

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**NETRADIČNÍ POMŮCKY V HODINÁCH TĚLESNÉ
VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

**NON-TRADICIONAL TEACHING UTILITIES IN
PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT A PRIMARY
SCHOOL**

Diplomová práce: 08-FP-KPV-0056

Autor:

Markéta Baudysová

Podpis:

Adresa:

Jizerní 41

294 01, Bakov nad Jizerou

Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
69		32		10	1

V Liberci dne:

Prohlášení o původnosti práce:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, a že jsem uvedla veškerou použitou literaturu.

V Liberci dne:

Markéta Baudysová

Podpis:

Prohlášení k využívání výsledků DP:

Byla jsem seznámena s tím, 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 (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Heleně Rjabcové za odborné vedení při vypracovávání diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat mým nejbližším, kteří mě ve studiu na VŠ podporovali a příteli, který ke mně přistupoval s tolerancí v období závěrečných zkoušek a psaní závěrečné práce.

V Liberci dne:

Markéta Baudysová

Podpis:

Netradiční pomůcky v hodinách TV na 1. stupni ZŠ

Baudysová Markéta DP- 2009

Vedoucí DP: Mgr. Helena Rjabcová

Resumé

Cílem této diplomové práce je vytvoření souboru her s netradičními pomůckami. Zvolili jsme pomůcky, které si žáci vyrobili sami. Poté jsme tyto pomůcky zařadili do hodin tělesné výchovy, čímž došlo k propojení dvou vyučovacích předmětů. Při činnostech s vlastnoručně vyrobenými pomůckami byli žáci aktivnější a zvýšil se jejich prožitek z pohybové aktivity.

Diplomová práce obsahuje návod na výrobu šesti různých pomůcek a jejich možné využití ve školním prostředí i ve volnočasových aktivitách.

Klíčová slova:

Netradiční pomůcky, pracovní činnosti, tělesná výchova, hra

Non-traditional teaching utilities in physical education lessons at a primary school

Summary

The aim of the diploma thesis is to create a set of games with non-traditional utilities. We have chosen materials that pupils made themselves. Then we put these tools into the hours of physical education, thus leading to an interconnection of two teaching subjects. When activities with handmade tools were utilities, pupils were more active and increased their enjoyment of movement activities.

Thesis contains instructions for the production of six different devices and their possible use at school and in leisure activities.

Key words:

Non-traditional utilities, manual activities, physical education, game

Die ungewöhnlichen Lehrmitteln im Sportunterricht auf der erste Stufe der Geundschule

Zusammenfassung

Zum Ziel dieser Diplomarbeit wurde die Spielsammlung, die ungewöhnliche Lehrmittel ausnutzt, schaffen. Wir haben die Lehrmittel gewählt, die die Kinder selbst hergestellt hatten. Nachdem haben wir diese Lehrmittel in Sportstunden verwendet. Damit wurde eine Verbindung von zwei Fächern geschaffen. Bei den Tätigkeiten mit selbsthergestellten Lehrmitteln waren die Schüler mehr aktiv und sein Erlebnis der Bewegungsaktivität wurde vertieft.

Die Diplomarbeit beinhaltet die Bauanleitung von sechs verschiedenen Lehrmitteln und ihre mögliche Verwendung in der Schulpraxis, sowie in den Freizeitaktivitäten.

Schlüsselwörter:

Ungewöhnliche Lehrmittel, das Werken, die Handarbeit, der Sport, das Spiel

OBSAH

Úvod.....	10
1 Cíle práce.....	11
2 Školní tělesná výchova	12
2.1 Vývoj školní TV	12
2.2 RVP- základní vzdělávání	13
2.2.1 Pojetí	13
2.2.2 Cíle.....	14
2.3 Člověk a zdraví	15
2.3.1 Výchova ke zdraví	16
2.3.2 Tělesná výchova	16
2.3.3 Cíle.....	17
3 Vývoj dítěte- školáka.....	18
3.1 Mladší školní věk	18
3.2 Starší školní věk	20
4 Pohybová aktivita	21
4.1 Pozitiva pohybové aktivity.....	21
4.2 Pohybové aktivity a jejich zdravotní benefity.....	22
4.3 Motivace.....	24
4.3.1 Pohybová hra	25
4.3.2 Charakter pohybových her.....	26
5 Člověk a svět práce.....	27
5.1 Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru	27
5.1.1 Práce s drobným materiálem.....	28
5.2 Cíle	29
6 Zásobník her	31
6.1 Vysvětlivky- pokyny	31
6.2 Míček.....	32
6.3 Kuželka	48

6.4	Kroužek	54
6.5	Kometka	58
6.6	Šašek	62
6.7	Pytlík	65
7	Závěr	68
8	Použitá literatura.....	69
	Vložená příloha- metodická příručka pro učitele	

Úvod

Předkládaná diplomová práce je součástí zakončení čtyřletého denního studia na Pedagogické fakultě Technické univerzity v Liberci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ.

Cílem je vypracovat metodický zásobník her s netradičními pomůckami, jenž bude využitelný v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

V dnešním, stále modernějším a výrazně technicky vyspělejším světě, není snadné nalézt cestu k relaxaci, zábavě, uvolnění se. Práce a shon nás pohlcují a nedají možnost chvilkového vydechnutí. Bohužel se tato potíž netýká pouze dospělých, ale i dětí. Nároky, které jsou na děti kladeny ve škole i mimo ní, by měly být nějakým způsobem kompenzovány. Jednou z možností je zapojení dítěte do pohybových aktivit.

Pohybová aktivita je důležitou součástí lidského života, která pomáhá snižovat výskyt civilizačních nemocí. Je čím dál těžší vést děti k pohybové aktivitě, pokud na ně doma čeká počítač, playstation a televize. Ve škole však máme možnost položit základy pro vytvoření pozitivního vztahu ke sportu. A proto se budeme snažit motivovat děti tak, aby začaly cítit radost z pohybové aktivity a chtěly ji projevovat i mimo školu.

Jsem učitelkou na 1. stupni ZŠ v Liberci. Prvním podnětem pro zvolení si tohoto tématu diplomové práce byla výuka tělesné výchovy. Uvědomila jsem si, že pedagog je často závislý na sportovním vybavení tělocvičen. Pokud však škola nemá dostatek financí na nákup náčiní a náradí, může si pomůcky s pomocí žáků vyrobit sám a podle své fantazie.

Tato diplomová práce má sloužit jako návod pro pedagogy, aby se seznámili s dalším způsobem, jak lze motivovat děti k pohybové aktivitě. Budeme vycházet z prohlubování mezipředmětových vztahů- propojení pracovních činností a tělesné výchovy. Pomůcky, které zde uvedeme, budou vyrobené během pracovních činností a následně vyzkoušené v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je vytvoření a ověření zásobníku her s netradičními pomůckami, který bude využitelný v praxi při práci s dětmi.

Dílčí cíle:

- zhodnocení cílů a základní struktury vzdělávání na ZŠ
- vyzdvihnout důležitost pohybových aktivit
- propojit pracovní činnosti s tělesnou výchovou na 1. stupni ZŠ
- popsat výrobu jednotlivých pomůcek a jejich využití ve hře
- prakticky ověřit navržené hry v vlastnoručně vyrobenými pomůckami

2 Školní tělesná výchova

2.1 Vývoj školní TV

Počátky cíleného tělesného cvičení zaznamenáváme již v Antice. Ve Spartě šlo o přeměnu chlapců ve vojáky a v Athénách o výchovu v občana (gymnastika, tanec). Později přichází středověk a s ním i nadvláda církve, pod jejímž tlakem byla tělesná cvičení utlumena. Přesto se však našla výjimka v podobě rytířů církevních řádů, kteří byli především tělesně rozvíjeni (sedm rytířských ctností). Další náznaky cíleného vyučování tělesné výchově přichází s obdobím Renesance v Itálii. Nejdříve se tento již „systém“ uplatňuje na šlechtických školách a univerzitách, odkud je roznášen do celé Evropy. Od této doby se věnovalo otázce „potřeby pohybu u dětí“ mnoho významných osobností (J. A. Komenský, J. Locke., J. J. Rousseau, J. B. Basedow, J. CH. Guts-Muths). V 1. pol. 19. st. se rozvíjely různé tělovýchovné směry (systém Jahn, Eiselenův v Německu, systém otce a syna Lingových v severských zemích,...).

Tělesná výchova v Čechách, jakožto nepovinný předmět ve škole, byla prvně vyučována v roce 1813 v Táboře, později v Jindřichově Hradci, České Lípě. V roce 1869 došlo k reformě školské soustavy, jejíž součástí bylo zavedení tělesné výchovy jako povinného předmětu do školního curricula obecných škol. Byly vytvořeny osnovy pro školní tělesnou výchovu, vycházející z předchozích systémů cizích zemí. Po vzniku ČSR se pro školní tělesnou výchovu stala základem „Tyršova soustava“ (cv. pořadová, cv. prostrná, cv. na nářadí, cv. lehkootletická, hry, sezónní činnosti a vycházky), která zachovala původní rozsah 2 vyučovacích hodin týdně. V období 2. světové války, byla tělesná výchova na školách rozšířena na 4 vyučovací hodiny týdně. Školní tělesná výchova prošla řadou dalších menších změn, ale výrazný přelom nastal až v roce 1989. Liberalizace, která je jedním ze znaků nového režimu, klade nové a zároveň vyšší nároky na učitele tělesné výchovy, ale i na žáky.

Počátek 21. století nastolil zásadní změnu ve vzdělávání. Jedná se o nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 9 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Do státní úrovně se řadí Národní

program vzdělávání¹ a Rámcové vzdělávací programy². Školní úroveň představují školní vzdělávací programy³. Se změnami v systému vzdělávání přichází i nové pohledy na jednotlivé předměty a tím i na tělesnou výchovu.

2.2 RVP- základní vzdělávání

Dnem 1. září 2005 nabylo účinnosti opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se změnil Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

2.2.1 Pojetí

Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině. Je jedinou etapou vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace žáků ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících stupních.

1. stupeň- usnadňuje přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného a systematického vzdělávání, jenž je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami). Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů.

2. stupeň- pomáhá žákům získat vědomosti, dovednosti a návyky, které jim umožní samostatné učení a utváření takových hodnot a postojů, které vedou k uvážlivému a kultivovanému chování, k zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie. Pojetí základního vzdělávání na 2. stupni je budováno na širokém rozvoji zájmů žáků, na vyšších učebních možnostech žáků na provázanosti vzdělávání a života školy se životem mimo školu. To umožňuje využít náročnější metody práce i nové zdroje a způsoby poznávání, zadávat komplexnější a dlouhodobější úkoly či projekty a přenášet na žáky větší zodpovědnost ve vzdělávání i v organizaci života školy.

¹ Národní program vzdělávání- vymezuje počáteční vzdělávání jako celek

² Rámcový vzdělávací program (RVP)- vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy- předškolní, základní a střední vzdělávání

³ Školní vzdělávací program (ŠVP) si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP

Základní vzdělávání vyžaduje na 1. i na 2. stupni podnětné a tvůrčí školní prostředí, které stimuluje nejschopnější žáky, povzbuzuje méně nadané, chrání i podporuje žáky nejslabší a zajišťuje, aby se každé dítě prostřednictvím výuky přizpůsobené individuálním potřebám optimálně vyvíjelo v souladu s vlastními předpoklady pro vzdělávání. K tomu se vytvářejí i odpovídající podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Přátelská a vstřícná atmosféra vybízí žáky ke studiu, práci i činnostem podle jejich zájmu a poskytuje jim prostor a čas k aktivnímu učení a k plnému rozvinutí jejich osobnosti. Hodnocení výkonů a pracovních výsledků žáků musí být postaveno na plnění konkrétních a splnitelných úkolů, na posuzování individuálních změn žáka a pozitivně laděných hodnotících soudech. Žákům musí být dána možnost zažívat úspěch, nebát se chyby a pracovat s ní.

V průběhu základního vzdělávání žáci postupně získávají takové kvality osobnosti, které jim umožní pokračovat ve studiu, zdokonalovat se ve zvolené profesi a během celého života se dále vzdělávat a podle svých možností aktivně podílet na životě společnosti.

2.2.2 Cíle

Základní vzdělávání má žákům poskytnout základ všeobecného vzdělání a naučit je orientovat se zejména na situace blízké životu a praktickému jednání. V základním vzdělávání se jedná především o cíle:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení, podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný

- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu a osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci

2.3 Člověk a zdraví

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, kde každé oblasti je přiřazen vzdělávací obor. Tělesná výchova a Výchova ke zdraví jsou vzdělávacími obory vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i závažnost problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Učivo o zdraví má být ve shodě s celým životem školy. Vzdělávání musí být silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestranností a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Učitel mění svou sociální roli „učitele tělesné výchovy“ v poradce pro zdravý životní cíl. Později učitel ustupuje do pozadí a větší důraz se klade na samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím.

2.3.1 Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** se zabývá poznáváním člověka ve spojení s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky k odpovědnosti za své psychické, fyzické a sociální zdraví. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Učí se dívat na své aktivity z hlediska zdravotních potřeb a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Zaměřovat svou hodnotovou orientaci na zdraví, chápané jako nezbytný předpoklad všestranného a harmonického rozvoje osobnosti.

