úroveň jejich pohybových dovedností, a pro ozvláštňování výuky TV, což umožňuje umocnit prožitek z pohybu. Před zařazením některé hry v daném kolektivu by si učitel měl položit otázku, proč ji zařazuje, zda koresponduje s cíli dané vyučovací jednotky a obzvláště, zda je pro daný kolektiv vhodná. Úspěšnost zařazení hry taktéž závisí na způsobu představení učitelem.

Metodický materiál by bylo možné dále zpracovat do mobilní aplikace. V takovém případě by bylo vhodné naprogramovat funkci filtrování příslušných pohybových her např. dle pomůcek, které má učitel právě k dispozici. To by značně usnadnilo a zrychlilo výběr dané hry a její realizaci. Přestože byl zásobník sestaven za účelem aplikace do vyučovacích jednotek TV na 2. stupni ZŠ, jejich realizace se neomezuje pouze na tuto oblast. Pohybové aktivity s netradičními pomůckami lze realizovat s jedinci různého věku a v různém prostředí, např. na harmonizačních dnech, na dětských táborech, ve volném čase za účelem zábavy, na teambuildingových akcích apod.

12 Seznam použitých zdrojů

ADAMÍROVÁ, J., 1989. *Civilizační choroby ohrožují naše zdraví*. Praha: Horizont. ISBN 978-80-7387-413-1.

ADAMÍROVÁ, J., 2003. *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: Unie zdravotní tělesné výchovy ČASPV. ISBN: 80-86586-27-8.

BLAHUTKOVÁ, M., 2007. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 1. dotisk. ISBN 80-210-3067-4.

ČERNEK, M., 2004. K otázkám motivace ve školní TV. *E-Pedagogium* [online]. 4(1), 7–14 [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://1url.cz/6uYbS>

DUŠKOVÁ, D., MUŽÍK V. a ŠERÁKOVÁ H., 2004. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3533-1.

HÁJKOVÁ, J., 2020. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-188-3.

HÁTLOVÁ, B., WEDLICHOVÁ I. a ADÁMKOVÁ SÉGARD, M., 2015. Pojem psychomotorika, historické prameny: Přehledová studie. *Tělesná kultura* [online]. 38(2), 9–24, [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/9ucgJ>

HOLLEIN, T., PAVELKA J. a SIGMUNDOVÁ, D., 2018. Aktivní transport českých školáků v kontextu školních opatření. *Tělesná kultura* [online]. 42(2), 49–55, [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://1url.cz/EuYbG>

HRABINEC, J., 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.

KUDEROVÁ, P., 2021. *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí*. Liberec. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Kdo si hraje, nezlobí. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.

MUŽÍK, V., 2016. Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově. *Orbis scholae* [online]. 10(2), 131–143 [cit. 2023-12-20]. Dostupné z: <https://1url.cz/nuYbO>

PACHLOVÁ, J., 2011. *Náčinní a pomůcky* [online]. Metodický portál RVP: inspirace a zkušenosti učitelů. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://1url.cz/vucgK>

PAVELKOVÁ, I. *Motivace žáků k učení: perspektivy orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-729-0092-7.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2023 [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://1url.cz/iKbTt>

ROVNÝ, M. a ZDENĚK, D., 1982. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.

RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L., 2002. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4659-7.

SIGMUND, E., 2008. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí. *Tělesná kultura*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, 31(2).

SUCHOMEL, A., et al., 2007. *Pohybová aktivita a zdraví*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-286-9.

ŠEBRLE, Z. a HONDLÍK J., 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, ISBN 80-7040-125-7.

ŠEFLOVÁ, I., 2020. *Psychomotorika v pedagogické praxi: Metodický materiál* [online]. [cit. 2024-02-21]. ISBN 978-80-7494-531-1. Dostupné z: <https://1url.cz/OuYbI>

ŠERÁKOVÁ, H., 2021. *Psychomotorika nejen pro děti* [online]. Brno: Masarykova univerzita, [cit. 2024-02-21]. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <https://1url.cz/ouYbU>

VORLÍČEK, M., 2017. Pomáhá aktivní docházka/dojíždka českým adolescentům plnit zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu? *Tělesná kultura* [online]. 40(2), 112–116 [cit. 2024-02-18]. Dostupné z: <https://1url.cz/muYbX>

VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1284-5.

World Health Organization [online]. 2022 [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://1url.cz/ArmU>

13 Přílohy

| | |
|--|----|
| Příloha č. 1: Anketní šetření | 79 |
| Příloha č. 2: Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami | 81 |

Příloha č. 1: Anketní šetření

1. Jaké je Vaše pohlaví?
 - Žena
 - Muž
 - Jiné
2. Kolik je Vám let?
 - Napište číslo:
3. Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?
 - Ano
 - Ne
 - Jiné
4. Jak dlouho vyučujete tělesnou výchovu?
 - 1–5 let
 - 6–10 let
 - 11–20 let
 - 21–30 let
 - 31 let a více
5. Jaké skupiny v rámci tělesné výchovy na 2. stupni vyučujete?
 - Dívky
 - Chlapce
 - Koedukované skupiny (nedělené)
6. V jakých třídách na 2. stupni vyučujete tělesnou výchovu?
 - 6. třída
 - 7. třída
 - 8. třída
 - 9. třída
7. V jakých blocích vyučujete tělesnou výchovu?
 - 45minutové
 - 90minutové
 - Jiné
8. V jakých částech vyučovací jednotky užíváte drobné pohybové hry?
 - Úvodní část (rozehřátí, příprava organismu)
 - Hlavní část (osvojování pohybových dovedností)
 - Závěrečná část

- 9. Jaké tradiční pomůcky obvykle používáte při drobných pohybových hrách?**
- Míče a míčky (fotbalové, basketbalové, volejbalové, tenisové, rugby aj.)
 - Rozlišovací dresy
 - Švihadla
 - Obruče
 - Létající talíře
 - Ringo kroužky
 - Jiné
- 10. Jaké netradiční pomůcky jste v rámci drobných pohybových her někdy již využili?**
- Víčka od PET lahví
 - Količky na prádlo
 - Igelitové sáčky
 - Balónky
 - Noviny
 - Provázky
 - Kelímky od jogurtů
 - Koberečky
 - Žádné z vyjmenovaných
 - Jiné
- 11. Jak často využíváte netradiční pomůcky ve výuce tělesné výchovy?**
- Často
 - Občas
 - Výjimečně
 - Vůbec
- 12. Jaký důvod by Vás limitoval v zařazení netradičních pomůcek jako např. víčka od PET lahví, igelitové sáčky, količky na prádlo, noviny, balónky?**
- Opatření netradičních pomůcek
 - Nedostatečné povědomí o možnostech využití netradičních pomůcek
 - Chybějící metodický materiál (zásobník her s pokyny k jejich realizaci)
 - Přesvědčení o neužitečnosti zařazení her s netradičními pomůckami
 - Časová tíseň
 - Žádný
 - Jiný

13. Myslíte si, že by žáci uvítali drobné pohybové hry s netradičními pomůckami?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

14. Ocenil/a byste výukový materiál se zásobníkem drobných pohybových her s využitím netradičních pomůcek?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

VÍČKA

Ú BODOVANÉ OBRUČE

Ú HONIČKA O VÍČKA

Ú BĚHACÍ PÍŠKVORKY

Ú DORUČ CO NEJVÍCE VÍČEK

Ú TOUCHDOWN

Ú REKONSTRUKCE ČINU

Ú MILIONÁŘ

Ú TŘÍDÍME

Ú LOGIK

Z REAKČNÍ VÍČKO

VYSVĚTLIVKY



trénink rychlosti



nutnost přemýšlení, taktiky



trénink reakční rychlosti



důraz na spolupráci



doba trvání 5 minut



doba trvání 10 minut



úvodní část



závěrečná část



dvojice



všichni najednou



týmy



víčka



obruče



dresy

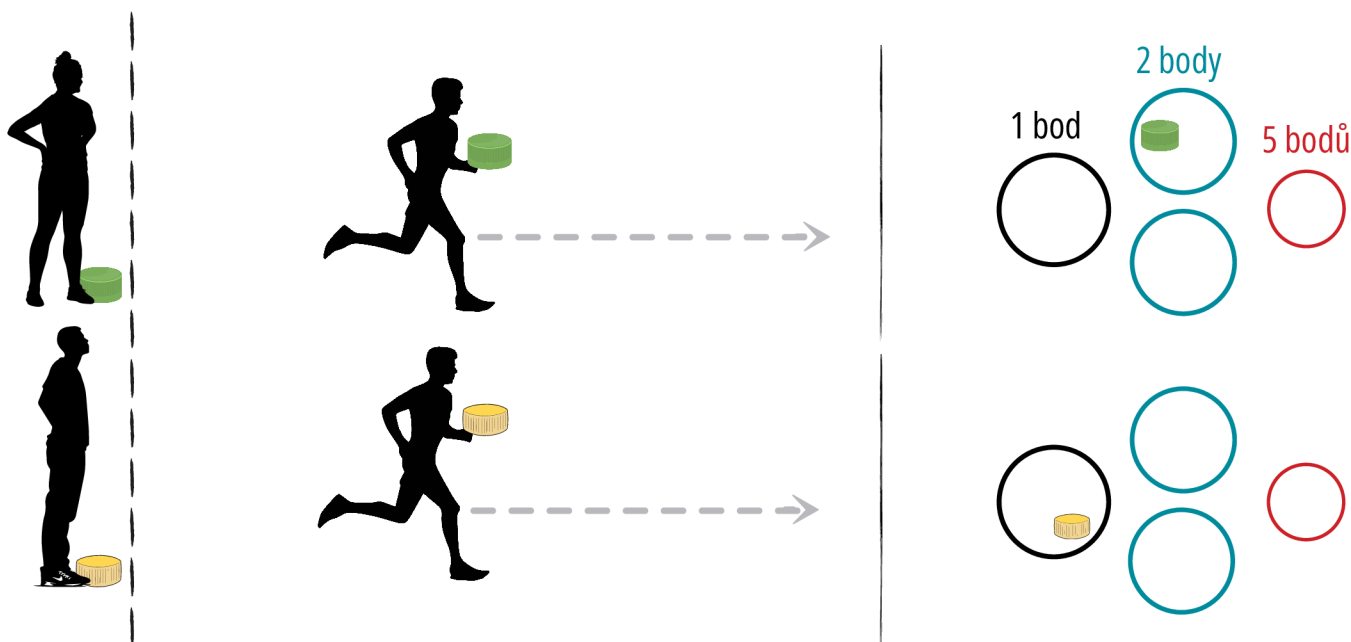


švihadla



švédská bedna

BODOVANÉ OBRUČE



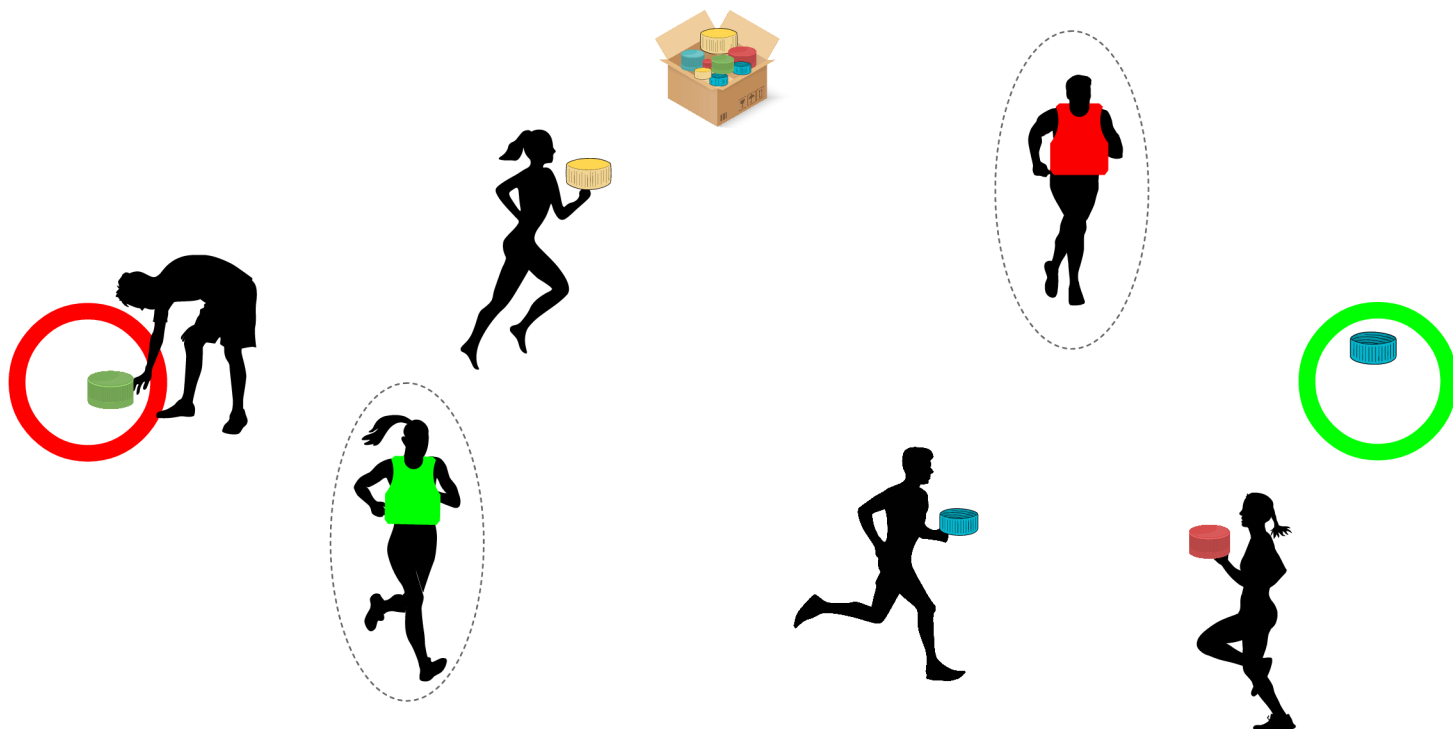
BODOVANÉ OBRUČE

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce), **obruče** (min. 3 do týmu)

Dělení: týmy (2–4, dle počtu)

Žáci stojí v zástupech na jednom konci tělocvičny a každý tým má u sebe stejnou zásobu víček. Na druhý konec tělocvičny se rozmístí různě velké obruče nebo kroužky a území cca 3 metry od nejbližší obruče se vyznačí (např. švihadlem). První žák bere víčko a vybíhá k vyznačenému území. Víčko následně hází do jedné z obručí. Obruče jsou různě bodované (např. nejbližší obruč 1 bod, vzdálenější obruče 2 body, nejvzdálenější 5 bodů). Za víčko padlé mimo obruč žák nezískává ani jeden bod. Předání štafety probíhá plácnutím. Vyhrává tým s největším ziskem bodů.

HONIČKA O VÍČKA



ALL



2



2

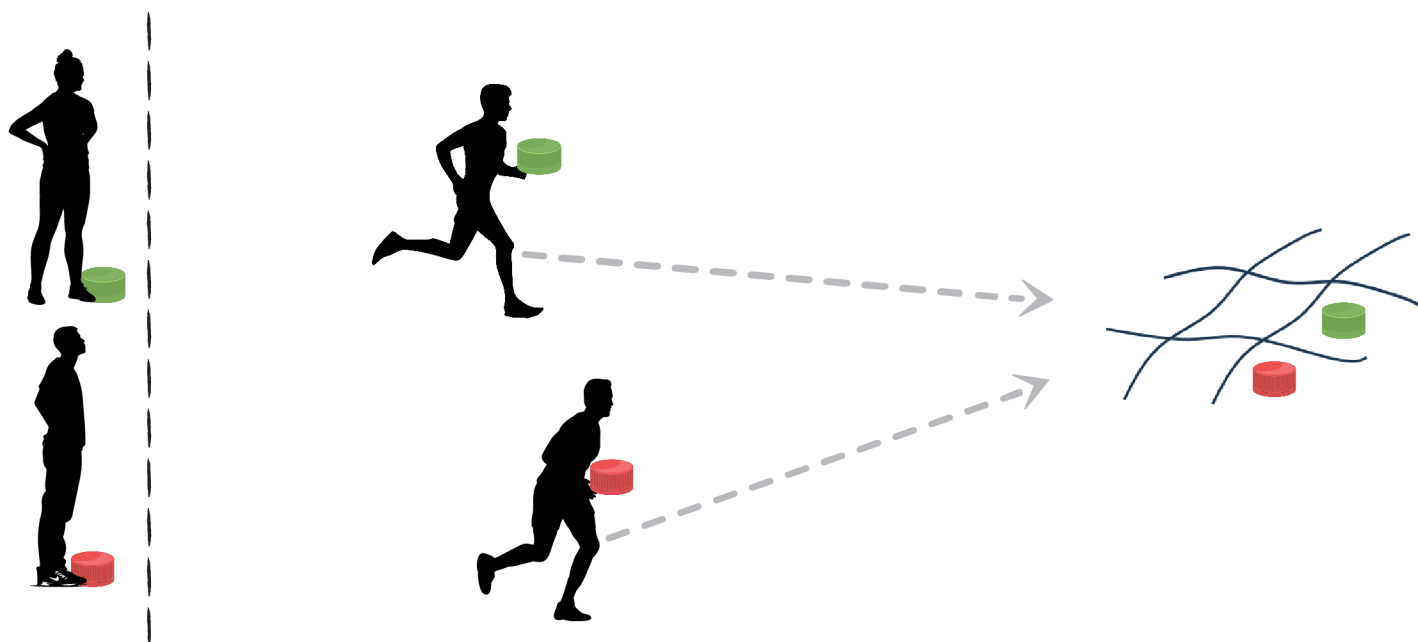
HONIČKA O VÍČKA

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce), **dresy** (2, odlišné barvy), **obruče** (2)

Dělení: všichni najednou

Určí se 2 honiči a ti si navlečou odlišně barevné dresy (např. první červený, druhý zelený). Každý honič má jednu obruč na jednom konci tělocvičny. Každý žák má v ruce víčko (život) a na kraji je krabice s dalšími víčky. Honiči chytají žáky po celé tělocvičně, kdo je chycený, zvedá ruku a zvolá barvu honiče (např. pokud je chycený červeným, zvolá „červená“). Se zdviženou rukou jde odevzdat své víčko do příslušné obruče. Jakmile odevzdá, jde si vzít z krabičky další víčko („život“) a jde znovu do hry. Učitel obměňuje honiče.

BĚHACÍ PIŠKVORKY



BĚHACÍ PIŠKVORKY

Pomůcky: **víčka** (min. 5 od obou barev pro každý tým), **švihadla** (min. 4 pro každý tým)

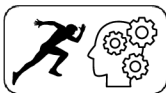
Dělení: dvojice

Každý z dvojice dostane 5 víček jedné barvy. Každá dvojice má jedno piškvorkové pole (na 5 víček 4 švihadla) na druhém konci tělocvičny. Po dostartování vyběhají oba žáci s víčkem příslušné barvy a běží k hracímu poli, kam víčko umístí. Vzápětí se vrací pro další víčko. Vyhrává ten, kdo co nejrychleji jakýmkoli směrem spojí 3 políčka.