2.3.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova shlíží komplexněji na vzdělávání žáků a v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností⁴ na tělesnou zdatnost⁵, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb a zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. Velkou měrou tomu přispívá i učitel, který by měl žáky povzbuzovat a motivovat k lepě zvládnutým činnostem.

⁴ Pohybová činnost - je definována jako druh tělesného pohybu člověka, jež je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje

⁵ Tělesná zdatnost – optimální stav organismu při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovou aktivitou, bez nepřiměřené únavy

2.3.3 Cíle

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

(Volně dle RVP pro ZV, 2006)

3 Vývoj dítěte- školáka

Všichni jedinci procházejí stejnými etapami vývoje od raného dětství až do dospělosti, avšak tempo vývoje může být u každého různé. V každém období mohou být mezi jednotlivci stejného chronologického věku i několikaleté odlišnosti ve věku biologickém. Každý učitel tělesné výchovy musí brát při přípravě vyučovacích jednotek na tyto skutečnosti zřetel.

Školní věk dělíme podle vývoje dítěte na období mladšího školního věku a staršího školního věku.

3.1 Mladší školní věk

Jako mladší školní věk označujeme zpravidla období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání a s nimi související psychické projevy.

Období mladšího školního věku bývá označováno jako šťastné. Děti jsou optimistické, mají o vše zájem, jsou snadno ovladatelné, pohyb jim působí radost, jsou soutěživé.

Období lze charakterizovat z hledisek (Perič, 2004):

Tělesný vývoj. V prvních letech je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Po šestém roce života je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby, což vytváří příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období.

Psychický vývoj. Přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost.

Hovoří se o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Činnosti jsou provázené zvýšenou citlivostí, odvážností a hlubším prožitkem. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Je potřeba často střídát činnosti, protože dítě se dokáže plně koncentrovat přibližně 4-5 minut, poté nastává nesoustředěnost a následuje zhoršení výkonu.

Pohybový vývoj. Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Správný vývoj motoriky je hlavní předpoklad pro učení se novým pohybovým schopnostem. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností pomocí her a učení nápodobou.

Dětská motorika postrádá úspornost pohybu. Zvláště na počátku tohoto období převažuje „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím pohybů navíc. V motorickém vývoji jsou značné rozdíly u osmiletých a dvanáctiletých dětí. Období deseti až dvanácti let bývá nazýváno „zlatým věkem motoriky“ a je považováno za nejprůběžnější pro motorický vývoj, kdy se dítě nejsnadněji učí novým pohybům. Zvyšuje se jistota v provádění činností a potíže, které jsou v počátku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí.

Sociální vývoj. Průběh vývoje dítěte mladšího školního věku ovlivňují dvě významná období: vstup do školy a období kritičnosti. Dítě přestává být středem pozornosti, dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá období postupné socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. Učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti jsou soutěživé mezi sebou, začínají se utvářet malé skupinky, první kamarádské vztahy.

Fáze kritičnosti se objevuje na konci tohoto období, kdy zesilují tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt v řadách svých vrstevníků, v mediální hvězdě, v rodině, atd. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky a přebírá větší zodpovědnost za svoji činnost.

3.2 Starší školní věk

Toto období je přechodem z dětství k dospělosti. Je provázeno značnými biologicko-psycho-sociálními změnami, které probíhají u každého jedince v různé intenzitě.

Tělesný vývoj. Období staršího školního věku je charakterizováno nerovnoměrným růstem organismu, což může negativně ovlivnit kvalitu pohybů u dítěte. Růst do výšky je výraznější než do šířky a končetiny rostou rychleji než trup. Zvýšený rozvoj hormonální činnosti způsobuje výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami, zvláště v konečné fázi tohoto období.

Psychický vývoj. Zvýšená hormonální činnost ovlivňuje emocionální prožívání dítěte, vztah k sobě samému, k druhému pohlaví, ke svému okolí a značně ovlivňuje (kladně i záporně) jeho působení v dalších lidských oblastech.

Prohlubuje se citový život, který bývá nevyrovnaný a ovlivněný náladovostí. Výrazná snaha o samostatnost a vlastní názor, což je provázeno intenzivní kritičností ke svému okolí. Prohlubuje se vztah k zájmům, které bývají základem pro volbu povolání.

Pohybový vývoj. Pohybové možnosti dítěte jsou intenzivněji ovlivněny nerovnoměrným vývojem. Vývoj i růst se pomalu chýlí ke konci. Především osifikace kostí již limituje výkonnost. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje ekonomičnosti, účelnosti, přesnosti i mrštnosti provedení. Vysoká úroveň přizpůsobení se různě náročným podmínkám, předvídavosti vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků, atd.

Sociální vývoj. Jedinec si více všímá sama sebe, odlišností od vrstevníků, uzavírá se do sebe, vyhýbá se sociálním kontaktům. Děti jsou citlivější (změny nálad), vnímavější, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Hledají si vzor, ke kterému vzhlížejí a napodobují ho (i negativní vzor).

4 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je definována jako druh tělesného pohybu člověka, jenž je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje.

Dobrá (2008) uvádí, čím mohou být pohybové aktivity důležité pro:

- **rodiče a děti.** Rodiče mohou pomáhat svým dětem udržovat pohybově aktivní životní styl tím, že je budou povzbuzovat a vytvářet příležitosti pro jejich pohybové aktivity. Rodiny mohou plánovat výlety a další různé akce, které budou každého člena rodiny přitahovat k pohybovým aktivitám.
- **dospívající.** Pravidelné pohybové aktivity zlepšují svalovou zdatnost, produkují tukuprosté svalstvo, snižují podkožní tuk, posilují kosti pro celý další život.
- **lidé, kteří se snaží kontrolovat svou tělesnou hmotnost.** Při pravidelné pohybové aktivitě se spaluje více kalorií a udržuje se tukuprostá svalová hmota. Pohybová aktivita je klíčovou složkou při snižování tělesné hmotnosti a její kontrole.
- **lidé s vysokým krevním tlakem.** Pravidelná pohybová aktivita pomáhá snižovat krevní tlak.
- **lidé s tělesnými handicap, včetně artritidy.** Pravidelná pohybová aktivita pomáhá lidem s chronickými handicap a tělesnými oslabeními zlepšit jejich životní odolnost a svalovou sílu. Kladně ovlivňuje také kvalitu života tím, že zvyšuje způsobilost vykonávat běžné denní aktivity.
- **lidé se stresem, úzkostí nebo depresí.** Pravidelná pohybová aktivita zlepšuje náladu, zbavuje deprese a zvyšuje vnímanou kvalitu života.
- **starší dospělí.** Pohybové aktivity zlepšují aerobní zdatnost, svalovou zdatnost, stabilitu postojů a ohebnost (flexibilitu), mohou snížit riziko pádů a kosterních fraktur a mohou zlepšit způsobilost žít nezávisle a soběstačně.

4.1 Pozitiva pohybové aktivity

Chceme-li vytvořit podmínky pro skutečně kvalitní pohybovou aktivitu žáků ve škole, měli bychom prvotně rozvíjet různorodými prostředky svalovou souhru a

svalovou rovnováhu. Pouze správné pohybové stereotypy jsou základem pocitu komfortu při pohybových činnostech. Správné pohybové stereotypy také vedou k úspoře energie a ke spontánnosti v pohybovém projevu, která je tak žádoucí pro uvolnění a kompenzaci neuropsychické zátěže.

Neuropsychická zátěž současného života člověka je jeho součástí. Nároky na paměť a dlouhodobé soustředění, orientace v přemíře informací, pohotové a rychlé reakce jednoduché a disjunktivní jsou dnes základem výkonu prakticky ve všech povoláních a jsou i základem optimálního výkonu ve škole i mimo školu. Pohybový projev, je-li uvolněný, vede reflexně k uvolnění duševnímu a naopak.

V těchto souvislostech pak skutečně uvolněný, harmonický pohybový projev příznivě ovlivňuje emoční stavy, motivy a sociální aspekty každodenního života žáků. Až za těchto podmínek lze hovořit o zdravotně orientované zdatnosti ve školní tělesné výchově, o prevenci ve smyslu podpory zdraví tělesnou výchovou (Krejčí, 2008).

4.2 Pohybové aktivity a jejich zdravotní benefity

Zdravotní benefity⁶ jsou jednou z motivací k pohybové aktivitě, ale pro řadu účastníků jsou vnímány až jako sekundární.

K hlavním zdravotním benefitům pohybových aktivit v dětství a dospívání patří: rozvoj kardiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, ovlivnění složení těla ve smyslu zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty a snížení depresivity. Zdravotní benefity pohybových aktivit pozitivně ovlivňují naše zdraví, působí proti nadváze a snižují rizika předčasné smrti.

Stackeová D, (2009) publikuje:

Obezita. Nadváha a obezita vzniká za situace, kdy je energetický výdej nižší než energetický příjem. Pro kontrolu hmotnosti je nutné sledovat jak energetický výdej zprostředkovaný pohybovou aktivitou, tak energetický příjem- množství energie dodané stravou a nápoji. Množství pohybových aktivit nutných pro dosažení optimální hmotnosti je individuálně různé. Pohybová aktivnost je důležitým faktorem v redukci hmotnosti již v od dětství- doporučováno je 3-5x týdně 30-60 minut.

⁶ Zdravotní benefity- pozitivita, která přináší pohybová aktivita

Snížení rizika předčasné smrti. Předčasnou smrtí je míněna smrt ve věku mladším, než je průměrný věk úmrtí dané populace. Vědecké studie potvrzují, že pravidelnou pohybovou aktivností se riziko předčasné smrti prokazatelně snižuje.

Kardiorespirační zdraví. Kardiorespiračním zdravím je míněno zdraví srdce, plic a cévního aparátu. Tento zdravotní benefit je nejsilněji ze všech uvedených benefitů podložen vědeckými důkazy. Srdeční choroby a cévní mozková příhoda patří k nejčastějším příčinám úmrtí. Rizikovými faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění jsou kouření, vysoký krevní tlak, diabetu mellitus typu II. a vysoká hladina LDL cholesterolu. Pohybová nedostatečnost je jedním z dalších významných rizikových faktorů. Již při pohybové aktivitě střední intenzity nad 150 min. týdně je prokazatelně nižší riziko srdečního onemocnění.

Metabolické zdraví. Pravidelná pohybová aktivnost významně snižuje riziko vzniku diabetu mellitus typu II., metabolického syndromu krevního tlaku aj. Pozitivní vliv mají pohybové aktivity střední intenzity 120-150 min. týdně.

Svalově kosterní zdraví. Kostí, svalů a kloubů jsou pro pohybové aktivity nezbytné. Jejich zdraví je limitujícím faktorem pohybové aktivity. Kvalita kostní tkáně je v dětství a v dospívání velmi důležitá. Pohybové aktivity prováděné alespoň 3x týdně spolu se stravou obsahující dostatek vitamínů D a kalcia podporují mineralizaci a hustotu kosterní tkáně v tomto věku.

Duševní zdraví. Nejvýznamnějším benefitem pohybové aktivity se v oblasti psychiky jeví snížení depresivity. Rovněž důležitá je kvalita spánku. Pohybové aktivity trvající 30-60 min. 3-5x týdně, mají vliv na snížení distresu⁷, redukci úzkosti, zlepšení sebedůvěry.

K hlavním zdravotním benefitům pohybových aktivit v dětství a dospívání patří: rozvoj kardiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, ovlivnění složení těla ve smyslu podílu aktivní tělesné hmotnosti a snížení depresivity.

⁷ Distres je termín označující psychickou zátěž provázenou negativními emocemi (negativní stres).

4.3 Motivace

Pohyb provází jedince po celý život. Je důležitý pro dospělé, kteří cvičí se záměrem snížení tělesné váhy, zbavení se každodenního stresu, navození dobré nálady, seznámení se, setkání s přáteli atd. Dospělí jedinci znají pozitiva pohybové aktivity a je tudíž na nich, snažit se zapojovat do sportu i mládež a ukázat jim tyto možnosti. Jedním z významných faktorů k rozvíjení pohybové aktivity mládeže je motivace. Pohybové výkony záleží na vnější motivaci (vnějších podmínkách): vhodnou podporou zaznamenáváme rychlejší a diferencovanější vzestup. „Jestliže jsou pohybové výkony závislé na vnější a vnitřní motivaci (povzbuzování, zájem), pak na druhé straně samy dále ovlivňují motivaci a celou emoční stabilitu dítěte (Langmeier, Krejčířová, 1998).“

V období mladšího školního věku uznávají žáci jak autoritu učitele, tak autoritu rodičů. Tím je snadnější posilovat jakoukoli pohybovou aktivitu žáků a pozitivně je motivovat při osvojování si žádoucích forem chování zacílených na primární prevenci sociálně patologických jevů.