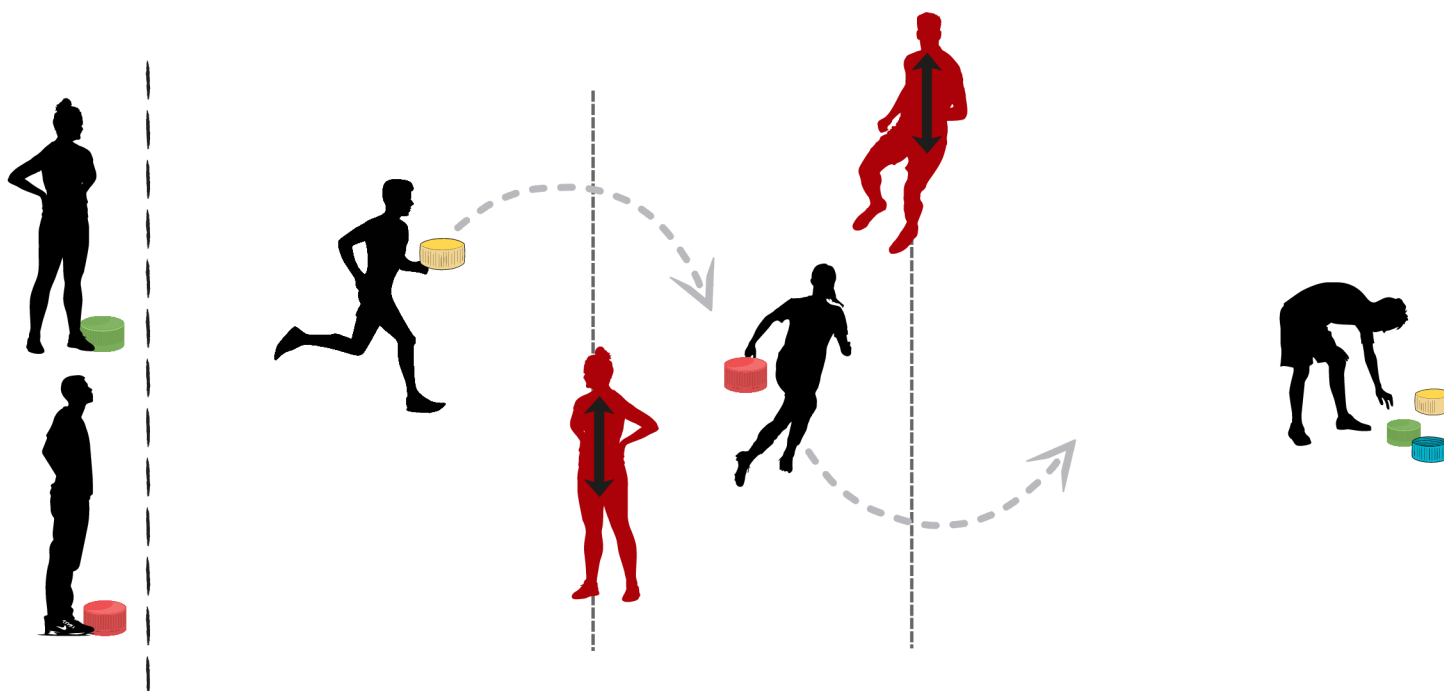
NADSTAVBA

Tvorba většího piškvorkového pole (více švihadel, více víček) s nutností 5 spojených víček.

DORUČ CO NEJVÍCE VÍČEK



Ú



5 min



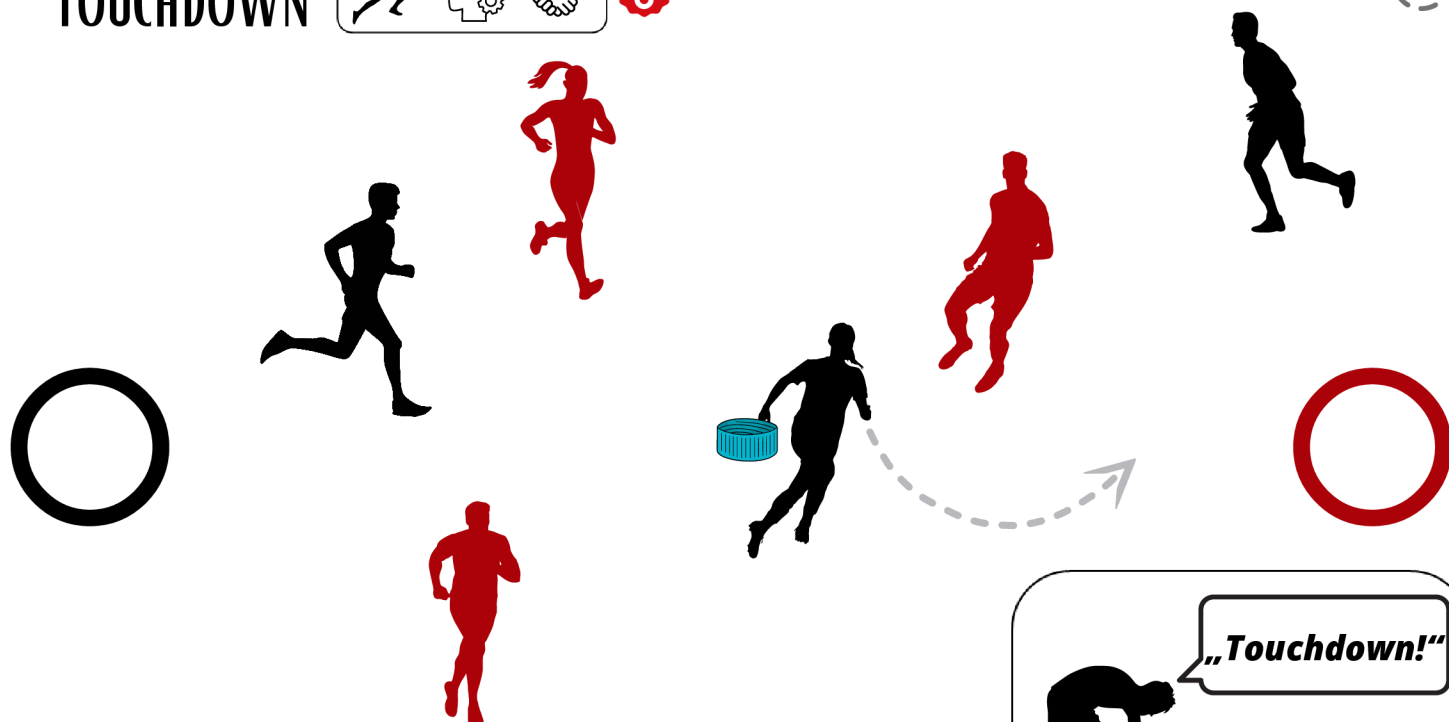
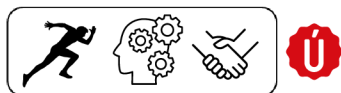
DORUČ CO NEJVÍCE VÍČEK

Pomůcky: **víčka** (10–20)

Dělení: týmy (2, jeden **bránící** a jeden **doručující**)

Bránící žáci se postaví na čáry v hřišti tak, aby byli na jedné čáře 1–2 bránící žáci (dle počtu a velikosti tělocvičny). Doručující žáci mají na startu zásobu víček, která mají za úkol přenést na druhou stranu tělocvičny. Při cestě je nesmí žádný bránící žák, který se pohybuje na čáře, chytit. Pokud je doručující žák chycen, vrací se po okraji tělocvičny na start a vyráží doručovat znovu. Po stanovené časové dotaci se týmy vymění. Vyhrává tým, který za stanovený čas doručí více víček.

TOUCHDOWN



2



„Touchdown!“

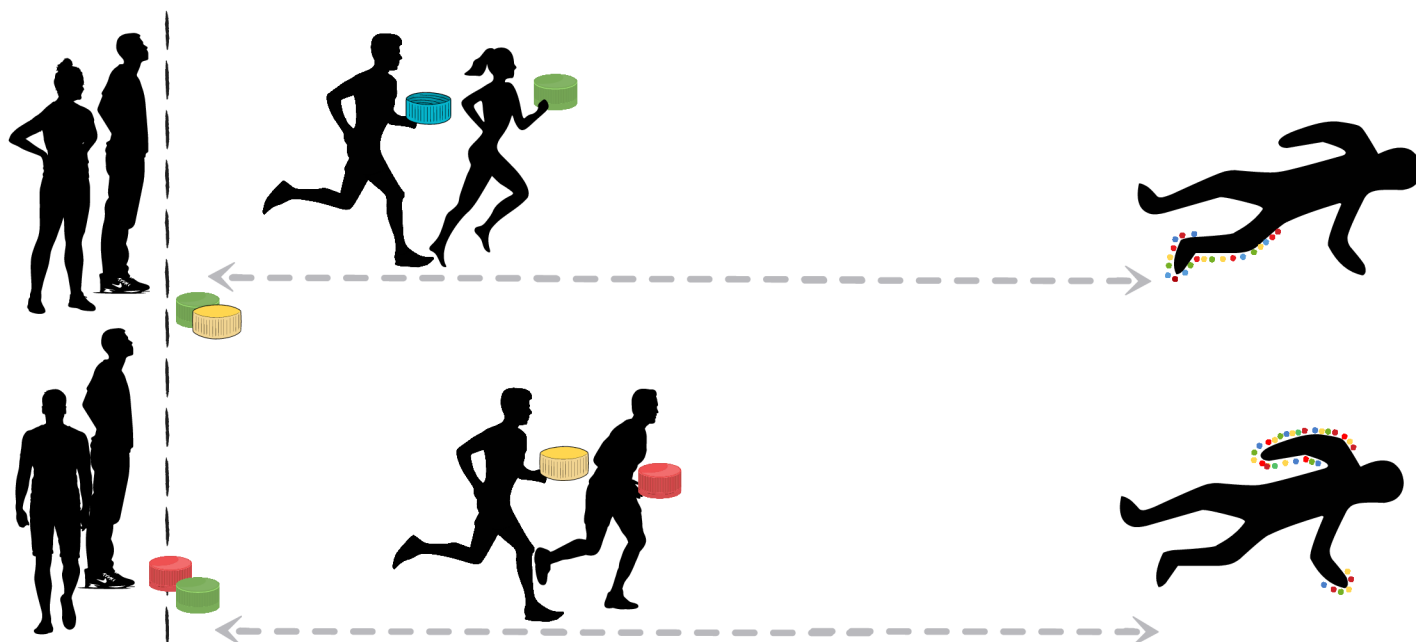
TOUCHDOWN

Pomůcky: **víčko (1), obruče (2), dresy**

Dělení: **týmy (2, např. červení, černí)**

Žáci se rozdělí na dva týmy rozlišené dresy (např. červení, černí). Na jednom konci tělocvičny mají obruč (branku) červení, na druhém konci černí. Losuje se, který tým má víčko. Hráč z tohoto týmu začíná vždy u své obruče. Úkolem týmu je dostat víčko do soupeřovi obruče, a to buď hodem (nesmí však vyskočit ven), nebo položením. Víčko lze házet i předávat. Pokud ho chytne protihráč, hra se obrací a má šanci skórovat druhý tým. Hráč, který víčko vně obruče umístí, zakřičí „touchdown“, čímž přičítá týmu 1 bod. Následující hru začíná vždy tým, který prohrál. Učitel určí nutný počet dosažených bodů pro výhru dle časových možností, např. 5 bodů. Víčko se nesmí vyrážet z ruky. Stane-li se tak úmyslně, nastává trestné házení, kdy hráč, kterému bylo víčko vyraženo z ruky, má možnost ze vzdálenosti 3 metrů vhodit víčko do obruče. Zůstane-li vně, tým získává 1 bod.

REKONSTRUKCE ČINU



REKONSTRUKCE ČINU

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce)

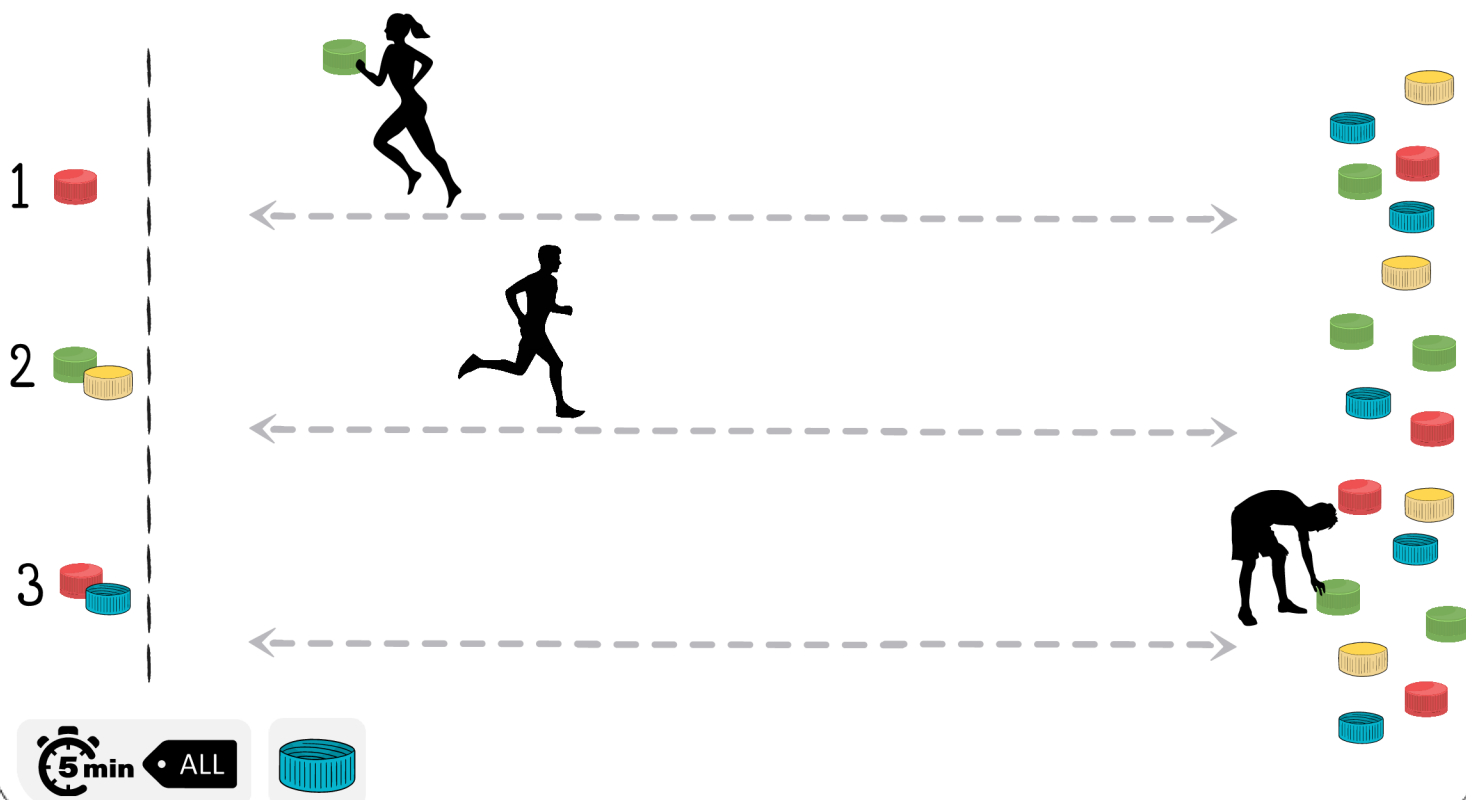
Dělení: týmy (2)

Žáci v týmu vždy vybíhají po dvojicích/trojicích. Každý z dvojice/trojice bere jedno víčko a na znamení vybíhá. Ke hře je vhodné využít necvičící žáky, kteří budou hrát „oběti“. Oběti si lehnou na žíněnku do domluvené polohy (totožně v každém týmu). Dvojice/trojice postupně vybíhají a pokládají víčka kolem oběti tak, aby oběť víčky „obkreslili“. Víčka pokládají tak daleko od sebe, kolik je k dispozici víček. Pokud je jich hodně, kladou víčka těsně vedle sebe, pokud je jich naopak méně, pokládají je např. na délku pěsti nebo dlaně. Další v pořadí vybíhají po předání štafety plácnutím. Vítězí tým, který obkreslí oběť pečlivěji.

NADSTAVBA

Možnost spojit oba týmy do jednoho, stopovat čas a soutěžit mezi ostatními třídami.

MILIONÁŘ



MILIONÁŘ

Pomůcky: **víčka** (co nejvíce)

Dělení: všichni najednou

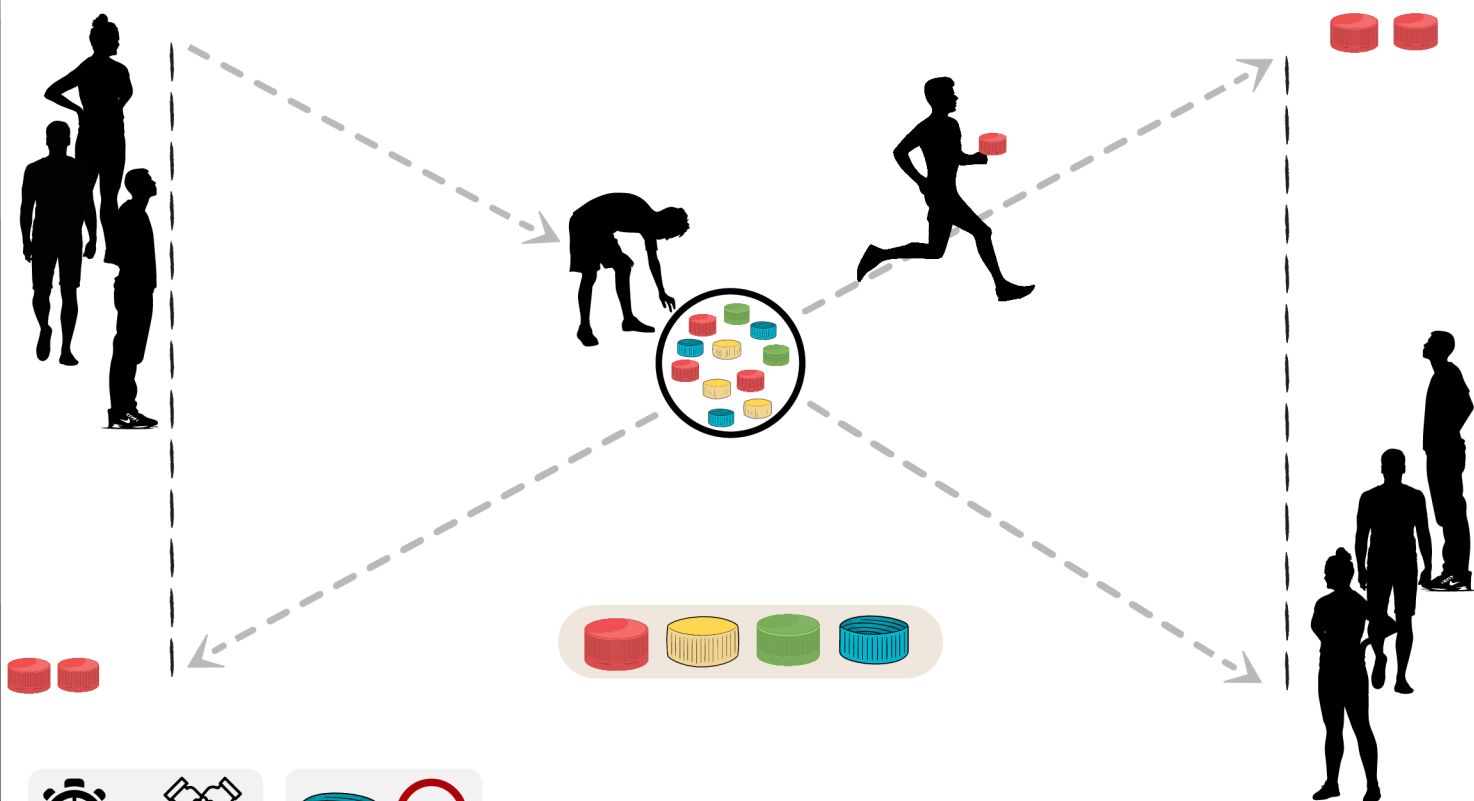
Žáci stojí na čáře na nejbližším konci tělocvičny. Každému žákovi je přiděleno číslo (ideálně losováním papírku s číslem). Každý žák si dá svůj papírek s číslem za sebe ke zdi, čímž si označí svoje odkladiště víček. Na druhé straně tělocvičny jsou rozprostřená víčka. Po odstartování žák běží na druhou stranu tělocvičny, bere jedno víčko a běží s ním zpět. Na druhém konci ho odkládá na své odkladiště víček. Jakmile uběhne učitelem stanovený limit na sběr víček (např. 2 minuty), zapíská, čímž přeruší hru. Žáci si následně spočítají víčka v odkladišti. Víčka, která nestihla doputovat do odkladiště, se nezapočítávají. Na závěr si každý spočítá, jak velký je milionář.

NADSTAVBA

Hru lze realizovat v týmech.

Různě barevným víčkům lze přidělit hodnotu. V tomto případě vyhrává ten, kdo má nejvíce bodů.

TŘÍDÍME



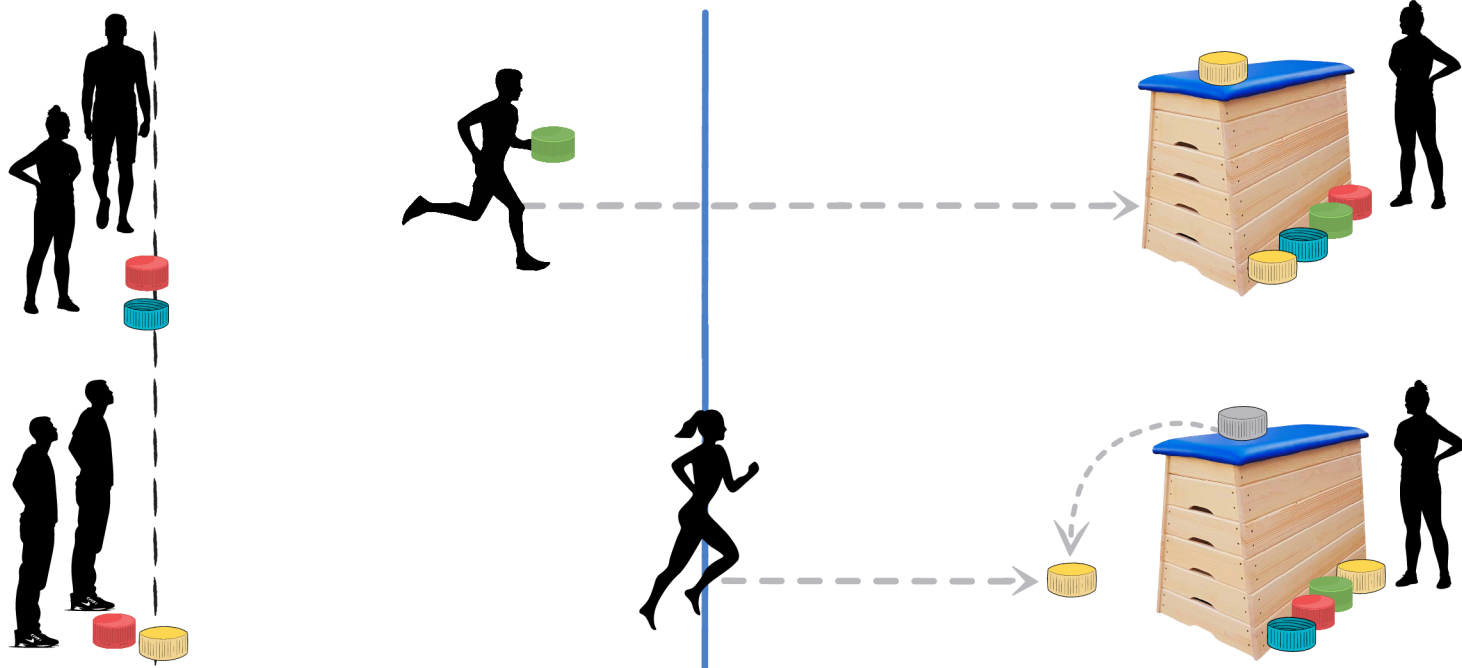
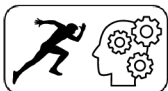
TŘÍDÍME

Pomůcky: **víčka různých barev** (co nejvíce), **obruč** (1)

Dělení: **týmy** (2)

První tým je situován v řadě v jednom rohu tělocvičny, druhý tým v řadě v protilehlém rohu na opačné straně tělocvičny. Víčka jsou pohozená v obruči ve středu tělocvičny. Učitel určí pořadí barev, které žáci budou třídít, např. červená, žlutá, zelená, modrá (dle víček). První žák v řadě vybíhá, bere víčko příslušné barvy (první tedy červené) a běží do druhého rohu. V domovské stanici žáci víčko odkládají na hromádky s příslušnou barvou. Pokud je červená vysbírána, pokračují ve sběru dalších barev, tedy žlutá. Jakmile jsou obdobně vysbírána a roztríděna všechna víčka, žáci si v rámci týmu spočítají body (1 víčko = 1 bod).

LOGIK



5 min



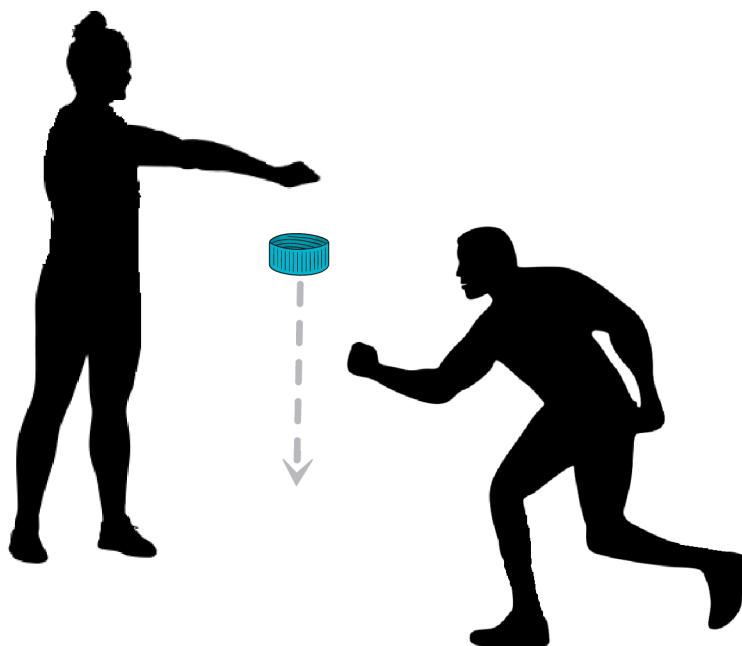
LOGIK

Pomůcky: **víčka** (pro jeden tým 2 víčka stejné barvy, alespoň 4 barvy), **švédské bedny**

Dělení: týmy (2–4, dle počtu švédských beden)

Každý tým stojí v řadě na čáře na jednom konci tělocvičny. Na druhém konci tělocvičny je pro každý tým připravena švédská bedna, za níž žáci/učitel vytvoří kombinaci z např. 4 barevných víček. Pro každý tým je vytvořena jiná kombinace, aby nemohli „opisovat“. Na signál vybíhají první žáci s víčkem a umístí ho na jedno ze čtyř míst na bednu. Následně ihned běží do půlky tělocvičny, kde se otočí a zjistí, jestli víčko bylo shozeno nebo zda bylo zanecháno. Pokud bylo zanecháno, znamená to, že se daný žák strefil do barevné kombinace. Tento žák běží zpět do svého týmu a vybíhá další žák. Pokud však bylo víčko shozeno, znamená to, že se žák do dané kombinace nestrefil. Tento žák se musí z poloviny tělocvičny pro víčko vrátit a běžet do svého týmu, odkud vybíhá další žák. Vyhrává tým, který jako první odhalí správnou kombinaci.

REAKČNÍ VÍČKO



REAKČNÍ VÍČKO

Pomůcky: **víčko** (1–2 do dvojice)

Dělení: dvojice

Dvojice zaujmou volné místo v prostoru tělocvičny zhruba metr od sebe. Jeden z dvojice má víčko a v různých situacích ho volně pouští k zemi. Druhý žák ho chytá. V průběhu zkouší různé kombinace a na písknutí učitele si funkce mění. Možné situace chytajícího žáka:

- ruce podél těla,
- ruce na kolenou,
- ruce podél těla,
- ruce na uších,
- ruce za zády,
- oči směřující kolmo k zemi,
- zprvu zavřené oči (žák oznámí vypuštění víčka a chytající v tu chvíli oči otvírá).

DOPORUČENÍ – VÍČKA



BODOVANÉ OBRUČE

Pohybově méně nadané jedince je vhodné seznámit s vlastnostmi víčka, tzn. víčko při hodu o zem odskočí. Seznámením s tímto specifikem žáci dříve pochopí, že je vhodné zkoušet víčka házet např. těsně před obruč.

HONIČKA O VÍČKA

Hru je vhodné hrát pouze ve větších prostorech, aby nedocházelo k nebezpečným situacím, např. srážkám. V případě malého počtu je možné upravit hru pouze na jednoho honiče. Je dobré stanovit čas pro roli honiče, např. 30–45 vteřin.

BĚHACÍ PIŠKVORKY

Žáky je nutné upozornit na vlastnosti víček, např. že snadno odskočí z místa, kam dopadne. U starších žáků je možné postavit větší piškvorkové pole (více švihadel, více víček) s nutností více spojených víček.

DORUČ CO NEJVÍCE VÍČEK

Zvýšit obtížnost lze navýšením počtu bránících žáků na jedné čáře, např. dva bránící.

TOUCHDOWN

Hra je vzhledem k velikosti předávaného předmětu nutí klást důraz na pozornost a komunikaci v týmu, a proto je aktivita vhodná pro žáky, kteří dosud příliš touto výbavou nedisponují a potřebují se v této oblasti zlepšit. Hra nebude příliš vhodná pro nezdravě soutěživý kolektiv, který se nebojí hrát kontaktně. Během hry je nutné dbát na bezpečnost a případné nežádoucí či rizikové počínání je třeba bezprostředně usměrnit.

REKONSTRUKCE ČINU

Je vhodné zapojit necvičící žáky.

Při této aktivitě je pro dva týmy potřeba větší množství víček, proto je třeba v předstihu promyslet podmínky pro „obkreslování“ (např. těsně vedle sebe, na délku pěsti či dlaně) a pozice obětí. Pokud je k dispozici méně víček, je lepší volit spíše jednoduché tvary, např. leh snožmo upažit.

MILIONÁŘ

Prostřednictvím hry lze rozvíjet schopnost přemýšlet pod tlakem, a to tím, že víčkům bude přidělena hodnota.

TŘÍDÍME

Při nedostatku času pro vysvětlování je možné upravit pravidla, a to např. že žáci budou sbírat víčka bez určení pořadí barev, avšak některé barvy budou znamenat více bodů než jiné, např. červené víčko 2 body, bílé 1 bod apod.

LOGIK

Místo švédské bedny je možné využít jiné vysoké nářadí, za které žáci neuvidí.

Jako kontrolory správných kombinací víček je ideální využít necvičící žáky. Je nezbytné, aby kontrolor shazoval nesprávná víčka chvilku před tím, než běžec doběhne ke středové čáře, tj. cca 2 kroky před jejím doběhnutím. Je nutné totiž počítat s dobou reakce, která je potřebná pro zaregistrování stavu víčka a změnu pohybu.

REAKČNÍ VÍČKO

Zvýšit obtížnost lze navýšením počtu žáků v týmu, např. trojice či čtveřice. V takovém případě žák s víčkem při jeho upuštění zvolá jméno jednoho z žáků, který má víčko na základě včasné reakce chytit.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

BALÓNKY

- Ú NA TŘETÍHO
- Ú LÍNÁ OBÍHAČKA
- Ú LEPIDLO
- Ú RUSKÉ KOLO
- ÚH KDO S KOHO

- ÚZ CHYTNÍ HO, NEŽ...
- ÚZ KRABÍ NOHEJBAL
- ÚZ POSTŘEHOVKA
- Z FLASH
- Z ČÁSTI TĚLA

VYSVĚTLIVKY



trénink rychlosti



nutnost přemýšlení, taktiky



důraz na spolupráci



vzájemná soutěživost



nutnost soustředění



trénink obratnosti



doba trvání 5 minut



úvodní část



hlavní část



závěrečná část



dvojice



trojice



všichni najednou



týmy



balónky

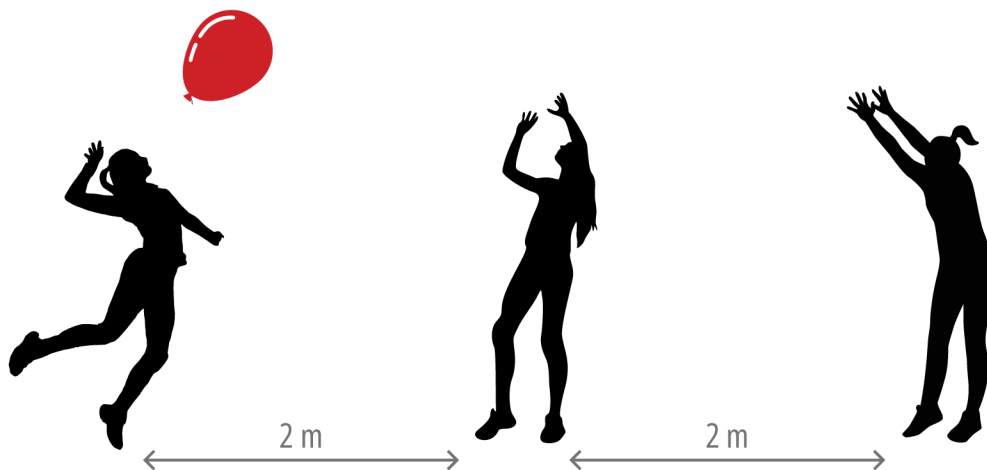


žíněnky



obruče

NA TŘETÍHO



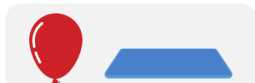
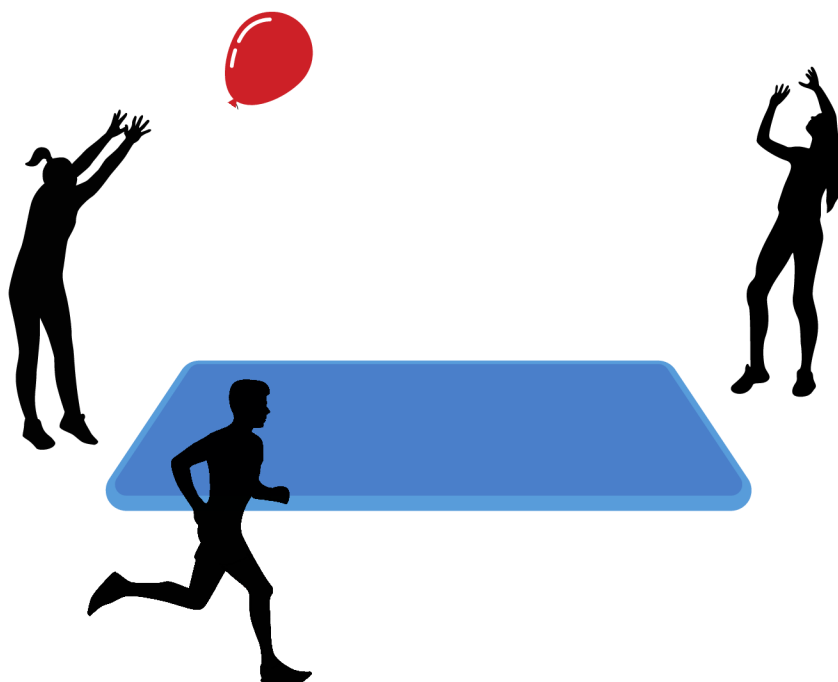
NA TŘETÍHO

Pomůcky: **balónky** (1 do trojice)

Dělení: trojice

Žáci se v rámci trojice postaví do řady a rozestoupí se na vzdálenost cca 2 metrů. Každá trojice dostane 1 balónek. Krajiní žáci si balónek přehazují (odpinknutím, hodem) tak, aby se jej prostřední žák nedotkl. Pokud se dotkne, mění si místo s žákem, který balónek odehrál naposledy.

LÍNÁ OBÍHAČKA



LÍNÁ OBÍHAČKA

Pomůcky: **balónky** (1 do trojice), **žíněny** (1 do trojice)

Dělení: trojice

Na jedné straně žíněny jsou dva žáci, na druhé jeden žák. Ve skupině mají jeden balónek, se kterým hrají obíhačku obdobně jako ve stolním tenisu, avšak s tím rozdílem, že se balónek nedotýká žíněny. Balónek rozehrává početnější strana. Jakmile žák míč odpinkne, běží na druhou stranu a čeká, až bude na řadě s odbitím. Žáci si počítají své neodbité balónky.

NADSTAVBA

Pro vyšší obtížnost přidat další žíněnu.

Přidat úkol před odbitím např. jednou tlesknout, tlesknout před sebe a za sebe, otočit se apod.

LEPIDLO



LEPIDLO

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

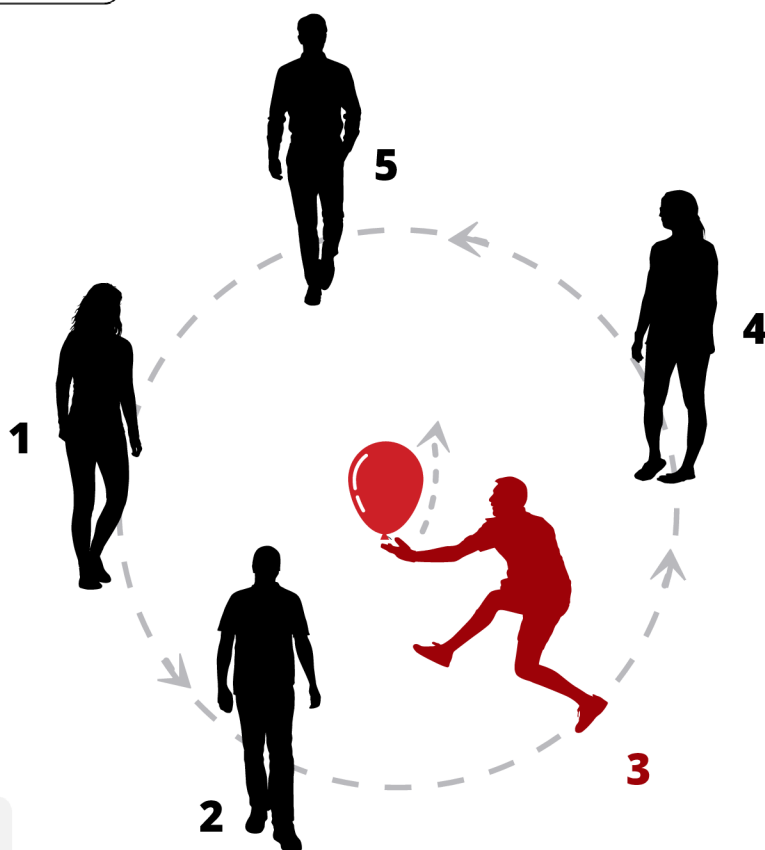
Dělení: dvojice

Každá dvojice si vezme nafouknutý balónek (lepidlo). Lepidlem se v rámci dvojice slepí tak, že balónek přiloží na domluvené místo slepení, např. dlaně, paže, břicho, záda aj., a působením tlaku proti sobě balónek na místě drží. Slepění žáci hrají honičku, tedy určí se honiči a ti se snaží předat „babu“. Balónek nesmí samovolně vypadnout. Pokud se tak stane, 5x se otočí kolem své osy, „slepí“ se znovu balónkem a jdou opět do hry. Mezitím, co žáci rotují, mají imunitu, tedy nesmí jim být předána „baba“.

NADSTAVBA

Učitel může během hry zapískat na píšťalku, což znamená, že se všichni musí zastavit a s přilepeným balónkem se otočit o 360 stupňů tak, aby balónek dvojici nevypadl. Následně pokračují ve hře.

RUSKÉ KOLO



RUSKÉ KOLO

Pomůcky: **balónek** (1)

Dělení: všichni najednou

Žáci stojí v kruhu od sebe vzdáleni 1–2 metry (dle počtu). Každému žákovi je přiděleno číslo od 1 do konkrétního počtu žáků. Kruh se dá do pohybu, nejdříve chůze. Učitel dovnitř kruhu vhodí nafouknutý balónek a řekne číslo (např. 3). Žák s tímto číslem musí balónek odbít co nejvýše, aby zabezpečil, že se nedotkne země dřív, než je zvolen další žák, který balónek odbije. Jakmile žák balónek odbije, zařadí se zpět na své místo. Žáci se snaží o co nejvíce řádných odpinknutí tak, aby balónek nespadol na zem.

NADSTAVBA

Pokud je to pro žáky příliš lehké, upraví se podmínky, tj. kruh se zvětší a žáci se dají do klusu.

KDO S KOHO



KDO S KOHO

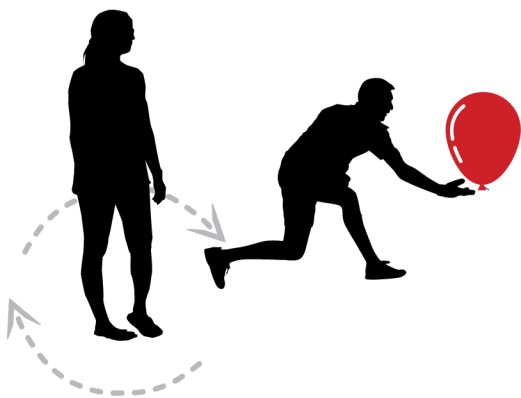
Pomůcky: **balónek** (1 do dvojice)
Dělení: dvojice (podobná výška)

Každá dvojice dostane nafouknutý balónek, o který si stříhnou. Začínající žák se snaží o co největší počet odpinknutí balónku, aniž by došlo k přerušení jeho snažení druhým žákem. Pokud dojde k přerušení odpinknutí, žák získává balónek pro sebe a začíná s jeho obranou on. Počty odpinknutí si počítají. Žáci mohou využívat basketbalové obrany, tj. krytí, clonění. Nesmí se však chytat za oděv nebo držet. Hrací doba se rozdělí na kola po jedné minutě. Žáci se snaží o co nejdelší ochranu balónku.