Ve školní tělesné výchově jsou potřebné intenzivní interakce učitel- žák a učitel- spolužáci žáka- rodiče žáka, neboť jsou klíčovými momenty v dosahování dostatečné účinnosti výchovy a výuky. Podpora celé třídy vyvolává u jedince pocit sounáležitosti, radosti a přátelství. Proto je i žádoucí podporovat kolektiv, vztahy mezi žáky a to nejen při pohybových činnostech v tělesné výchově. Důležité je navození pozitivního a radostného prostředí ve vyučovacích jednotkách, které by mělo žáky přitahovat, motivovat a vyvolávat příjemné prožitky.

Úspěšnost při pohybové aktivitě motivuje žáky k dalším pohybovým aktivitám. Proto je potřeba brát ohled na žáky s nadváhou a s nízkou svalovou zdatností a nabízet jim pohybové aktivity, které zvládnou a v nichž mohou být úspěšní. Při srovnávání výsledků by učitel měl porovnávat různé výsledky jednoho žáka, nikoliv výsledky pohybových aktivit různých žáků. Jedinec by měl být podpořen, pochválen a povzbuzen při jakémkoli sebemenším náznaku pohybové činnosti nejen ve školním prostředí, ale i mimo něj.

4.3.1 Pohybová hra

Pohybová hra je lepším motivačním prostředkem k aktivitě, než některé jiné tělesné činnosti- je spontánní, zábavná, radostná, dobrovolná, svobodná.

Mazal (2000) říká, že „hra prostupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Je to skutečná reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky“. Každá hra má svá pravidla, která však můžeme podle potřeb dětí obměňovat. Hra připravuje děti na respektování zavedených pravidel, na vítězství i neúspěchy, uspokojuje jejich potřebu spolupracovat, ale i soupeřit a poměřovat svou zdatnost. Tím je pro děti významnou přípravou pro život, ve kterém budou odolnější a s větším nadhledem překonají překážky.

Hra podle svého zaměření rozvíjí fyzickou i duševní stránku dítěte. Přínosné není pouze to, že se děti pohybují, ale že dobře zvolená hra může být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybaveny. Dítě tak má pocit sounáležitosti, že někam „patří“.

Pohybové hry umožňují spontánní sociální učení, podle výběru obsahují i prvky kooperace, ale i možnost prosadit se ve vůdčí roli. Objevuje se v nich spontánní aktivita (např. běh) a řízená aktivita (hra s pravidly). Přijetí pravidel dítětem bývá snazší, pokud je hra propojená skrze vlastní zkušenost- činností a koordinací kognitivní a motorické oblasti.

Karásková a spol. (1993) říká, že „smysl hry a s tím neoddělitelně spjatý výchovný smysl hry se naplňují tehdy, když žák hledá řešení vnitřně vytyčeného problému daného hrou, nalezne způsob jak ho řešit, pochopí princip tohoto řešení a realizuje jej. Samozřejmě probíhá hledání i řešení hry v intencích psychické i fyzické úrovně žáka. Dochází při tom k rozvoji vlastností, morálně volní stránky žáka, zvyšuje se jeho sebeovládání, sebevědomí, kázeň i umění snášet prohru.“

Vše, co je napsáno výše, lze podle Mazala (2000) shrnout: „Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“

4.3.2 Charakter pohybových her

Pohybové hry nejsou stejné. Rozlišujeme je podle zaměření (např. rychlost, orientace), podle věku dítěte, podle doby trvání, individuální, skupinové, s využitím pomůcek, aj.

Karásková a spol. (1993) rozdělila pohybové hry podle zařazení ve vyučovací jednotce:

Úvodní část. V této části vyučovací jednotky tělesné výchovy jsou nejčastěji zařazovány pohybové hry charakteru honiček. Lze je v podstatě ukončit kdykoliv. Zařazení některých honiček by měl učitel zvážit, a to jak vzhledem k délce pohybové hry, tak zejména k intenzitě zatížení.

Hlavní část. Do hlavní části učitel zařazuje pohybové hry podle potřeby. Častěji bychom měli zařazovat pohybové hry charakteru honiček, zejména mezi méně intenzivní tělesná cvičení. Honičkami lze žáky v hlavní části jednotek velmi rychle aktivizovat i vhodně zatížit. Zde zařazované hry mají různou délku trvání a většinou jimi rozvíjíme pohybové schopnosti a dovednosti ve variabilních situacích.

Závěrečná část. Zde by mělo dojít ke zklidnění organismu žáků, a to jak z hlediska zatížení fyzického, tak psychického. Vhodně vybraná pohybová hra vhodně ovlivní intenzitu zatížení a uklidní žáky. Většinu těchto pohybových her lze kdykoliv ukončit.

Pohybových her je velké množství, ale učitel by měl hry vybírat podle psychické a fyzické úrovně žáků, podle podmínek prostředí, kde je pohybová hra realizována i pomůcek, které jsou k dispozici. Učitel však nemusí být závislý pouze na pomůčkách, které vlastní škola. Některé pomůcky si může s dětmi vyrobit při pracovních činnostech a poté je aplikovat ve školní tělesné výchově. Děti budou nadšené již tím, že měly možnost podílet se na výrobě pomůcek. Budou si jich více vážit a snažit se s nimi vymýšlet nové hry.

5 Člověk a svět práce

Oblast Člověk a svět práce vychází z konkrétních životních situací, postihuje široké spektrum pracovních činností a technologií, vede žáky k získání základních uživatelských dovedností v různých oborech lidské činnosti a přispívá k vytváření životní a profesní orientace žáků. Od ostatních vzdělávacích oblastí se odlišuje tím, že se cíleně zaměřuje na praktické pracovní dovednosti a návyky a doplňuje celé základní vzdělání o důležitou složku nezbytnou pro uplatnění člověka v dalším životě a ve společnosti. Je založena na tvůrčí myšlenkové spoluúčasti žáků.

Žáci se učí pracovat s různými materiály, plánovat, organizovat a hodnotit pracovní činnost samostatně i v týmu. Soustavně jsou vedeni k dodržování zásad bezpečnosti a hygieny při práci.

(Volně dle RVP pro ZV, 2006)

5.1 Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Vzdělávací obor **Člověk a svět práce** je na 1. stupni rozdělen do čtyř tematických okruhů:

Práce s drobným materiálem- vytváření jednoduchými postupy různé předměty z tradičních i netradičních materiálů. Práce podle slovního návodu a předlohy. Žáci se učí vlastností materiálů, funkce a využití pomůcek, organizaci práci, jednoduché pracovní operace a postupy, lidové zvyky, tradice a řemesla.

Konstrukční činnosti- zvládání elementárních dovedností a činností při práci se stavebnicemi. Využívá se stavebnic, sestavování modelů, práce s návodem, předlohou, jednoduchým náčrtem.

Pěstíteľské práce- poznávání základních podmínek pro pěstování rostlin, půda a její zpracování, výživa rostlin, osivo, pěstování rostlin ze semen v místnost a na zahradě, pěstování pokojových rostlin, rostliny jedovaté, rostliny jako droga, alergie.

Příprava pokrmů- znalost základního vybavení kuchyně, výběr, nákup a skladování potravin, jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování, technika v kuchyni- historie a význam.

5.1.1 Práce s drobným materiálem

V pracovních činnostech na 1. stupni ZŠ pracujeme s různými materiály, pomůckami, technikami. Od prvního ročníku se žáci učí pracovat s papírem, který jsem nejvíce používala při výrobě pomůcek pro školní tělesnou výchovu.

Učitel tak lehce propojí dva vyučovací předměty- pracovní činnosti a tělesnou výchovu.

Pomůcky, které budeme s dětmi vyrábět, musí odpovídat věkové skupině žáků a tomu, co již zvládají. K tomu nám slouží RVP a blíže ŠVP, kde je zaznamenáno vše, co by žák měl v daném ročníku zvládat. Zaměřila jsem se pouze na práci s drobným materiálem, protože je v mé praktické části diplomové práce nejvíce využíván.

Příklad rozdělení hodin pracovních činností v jednotlivých ročnících podle ŠVP ZŠ

Turnov:

1. ročník

- papír- mačkání, lepení, trhání, stříhání, překládání, skládání
- přírodniny- navlékání, aranžování, třídění při sběru, práce podle předlohy
- textil- stříhání a lepení

2. ročník

- papír- mačkání, lepení, trhání, stříhání, překládání, skládání, vyrábění jednoduchých prostorových tvarů
- přírodniny- aranžování, navlékání, dotváření, opracovávání a třídění při sběru
- textil- navléknutí jehly, udělání uzle, stříhání textilu, zadního stehu a přišití knoflíků, slepování folie, výroba jednoduchého textilního výrobku

3. ročník

- papír a karton- mačkání, lepení, trhání, polepování, stříhání, vystřihování, překládání a stříhání
- přírodniny- navlékání, aranžování, dotváření, opracovávání, třídění při sběru, práce podle návodu a předlohy
- textil- navléknutí jehly, udělání uzle, stříhání textilu, šití zadního stehu a přišití knoflíků, slepování folie, výroba jednoduchého textilního výrobku

4. ročník

- papír a karton- dovednost děrování a vyřezávání, polepování, tapetování, vytváření prostorových konstrukcí
- přírodniny- seznámení se základy aranžování a využití samorostů, s různým materiálem s prvky lidových tradic, udržování pořádku na pracovním místě
- textil- zvládání různých druhů stehu- přední, zadní, ozdobný, udržování pořádku na svém pracovním místě, znalost hygieny a bezpečnosti práce, poskytnutí první pomoci při úraze

5. ročník

- papír a karton- dovednost děrování, vyřezávání, polepování, tapetování, vytváření prostorových konstrukcí
- přírodniny- seznámení se základy aranžování a využití samorostů, s různým materiálem s prvky lidových tradic
- textil- zvládání různých druhů stehu- přední, zadní, ozdobný, seznámí se s látáním, tkaním a háčkováním, znalost hygieny a bezpečnosti práce, poskytnutí první pomoci při úraze

(<http://www.zsturnov.cz/data/svp2008/indexsvp.htm>)

5.2 Cíle

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti vede žáky k:

- pozitivnímu vztahu k práci a k odpovědnosti za kvalitu svých i společných výsledků práce
- osvojení základních pracovních dovedností a návyků z různých pracovních oblastí, k organizaci a plánování práce a k používání vhodných nástrojů, nářadí a pomůcek při práci i v běžném životě
- vytrvalosti a soustavnosti při plnění zadaných úkolů, k uplatňování tvořivosti a vlastních nápadů při pracovní činnosti a k vynakládání úsilí na dosažení kvalitního výsledku
- poznání, že technika jako významná součást lidské kultury je vždy úzce spojena s pracovní činností člověka
- autentickému a objektivnímu poznávání okolního světa, k potřebné sebedůvěře,

k novému postoji a hodnotám ve vztahu k práci člověka, technice a životnímu prostředí

- chápání práce a pracovní činnosti jako příležitosti k seberealizaci, sebeaktualizaci a k rozvíjení podnikatelského myšlení

(Volně dle RVP pro ZV, 2006)

6 Zásobník her

Zásobník her je nejdůležitější částí této diplomové práce. Netradiční pomůcky, se kterými se seznámíme, byly vyrobeny v hodinách pracovních činností ve 4. ročnících ZŠ Ještědská v Liberci. Zde vyrobené pomůcky byly aplikovány do hodin tělesné výchovy a vyzkoušené v pohybových hrách žáky třetího ročníku. Tudíž se na výrobě pomůcek a jejich aplikaci podílely děti ve věkovém rozmezí 8-11 let. Zapojení dvou ročníků bylo nutností, protože jsem vycházela z mé pracovní náplně. Jinak výrobu pomůcek a následně jejich aplikaci doporučuji v jedné třídě (vyšší motivace).

6.1 Vysvětlivky- pokyny

Následující hry jsou rozděleny podle užití netradičních pomůcek. Pro snadnější orientaci je vloženo záhlaví, které nám upřesňuje, jaká pomůcka je ke hře potřeba.

Dalším shodným prvkem všech her je totožné schéma popisu činností:

Část VJ — doporučuje, do které části vyučovací jednotky je vhodné pohybovou hru zařadit

Pomůcky — zde jsou uvedeny pomůcky, se kterými je hra realizována

Zaměření — jaký faktor je převažující v dané pohybové hře

Obrázek — znázorňuje pohyb při dané hře

Organizace — informuje o první přípravě ke hře

Popis hry — popisuje průběh hry od přípravy až po dohrání.

Pravidla — upřesňují danou činnost ve hře

Metodické pokyny — vyžadují zvýšenou pozornost učitele

Pozn. Hry- štafety, je možné koncipovat soutěžní i nesoutěžní formou. V obou případech doporučuji nejvýše 5 žáků v družstvu, abychom u všech žáků zvýšili pohybovou aktivitu (dle hry vyrobíme přiměřené množství pomůcek). Pokud zvolíme nesoutěžní formu hry, musíme žáky vhodně a více motivovat.

6.2 Míček

Pomůcka:

Míček

Materiál na výrobu:

sypký škrob, voda, novinový papír, bílý papír (kancelářský), izolační páska

Postup výroby:

Při výrobě míčku použijeme metody „kašírování“. Z novinového papíru vytvoříme kouli, kterou pro zpevnění omotáme izolepou. Nyní smícháme podle návodu škrob s vodou. Do této směsi namáčíme kousky novinového papíru a přikládáme na kouli asi ve třech vrstvách. Na čtvrtou vrstvu použijeme místo novinového papíru papír kancelářský. Necháme 2-3 dny schnout. Vyrobili jsme čistě bílé míčky (obr. 1).



Obrázek č 1 Postup výroby- míček

Pro naši potřebu je nutné míčky barevně rozlišit (obr. 2):

- míčky natřeme temperami
- míčky rozlišíme barevnými čtverci, které na ně nalepíme (např. z barevné izolepy, samolepící barevné papíry)
- míčky omotáme barevnou izolepou



Obrázek č 2- odlišení míčku

Poznámky:

- místo škrobu lze použít lepidlo na tapety
- pokud míček natřeme temperou, je nutné barvu zafixovat (např. lak na vlasy)

Na veverky a kuny

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 míčků, 4 lavičky

Zaměření: obratnost, spolupráce, házení, postřeh

Obrázek č.: 3

Organizace:

Uprostřed tělocvičny vytvoříme z laviček čtverec (hnízdco). Dvnitř vložíme všechny malé míče, které představují oříšky. Čtvrtina žáků představuje v hnízdě kuny, ostatní hráči veverky, které stojí okolo hnízda.

Popis hry:

Kuny musí veverkám vyházet všechny oříšky (míče) ven z hnízda. Veverky jim v tom zabraňují tím, že zásoby mimo hnízdco sbírají a nosí je zpět do hnízda.

Pravidla:

Kuny i veverky smí mít v ruce vždy jen jeden míček. Hra je u konce, pokud se kunám podaří vyházet všechny míčky do 2 minut.

Metodické pokyny:

- počet míčků musí být nejméně třikrát větší, než je počet veverek
- počet kun tvoří čtvrtinu všech hráčů (kvůli vyrovnanosti sil)



Obrázek č. 3 Veverky a kuny

Obměna:

- Místo laviček můžeme použít díly švédské bedny. Dva díly švédské bedny (hnízdá) položíme vedle sebe. V každém hnízdě je jedna kuna (navzájem jsou soupeřkami) a její družstvo je vždy za hnízdem soupeřky. Každá kuna se snaží za sebe, dozadu, vyházet všechny oříšky, soupeřovo družstvo je vrací. Vítězí družstvo, které má více oříšků v hnízdě soupeřky, nebo jejich kuna dříve všechny vyhází (obr. č. 4).



Obrázek č. 4 Veverky a kuny- obměna

Hnízdo straky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 barevně odlišených míčků, 1 díl od švédské bedny

Zaměření: rychlost, obratnost, zraková percepce

Obrázek č. 5

Organizace:

Hráče rozdělíme na tři stejně početná družstva. Každému družstvu je přidělena jedna barva míčků. Do středu hřiště položíme díl švédské bedny (hnízdo straky), do kterého vhodíme všechny míčky (korálky, které si straka uloupila). 10 m od dílu položíme na tři strany po jedné obruči (domečky družstev). Každý domeček je označený jedním kuželem v barvě družstva.

Popis hry:

Družstva běží ke hnízdu straky, najdou svůj barevný korálek a spěchají ho uložit do domečku.

Pravidla:

Hráč může nést vždy jen jeden míček. Družstvo, které nejdříve přeneso všechny míčky své barvy z hnízda straky do domečku, vyhrává.

Metodické pokyny:

- počet míčků musí být nejméně třikrát větší, než je počet hráčů
- učitel důkladně hlídá počet míčků v rukách hráčů



Obrázek č. 5 Hnízdo straky

Obměna:

- Straka se velmi rozzlobila, když spatřila, že jí byly uloupeny všechny korálky. Hráči se chtějí jejímu velkému hněvu vyhnout a tak se pokusí v co nejkratším časovém limitu vrátit strace korálky zpět do hnízda. Vítězí družstvo, které vrátí svou barvu korálků nejdříve (obr. č. 6).



Obrázek č. 6 Hnízdo straky- obměna

Kdo dříve?

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míček

Zaměření: rychlost, postřeh, obratnost

Obrázek č. 5

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná a vyspělá družstva, která sedí proti sobě ve vzdálenosti 4 až 5 m. Hráči sedící proti sobě, mají přidělená stejná čísla. Uprostřed pole je dělicí čára, na kterou položíme míček.

Popis hry:

Na povel (např. učitel ukáže jeden prst) vyběhnou k míčku hráči označení číslicí jedna. Hráč, který vezme jako první do rukou míček, vyhrává pro své družstvo bod.

Pravidla: Hráči vyběhnou až po ukázání. Vítězí družstvo, které získá v časovém limitu nejvíce bodů.

Metodické pokyny:

- hráči musí být od střední čáry stejně vzdálení
- místo neverbálních pokynů můžeme použít verbální pokyny
- při této hře může dojít ke srážce, proto raději stavíme družstva vedle sebe



Obrázek č. 7 Kdo dříve?

Hry s míčky

Obměna:

- Vyvolaní hráči (každý z jiného družstva), jdou k míči, který leží na dělicí čáře. První hráč předvádí cviky a druhý hráč ho zrcadlově napodobuje. První hráč v nestřeženém okamžiku rychle sebere míček a utíká s ním ke svému družstvu. Druhý hráč se ho snaží doběhnout a dotknout se ho. Pokud se mu to nepovede, stává se zajatcem (obr. č. 8).



Obrázek č. 8 Kdo dřívě? - obměna

- Každý hráč obou družstev má svůj míček. Na dělicí čáře je postavený kelímek od jogurtu. Učitel ukáže na prstech číslici. Žáci označení touto číslici vyběhnou ke kelímku. Vítězí hráč, jehož míček bude jako první v kelímku (obr. č. 9).



Obrázek č. 9 Kdo dřívě? - obměna

Kdo nejdále?

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: míčky podle počtu žáků

Zaměření: síla, obratnost

Obrázek č. 10

Organizace: Hráči stojí v řadě na čáře.

Popis hry: Hráči si položí míček na nárt pravé (levé) nohy. Na povel vykopnou míček co nejdále.

Pravidla: Vyhrává ten hráč, jehož míček dopadne nejdále.

Metodické pokyny:

- učitel dává pozor, aby žáci nevykopli míč úderem, ale pouze ho odtlačili nártem
- snaha hráčů udržet se na stojné noze bez zakymáčení se



Obrázek č. 10 Kdo nejdále?

Dobývání opevnění

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 barevně odlišený míčků, 3 kruhy

Zaměření: obratnost, postřeh, spolupráce, technika hodů

Obrázek č. 11

Organizace:

Všechny míčky (munice) jsou uprostřed hřiště. 10 m od míčků položíme 3 kruhy (opevnění). Hráče rozdělíme do 3 družstev. Každé družstvo má jednoho obránce. Obránci se postaví před své opevnění. Útočníci jsou rozmístěni kolem munice.

Popis hry:

Útočníci se snaží vhodit všechnu svou munici (svou barvu míčků) do cizích opevnění.

Pravidla:

Obránci brání opevnění tím, že odrážejí letící míčky. Pokud se družstvu (útočníkům) podaří vhodit všechnu svou munici do cizích opevnění, vítězí.

Metodické pokyny:

- hru můžeme ztížit, když budou moci obránci vyřadit útočníky dotykem ruky
- můžeme vytvořit pouze dvě družstva- obránci proti útočníkům



Obrázek č. 11 Dobývání opevnění

Na ovce a na vlky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky, 100 bílých lístečků

Zaměření: postřeh, rychlost, obratnost, technika hodu

Obrázek č. 12

Organizace:

Na prostoru 50 x 50 m nepravdělně rozházíme bílé lístečky (ovečky). Hráče rozdělíme do dvou družstev (2:3). První družstvo převezme roli bačů a bude se volně pohybovat v herním území se dvěma míčky v ruce. Druhé družstvo jsou vlci, kteří stojí okolo vyznačeného území.

Popis hry:

Vlci podnikají výpady za ovce a sbírají lístky, které pokládají do svého doupěte za hraniční čarou. Bačové své stádo brání a střílejí po vlčích míčky.

Pravidla:

Pokud se vlk vrátí za hraniční čáru, aniž by byl zasažen, položí lístečky do svého doupěte a pokračuje ve hře. Jestliže je vlk bačou zasažen, musí mu odevzdat všechny lístky, které má u sebe. Bača je znovu rozhází do trávy a vlk musí utíkat k metě vzdálené asi 50 m, dotknout se jí a teprve pak podnikat nové výpady. Po uplynutí doby se spočítá, kolik lístků vlci ukořistili.



Obrázek č. 12 Na ovce a na vlky

Na myslivce a zajíce

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky, 2 obruče

Zaměření: rychlost, postřeh, spolupráce

Obrázek č. 13, 14

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě početně stejná družstva. Využíváme hřiště s více čarami (volejbalové), nebo přikreslíme ještě několik čar.

Popis hry:

Jedno družstvo obsadí šest čar svými hráči (myslivci), kromě poslední zadní čáry (čára vítězství). Na čáře v délce 9 m mohou být maximálně tři myslivci, kteří se mohou pohybovat pouze po čarách a smí dotykem vyřazovat zajíce pouze před sebou. Zajíci stojí před první čarou u obruče (doupě), ve které jsou míčky (mrkve). Po zahájení hry se zajíci snaží bez vyřazení proniknout až za čaru vítězství, kde leží další obruč (doupě). Cílem je přenosit všechny mrkve z jednoho doupěte do druhého.

Pravidla:

Pokud se myslivec stojící na čáře zajíce dotkne, zajíc po straně opustí herní prostor a začíná opět znovu. Pokud se dostane až za čaru vítězství, běží zpět a přenáší další mrkev. Dotek myslivce za čarou neplatí. Po předem stanovené době se družstva a funkce vymění. Družstvo, které přenese nejvíce mrkví, vítězí. Vyběhnutí z hřiště z boku znamená začít znovu.

Metodické pokyny:

- některé čáry mohou být obsazeny částečně.
- zajíci nesmí probíhat mimo herní prostor, za zády myslivce jsou v bezpečí
- hráči, zejména zajíci, brzy pochopí nutnost spolupráce
- zajíc může přenášet pouze po jednom míčku

Hry s míčky



Obrázek č. 13 Na myslivce a zajíce



Obrázek č. 14 Na myslivce a zajíce

Obr a Paleček

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: míček a velký míč

Zaměření: postřeh, rychlost, spolupráce

Obrázek č. 15

Organizace:

Hráči utvoří kruh. Míček (Palečka) drží libovolný hráč a velký míč (obra) drží hráč naproti.

Popis hry:

Po zaznění signálu si hráči posílají Palečka i obra z ruky do ruky v jednom směru. Hráči se snaží o nejrychlejší předávání Palečka mezi sebou, aby ho obr nechytil. Ten, kdo má v ruce obra, se naopak snaží o dohonění Palečka obrem.

Pravidla:

Hráč předává míč nejbližšímu hráči po své levici. Cílem je dohonit Palečka obrem.

Metodické pokyny:

- učitel musí zabránit předávání míče přes více hráčů
- učitel zabraňuje cílenému zadržování jednoho z míčů



Obrázek č. 15 Obr a Paleček

Vylučovací běh

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky (o jeden méně než je počet hráčů)

Zaměření: rychlost, postřeh, obratnost

Obrázek č. 16

Organizace:

Hráči se postaví vedle sebe na čáru. Přibližně 10 m od hráčů rozmístíme na čáře míčky (o jeden méně než je počet hráčů).

Popis hry:

Na povel hráči běží k míčkům. Každý se snaží polapit jeden. Na jednoho hráče míček nezbyl a odchází z hřiště povzbuzovat ostatní hráče. Máme nyní o jednoho hráče méně, čímž musíme ubrat jeden míček. Tímto způsobem pokračujeme ve hře.

Pravidla:

Hráči musí být k sobě ohleduplní ve chvíli, kdy se snaží polapit míček.

Metodické pokyny:

- učitel může vyřazené hráče použít jako rozhodčí stojící u každého míčku (pokud dojde ke střetnutí více hráčů o jeden míček)



Obrázek č. 16 Vylučovací běh

Vybíjená po slepu

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 30 míčků, obruč, šátek

Zaměření: sluchová percepce, postřeh, obratnost

Obrázek č. 17

Organizace:

Hráči se pohybují ve vyhrazeném prostoru. Zde leží v obruči míčky.

Popis hry: Hráč se zavázanýma očima musí házet míčky kolem sebe tak, aby se střelil do ostatních hráčů pobíhajících kolem něho a vydávajících nejrůznější zvuky. Míčky ležící v obruči, mu podává jeho pomocník.

Pravidla: Hráči se pohybují pouze v herním poli. Pokud je hráč zasažen míčkem, odchází z herního pole.