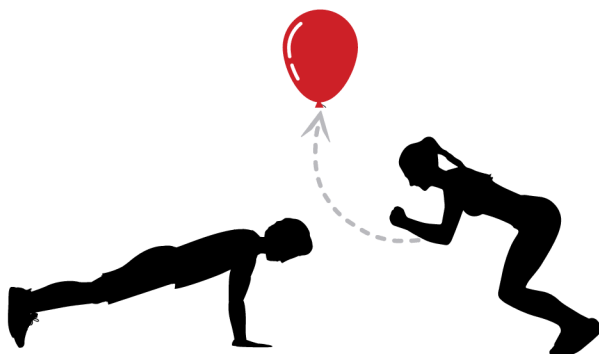
CHYTNÍ HO, NEŽ...



①



②



5 min



CHYTNÍ HO, NEŽ...

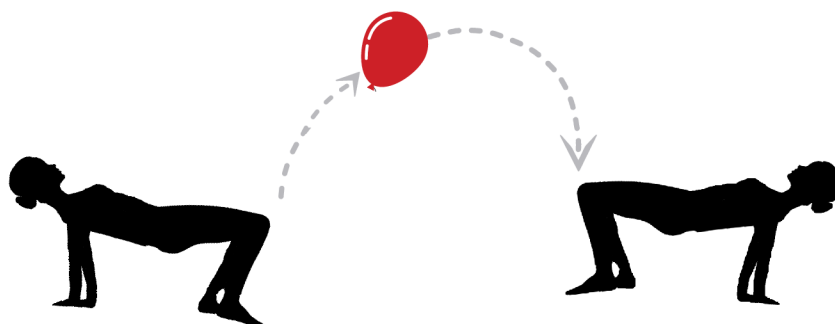
Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení: dvojice

Každá dvojice si vezme jeden balónek a rozmístí se do řady na střed tělocvičny na vzdálenost 3–4 kroků. Žák z dvojice vyhodí balónek nad sebe a plní úkol. Po splnění úkolu balónek chytá, než dopadne na zem. Jeden žák vyhazuje balónek a plní úkol, druhý kontroluje provedení úkolu ①. Následně se vymění. Pro větší soutěživost lze volit takové úkoly, které mohou plnit oba žáci najednou ②. Poté vítězí ten, kdo co nejdříve splní úkol a chytne balónek. Příklady úkolů:

- oběhnutí spolužáka,
- podlezení spolužáka,
- přeskočení svého spolužáka (v podřepu),
- dotknutí se stěny,
- kliky,
- otáčení kolem své osy.

KRABÍ NOHEJBAL



KRABÍ NOHEJBAL

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení: *týmy (dle počtu)*

Dvojice obdrží nafouknutý balónek a zaujme vzpor ležmo. Úkolem dvojice je si nohou přihrávat balónek, aniž by spadl na zem.

NADSTAVBA

Po zvládnutí činnosti ve dvojici lze žáky rozdělit na týmy (např. čtveřice) a vyčlenit jim hrací pole se středovou čarou. Týmy následně hrají proti sobě. V tomto případě by dotyk se zemí znamenal bod.

POSTŘEHOVKA



POSTŘEHOVKA

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice), **obruče** (1 do dvojice)

Dělení: dvojice

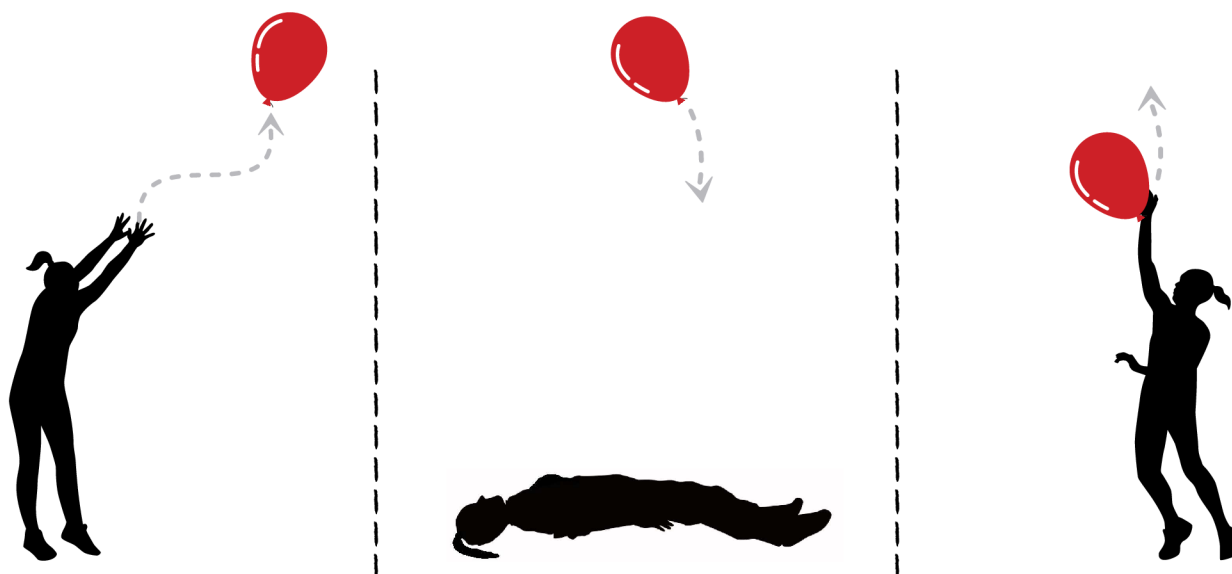
Každá dvojice dostane jednu obruč a jeden nafouknutý balónek, přičemž každý žák drží jednu pomůcku. Žák s balónkem různě běhá po tělocvičně a žák s obručí se snaží ho následovat ①. Žák kdykoliv vyhodí balónek mírně před sebe povýš a odbije ho hlavou. Druhý žák musí chytit balónek do obruče, tzn. balónek musí obručí prolétnout ②. Pokud žák průlet balónku obručí nestihne a balónek se dotkne země, své funkce si vymění. Žák s balónkem se takticky snaží vytvořit nepředvídatelnou situaci, která bude pro žáka s obručí obtížná.

Žáci jsou upozorněni na nutnost obezřetnosti kvůli případné srážce s ostatními.

NADSTAVBA

Pro obtížnější verzi je možné upravit povinnost prolétnutí balónku obručí, např. místo jednoho prolétnutí nutnost dvojího či trojího prolétnutí balónku.

FLASH



5 min



FLASH

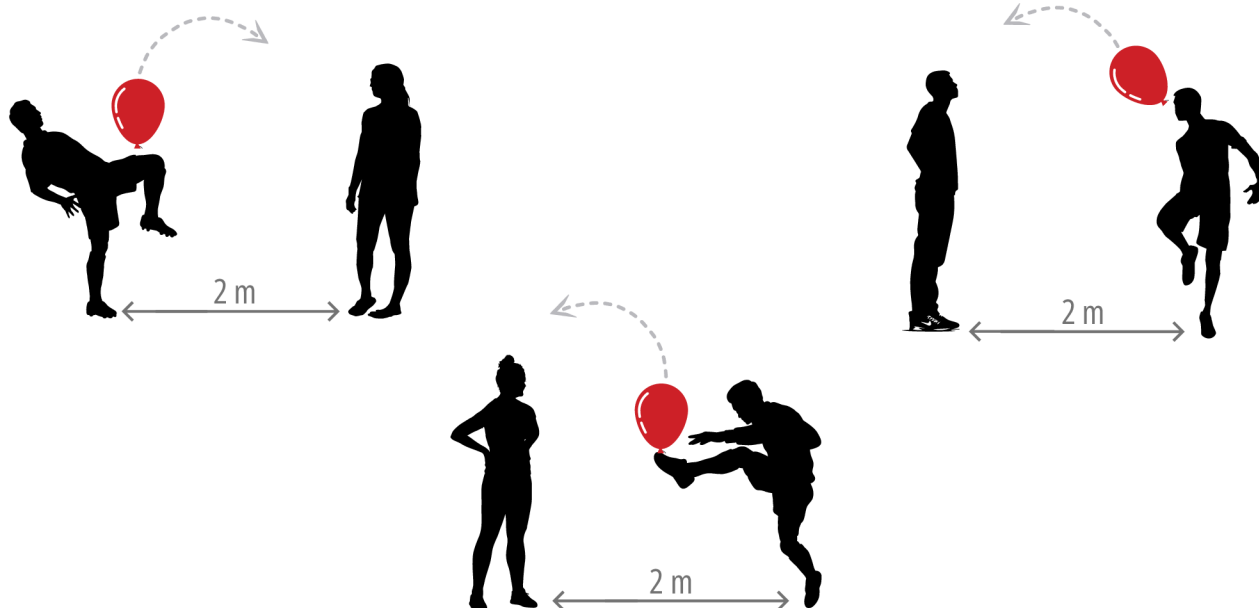
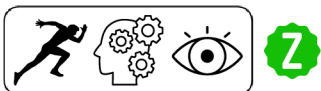
Pomůcky: **balónek** (1 pro každého)

Dělení: všichni najednou

Každý žák má jeden nafouknutý balónek. Žák balónek odpinkne a mezi dobou letu a dalším odbitím se snaží co nejrychleji (jako Flash) plnit obratnostní úkoly stanovené učitelem. Dané cvičení opakuje do té doby, než dojde k obměně učitelem. Příklady úkolů:

- stoj – sed – stoj,
- stoj – leh na záda – stoj (viz ukázka),
- stoj – leh na břicho – stoj,
- překulení se (válení sudu),
- otočka.

ČÁSTI TĚLA



ČÁSTI TĚLA

Pomůcky: **balónky** (1 do dvojice)

Dělení: týmy (dvojice/trojice, dle počtu)

Každý tým si vezme jeden nafouknutý balónek a postaví se do prostoru tak, aby od svého spolužáka byli cca 2–3 metry. Žáci mají za úkol si balónek přihrávat různými částmi těla tak, aby se daná část těla neopakovala. Danou část těla mohou během odbití pojmenovat.

DOPORUČENÍ – BALÓNKY



NA TŘETÍHO

Rozestupy mezi žáky je třeba uzpůsobit schopnostem letu balónku.

LÍNÁ OBÍHAČKA

Zvýšit obtížnost lze prostřednictvím přidání druhé žíněny, čímž se zvětší prostor.

V rámci nadstavby lze přidat tzv. úkoly před odbitím, např. jednou tlesknout, tlesknout před sebe a za sebe, otočit se apod.

LEPIDLO

Balónky by při této aktivitě neměly být úplně nafouklé, aby působícím tlakem těl nepraskly. Je vhodné pro aktivitu využít balónky např. z předchozích hodin, tedy ty, co se již samovolně pomalu vyfukují.

V rámci nadstavby učitel může během hry zapískat na píšťalku, což znamená, že se všichni musí zastavit a s přilepeným balónkem se otočit o 360 stupňů tak, aby balónek dvojici nevypadl. Následně pokračují ve hře.

RUSKÉ KOLO

Zvýšit obtížnost lze úpravou podmínek, např. zvětšení kruhu, žáci se pohybují v klusu.

Žáky je vhodné předem upozornit, že se po odbití musí co nejrychleji vrátit tam, odkud vyběhli.

KDO S KOHO

Je nutné, aby žáci byli podobně vysocí, neboť velký výškový rozdíl přináší pro jednoho z žáků velké znevýhodnění.

CHYTNÍ HO, NEŽ...

Žáky je dobré upozornit, aby nevyvíjeli příliš velkou sílu při závěrečném chytání balónku.

Necvičící žáky lze využít jako moderátory aktivity či jako vymýšleče úkolů.

KRABÍ NOHEJBAL

Po zvládnutí nácvičku odbití lze dvěma týmům vymezit hrací pole se středovou čarou. Týmy následně hrají proti sobě. V takovém případě by dotyk se zemí znamenal bod.

POSTŘEHOVKA

Je vhodné žáky upozornit na nutnost obezřetnosti kvůli případné srážce s ostatními.

Zvýšit obtížnost lze úpravou povinností prolétnutí balónku obručí, např. místo jednoho prolétnutí nutnost dvojího, trojího prolétnutí balónku či nutnost proskočení žáka obručí před průletem balónku.

FLASH

Při nedostatku balónků je možné hru realizovat ve dvojicích či trojicích, případně s jedním balónkem. V takovém případě je ideálně zvolen žák, který vymyslí daný úkol.

ČÁSTI TĚLA

Zvýšit obtížnost lze přidáním drobných úkolů, např. tlesknutí před odbitím.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

KOLÍČKY

- Ú LAPKOVÉ
- Ú POVĚŠ PRÁDLO
- Ú PONOŽKOVKA
- Ú ZAVĚŠOVANÁ
- Ú AKCE A REAKCE

- Ú SEŠÍVAČKA
- Ú MRAVENČÍ MOST
- Ú PPL
- ÚZ ŽÁBY
- HZ ŠTAFETA

VYSVĚTLIVKY



trénink rychlosti



nutnost soustředění



trénink reakční rychlosti



důraz na spolupráci



trénink trpělivosti



doba trvání 5 minut



doba trvání 10 minut



úvodní část



hlavní část



závěrečná část



dvojice



všichni najednou



týmy



kolíčky



provázek



dresy



ponožky



papírky



obrázky oblečení

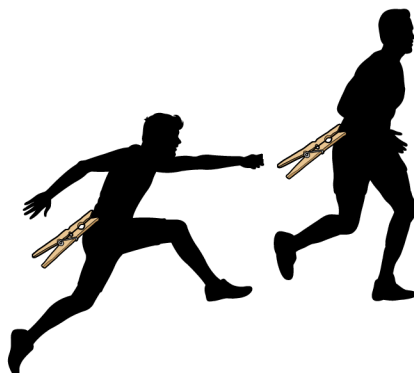


víčka



atletický ovál

LAPKOVÉ



ALL



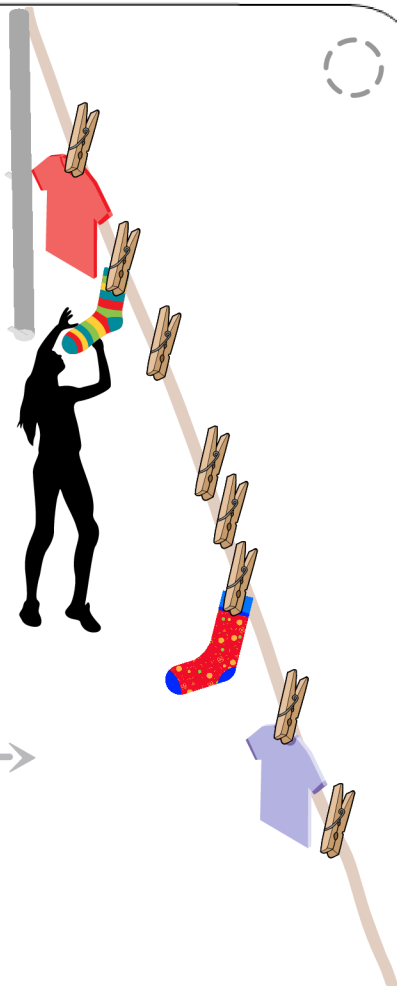
LAPKOVÉ

Pomůcky: **kolíčky** (alespoň 2krát více než žáků)

Dělení: všichni najednou

Každý žák dostane jeden kolíček, který si připevní na zadní dolní okraj trička. Žáci se snaží ukořistit kolíček svého spolužáka, avšak zároveň se snaží chránit si svůj (nesmí se ho však ale dotýkat). Ukořistěný kolíček si žáci započítají a následně ho odnesou do domovské stanice k učiteli. Pokud je někomu kolíček sebrán, zvedne ruku a po obvodu tělocvičny si dojde pro kolíček nový, který si opět připne na zadní dolní okraj trička. Poté se vrací do hry.

POVĚŠ PRÁDLO



POVĚŠ PRÁDLO

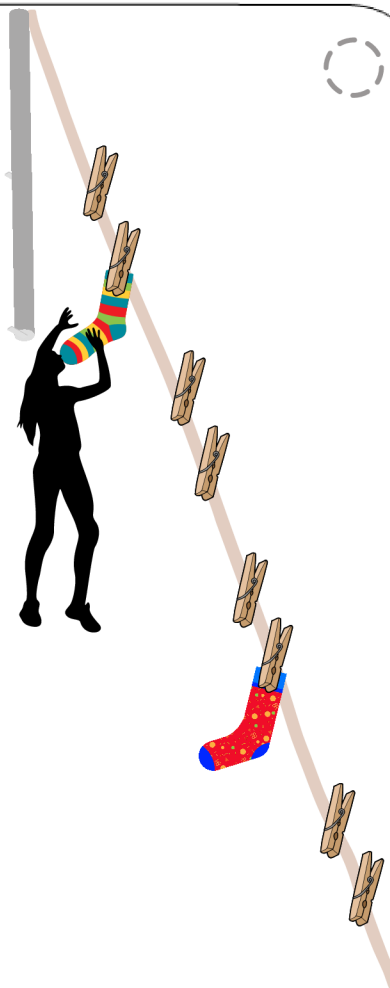
Pomůcky: **kolíčky** (co nejvíce), **obrázky prádla** (totožný počet pro každý tým), **provázek**

Dělení: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Žáci v týmu se postaví do řady na jeden konec tělocvičny. Na druhém konci tělocvičny je natažen provázek. Každý tým dostane sadu kolíčků a sadu prádla (obrázků s prádlem). Žáci postupně vyběhají a nejdříve postupně věší kolíčky na provázek. Po pověšení všech kolíčků berou vždy jedno prádlo, které na jeden z kolíčků pověsí. Vyhrává tým, které bude mít nejrychleji pověšené všechno prádlo. Následně lze opět soutěžit v sundávání prádla, popřípadě následně i kolíčků.

Pro větší atraktivitu i u starších žáků je ideální použít stylové prádlo různých značek, např. NIKE, Adidas, Guess, Champion, Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Armani, Gant aj. Místo obrázků je možné použít rozlišovací dresy.

PONOŽKOVKA



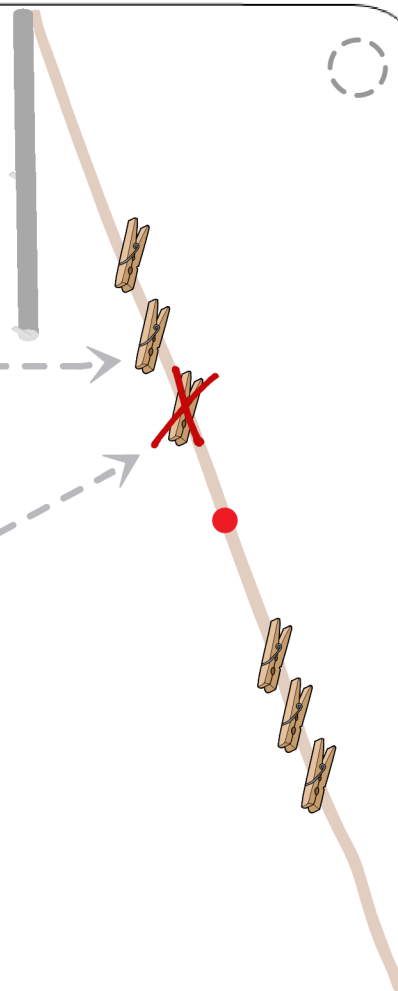
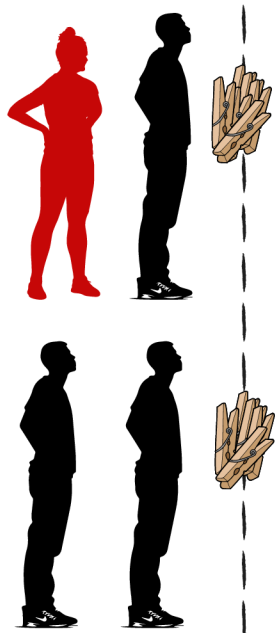
PONOŽKOVKA

Pomůcky: **kolíčky** (2 pro každého žáka), **provázek**

Dělení: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Žáci se v rámci týmu postaví do řady na jeden konec tělocvičny a každý tým dostane dvojnásobný počet kolíčků, než je počet členů. Na druhém konci tělocvičny je natažen provázek. Každý žák musí co nejrychleji zavěsit obě své ponožky na provázek, avšak vždy po jedné ponožce. Každý se musí vrátit do řady a počkat, až na něho znovu vyjde řada. Následně si mohou zasoutěžit o nejrychlejší zpětné sundání ponožek.

ZAVĚŠOVANÁ



ZAVĚŠOVANÁ

Pomůcky: **kolíčky** (např. 20 do 1 týmu), **provázek**, **dresy** (dle týmů)

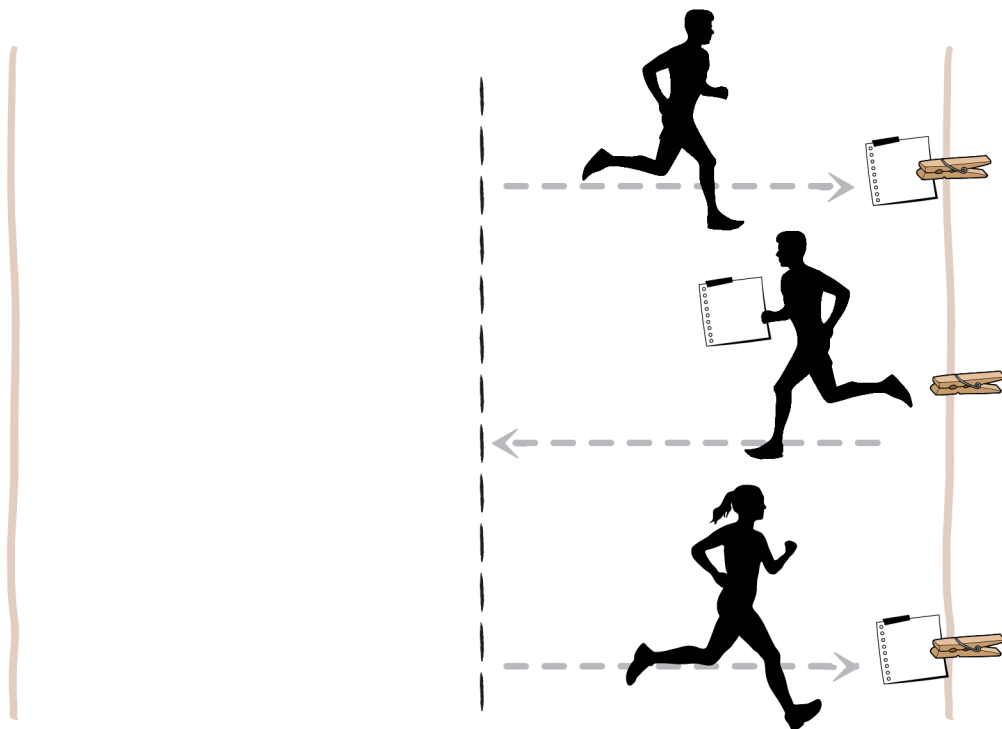
Dělení: týmy (2)

Na jednom konci tělocvičny je natažený provázek s vyznačenou polovinou. Oba týmy se postaví do řady na druhém konci tělocvičny. V každém týmu je vybrán jeden žák, který je zvláště označen, např. dresem. Tento hráč je tzv. lapka. Každý tým dostane stejné množství kolíčků. První žák vezme ze země kolíček, běží k provázku, na který ho zavěsí. Běží zpět a plácnutím předá štafetu. Lapkové nemají možnost kolíček zavěsit, ale mají možnost soupeři jeden kolíček ukrást. Ukradený kolíček musí přinést do svého týmu a musí ho předat dalšímu žákovi místo plácnutí, tedy místo klasického předání štafety. Vyhrává tým, který jako první zavěsí všechny kolíčky.

NADSTAVBA

Pro těžší hru zvolit větší počet lapků.

AKCE A REAKCE



ALL



AKCE A REAKCE

Pomůcky: **kolíčky** (1 pro každého), **provázky** (2 dlouhé), **papírky** (počet dle kolíčků)

Dělení: všichni najednou

Na jeden a druhý konec tělocvičny jsou nataženy provázky. Na jednom provázku jsou zavěšeny kolíčky, které drží papírky. Na druhém provázku není nic. Žáci utvoří řadu, která je situována doprostřed tělocvičny na půlicí čáru. Učitel rychle říká úkoly a žáci je co nejrychleji plní. Při všech úkolech se žák co nejrychleji vrací na místo svého startu, tedy na půlicí čáru. Příklady úkolů:

- *Vezmi papírek.*
- *Pověš papírek.*
- *Dotkni se stěny po tvé pravé ruce.*
- *Dotkni se prázdného provázku.*
- *Přehni papírek napůl a zavěš ho na prázdnou šňůru.*
- *Vezmi kolíček.*
- *Vrať kolíček.*
- *Vezmi kolíček a připevni papírek na druhý provázek.*
- *Vezmi kolíček a připevni na druhý provázek svou ponožku.*

SEŠÍVAČKA



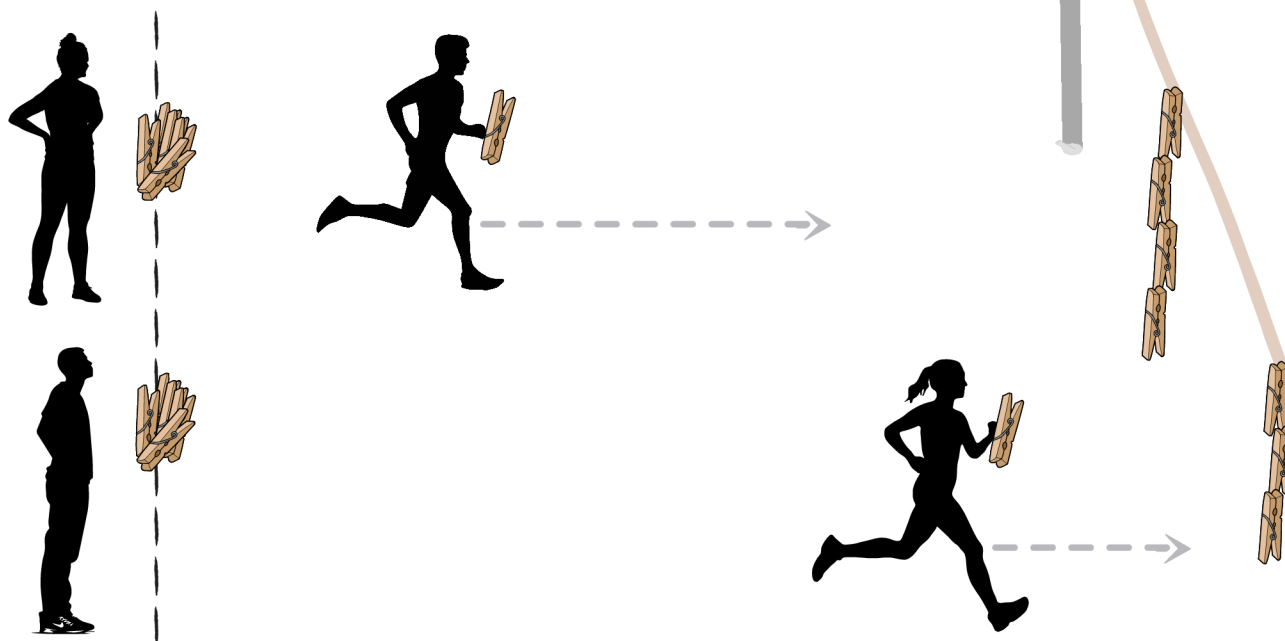
SEŠÍVAČKA

Pomůcky: **kolíčky** (1 do dvojice)

Dělení: dvojice

Dvojice dostanou jeden kolíček. Kolíčkem se připnou (sešijí) na totožném místě, např. dolní okraj trička, rukáv aj. Takto připnutí žáci hrají honičku, tedy je zvolena dvojice honičů, která chytá ostatní. Pokud se některá dvojice rozpoj, zvednou ruku, jdou na okraj tělocvičny, zaskáčou 5x panáka, znovu se připnou a jsou zpět ve hře.

MRAVENČÍ MOST



5 min



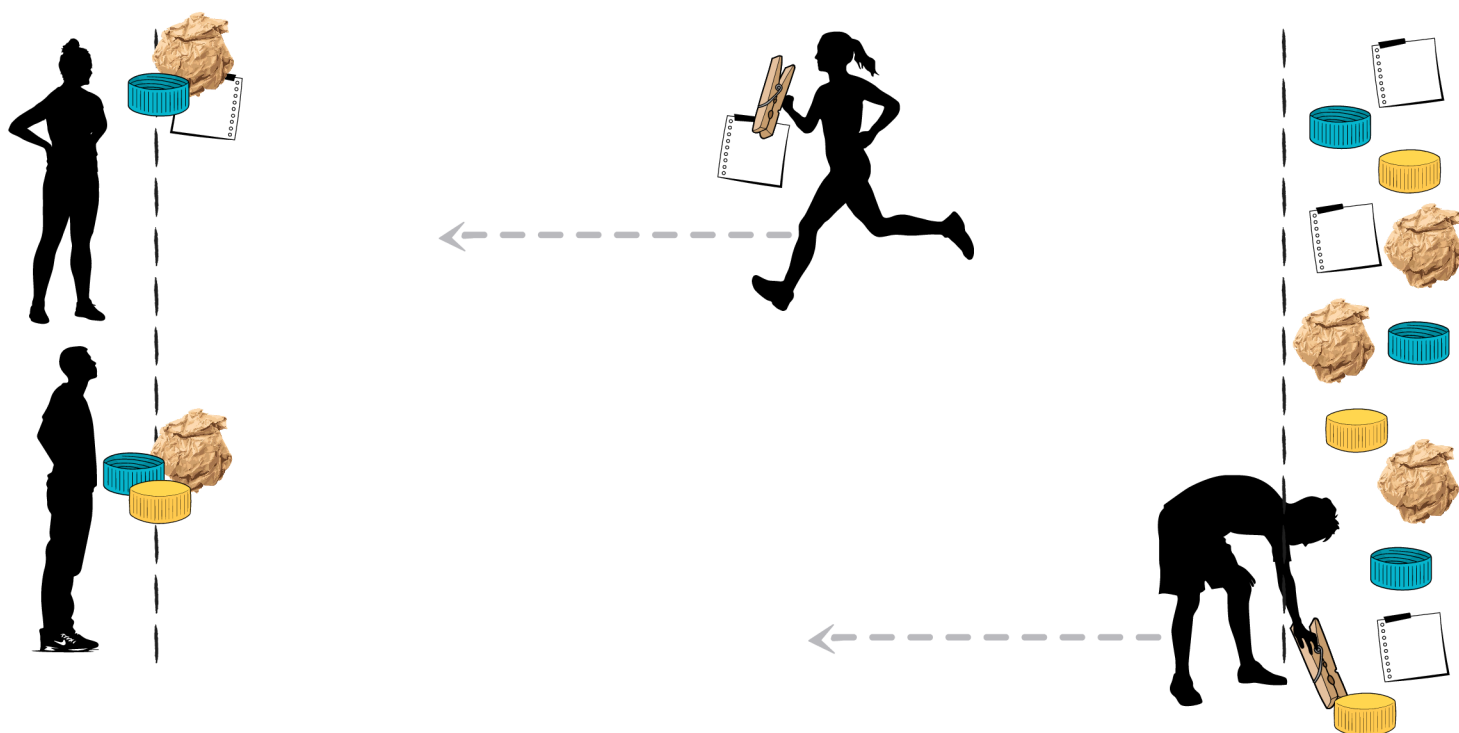
MRAVENČÍ MOST

Pomůcky: **kolíčky** (co nejvíce), **provázek** (1 dlouhý)

Dělení: týmy (trojice/čtveřice, dle počtu)

Týmy stojí v řadě na jednom konci tělocvičny. Na druhém konci je napnutý provázek a poházené kolíčky. První žák vybíhá pro kolíček, který zavěsí na provázek. Poté běží zpět a plácnutím předává štafetu. Další žák vybíhá, vezme kolíček a upevní ho na „nožičku“ visícího kolíčku. Takto se všichni střídají do té doby, než se spotřebují všechny kolíčky, tedy výsledkem je visící kolíčkový řetěz („mravenčí most“). Vyhrává tým, který co nejrychleji zužitkuje všechny kolíčky.

PPL



PPL

Pomůcky: **kolíčky** (1 do týmu), **víčka**, kousky **novin/papíru** (či jiné předměty)

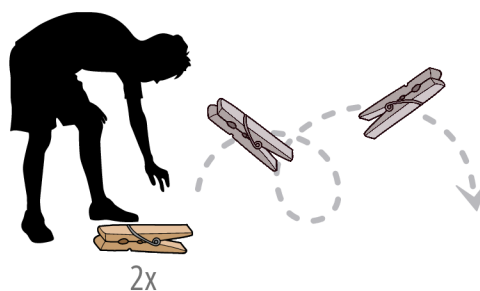
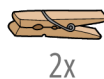
Dělení: **týmy** (dvojice/trójice, dle počtu)

Týmy se postaví do řady na jeden konec tělocvičny a každý tým dostane jeden kolíček. Na druhém konci tělocvičny je tzv. depo, kde jsou volně rozmístěna víčka a útržky novin/papíru. Žáci mají za úkol co nejrychleji přenést (doručit) předměty do svého týmu, a to pouze pomocí kolíčku, tedy bez dotyku rukou. Žáci se v rámci řady střídají. Signálem pro možnost vyběhnutí dalšího žáka je předání kolíčku.

NADSTAVBA

Pro zatraktivnění lze doplnit další předměty či přiřadit všem předmětům body. Např. přidat švihadlo, které bude za 5 bodů, útržky novin/papíru za 2 body, víčka za 1 bod. V tomto případě by vyhrál tým, který by měl nejvíce bodů.

ŽÁBY



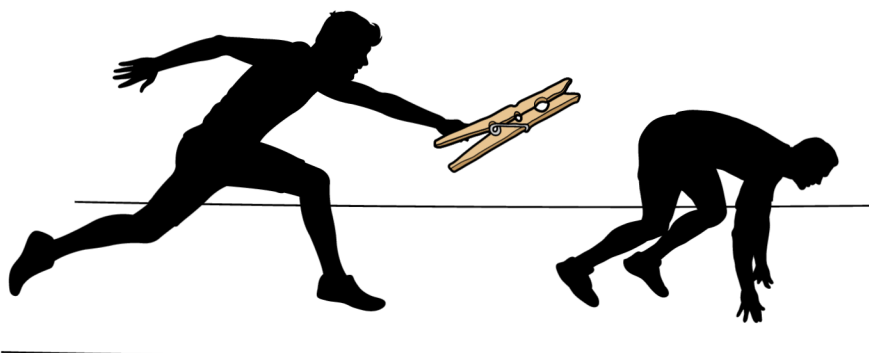
ŽÁBY

Pomůcky: **kolíčky** (1 do týmu)

Dělení: týmy (dvojice/trojice, dle počtu)

Týmy se postaví do řady na jeden konec tělocvičny a první žák v řadě obdrží jeden kolíček. Úkolem žáků je dostat kolíček za koncovou čáru tělocvičny „kolíčkovými skoky“. Tento dopředný pohyb je výsledkem stlačení na zemi položeného kolíčku. Jakmile jeden žák takto dvakrát stlačí kolíček, běží zpět a zařadí se na konec řady. Další žák vybíhá, jakmile cvičenec proběhne startovní čarou. Cílem hry je co nejrychleji dostat kolíček do vymezeného prostoru tělocvičny.

ŠTAFETA



ŠTAFETA

Pomůcky: **količky** (1 do týmu)

Dělení: týmy (nejlépe čtveřice)

Hra je vhodná na atletický ovál jako alternativa klasické štafety.

Uřídí se úseky, např. 100 m, ve kterých bude probíhat štafetová předávka. První běžec má količek připevněný na zadním dolním okraji trička. Jakmile vyběhne, může jej sundat a uchopit do ruky. Količek se předává opět na zadní dolní okraj trička.

DOPORUČENÍ – KOLÍČKY



LAPKOVÉ

Je nutné žáky upozornit, že kolíčky se z triček strhávají nenásilně a pokládají do domovské stanice k učiteli s citem. Tím se sníží pravděpodobnost rozbití kolíčků.

POVĚŠ PRÁDLO

Pro větší atraktivitu i u starších žáků je ideální použít stylové prádlo různých značek, např. NIKE, Adidas, Guess, Champion, Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Armani, Gant aj.

Místo obrázků je možné použít rozlišovací dresy.

PONOŽKOVKA

Před aktivitou je nutné zkontrolovat povrch podlahy. V případě porušení celistvosti parket není vhodné vzhledem k zajištění bezpečnosti aktivitu provádět.

Žáky je nutné upozornit na riziko uklouznutí, pakliže zvolí běh v ponožkách.

ZAVĚŠOVANÁ

Zvýšit obtížnost lze zvolením většího počtu lapků.

Pro případ dlouhotrvající nerozhodnosti je vhodné paralelně spustit stopky na vymezený čas. Vítězem se v takovém případě stane tým, který bude mít v dané chvíli více kolíčků.

AKCE A REAKCE

Vzdálenost provázku je třeba uzpůsobit prostoru v tělocvičně a věku žáků. Pokud jsou žáci starší, lze zvolit větší vzdálenost.

SEŠÍVAČKA

Je vhodné žákům sdělit, že sešítí kolíčkem je velmi jemné, tedy nemohou se spoléhat na to, že je udrží u sebe v případě např. změny směru. Pokud dochází k častému rozpojování žáků, je vhodné doporučit, aby se kromě kolíčku drželi např. za ruku.

MRAVENČÍ MOST

Je nutné použít silnější provázek, aby pod tíhou všech kolíčků nedošlo k vyvlečení či k přetržení provázku. Vhodný je např. silnější jutový provázek.

PPL

Pro zatraktivnění lze doplnit další zajímavé předměty či přiřadit všem předmětům body. Např. přidat švihadlo, které bude za 5 bodů, útržky novin/papíru za 2 body, víčka za 1 bod. V tomto případě by vyhrál tým, který by měl nejvíce bodů.

ŽÁBY

Před aktivitou je nutné, aby si žáci vyzkoušeli manipulaci s kolíčkem. V případě urychlení hry je možné zvýšit počet stlačení kolíčku.

ŠTAFETA

Hra je vhodná na atletický ovál jako ozvláštnění klasické štafety a není vhodná pro méně šikovné žáky.