Obrázek č. 17 Vybíjená poslepu

6.3 Kuželka

Pomůcka:

Kuželka

Materiál na výrobu:

PET láhev 1, 5 l, sypký škrob, novinový papír, bílý papír (kancelářský), voda, izolační páska

Postup výroby:

Do PET láhve nalijeme vodu (1 hrnek), pro udržení stability. Zmačkáme novinový papír. Vytvořenou kouli připevníme izolační páskou na hrdlo láhve. Smícháme škrob s vodou podle návodu. Dále postupujeme stejně jako při výrobě míčků (obr. 17).



Obrázek č. 17 Postup výroby- kuželka

Přestavování kuželek

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 3 kuželky, 2 obruče

Zaměření: rychlost, obratnost

Obrázek č. 18

Organizace:

Hráče rozdělíme do stejně početných družstev, stojících v zástupu. Před každým družstvem (10 m) jsou položeny dvě obruče. Do obruče ležící nalevo postavíme tři kuželky.

Popis hry:

Na povel vybíhá z každého družstva první hráč. Běží k levé obruči a přendává po jedné kuželce do druhé obruče. Poté běží zpět. Předá štafetu a zařadí se. Vybíhá druhý hráč, který přendává kuželky opačně. Takto hra pokračuje, až se vystřídají všichni hráči.

Pravidla:

Kuželky hráč přendává po jedné a pouze jednou rukou. Další hráč z družstva vybíhá až po doběhnutí předchozího hráče (dotknutím si předají štafetu). Družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všichni hráči, vítězí.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží na hráče, aby přendávali kuželky pouze jednou rukou



Obrázek č. 18 Přestavování kuželek

Polož a posbírej

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, kroužky

Zaměření: rychlost, přesnost, obratnost

Obrázek č. 19

Organizace:

Hráče rozdělíme do stejně početných družstev, stojících v zástupu. Proti každému družstvu postavíme kuželky tak, aby byl mezi nimi rozestup alespoň 0,5 m.

Popis hry:

První v družstvu si navleče všechna ringa na ruku. Na signál vybíhá a na každou kuželku pokládá kroužek, vrací se zpět a předává štafetu. Druhý v pořadí kroužky sbírá, navléká si je na ruku, běží zpět, předá je na ruku třetímu atd. Postupně se vystřídá celé družstvo.

Pravidla:

Vítězí družstvo, které se rychleji vystřídá, vítězí.



Obrázek č. 19 Polož a sesbírej

Vybíjená s kuželkami

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 10 kuželek, míč

Zaměření: přesné nahrávky, technika hodů, míření na cíl, obratnost

Obrázek č. 20

Organizace:

Rozdělíme hráče na dvě družstva. Každé družstvo obsadí jednu polovinu hřiště a rovnoměrně si v něm rozestaví 10 kuželek.

Popis hry:

Vybíjenou hrajeme podle obvyklých pravidel.

Pravidla:

Je-li kuželka poražena hráčem nebo letícím míčem, který se ještě nedotkl země a jehož střelec měl nabito, odstraníme poraženou kuželku z hřiště. Jestliže je ale poražena míčem, který už odskočil od země nebo jehož střelec neměl nabito, nejbližší hráč kuželku znovu postaví na své místo. Hra končí, když jedna strana ztratí všechny kuželky na svém území.



Obrázek č. 21 Vybíjená s kuželkami

Hry s kuželkami

Na ponocného

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: kuželky

Zaměření: rychlost, obratnost, postřeh

Organizace:

Hráči vytvoří kruh a každý před sebe položí kuželku.

Popis hry:

Jedno dítě- ponocný- obchází kruh. Koho se ponocný dotkne, ten se připojí do zástupu, ve kterém se děti drží přecházejícího hráče za boky. Najednou ponocný zvolá: „Hoří“. V tom se zástup rozprchne a děti se snaží postavit k volné kuželce.

Pravidla:

Hráč, který se nestihne postavit k volné kuželce, přebírá roli ponocného.

Na krále

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost

Organizace:

Na metr dlouhou čáru postavíme jednu barevnou kuželku do středu a dvě na její konce. Ve vzdálenosti 10 m vyznačíme další čáru, ze které se budou hráči snažit kutálením míčku kuželky srazit.

Popis hry:

Dvě družstva, která se pravidelně střídají, se snaží ze startovní čáry srazet za pomoci míčků kuželky.

Pravidla:

Za sražení střední kuželky (krále) určíme 2 body, za sražení boční kuželky 1 bod.

Strážce kuželů

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost, míření na cíl

Organizace:

Hráči nastoupí do trojstupu. Krajiní zástupy se rozestoupí po obou podélných stranách tělocvičny 10 m od sebe, přesně hráč proti hráči. Střední zástup zůstane ve středu mezi nimi. Každý střední hráč hlídá jeden kužel.

Popis hry:

Krajiní hráči trojice se pokoušejí kutálením míčku zasáhnout a povalit kužel středního hráče. Střední hráč se tomu snaží zabránit.

Pravidla:

Kdo povalí kužel, vystřídá krajního hráče.

Porážení kuželky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost, míření na cíl

Organizace:

Dva hráči stojí čelem proti sobě v 10 m vzdálenosti. Každý má před sebou jednu kuželku.

Popis hry:

Oba hráči střídavě koulejí na soupeřovu kuželku míč.

Pravidla:

Kdo soupeřovu kuželku porazí, získává bod. Hraje se do předem dohodnutého počtu bodů.

6.4 Kroužek

Pomůcka:

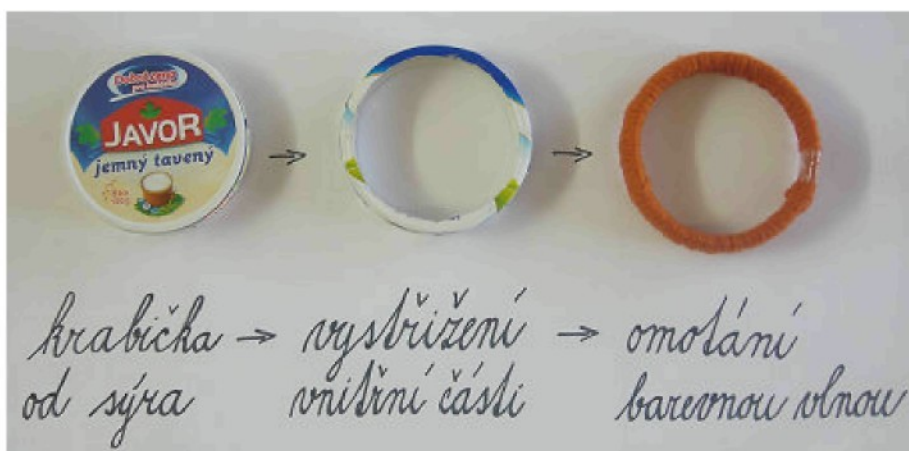
Kroužek

Materiál na výrobu:

kulatá krabička od sýra, izolační páska, vlna

Postup výroby:

V krabičce i ve víku vystříhneme kruh. Po obvodu slepíme obě části k sobě izolační páskou tak, aby se nám nerozjížděly od sebe. Na konec vezmeme vlnu, kterou omotáme celou krabičku (obr. 22). Konec vlny připevníme izolační páskou. Pro rozlišení použijeme různé barvy vlny (obr. 23).



Obrázek č. 22 Postup výroby- kroužek



Obrázek č. 23 Rozlišení kroužek

Obměna pomůcky:

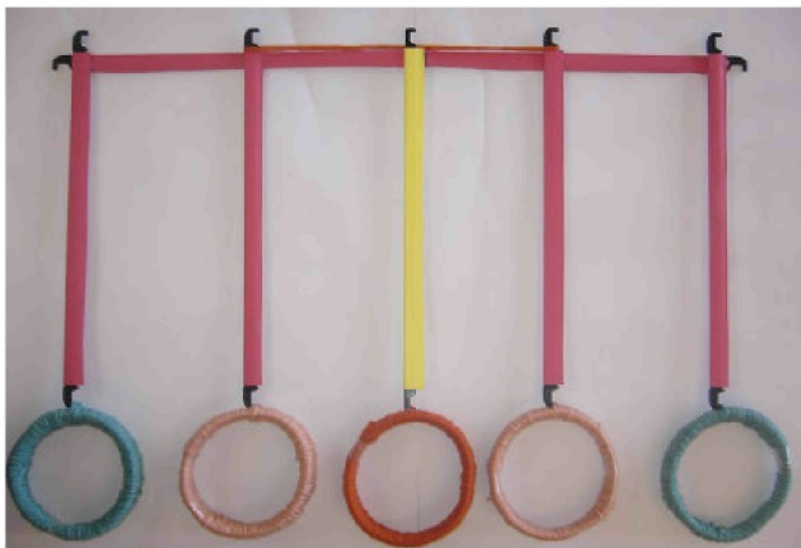
Kroužky můžeme zavěsit na různě dlouhé provázky, např. na větev, na hrazdu. Zavěšení na provázcích má nevýhodu v tom, že se budou kroužky otáčet dokola.

Materiál na výrobu:

karton, háčky umělé (kovové), tavná pistole

Postup výroby:

Karton nastříháme na 1,5 cm široké proužky a tavnou pistolí připevníme k sobě. Tam, kde bude viset kroužek, připevníme tavnou pistolí háček (obr. 24).



Obrázek č. 24 Kroužek- obměna pomůcky

Polož a posbírej

- viz. Hry s kuželkami

Přihrávaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužek

Zaměření: postřeh, technika hodů

Organizace:

Hráči vytvoří kruh čelem dovnitř.

Popis hry:

Hráči si přihrávají nejprve s jedním kroužkem, pak dvěma nebo třemi současně.

Pravidla:

Kdo kroužek nechytí, získává trestný bod.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží, aby žáci kroužky házeli správnou metodou a chytali jednoruč

Nesnadná chytačka

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužky

Zaměření: postřeh, technika hodů

Organizace: Hráči vytvoří kruh s rozestupy na upažení. Uprostřed stojí nahrávač.

Popis hry: Hráč stojící ve středu kruhu, přihrává ostatním hráčům kroužky. Ti musí kroužky chytat navlečením na ruku.

Pravidla: Komu se podaří navléknout kroužek na ruku, vymění si roli a stává se nahazovačem.

Přehazovaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužek, síť

Zaměření: postřeh, technika hodů

Organizace:

Hraje se na volejbalovém hřišti, na každé straně je šest hráčů.

Popis hry:

Obě družstva se snaží přehodit kroužek přes síť na soupeřovo pole tak, aby soupeř kroužek nechytil.

Pravidla:

Před přehozením se může kroužek nejvýše 2x přihrát. Ztráty a body se počítají stejně jako při odbíjení. Hraje se na dva vítězné sety.

Střelnice

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužky (viz. Obměna pomůcky), míček (kometka)

Zaměření: přesnost, technika hodů

Organizace:

Zavěsíme pomůcku z kroužků na hrazdu. Ve vzdálenosti 2 m vytvoříme startovní čáru.

Popis hry:

Hráči házejí míčkem (kometkou) skrz kroužky.

Pravidla:

Kroužky máme barevně rozlišené. Předem si určíme, že zásah např. oranžového kroužku znamená 10 bodů, modrého 5 bodů, růžového 1 bod atd. Každý hráč musí vypálit na střelnici 10 míčků během 1 minuty. Vítězí střelec s nejvyšším počtem bodů.

6.5 Kometka

Pomůcka:

Kometka

Materiál na výrobu:

ponožka, igelitový sáček, nit, látka

Postup výroby:

Igelitový sáček vložíme z části do ponožky. Tuto část igelitového sáčku a zároveň špičku ponožky vyplníme látkou. Vznikne nám koule, pod níž vše svážeme nití. Nakonec zbylou část igelitového sáčku nastříháme na proužky (obr. 24).

Pozn.: Pokud je ponožka příliš dlouhá, zkrátíme ji. Na špičku kometky nakreslíme obličej.



Obrázek č. 24 Postup výroby- kometka

Nejdelší let

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky

Zaměření: rozvoj silových schopností, technika hodů

Obrázek č. 25

Organizace:

Hráči mající každý svou kometku, se postaví na startovní čáru.

Popis hry:

Po zaznění signálu odhazují kometku co nejdále.

Pravidla:

Hráči nesmějí překročit startovní čáru. Kdo dohodí nejdále, vítězí.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží na správnou techniku hodů



Obrázek č. 25 Nejdelší let

Zamiř a hod'

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky

Zaměření: přesnost, technika hodů

Obrázek č. 26

Organizace:

Hráči stojí ve vzdálenosti 3 m od středového kruhu (na basketbalovém hřišti).

Popis hry:

Hráči se na povel snaží hodit kometku do kruhu.

Metodické pokyny:

- učitel sleduje správné postavení hráčů při hodu



Obrázek č. 26 Zamiř a hod'

Hry s kometkami

Číslovaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 2 kometky, 2 obruče

Zaměření: přesnost, rychlost

Organizace:

Hráči utvoří dvě družstva, která se rozestoupí k protilehlým stěnám tělocvičny. Do středu tělocvičny položíme dvě kometky. Družstva se rozpočítají od prvního výše. Ke třetí stěně zavěsí obruče a asi 2-3 m od nich, vyznačíme čáru.

Popis hry:

Učitel vyvolá určité číslo a každý hráč tohoto čísla z obou družstev běží ke středu, vezme kometku a snaží se ji vhodit do obruče. Hází tak dlouho, dokud se mu to nepodaří.

Pravidla:

Kdo je první, získává pro své družstvo bod.

Přelétavá

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky, síť

Zaměření: postřeh

Organizace:

Hráči soutěží ve dvojicích. Stojí od sebe ve 3m vzdálenosti a je mezi nimi napnutá síť.

Popis hry:

Hráči se snaží přehodit kometku, aniž by ji hodil do sítě, nebo upustil na zem

Pravidla:

Vítězí dvojice s nejvyšším počtem bezchybných přeletů.

6.6 Šašek

Pomůcka:

Šašek

Materiál na výrobu:

Karton, míček (viz. Výroba míčku), tavná pistole, suchý zip, krabice, tempery

Postup výroby:

Z kartonu vystříháme hlavu, tělo, ruce a nohy. Vše připevníme k sobě tavnou pistolí. Vystříháme dva otvory- místo šaškovy pusy (menší) a na těle (větší). Místo nosu připevníme vyrobený míček (bambule). Šaška barevně pomalujeme.

Na nohy mu nakreslíme jednobarevné kruhy s různými poloměry. Na tyto kruhy přiděláme tavnou pistolí první část suchého zipu. Zároveň z kartonu vystříháme stejný počet koleček, se stejnými poloměry, jako má šašek na nohách. Na tato kolečka připevníme tavnou pistolí druhou část suchého zipu (obr. 27).

Celého šaška připevníme tavnou pistolí zády ke krabici (stabilita), ve které vystříháme 2 stejné otvory, jako má šašek místo úst a v části těla (obr. 28).



Obrázek č. 27 Šašek



Obrázek č. 28 Šašek- pohled z boku

O

Házení do šaška

Část VJ: hlavní

Pomůcky: šašek, kometky, švédská bedna

Zaměření: přesnost, technika hodu

Obrázek č. 29

Organizace:

Švédskou bednu, na kterou posadíme šaška, postavíme pro větší stabilitu ke stěně. Ve vzdálenosti 3 metrů vyznačíme startovní čáru. Hráče rozdělíme na dvě družstva. Hráči z každého družstva házejí na střídačku.

Popis hry:

Každý hráč se pokouší strefit kometkou nejdříve do menšího otvoru (těžší) a poté do většího otvoru (lehčí). Za strefu získává pro své družstvo bod.

Pravidla:

Až se vystřídají všichni hráči z každého družstva, spočítají se body. Které družstvo má více bodů, vítězí.



Obrázek č. 29 Házení na šaška

Najdi správný puntík

Část VJ: hlavní

Pomůcky: šašek

Zaměření: zraková percepce, hmatová percepce, rychlost

Obrázek č. 30

Organizace:

Šaška postavíme ke stěně a sundáme mu z nohavic suchým zipem předělaná kolečka a položíme je před šaška. Ve vzdálenosti 5 m určíme startovací čáru.

Popis hry:

Na signál běží hráč k šaškovi. Sbírá jedno kolečko za druhým a podle velikosti je připevňuje na puntíky, které má šašek namalované na nohavicích. Pokud má všechna kolečka připevněná, běží zpět.

Pravidla:

Hráč používá pouze jednu ruku. Hráč, který vše zvládne v nejmenším časovém úseku, vítězí.



Obrázek č. 30 Najdi správný puntík

6.7 Pytlík

Pomůcka:

Pytlík

Materiál na výrobu:

látka 20x15 cm, nit, svačínový sáček, luštěnina

Postup výroby:

Látku přehneme a okraje sešijeme (jeden okraj necháme volný). Vytvořený pytlík obrátíme naruby, aby švy nebyly vidět. Do svačínového sáčku nasypeme luštěninu. Sáček s luštěninou vložíme do pytlíku a svážeme nití (obr. 31).



Obrázek č. 31 Postup výroby- pytlík

Aby pytlík plnil svou zdravotní funkci, je nutné, aby hráči měli při hře vyzuté cvičky.

Medvědi

Část VJ: hlavní

Pomůcky: pytlíky

Zaměření: rychlost, obratnost, zdravotní masáž

Obrázek č. 33

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva, stojící v zástupu před startovní čarou.

Popis hry:

Na startovní povel si hráč stoupne na 2 pytlíky a dlaně položí také na 2 pytlíky. Jako medvěd běží k cílové čáře, sebere všechny 4 pytlíky a běží zpět ke družstvu. Tam předá štafetu dalšímu hráči.

Pravidla:

Hráči nesmí ztratit žádný pytlík, jinak se pro něj musí vrátit. Družstvo, ve kterém se nejdříve vystřídají všichni žáci, vítězí.



Obrázek č. 33 Medvědi

Obměna:

Hráči si zahrají na robota. Na povel si stoupnou chodidly na 2 pytlíky a snaží se trhavými pohyby dostat k cílové čáře. Poté běží zpět ke svému družstvu předat štafetu (obr. 34).



Obrázek č. 34 Obměna- robot

Cestička

Část VJ: hlavní

Pomůcky: pytlíky

Zaměření: podpora klenby chodidla, rovnováha

Obrázek č. 32

Organizace:

Pytlíčky rozmístíme na ploše tělocvičny tak, aby vytvářely cestičku.

Postup hry:

Žáci jeden za druhým našlapují na pytlíky.

Pravidla:

Pokud žák dojde na konec cestičky, přejde na začátek a jde znovu.



Obrázek č. 32 Cestička

7 Závěr

Cílem mé diplomové práce byla výroba netradičních pomůcek a jejich využití v hodinách tělesné výchovy.

Tělesná výchova je předmět, ve kterém se projevuje úroveň tělesné zdatnosti žáka. Všichni žáci nejsou na stejné úrovni, což u těch méně zdatných žáků vede k poklesu sebevědomí a k zápornému vztahu k pohybové aktivitě. Žáci potřebují získat radost z pohybové aktivity, která jej bude celoživotně provázet.

Žáci potřebují být motivováni, a proto volíme práci v hodinách, která je bude bavit, zaujme je. Jednou z možností je výroba netradičních pomůcek v hodinách pracovních činností a jejich následné využití v hodinách tělesné výchovy.

Výroba netradičních pomůcek probíhala v hodinách pracovních činností ve 4. třídách ZŠ. Žáci bez potíží zvládli (dle návodu uvedeného v praktické části DP) výrobu některých připravených pomůcek, čímž předpokládáme, že výroba těchto pomůcek bude zvládnutelná s pomocí vyučujícího i v nižších ročnících. Největší obtíží při výrobě pomůcek byly pytlíky. Žáci měli minimální zkušenosti se šitím, a proto doporučuji nejprve žáky připravit na méně náročném úkolu.

Výroba pomůcek probíhala v pozitivně naladěném prostředí. Žáci byli motivováni tím, že jejich pomůcky se zařadí mezi ostatní tělovýchovné pomůcky. Tím získali žáci nadšení, že můžou vyrobit pomůcky, které budou užitečné pro ostatní učitele a žáky ve škole.

Vyrobené pomůcky byly v rámci výuky zařazeny do tělesné výchovy ve 3. třídě a vyzkoušeny v různých dětských hrách a jejich obměnách. Vybrané hry byly náročností uzpůsobené dětem mladšího školního věku. Žáci absolvovali více her, avšak pouze zajímavé a pro žáky atraktivní hry byly vybrány a zařazeny do praktické části DP. Tyto hry jsou přehledně roztříděny podle právě užitých pomůcek. Zároveň všechny hry mají pro větší přehlednost stejnou strukturu.

Závěrem bych byla ráda, aby se tato DP stala pro pedagogy návodem, jak úspěšně propojit dva vyučovací předměty a zároveň radou, jakým způsobem lze zvýšit motivaci žáků při manuálních činnostech a pohybových aktivitách.

8 Použitá literatura

1. DOBRÝ, L. Poznatky o zdravotních benefitech pohybové aktivity mládeže- východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. *Tělesná Výchova a Sport mládeže*, leden 2008, roč. 74, č. 1, s. 16-17
2. DUŠKOVÁ, D. – MUŽÍK, V. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ*. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU, 1997
3. KARÁSKOVÁ, V. a kol. *Netradičně v hodinách tělesné výchovy*. Praha: Septima, 1993, ISBN 80-85801-10-8
4. KREJČÍ, M. Tvorba kurikul, hodnocení žáka a psychosociální konsekvence. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, leden 2008, roč. 74, č. 1, s. 2
5. LANGMEIER, J.- KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, ISBN 80-7169-195-X
6. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000, ISBN 80-85783-29-0
7. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0683-0
8. STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybových aktivit- východisko pro tvorbu doporučení pro mládež a dospělé. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, leden 2009, roč. 75, č. 1, s. 9-11
9. VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Tauris, 2006, ISBN 80-87000-02-1
10. <http://www.zsturnov.cz/data/svp2008/indexsvp.htm> ze dne 15.2.2009

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ- HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ
2009

Metodická příručka

***NETRADIČNÍ POMŮCKY V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY***

NON-TRADICIONAL TEACHING UTILITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS
AT A PRIMARY SCHOOL



Autorka: Markéta Baudysová

Obsah

Úvod.....	1
Vysvětlivky- pokyny	2
Míček	3
Kuželka	19
Kroužek.....	25
Kometka.....	29
Šášek	33
Pytlík.....	36
Závěr	Chyba! Záložka není definována.

Úvod

V dnešním, stále modernějším a výrazně technicky vyspělejším světě, není snadné nalézt cestu k relaxaci, zábavě, uvolnění se. Práce a shon nás pohlcují a nedají možnost chvilkového vydechnutí. Bohužel se tato potíž netýká pouze dospělých, ale i dětí. Nároky, které jsou na děti kladeny ve škole i mimo ní, by měly být nějakým způsobem kompenzovány. Jednou z možností je zapojení dítěte do pohybových aktivit.

Pohybová aktivita je důležitou součástí lidského života, která pomáhá snižovat výskyt civilizačních nemocí. Je čím dál těžší vést děti k pohybové aktivitě, pokud na ně doma čeká počítač, playstation a televize. Ve škole však máme možnost položit základy pro vytvoření pozitivního vztahu ke sportu. A proto se budeme snažit motivovat děti tak, aby začaly cítit radost z pohybové aktivity a chtěly ji projevovat i mimo školu.

Vysvětlivky- pokyny

Následující hry jsou rozděleny podle užití netradičních pomůcek. Pro snadnější orientaci je vloženo záhlaví, které nám upřesňuje, jaká pomůcka je ke hře potřeba.

Dalším shodným prvkem všech her je totožné schéma popisu činností:

Část VJ — doporučuje, do které části vyučovací jednotky je vhodné pohybovou hru zařadit

Pomůcky — zde jsou uvedeny pomůcky, se kterými je hra realizována

Zaměření — jaký faktor je převažující v dané pohybové hře

Obrázek — znázorňuje pohyb při dané hře

Organizace — informuje o první přípravě ke hře

Popis hry — popisuje průběh hry od přípravy až po dohrání.

Pravidla — upřesňují danou činnost ve hře

Metodické pokyny — vyžadují zvýšenou pozornost učitele

Pozn. Hry- štafety, je možné koncipovat soutěžní i nesoutěžní formou. V obou případech doporučuji nejvýše 5 žáků v družstvu, abychom u všech žáků zvýšili pohybovou aktivitu (dle hry vyrobíme přiměřené množství pomůcek). Pokud zvolíme nesoutěžní formu hry, musíme žáky vhodně a více motivovat.

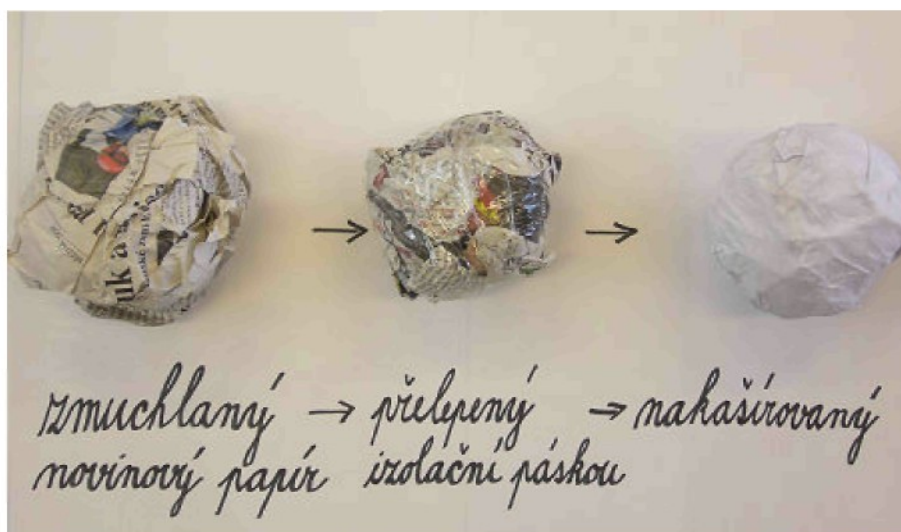
Míček

Materiál na výrobu:

sypký škrob, voda, novinový papír, bílý papír (kancelářský), izolační páska

Postup výroby:

Při výrobě míčku použijeme metody „kašírování“. Z novinového papíru vytvoříme kouli, kterou pro zpevnění omotáme izolepou. Nyní smícháme podle návodu škrob s vodou. Do této směsi namáčíme kousky novinového papíru a přikládáme na kouli asi ve třech vrstvách. Na čtvrtou vrstvu použijeme místo novinového papíru papír kancelářský. Necháme 2-3 dny schnout. Vyrobili jsme čistě bílé míčky (obr. 1).