Je vhodné vyzvat družstvo, aby se domluvili na případné taktice (např. přidržení trička, aby došlo k rychlejšími chycení kolíčku). Je nutné žáky upozornit, aby si při předávání kolíčku vzájemně nepřišliápli nohy. Pokud je k dispozici více kolíčků, může jím být vybaven každý žák. Tímto způsobem si tedy za běhu žáci nemusí sundávat kolíček ze zadní strany trička. Aktivita není vhodná pro žákyně s krátkými topy či sportovními podprsenkami. Vhodný oděv pro tuto aktivitu je volné tričko, neboť dolní okraj poskytuje ideální místo pro bezpečné zachycení kolíčku.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

IGELITOVÉ SÁČKY

Ú NÁKUP

Ú STREF SE

Ú SBĚRNA

Ú FOUKANÁ

Ú MEZITÍM, CO SE DOTKNE ZEMĚ

ÚH PADÁKY

H SNIPER

Z BOMBA

Z ANIŽ BY SPADL

Z SKÓRUJ

VYSVĚTLIVKY



trénink rychlosti



posilování



trénink reakční rychlosti



vzájemná soutěživost



trénink házení



trénink vytrvalosti



doba trvání 5 minut



doba trvání 10 minut



úvodní část



závěrečná část



závěrečná část



dvojice



trojice



všichni najednou



týmy



igelitový sáček



provázek



kolíček



víčka



obrázky potravin



kužel

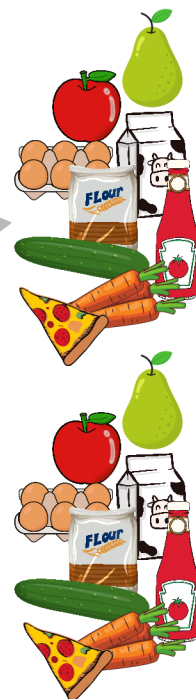


atletický ovál



volejbalový míč

NÁKUP



NÁKUP

Pomůcky: **igelitové sáčky** (1 do týmu), **obrázky potravin** (velké množství)

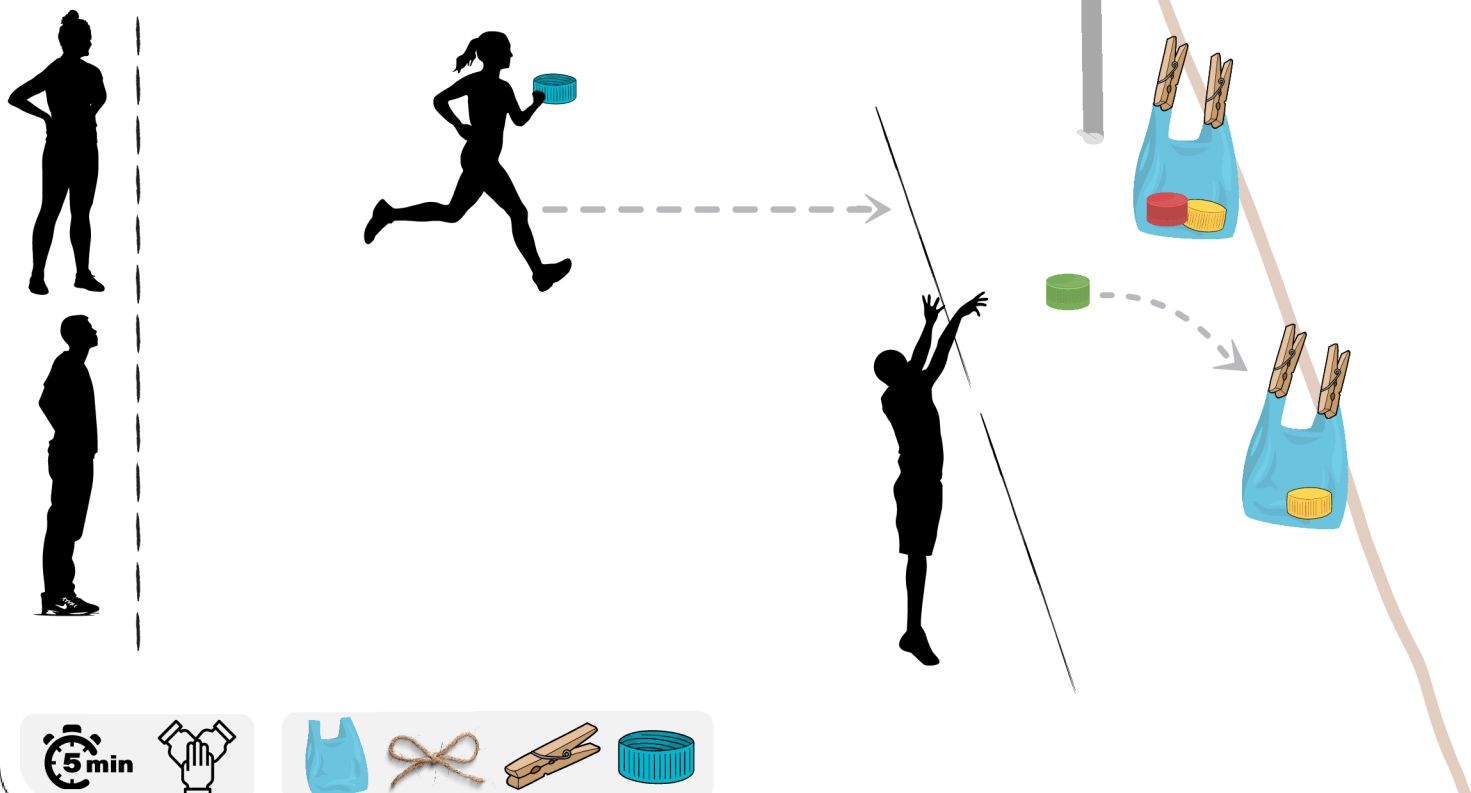
Dělení: týmy (2-4, dle počtu)

Žáci se postaví do řady na jeden konec tělocvičny. Každý tým dostane jednu „nákupní tašku“, tj. igelitový sáček. Každému týmu je přidělen obchod, tedy prostor, ve kterém jsou položeny obrázky různých potravin. Na znamení vyběhává první žák, bere potravinu, vkládá ji do košíku a běží zpět. Nákupní košík na startu předává dalšímu běžci. Vyhrává tým, který bude mít nakoupeno co nejrychleji.

NADSTAVBA

Žáci mohou dostat papír s nákupním seznamem a tužku na odškrtnutí „nakoupených“ potravin. V obchodě tak budou potraviny, které nakoupit nemají. Žáci jsou v tomto případě nuceni více komunikovat. Zde mohou být zapojeni necvičící žáci, kteří odškrtnávají „nakoupené“ potraviny.

STREF SE



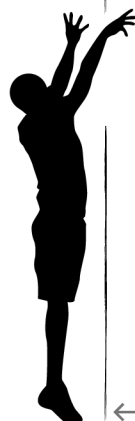
STREF SE

Pomůcky: **igelitové sáčky** (1 do týmu), **kolíčky** (dvojnásobně více než sáčků), **víčka** (co nejvíce), **provázek** (délka dle tělocvičny)

Dělení: týmy (3–4, dle počtu)

Na jeden konec tělocvičny se natáhne provázek, na který se pomocí kolíčků (2 na jeden sáček) připevní igelitové sáčky (1 sáček na každý tým) tak, aby vytvořily prostor pro vhození víčka. Zhruba 3 metry před provázkem se vyznačí území pro vyhození (např. švihadlem). Všechny týmy se postaví na druhou stranu tělocvičny do řady a dostanou stejnou zásobu víček. První žák bere víčko, vybíhá, běží k vyznačenému území a snaží se víčko hodem umístit do sáčku. Pokud víčko padne mimo, žák ho běží zvednout a odevzdat na start. Následně vybíhá další žák. Vyhrává ten tým, kterému se podaří vhodit všechna víčka, nebo tým, který bude po uplynutí času disponovat nejvíce vhozenými víčky.

SBĚRNA



4 m



SBĚRNA

Pomůcky: **igelitové sáčky** (1 do týmu), **víčka** (co nejvíce)

Dělení: týmy (2–4, dle počtu)

Týmy se seřadí na jednom konci tělocvičny a dostanou totožný počet víček. Na druhém konci tělocvičny je pro každý tým vyznačen prostor „chytače“, ve kterém se nachází jeden igelitový sáček, a prostor „házeče“, tj. cca 4 metry před chytačem. Úkolem je nacytat do sáčku co nejvíce víček. Žáci v týmu se vždy střídají. První žák běží do prostoru chytače, druhý bere víčko a běží do prostoru házeče. Jakmile bude chytač připraven, házeč hází víčko. Další hráč vybíhá, jakmile je víčko odehráno (nehledě na výsledek). Spadne-li mimo, chytač ho sebere a běží na start, kde ho položí na hromádku. Házeč se přesouvá na místo chytače a do role házeče vybíhá další žák. Vyhrává tým, který co nejrychleji nacytá všechna víčka.

FOUKANÁ



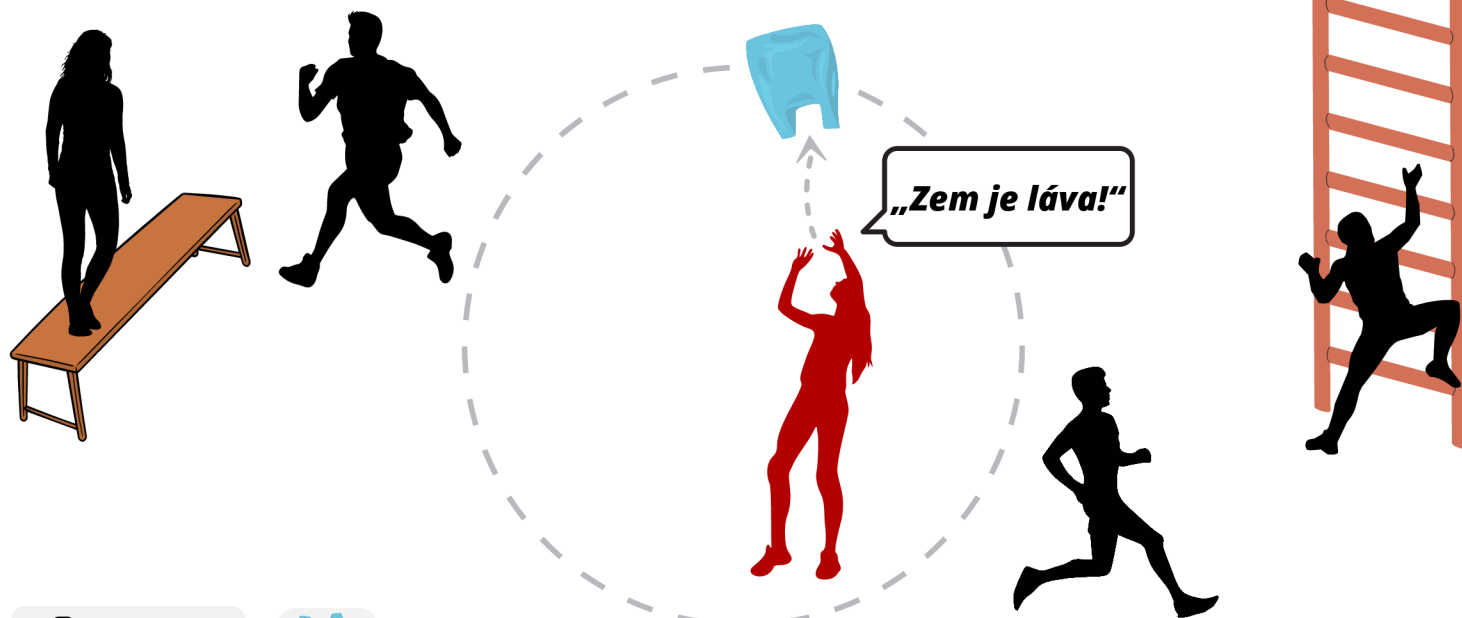
FOUKANÁ

Pomůcky: **igelitové sáčky** (alespoň 2 do týmu), **kužel** (1 do týmu)

Dělení: trojice

Všichni se postaví na jeden konec tělocvičny a dostanou totožnou zásobu igelitových sáčků. Zhruba uprostřed dráhy každého týmu se nachází „obíhací kužel“. Cílem všech trojic je co nejrychleji dopravit všechny sáčky na druhý konec tělocvičny, a to foukáním, ve kterém se v rámci trojice střídají. Žák, který provede od fouknutí, rychle obíhá svůj kužel, aby získal další možnost od fouknutí. Pokud sáček během cesty spadne, skupinka se vrací na start a začíná znovu. Sáček se na protilehlém konci tělocvičny musí dotknout stěny. Vyhrává tým, který co nejrychleji přepraví všechny sáčky.

MEZITÍM, CO SE DOTKNE ZEMĚ



ALL



MEZITÍM, CO SE DOTKNE ZEMĚ

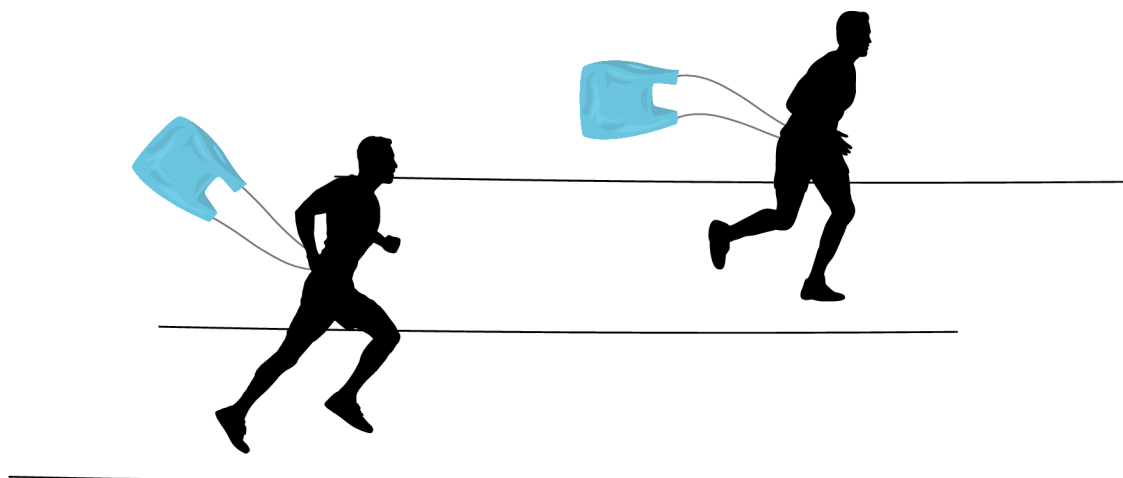
Pomůcky: **igelitový sáček (1)**

Dělení: všichni najednou

Žáci utvoří uprostřed tělocvičny kruh, stojí čelem dovnitř. Vždy je zvolen jeden žák jako „moderátor“. Ten stojí uprostřed tělocvičny a drží igelitový sáček. Žák vymyslí nějaký úkol, vysloví ho a vzápětí sáček vyhodí nad sebe. Než dopadne na zem, žáci musí splnit úkol. Ideální je po tělocvičně rozmístit různé nářadí a náčiní, aby měli žáci inspiraci k vymýšlení úkolů. Pokud žáci nestihnou úkol splnit, 5krát se otočí kolem své osy nebo skáčou 5 panáků. Příklady úkolů:

- zem je láva (žáci se nesmí dotýkat země),
- odkutálet se ke stěně tělocvičny,
- dotýkat se konkrétní barvy,
- stát na žíněnce na jedné noze,
- dotknout se alespoň dvou stěn.

PADÁKY



ALL



PADÁKY

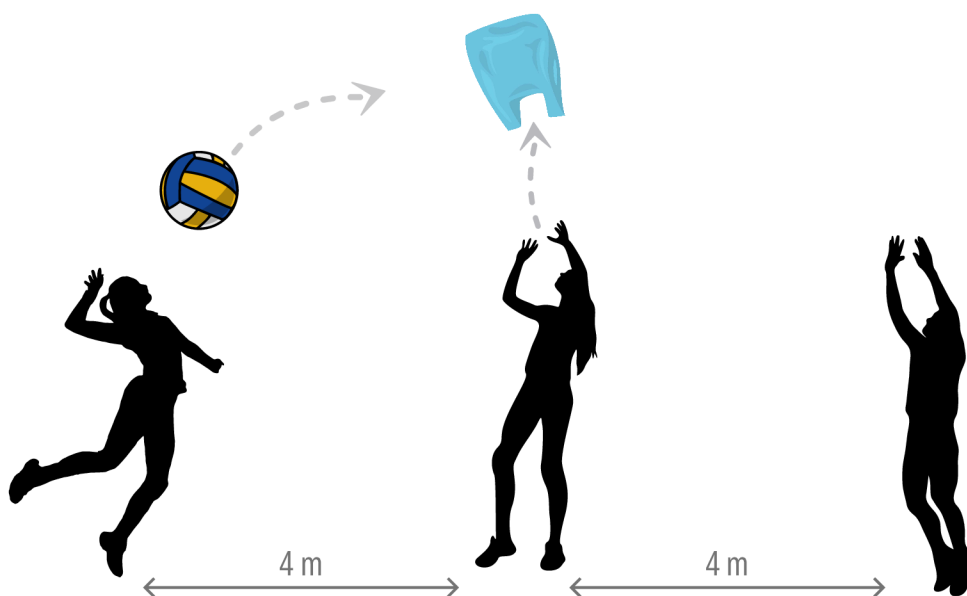
Pomůcky: **igelitový sáček** (1 pro každého), **provázek** (2m, 1 pro každého)

Dělení: všichni najednou

Každý žák dostane nebo si vyrobí „padák“, tj. igelitový sáček přivázaný za obě ucha k provázku. Žáci mají provázek padáku kolem pasu tak, aby se sáček nacházel za zády. Během běhu žák udržuje v igelitovém sáčku vzduch a padák tak letí. Jakmile žák začne zpomalovat, padák začne ztrácet výšku. S padáky lze soutěžit o nejdelší výdrž ve vzduchu.

Aktivita je vhodná na atletický ovál, a to nejen v rámci ozvláštňení, ale i jako jako posilovač motivace např. ve vytrvalostních atletických disciplínách nebo jako ukazatel intenzity běhu (malá intenzita se odráží v klesáním padáku a jeho neschopnosti letět, vysoká intenzita přehnaným a zbrklým letem padáku).

SNIPER



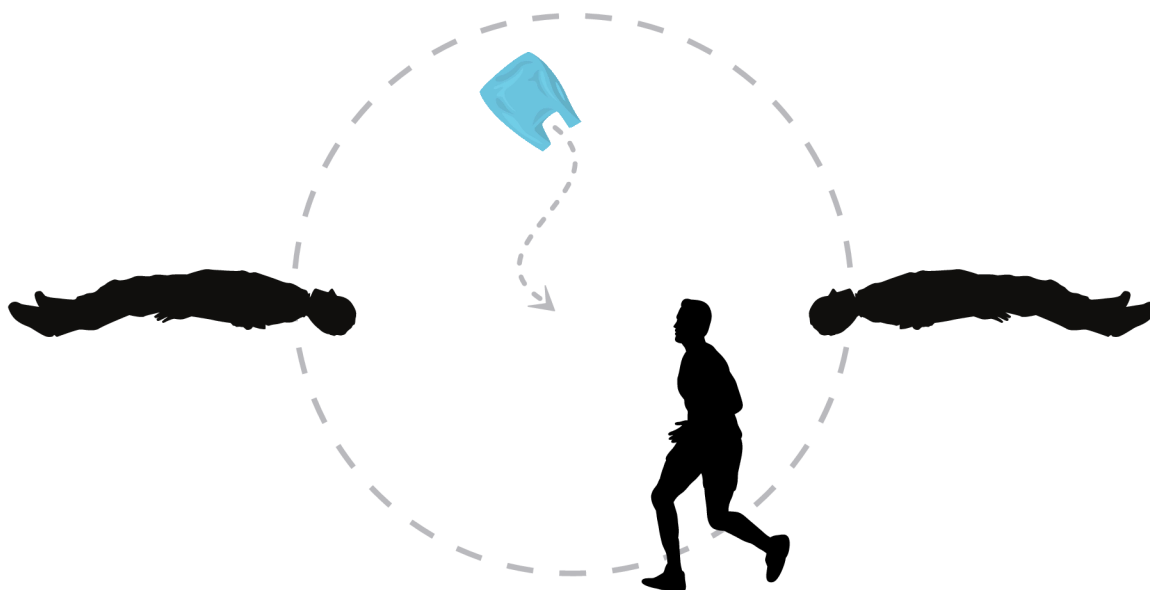
SNIPER

Pomůcky: **igelitový sáček** (1 do trojice), **volejbalový míč** (1 do trojice)

Dělení: trojice

Žáci se po trojicích rozestaví jako při hře „Na třetího“ a do každé trojice si vezmou jeden igelitový sáček a volejbalový míč. Sáček mají žáci uprostřed, volejbalový míč mají žáci na jedné straně. Žák uprostřed sáček vyhodí nad sebe a žák s míčkem se sáček pokouší sestřelit. Žák bez míče na druhém konci vždy míč chytá. Jakmile ho chytí, pokouší se o zasažení sáčku on. Učitel hlídá 2minutové intervaly, po kterých se žáci na pozicích střídají.