Obrázek č 1 Postup výroby- míček

Pro naši potřebu je nutné míčky barevně rozlišit (obr. 2):

- míčky natřeme temperami
- míčky rozlišíme barevnými čtverci, které na ně nalepíme (např. z barevné izolepy, samolepící barevné papíry)
- míčky omotáme barevnou izolepou



Obrázek č 2- odlišení míčku

Poznámky:

- místo škrobu lze použít lepidlo na tapety
- pokud míček natřeme temperou, je nutné barvu zafixovat (např. lak na vlasy)

Na veverky a kuny

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 míčků, 4 lavičky

Zaměření: obratnost, spolupráce, házení, postřeh

Obrázek č.: 3

Organizace:

Uprostřed tělocvičny vytvoříme z laviček čtverec (hnízdco). Dvnitř vložíme všechny malé míče, které představují oříšky. Čtvrtina žáků představuje v hnízdě kuny, ostatní hráči veverky, které stojí okolo hnízda.

Popis hry:

Kuny musí veverkám vyházet všechny oříšky (míče) ven z hnízda. Veverky jim v tom zabraňují tím, že zásoby mimo hnízdco sbírají a nosí je zpět do hnízda.

Pravidla:

Kuny i veverky smí mít v ruce vždy jen jeden míček. Hra je u konce, pokud se kunám podaří vyházet všechny míčky do 2 minut.

Metodické pokyny:

- počet míčků musí být nejméně třikrát větší, než je počet veverek
- počet kun tvoří čtvrtinu všech hráčů (kvůli vyrovnanosti sil)



Obrázek č. 3 Veverky a kuny

Obměna:

- Místo laviček můžeme použít díly švédské bedny. Dva díly švédské bedny (hnízdá) položíme vedle sebe. V každém hnízdě je jedna kuna (navzájem jsou soupeřkami) a její družstvo je vždy za hnízdem soupeřky. Každá kuna se snaží za sebe, dozadu, vyházet všechny oříšky, soupeřovo družstvo je vrací. Vítězí družstvo, které má více oříšků v hnízdě soupeřky, nebo jejich kuna dříve všechny vyhází (obr. č. 4).



Obrázek č. 4 Veverky a kuny - obměna

Hnízdo straky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 barevně odlišených míčků, 1 díl od švédské bedny

Zaměření: rychlost, obratnost, zraková percepce

Obrázek č. 5

Organizace:

Hráče rozdělíme na tři stejně početná družstva. Každému družstvu je přidělena jedna barva míčků. Do středu hřiště položíme díl švédské bedny (hnízdo straky), do kterého vhodíme všechny míčky (korálky, které si straka uloupila). 10 m od dílu položíme na tři strany po jedné obruči (domečky družstev). Každý domeček je označený jedním kuželem v barvě družstva.

Popis hry:

Družstva běží ke hnízdu straky, najdou svůj barevný korálek a spěchají ho uložit do domečku.

Pravidla:

Hráč může nést vždy jen jeden míček. Družstvo, které nejdříve přeneso všechny míčky své barvy z hnízda straky do domečku, vyhrává.

Metodické pokyny:

- počet míčků musí být nejméně třikrát větší, než je počet hráčů
- učitel důkladně hlídá počet míčků v rukách hráčů



Obrázek č. 5 Hnízdo straky

Hry s míčky

Obměna:

- Straka se velmi rozzlobila, když spatřila, že jí byly uloupeny všechny korálky. Hráči se chtějí jejímu velkému hněvu vyhnout a tak se pokusí v co nejkratším časovém limitu vrátit strace korálky zpět do hnízda. Vítězí družstvo, které vrátí svou barvu korálků nejdříve (obr. č. 6).



Obrázek č. 6 Hnízdo straky- obměna

Kdo dříve?

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míček

Zaměření: rychlost, postřeh, obratnost

Obrázek č. 5

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná a vyspělá družstva, která sedí proti sobě ve vzdálenosti 4 až 5 m. Hráči sedící proti sobě, mají přidělená stejná čísla. Uprostřed pole je dělicí čára, na kterou položíme míček.

Popis hry:

Na povel (např. učitel ukáže jeden prst) vyběhnou k míčku hráči označení číslicí jedna. Hráč, který vezme jako první do rukou míček, vyhrává pro své družstvo bod.

Pravidla: Hráči vyběhnou až po ukázání. Vítězí družstvo, které získá v časovém limitu nejvíce bodů.

Metodické pokyny:

- hráči musí být od střední čáry stejně vzdálení
- místo neverbálních pokynů můžeme použít verbální pokyny
- při této hře může dojít ke srážce, proto raději stavíme družstva vedle sebe



Obrázek č. 7 Kdo dříve?

Hry s míčky

Obměna:

- Vyvolaní hráči (každý z jiného družstva), jdou k míči, který leží na dělicí čáře. První hráč předvádí cviky a druhý hráč ho zrcadlově napodobuje. První hráč v nestřeženém okamžiku rychle sebere míček a utíká s ním ke svému družstvu. Druhý hráč se ho snaží doběhnout a dotknout se ho. Pokud se mu to nepovede, stává se zajatcem (obr. č. 8).



Obrázek č. 8 Kdo dřívě? - obměna

- Každý hráč obou družstev má svůj míček. Na dělicí čáře je postavený kelímek od jogurtu. Učitel ukáže na prstech číslici. Žáci označení touto číslici vyběhnou ke kelímku. Vítězí hráč, jehož míček bude jako první v kelímku (obr. č. 9).



Obrázek č. 9 Kdo dřívě? - obměna

Kdo nejdále?

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: míčky podle počtu žáků

Zaměření: síla, obratnost

Obrázek č. 10

Organizace: Hráči stojí v řadě na čáře.

Popis hry: Hráči si položí míček na nárt pravé (levé) nohy. Na povel vykopnou míček co nejdále.

Pravidla: Vyhrává ten hráč, jehož míček dopadne nejdále.

Metodické pokyny:

- učitel dává pozor, aby žáci nevykopli míč úderem, ale pouze ho odtlačili nártem
- snaha hráčů udržet se na stojné noze bez zakymáčení se



Obrázek č. 10 Kdo nejdále?

Dobývání opevnění

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 60 až 80 barevně odlišený míčků, 3 kruhy

Zaměření: obratnost, postřeh, spolupráce, technika hodu

Obrázek č. 11

Organizace:

Všechny míčky (munice) jsou uprostřed hřiště. 10 m od míčků položíme 3 kruhy (opevnění). Hráče rozdělíme do 3 družstev. Každé družstvo má jednoho obránce. Obránci se postaví před své opevnění. Útočníci jsou rozmístění kolem munice.

Popis hry:

Útočníci se snaží vhodit všechnu svou munici (svou barvu míčků) do cizích opevnění.

Pravidla:

Obránci brání opevnění tím, že odrážejí letící míčky. Pokud se družstvu (útočníkům) podaří vhodit všechnu svou munici do cizích opevnění, vítězí.

Metodické pokyny:

- hru můžeme ztížit, když budou moci obránci vyřadit útočníků dotykem ruky
- můžeme vytvořit pouze dvě družstva- obránci proti útočníkům



Obrázek č. 11 Dobývání opevnění

Na ovce a na vlky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky, 100 bílých lístečků

Zaměření: postřeh, rychlost, obratnost, technika hodu

Obrázek č. 12

Organizace:

Na prostoru 50 x 50 m nepravdělně rozházíme bílé lístečky (ovečky). Hráče rozdělíme do dvou družstev (2:3). První družstvo převezme roli bačů a bude se volně pohybovat v herním území se dvěma míčky v ruce. Druhé družstvo jsou vlci, kteří stojí okolo vyznačeného území.

Popis hry:

Vlci podnikají výpady za ovce a sbírají lístky, které pokládají do svého doupěte za hraniční čarou. Bačové své stádo brání a střílejí po vlčích míčky.

Pravidla:

Pokud se vlk vrátí za hraniční čáru, aniž by byl zasažen, položí lístečky do svého doupěte a pokračuje ve hře. Jestliže je vlk bačou zasažen, musí mu odevzdat všechny lístky, které má u sebe. Bača je znovu rozhází do trávy a vlk musí utíkat k metě vzdálené asi 50 m, dotknout se jí a teprve pak podnikat nové výpady. Po uplynutí doby se spočítá, kolik lístků vlci ukořistili.



Obrázek č. 12 Na ovce a na vlky

Na myslivce a zajíce

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky, 2 obruče

Zaměření: rychlost, postřeh, spolupráce

Obrázek č. 13, 14

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě početně stejná družstva. Využíváme hřiště s více čarami (volejbalové), nebo přikreslíme ještě několik čar.

Popis hry:

Jedno družstvo obsadí šest čar svými hráči (myslivci), kromě poslední zadní čáry (čára vítězství). Na čáře v délce 9 m mohou být maximálně tři myslivci, kteří se mohou pohybovat pouze po čarách a smí dotykem vyřazovat zajíce pouze před sebou. Zajíci stojí před první čarou u obruče (doupě), ve které jsou míčky (mrkve). Po zahájení hry se zajíci snaží bez vyřazení proniknout až za čaru vítězství, kde leží další obruč (doupě). Cílem je přenosit všechny mrkve z jednoho doupěte do druhého.

Pravidla:

Pokud se myslivec stojící na čáře zajíce dotkne, zajíc po straně opustí herní prostor a začíná opět znovu. Pokud se dostane až za čaru vítězství, běží zpět a přenáší další mrkev. Dotek myslivce za čarou neplatí. Po předem stanovené době se družstva a funkce vymění. Družstvo, které přenese nejvíce mrkví, vítězí. Vyběhnutí z hřiště z boku znamená začít znovu.

Metodické pokyny:

- některé čáry mohou být obsazeny částečně.
- zajíci nesmí probíhat mimo herní prostor, za zády myslivce jsou v bezpečí
- hráči, zejména zajíci, brzy pochopí nutnost spolupráce
- zajíc může přenášet pouze po jednom míčku

Hry s míčky



Obrázek č. 13 Na myslivce a zajíce



Obrázek č. 14 Na myslivce a zajíce

Obr a Paleček

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: míček a velký míč

Zaměření: postřeh, rychlost, spolupráce

Obrázek č. 15

Organizace:

Hráči utvoří kruh. Míček (Palečka) drží libovolný hráč a velký míč (obra) drží hráč naproti.

Popis hry:

Po zaznění signálu si hráči posílají Palečka i obra z ruky do ruky v jednom směru. Hráči se snaží o nejrychlejší předávání Palečka mezi sebou, aby ho obr nechytil. Ten, kdo má v ruce obra, se naopak snaží o dohonění Palečka obrem.

Pravidla:

Hráč předává míč nejbližšímu hráči po své levici. Cílem je dohonit Palečka obrem.

Metodické pokyny:

- učitel musí zabránit předávání míče přes více hráčů
- učitel zabraňuje cílenému zadržování jednoho z míčů



Obrázek č. 15 Obr a Paleček

Vylučovací běh

Část VJ: hlavní

Pomůcky: míčky (o jeden méně než je počet hráčů)

Zaměření: rychlost, postřeh, obratnost

Obrázek č. 16

Organizace:

Hráči se postaví vedle sebe na čáru. Přibližně 10 m od hráčů rozmístíme na čáře míčky (o jeden méně než je počet hráčů).

Popis hry:

Na povel hráči běží k míčkům. Každý se snaží polapit jeden. Na jednoho hráče míček nezbyl a odchází z hřiště povzbuzovat ostatní hráče. Máme nyní o jednoho hráče méně, čímž musíme ubrat jeden míček. Tímto způsobem pokračujeme ve hře.

Pravidla:

Hráči musí být k sobě ohleduplní ve chvíli, kdy se snaží polapit míček.

Metodické pokyny:

- učitel může vyřazené hráče použít jako rozhodčí stojící u každého míčku (pokud dojde ke střetnutí více hráčů o jeden míček)



Obrázek č. 16 Vylučovací běh

Vybíjená po slepu

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 30 míčků, obruč, šátek

Zaměření: sluchová percepce, postřeh, obratnost

Obrázek č. 17

Organizace:

Hráči se pohybují ve vyhrazeném prostoru. Zde leží v obruči míčky.

Popis hry: Hráč se zavázanýma očima musí házet míčky kolem sebe tak, aby se strefil do ostatních hráčů pobíhajících kolem něho a vydávajících nejrůznější zvuky. Míčky ležící v obruči, mu podává jeho pomocník.