BOMBA



ALL



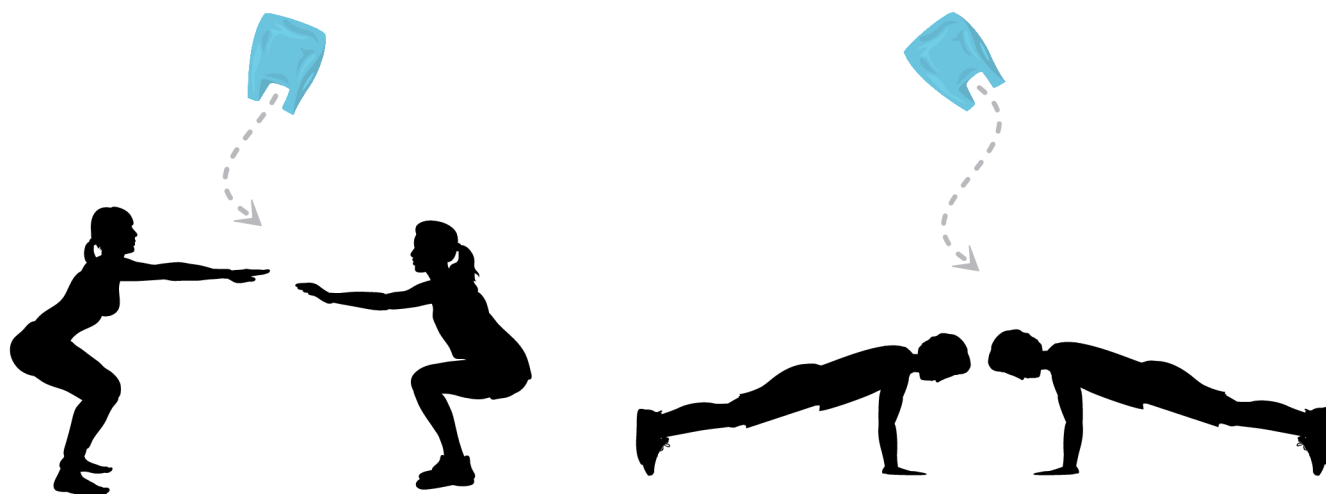
BOMBA

Pomůcky: **igelitový sáček (1)**

Dělení: všichni najednou

Žáci vytvoří kruh a každému z nich je přiděleno číslo. Následně si lehnou na břicho, učitel ve středu kruhu vyhodí igelitový sáček a vzápětí řekne číslo. Žák s daným číslem se rychle zvedne, běží ke klesajícímu igelitovému sáčku a foukne do něho tak, aby znovu nabral výšku. Tento žák vzápětí řekne další číslo, načež vybíhá další žák. Jedno číslo může být zvoláno max. 3x za hru. Pokud je zvoláno po čtvrté, má tzv. stopku a nemůže vyběhnout po dobu zvolání 6 dalších čísel. Cílem je, aby se igelitový sáček nedostal do kontaktu se zemí, tzn. aby nevybuchla bomba.

ANIŽ BY SPADL



ANIŽ BY SPADL

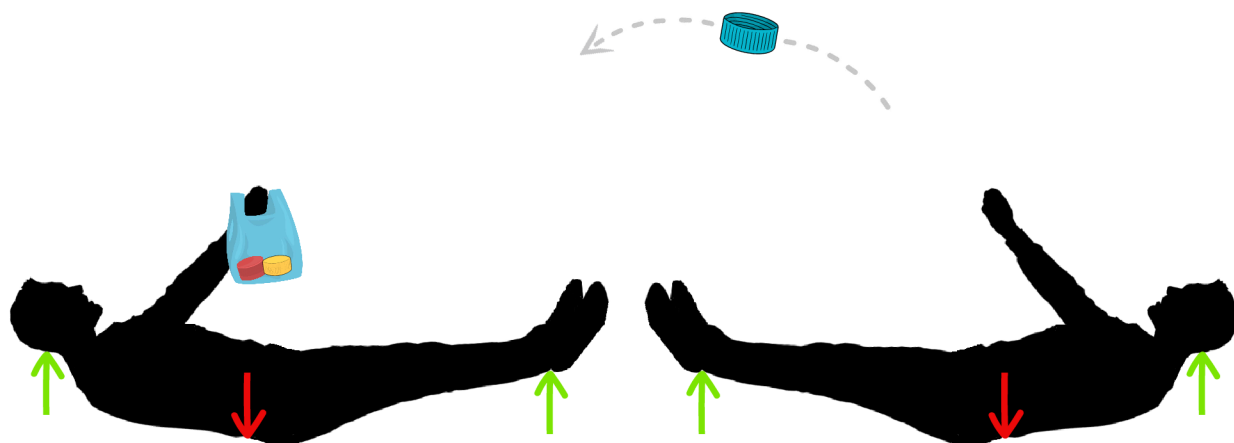
Pomůcky: **igelitový sáček** (1 do dvojice)

Dělení: dvojice

Dvojice žáků vyhodí igelitový sáček do vzduchu a pomocí foukání, při kterém se žáci střídají, ho udržují v letu. Učitel říká úkoly, které žáci plní během toho, co sáček letí. Pokud se sáček nějaké dvojice dotkne země, skočí 5 panáků a pokračují v aktivitách. Příklady úkolů:

- tlesnutí na počet (1–maximum),
- tleskáci pyramida (přidání vždy jednoho tlesnutí po fouknutí),
- otočky kolem své osy na počet (1–maximum),
- sed přednožný,
- leh na břicho,
- leh na zádech,
- válení sudů,
- kotoul,
- podlezení spolužáka.

SKÓRUJ



SKÓRUJ

Pomůcky: **igelitový sáček** (1 do dvojice), **víčka** (10 do dvojice)

Dělení: dvojice

Dvojice zaujme leh na zádech, jeden z dvojice má víčka, druhý sáček. Oba ve stejný čas zvednou nohy do základní pozice jako při cviku nůžky, tzn. zpevněný střed těla, bedra směřují k zemi, lopatky a hlava jsou nad zemí, stejně jako nohy (pokud žáci nezvládají držet nohy nad zemí, položí je na zem, avšak maximálně se snaží protlačit k zemi bedra a hlavu spolu s lopatkami drží nad zemí). Během této výchozí pozice žák drží sáček před sebou tak, aby vytvořil otvor pro vhození víčka. Druhý žák se pokouší do sáčku víčka vhodit. Oba žáci kooperují a usilují o největší počet vhozených víček. Po vyčerpání víček následuje 2minutová pauza a žáci si role vymění.

DOPORUČENÍ – IGELITOVÉ SÁČKY



NÁKUP

Pro zapojení necvičících lze hru upravit tak, že žáci dostanou papír s nákupním seznamem a tužku, přičemž necvičící odškrtávají nakoupené potraviny. V takovém případě je vhodné umístit do prostoru i obrázky potravin, které žáci nakoupit nemají. Tato hra nabízí přímé propojení s předmětem Výchova ke zdraví, konkrétně s tématem výživy a zdravého životního stylu. Pohybová hra tedy jistou úpravou v zadání může ověřit jejich osvojení. Toho lze docílit např. tak, že žáci dostanou za úkol nakoupit ty potraviny, které bychom dle výživové pyramidy měli konzumovat častěji, a naopak nekoupit potraviny, které bychom měli konzumovat výjimečně v malém množství.

STREF SE

V rámci úspory času je třeba všechny komponenty přichystat před začátkem výuky. Je nutné připevnit sáček tak, aby jeho otvor co největší částí směřoval k žákovi provádějícímu hod víčka. Špatně upnutý sáček znemožňuje úspěšné vhození víčka.

SBĚRNA

Je vhodné nastavit konkrétní čas (např. 3 minuty), který ukončí hru v případě, že se chycení všech víček žákům nedaří dokončit.

FOUKANÁ

V případě, že je aktivita realizována ve větší prostoru, je vhodné umístit více obíhacích kuželů. Žáci si tak během hry volí, který nejbližší kužel oběhnou. Obdobná úprava je vhodná v případě snížení obtížnosti.

MEZITÍM, CO SE DOTKNE ZEMĚ

Žákům je třeba názorně předvést správné vyhození sáčku. Nejdříve je nutné ho uchopit za obě ucha a s výskokem a mávnutím rukou nad sebe sáček pustit. Sáček do sebe musí nabrat vzduch, aby poletoval co nejdéle.

PADÁKY

Aktivita je vhodná na atletický ovál, a to nejen v rámci ozvláštňení, ale i jako posilovač motivace např. ve vytrvalostních atletických disciplínách nebo jako ukazatel intenzity běhu (malá intenzita se projevuje v klesání padáku a jeho neschopnosti letět, vysoká intenzita přehnaným a zbrklým letem padáku).

SNIPER

Žákům je třeba názorně předvést správné vyhození sáčku. Nejdříve je nutné ho uchopit za obě ucha a s výskokem a mávnutím rukou nad sebe sáček pustit. Sáček do sebe musí nabrat vzduch, aby poletoval co nejdéle.

BOMBA

Je možné upravit pravidla tak, aby žáci u dané aktivity museli více přemýšlet. Např. pravidelné opakování sudých a lichých čísel, úprava pravidel v podobě maximálního počtu zvolání daného čísla.

Učitel může buď měřit čas souvislého letu igelitového sáčku, nebo počítat žáky, kteří se na době jeho letu podíleli. Takto mohou mezi sebou soutěžit skupiny či třídy.

ANIŽ BY SPADL

Pokud by bylo foukání náročné, lze ho po chvíli nahradit vyhazováním sáčku do vzduchu. V tomto případě by ho žáci po vykonání úkolu před dopadem na zem sebrali a opět vyhodili do vzduchu při dalším úkolu.

SKÓRUJ

Jakmile žáci již nevládnou držet nohy nad zemí, položí je na zem, avšak neustále se snaží maximálně protlačit bedra k zemi. Hlavu spolu s lopatkami však stále udržují nad zemí.

Aktivita je náročná, a proto by měl učitel žáky aktivně motivovat.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

NOVINY

 VLAŠTOVKA

 NESMÍ SPADNOUT

 ANGRY POSTMAN

 SIAMSKÁ BABA

 REFRESH

 KARATE KID

  LEPICÍ PÁSKA

  KRABÍ RUGBY

 BALANC

 ZEM JE LÁVA

VYSVĚTLIVKY



trénink rychlosti



vzájemná soutěživost



důraz na spolupráci



nutnost soustředění



trénink házení



doba trvání 5 minut



doba trvání 10 minut



úvodní část



závěrečná část



závěrečná část



dvojice



všichni najednou



týmy



noviny



vytyčovací mety



žíněny



lavičky



obruče

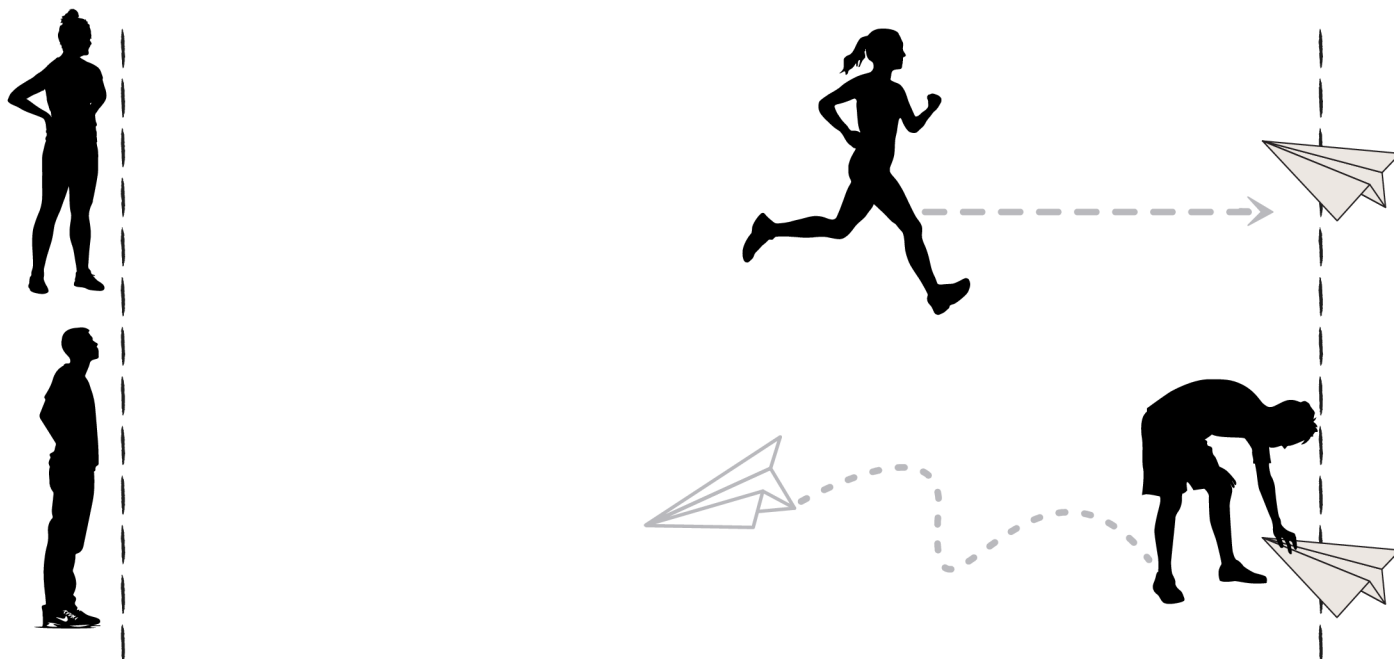


dresy



švédská bedna

VLAŠTOVKA



VLAŠTOVKA

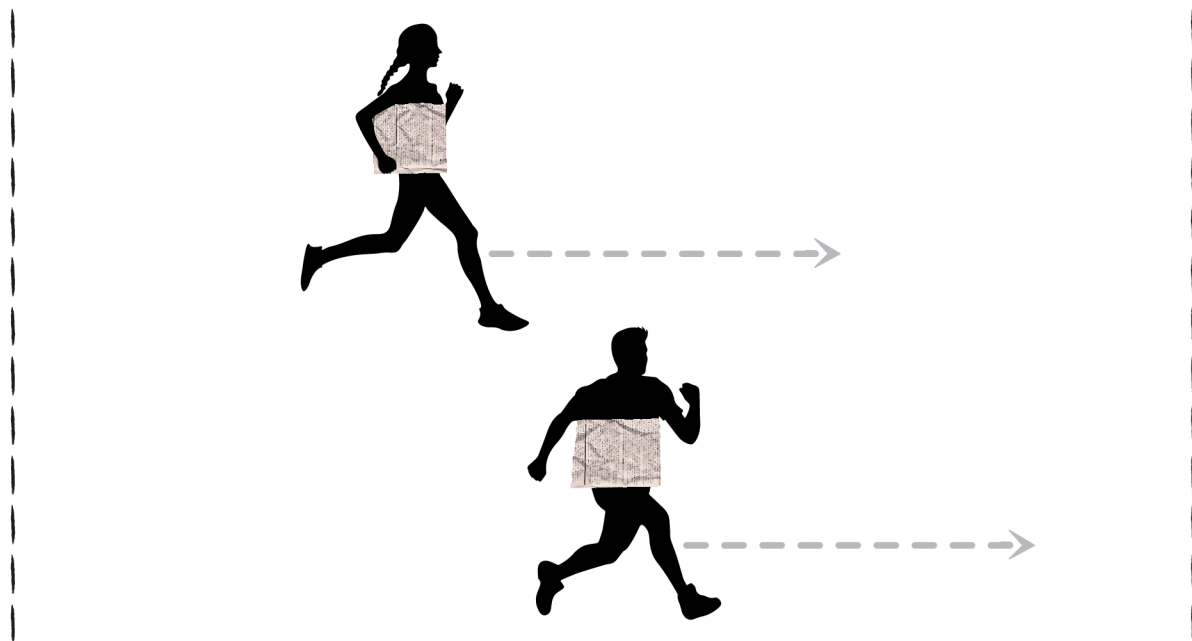
Pomůcky: **noviny** (1 list A4 do týmu)

Dělení: týmy (dvojice/trojice dle počtu)

Předpokladem je, že žáci umí složit vlaštovku.

Žáci stojí v řadě za sebou na jedné straně tělocvičny a na druhém konci tělocvičny mají na zemi připravený list novin o velikosti A4. Na znamení vyběhává první žák k listu novin a skládá jeden tah složení vlaštovky (přehne stránku napůl). Následně běží zpět a plácnutím předá štafetu dalšímu žákovi. Ten po doběhnutí přeloží další část. Takto se v rámci týmu střídají do zhotovení vlaštovky. Po složení vlaštovky se žáci snaží o to, aby co nejrychleji dostali vlaštovku ke svému týmu. Pokud v prvním letu nedoletí až za startovní čáru, běží další ze zástupu. Soutěží se nejen o prvenství v transportu vlaštovky za startovní čáru, ale i o zdařilejší či originálnější vzhled vlaštovky.

NESMÍ SPADNOUT



ALL



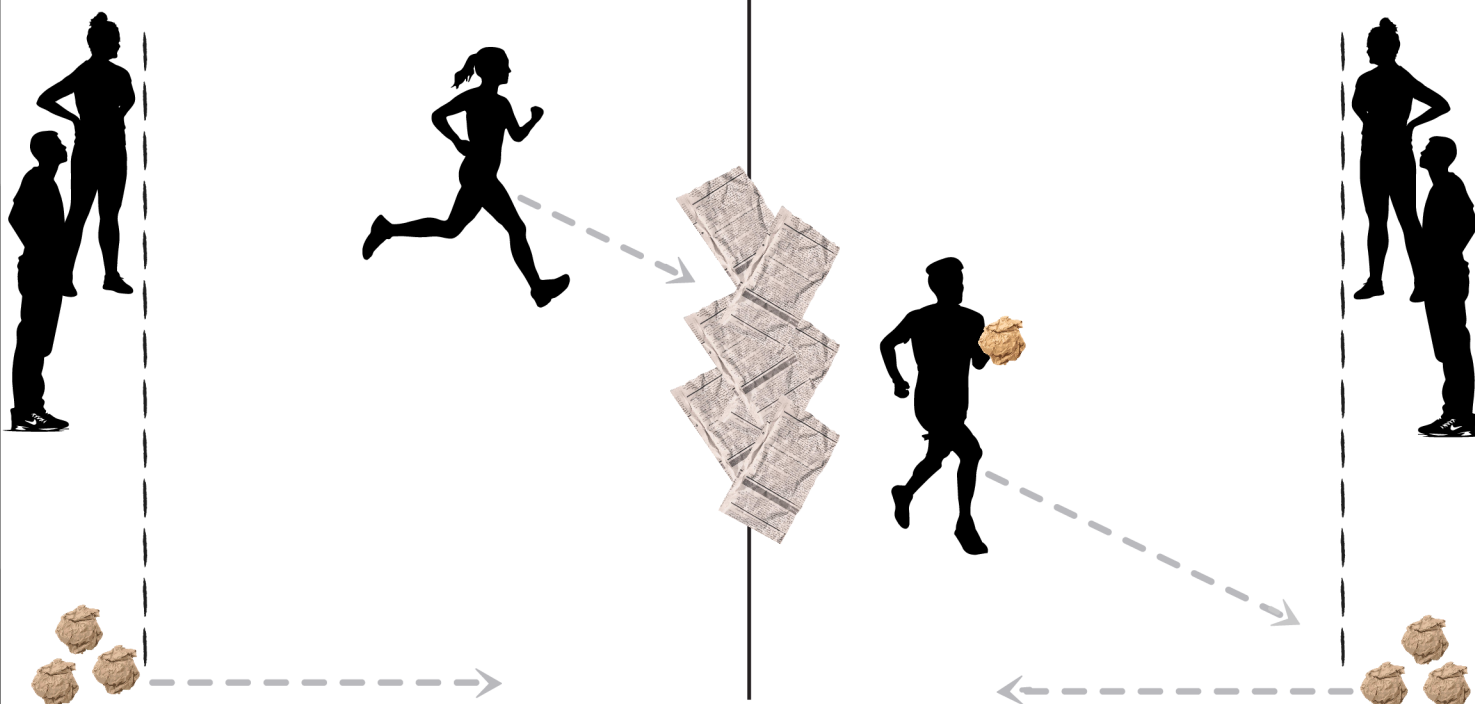
NESMÍ SPADNOUT

Pomůcky: **noviny** (1 list A3 pro každého)

Dělení: všichni najednou

Žáci se postaví na jeden konec tělocvičny a každý obdrží 1 list novin o rozměru A3. List si přiloží na oblast hrudi a břicha. Na povel co nejrychleji běží na druhý konec tělocvičny a snaží se vyvinout takovou rychlost, aby jim noviny nespadly. Postupně lze zmenšovat rozměry novin na A4, A5, A6.

ANGRY POSTMAN



ANGRY POSTMAN

Pomůcky: **noviny** (co nejvíce listů A4)

Dělení: týmy (2)

Žáci se rozdělí na 2 stejně početné týmy. Každému týmu náleží jedna polovina tělocvičny. Na středovou čáru je vedle sebe poskládáno co nejvíce listů novin o rozměru A4. Žáci stojí v řadě na vyznačené okrajové čáře. Z týmu vždy vyběhne jedna dvojice pošťáků. Každý z této dvojice může ukořistit pouze jeden arch novin. Jakmile jej vezmou, cestou zpět ke svému týmu arch zmuchlají do koule a odloží ji ke zdi za seřazenými žáky. Dvojice pošťáků se vždy střídají. Jakmile jsou všechny archy pryč, nastává doručovací bitva. Žáci vezmou koule z novin a snaží se je dostat na soupeřovu polovinu. Každý žák může házet vždy jen jednou koulí. Učitel při bitvě stanoví čas, po jehož uplynutí hru zastaví a koule se spočítají.

SIAMSKÁ BABA



SIAMSKÁ BABA

Pomůcky: **noviny** (1 do dvojice)

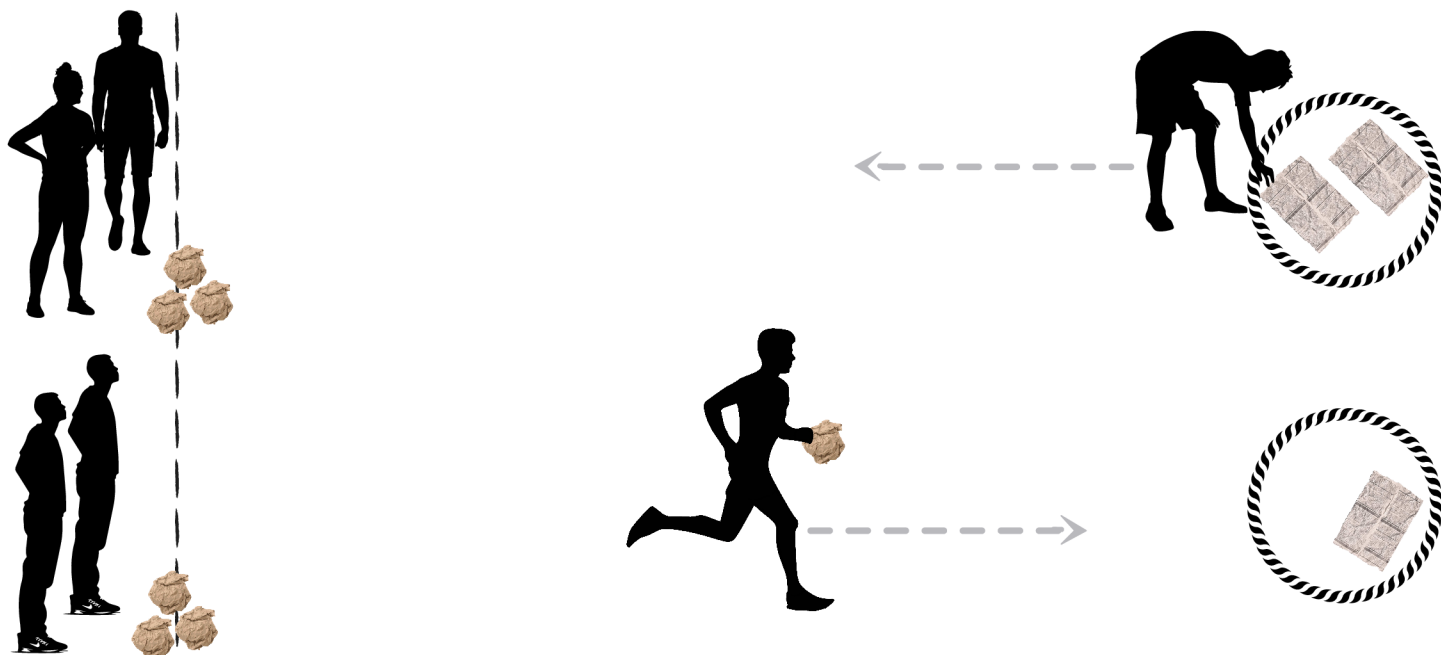
Dělení: dvojice

Žáci se v rámci dvojice k sobě „přilepí“, a to tím, že budou tisknout mezi pažemi arch novin. Určí se dvojice honičů a ti se snaží „předat babu“ další dvojici. Noviny nikomu nesmí vypadnout. Pakliže se tak stane, se zvednutou rukou se přesunou na kraj tělocvičny, kde zaskáčou 5 panáků, znovu se slepí novinami a vrací se do hry. Dvojicím, které si právě „obnovují život“, nesmí být předána baba.

NADSTAVBA

Pro větší obtížnost lze zvolit trojice.

REFRESH



REFRESH

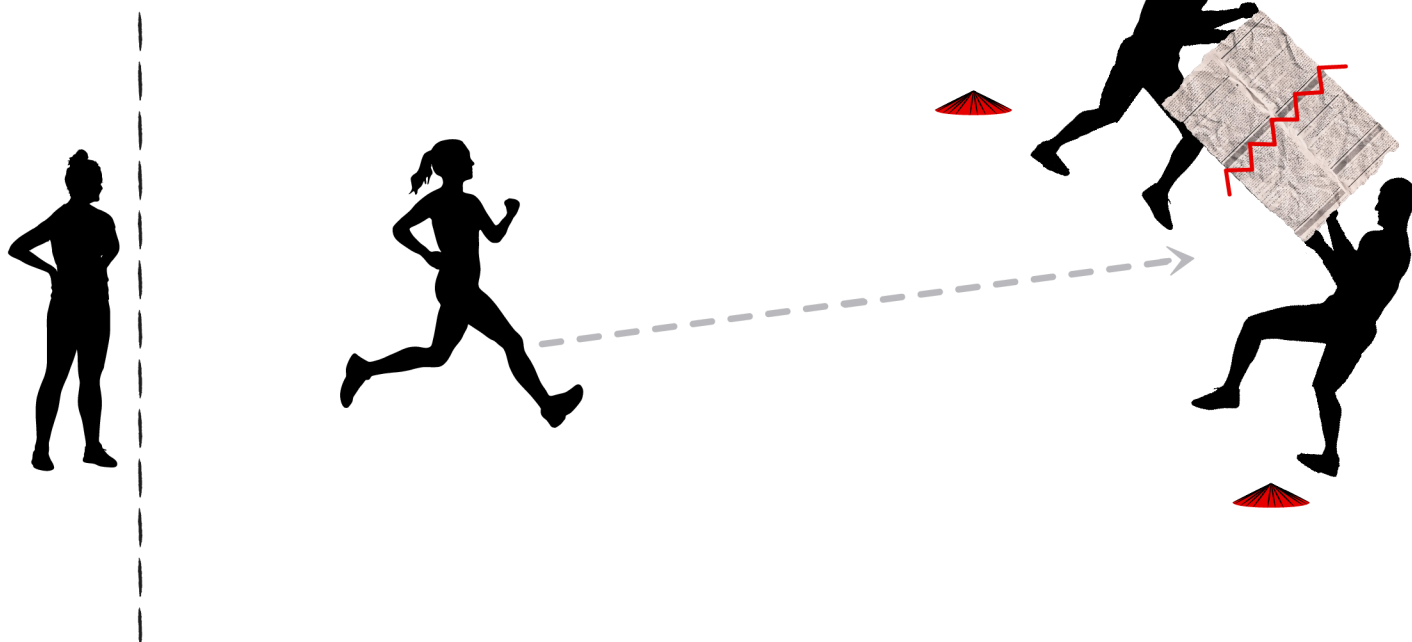
Pomůcky: **noviny** (co nejvíce novinových koulí), **obruč** (pro každý tým)

Dělení: týmy (3–4, dle počtu)

V této hře se zpětně využijí zmačkané koule novin používané v předchozích hrách.

Týmy se postaví na jeden konec tělocvičny do řad a každý tým dostane stejný počet novinových koulí. Na druhý konec tělocvičny se naproti jednotlivým řadám umístí obruče. První žák bere novinovou kouli, běží s ní k obruči, rozkládá ji a do obruče pokládá narovnaný papír. Následně běží zpět a plácnutím předává štafetu dalšímu. Žáci se snaží narovnat všechny novinové koule za co nejkratší dobu.

KARATE KID



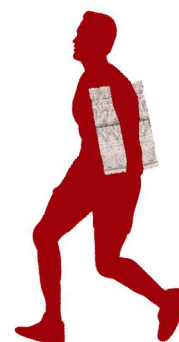
KARATE KID

Pomůcky: **noviny** (A3, co nejvíce), **vytyčovací mety** (2 na 1 tým)

Dělení: týmy (dle počtu, min. po 4 žácích)

Týmy se seřadí na jednom konci tělocvičny. Pro každý tým je na druhém konci tělocvičny připraveno stejné množství listů novin o rozměru A3 (pro čtveřici min. 4 listy). Na znamení vybíhá první žák, jakmile doběhne do metami vyznačeného území, vybíhá druhý žák. První žák mezitím bere arch novin, který chytí za jeho kratší stranu. Druhý žák po doběhnutí chytá druhou stranu. Jakmile druhý žák doběhne do vyznačeného území, vybíhá třetí žák, který musí noviny jakkoli protrhnout (např. proběhnutím, rukou, nohou). Jakmile jsou noviny protržené, všichni běží nazpět a řadí se do řady podle toho, kde byli při startu. Jakmile doběhnou všichni, vybíhá čtvrtý žák a celý proces se opakuje. Je nutné, aby se žáci řadili správně, neboť jen tak se zaručí prostřídání všech žáků v procesu „trhání“. Vyhrává tým, který co nejrychleji protrhne všechny listy novin.

LEPICÍ PÁSKA



ALL



LEPICÍ PÁSKA

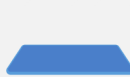
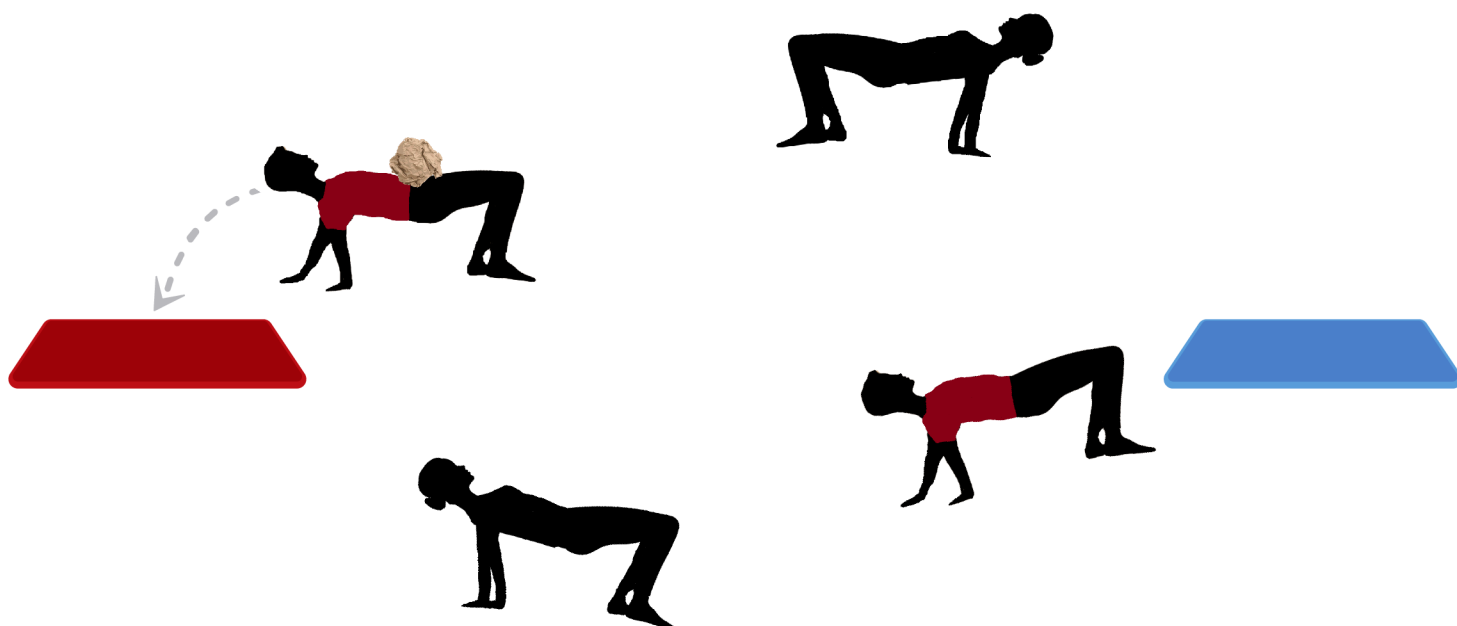
Pomůcky: **noviny** (2 listy pro každého)

Dělení: všichni najednou

Hra je vhodná, pakliže žáci při běhu aktivně nevyužívají pohyb rukou, tedy mají tzv. pasivní běžecké ruce. Při této hře si žáci uvědomí důležitost tohoto pohybu.

Každý žák si vezme dva listy novin, které budou plnit funkci lepicí pásky. Žák noviny sevře pod pažemi, čímž je „přilepí“ k tělu. Takto „upravení“ žáci hrají honičku. Pro větší kontrast je vhodné hned po této honičce zařadit honičku bez novin.

KRABÍ RUGBY



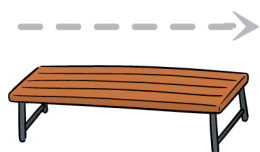
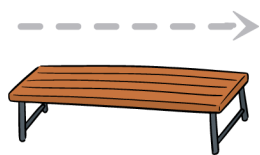
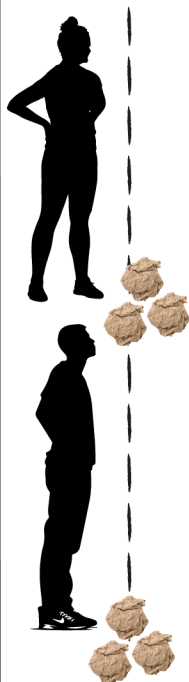
KRABÍ RUGBY

Pomůcky: **noviny** (1 velká novinová koule), **žíněnky** (2), **dresy**

Dělení: týmy (2)

Zástupci obou týmů si zahrají „kámen, nůžky, papír“. Výherce má nárok si vzít míč (noviny zmuchlané do velké koule) a rozhodne, který tým si obleče dresy. Na oba konce tělocvičny se položí žíněnka, která bude „touchdownovým polem“ daného týmu. Následně se všichni takticky rozmístí po tělocvičně a zaujmou vzpor ležmo. Žáci mají za úkol skórovat prostřednictvím „touchdownu“, tedy dotykem míčku (koule z novin) o žíněnku. Žáci si kouli z novin mohou podávat nebo házet. Koncový touchdown není možné hodit, tzn. v případě hození na žíněnku je bod neplatný.

BALANC



BALANC

Pomůcky: **noviny** (co nejvíce), **vytyčovací mety**, **lavičky**, **díly švédské bedny**

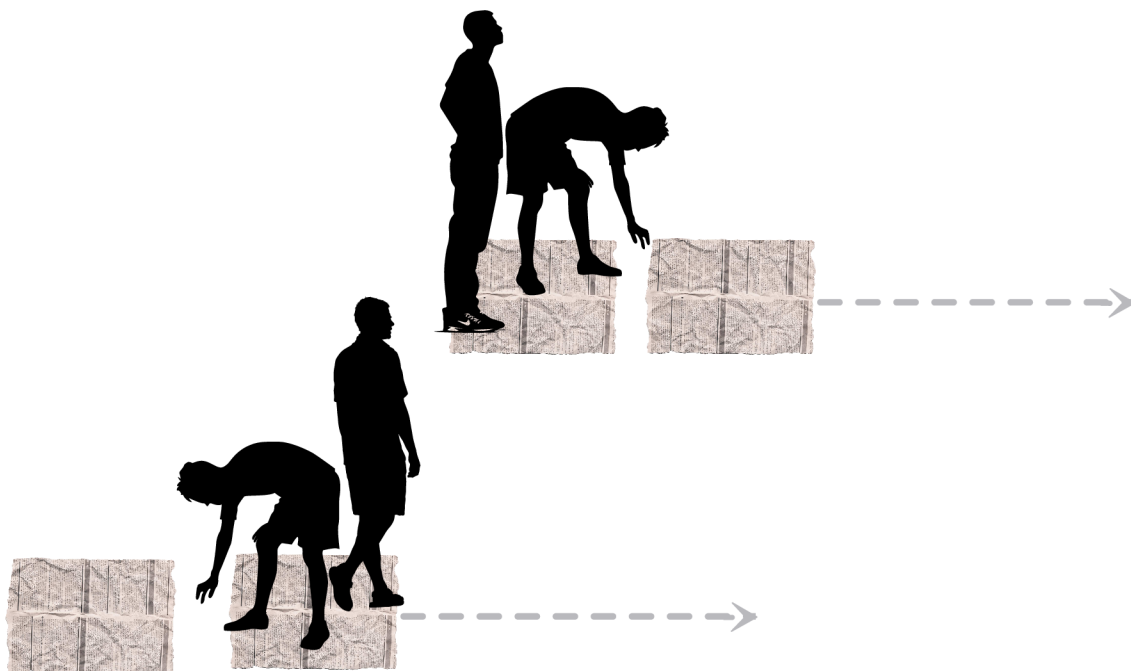
Dělení: **týmy (2)**

Každý tým dostane totožný počet kuliček z novin. Každému týmu je připravena totožná dráha, která může být sestavena např. ze slalomu z vytyčovacích met, z vršku švédské bedny jako přechodem, ze spodku švédské bedny jako prolézačkou apod. První žák si položí mezi ukazováček a prostředníček kuličku z novin a vyráží na svou dráhu. Jakmile dojde do poloviny dráhy (místo určí učitel), startuje další. Kulička jim nesmí spadnout. Pokud někomu spadne, vrací se daný žák zpět na start a řadí se na konec řady v týmu. Hraje se o nejpodstivější a nejrychlejší přenos všech kuliček.

NADSTAVBA

Pokud je žáků více, je možné vytvořit více týmů nebo umožnit startovat např. po dvojicích.

ZEM JE LÁVA



5 min



ZEM JE LÁVA

Pomůcky: **noviny** (2 listy A3 do dvojice)

Dělení: dvojice

Dvojice se seřadí na jednom konci tělocvičny. Žáci mají za úkol se v rámci dvojice dostat z jednoho konce tělocvičny na druhý, a to tak, že se budou přemisťovat pomocí „kamenů“ z rozložených novin. Žáci se nesmí dotknout země. Jakmile se dotknou, shoří v lávě a musí se vrátit na začátek.

DOPORUČENÍ – NOVINY



VLAŠTOVKA

Předpokladem pro tuto aktivitu je, že žáci umí složit vlaštovku. Ideální je, když si to žáci např. v rámci výtvarné výchovy vyzkouší.

Je vhodné využít necvičící žáky pro kvalitnější kontrolu vždy jednoho tahu složení vlaštovky.

Místo novin lze použít list z časopisu.

NESMÍ SPADNOUT

Pro menší rozměry novin je potřeba vyvinout vyšší rychlost. Je nutné nechat žáky mezi běhy chvíli odpočinout, aby se stihly obnovit energetické zásoby.

ANGRY POSTMAN

Pokud jsou noviny uprostřed tělocvičny překryté přes sebe, je nutné žáky upozornit na to, aby si pohlídali, že si berou pouze jeden list.

Ideální nastavený čas samotné bitvy je 1–2 minuty. V případě časové rezervy je vhodné bitvu zopakovat, avšak s podmínkou odhodu opačnou, tedy slabší rukou.

Celkový čas aktivity závisí na počtu novin.

SIAMSKÁ BABA

Zvýšit obtížnost lze zvolením trojic.

REFRESH

V touze vyhrát mají žáci tendence rozkládání papíru uspěchat a nedokončit. Před začátkem aktivity je proto vhodné názorně ukázat, jaké rozložení novin bude akceptováno a jaké nikoli. Do kontroly rozložených novin je vhodné zapojit necvičící žáky.

Pro tuto aktivitu je možné využít novinové koule z předchozích her.

KARATE KID

Před hrou je vhodné každému žákovi přidělit číslo, které bude definovat jeho pořadí v řadě. Během hry je poté nutné žákům připomínat, aby se řadili podle svého pořadí.

LEPICÍ PÁSKA

Hra je vhodná, pakliže žáci při běhu aktivně nevyužívají pohyb rukou, tedy mají tzv. pasivní běžecké ruce. Při této hře si žáci mají šanci uvědomit důležitost jejich zapojení při běhu.

KRABÍ RUGBY

Hra je vhodná jako gymnastická průprava či jako kompenzační cvičení v případě, že hlavní část hodiny byla zaměřená na spodní část těla.

Je vhodné využít použité noviny z přechozích aktivit.

BALANC

Pokud je žáků více a vznikaly by velké prostoje, je možné vytvořit více týmů, nebo umožnit startovat např. po dvojicích či trojicích.

Je nutné žákům ukázat, že kuličku nesmí svírat mezi prsty, ale že musí na prstech volně ležet. To je nutné během aktivity kontrolovat.

Pro tuto aktivitu je možné využít novinové kuličky z předchozích her.

ZEM JE LÁVA

Je vhodné určit pravidlo, že se v přemísťování novin žáci musí střídat. Tím se zabezpečí aktivita obou jedinců.

Je vhodné využít necvičící žáky pro kontrolu přešlapů.