Pravidla: Hráči se pohybují pouze v herním poli. Pokud je hráč zasažen míčkem, odchází z herního pole.



Obrázek č. 17 Vybíjená poslepu

Kuželka

Materiál na výrobu:

PET láhev 1, 5 l, sypký škrob, novinový papír, bílý papír (kancelářský), voda, izolační páska

Postup výroby:

Do PET láhve nalijeme vodu (1 hrnek), pro udržení stability. Zmačkáme novinový papír. Vytvořenou kouli připevníme izolační páskou na hrdlo láhve. Smícháme škrob s vodou podle návodu. Dále postupujeme stejně jako při výrobě míčků (obr. 17).



Obrázek č. 17 Postup výroby- kuželka

Přestavování kuželek

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 3 kuželky, 2 obruče

Zaměření: rychlost, obratnost

Obrázek č. 18

Organizace:

Hráče rozdělíme do stejně početných družstev, stojících v zástupu. Před každým družstvem (10 m) jsou položeny dvě obruče. Do obruče ležící nalevo postavíme tři kuželky.

Popis hry:

Na povel vybíhá z každého družstva první hráč. Běží k levé obruči a přendává po jedné kuželce do druhé obruče. Poté běží zpět. Předá štafetu a zařadí se. Vybíhá druhý hráč, který přendává kuželky opačně. Takto hra pokračuje, až se vystřídají všichni hráči.

Pravidla:

Kuželky hráč přendává po jedné a pouze jednou rukou. Další hráč z družstva vybíhá až po doběhnutí předchozího hráče (dotknutím si předají štafetu). Družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všichni hráči, vítězí.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží na hráče, aby přendávali kuželky pouze jednou rukou



Obrázek č. 18 Přestavování kuželek

Polož a posbírej

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, kroužky

Zaměření: rychlost, přesnost, obratnost

Obrázek č. 19

Organizace:

Hráče rozdělíme do stejně početných družstev, stojících v zástupu. Proti každému družstvu postavíme kuželky tak, aby byl mezi nimi rozestup alespoň 0,5 m.

Popis hry:

První v družstvu si navleče všechna ringa na ruku. Na signál vybíhá a na každou kuželku pokládá kroužek, vrací se zpět a předává štafetu. Druhý v pořadí kroužky sbírá, navléká si je na ruku, běží zpět, předá je na ruku třetímu atd. Postupně se vystřídá celé družstvo.

Pravidla:

Vítězí družstvo, které se rychleji vystřídá, vítězí.



Obrázek č. 19 Polož a sesbírej

Vybíjená s kuželkami

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 10 kuželek, míč

Zaměření: přesné nahrávky, technika hodů, míření na cíl, obratnost

Obrázek č. 20

Organizace:

Rozdělíme hráče na dvě družstva. Každé družstvo obsadí jednu polovinu hřiště a rovnoměrně si v něm rozestaví 10 kuželek.

Popis hry:

Vybíjenou hrajeme podle obvyklých pravidel.

Pravidla:

Je-li kuželka poražena hráčem nebo letícím míčem, který se ještě nedotkl země a jehož střelec měl nabito, odstraníme poraženou kuželku z hřiště. Jestliže je ale poražena míčem, který už odskočil od země nebo jehož střelec neměl nabito, nejbližší hráč kuželku znovu postaví na své místo. Hra končí, když jedna strana ztratí všechny kuželky na svém území.



Obrázek č. 21 Vybíjená s kuželkami

Hry s kuželkami

Na ponocného

Část VJ: závěrečná

Pomůcky: kuželky

Zaměření: rychlost, obratnost, postřeh

Organizace:

Hráči vytvoří kruh a každý před sebe položí kuželku.

Popis hry:

Jedno dítě- ponocný- obchází kruh. Koho se ponocný dotkne, ten se připojí do zástupu, ve kterém se děti drží přecházejícího hráče za boky. Najednou ponocný zvolá: „Hoří“. V tom se zástup rozprchne a děti se snaží postavit k volné kuželce.

Pravidla:

Hráč, který se nestihne postavit k volné kuželce, přebírá roli ponocného.

Na krále

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost

Organizace:

Na metr dlouhou čáru postavíme jednu barevnou kuželku do středu a dvě na její konce. Ve vzdálenosti 10 m vyznačíme další čáru, ze které se budou hráči snažit kutálením míčku kuželky srazit.

Popis hry:

Dvě družstva, která se pravidelně střídají, se snaží ze startovní čáry srazet za pomoci míčků kuželky.

Pravidla:

Za sražení střední kuželky (krále) určíme 2 body, za sražení boční kuželky 1 bod.

Strážce kuželů

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost, míření na cíl

Organizace:

Hráči nastoupí do trojstupu. Krajiní zástupy se rozestoupí po obou podélných stranách tělocvičny 10 m od sebe, přesně hráč proti hráči. Střední zástup zůstane ve středu mezi nimi. Každý střední hráč hlídá jeden kužel.

Popis hry:

Krajiní hráči trojice se pokoušejí kutálením míčku zasáhnout a povalit kužel středního hráče. Střední hráč se tomu snaží zabránit.

Pravidla:

Kdo povalí kužel, vystřídá krajního hráče.

Porážení kuželky

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kuželky, míčky

Zaměření: přesnost, míření na cíl

Organizace:

Dva hráči stojí čelem proti sobě v 10 m vzdálenosti. Každý má před sebou jednu kuželku.

Popis hry:

Oba hráči střídavě koulejí na soupeřovu kuželku míč.

Pravidla:

Kdo soupeřovu kuželku porazí, získává bod. Hraje se do předem dohodnutého počtu bodů.

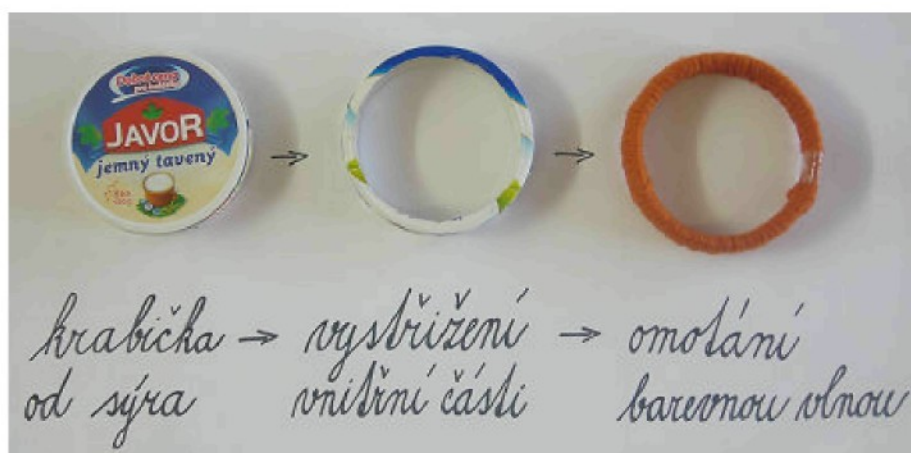
Kroužek

Materiál na výrobu:

kulatá krabička od sýra, izolační páska, vlna

Postup výroby:

V krabičce i ve víku vystříhneme kruh. Po obvodu slepíme obě části k sobě izolační páskou tak, aby se nám nerozjížděly od sebe. Na konec vezmeme vlnu, kterou omotáme celou krabičku (obr. 22). Konec vlny připevníme izolační páskou. Pro rozlišení použijeme různé barvy vlny (obr. 23).



Obrázek č. 22 Postup výroby- kroužek



Obrázek č. 23 Rozlišení kroužek

Obměna pomůcky:

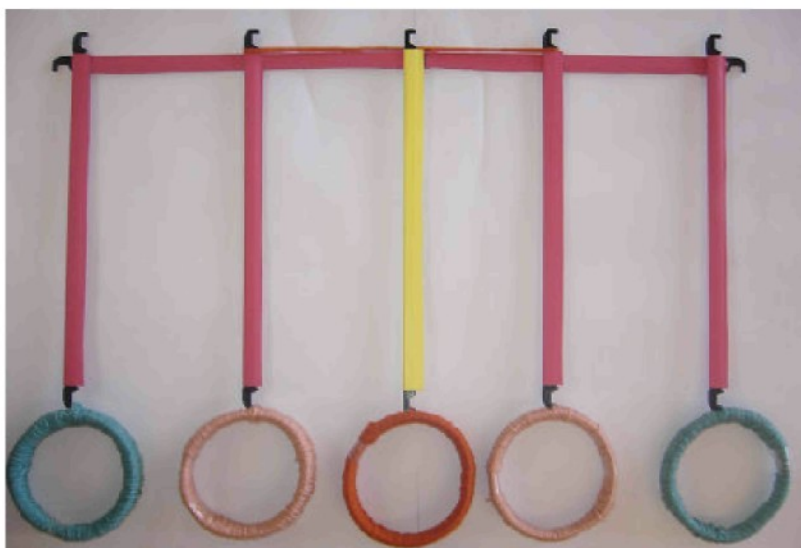
Kroužky můžeme zavěsit na různě dlouhé provázky, např. na větev, na hrazdu. Zavěšení na provázcích má nevýhodu v tom, že se budou kroužky otáčet dokola.

Materiál na výrobu:

karton, háčky umělé (kovové), tavná pistole

Postup výroby:

Karton nastříháme na 1,5 cm široké proužky a tavnou pistolí připevníme k sobě. Tam, kde bude viset kroužek, připevníme tavnou pistolí háček (obr. 24).



Obrázek č. 24 Kroužek- obměna pomůcky

Polož a posbírej

- viz. Hry s kuželkami

Přihrávaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužek

Zaměření: postřeh, technika hodu

Organizace:

Hráči utvoří kruh čelem dovnitř.

Popis hry:

Hráči si přihrávají nejprve s jedním kroužkem, pak dvěma nebo třemi současně.

Pravidla:

Kdo kroužek nechytí, získává trestný bod.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží, aby žáci kroužky házeli správnou metodou a chytali jednoruč

Nesnadná chytačka

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužky

Zaměření: postřeh

Organizace: Hráči vytvoří kruh s rozestupy na upažení. Uprostřed stojí nahrávač.

Popis hry: Hráč stojící ve středu kruhu, přihrává ostatním hráčům kroužky. Ti musí kroužky chytat navlečením na ruku.

Pravidla: Komu se podaří navléknout kroužek na ruku, vymění si roli a stává se nahazovačem.

Hry s kroužky

Přehazovaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužek, síť

Zaměření: postřeh

Organizace:

Hraje se na volejbalovém hřišti, na každé straně je šest hráčů.

Popis hry:

Obě družstva se snaží přehodit kroužek přes síť na soupeřovo pole tak, aby soupeř kroužek nechytil.

Pravidla:

Před přehozením se může kroužek nejvýše 2x přihrát. Ztráty a body se počítají stejně jako při odbíjené. Hraje se na dva vítězné sety.

Střelnice

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kroužky (viz. Obměna pomůcky), míček (kometka)

Zaměření: přesnost

Organizace:

Zavěsíme pomůcku z kroužků na hrazdu. Ve vzdálenosti 2 m vytvoříme startovní čáru.

Popis hry:

Hráči házejí míčkem (kometkou) skrz kroužky.

Pravidla:

Kroužky máme barevně rozlišené. Předem si určíme, že zásah např. oranžového kroužku znamená 10 bodů, modrého 5 bodů, růžového 1 bod atd. Každý hráč musí vypálit na střelnici 10 míčků během 1 minuty. Vítězí střelec s nejvyšším počtem bodů.

Kometka

Materiál na výrobu:

ponožka, igelitový sáček, nit, látka

Postup výroby:

Igelitový sáček vložíme z části do ponožky. Tuto část igelitového sáčku a zároveň špičku ponožky vyplníme látkou. Vznikne nám koule, pod níž vše svážeme nití. Nakonec zbylou část igelitového sáčku nastříháme na proužky (obr. 24).

Pozn.: Pokud je ponožka příliš dlouhá, zkrátíme ji. Na špičku kometky nakreslíme obličej.



Obrázek č. 24 Postup výroby- kometka

Nejdelší let

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky

Zaměření: rozvoj silových schopností, technika hodů

Obrázek č. 25

Organizace:

Hráči mající každý svou kometku, se postaví na startovní čáru.

Popis hry:

Po zaznění signálu odhazují kometku co nejdále.

Pravidla:

Hráči nesmějí překročit startovní čáru. Kdo dohodí nejdále, vítězí.

Metodické pokyny:

- učitel dohlíží na správnou techniku hodů



Obrázek č. 25 Nejdelší let

Zamiř a hod'

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky

Zaměření: přesnost, technika hodů

Obrázek č. 26

Organizace:

Hráči stojí ve vzdálenosti 3 m od středového kruhu (na basketbalovém hřišti).

Popis hry:

Hráči se na povel snaží hodit kometku do kruhu.

Metodické pokyny:

- učitel sleduje správné postavení hráčů při hodu



Obrázek č. 26 Zamiř a hod'

Hry s kometkami

Číslovaná

Část VJ: hlavní

Pomůcky: 2 kometky, 2 obruče

Zaměření: přesnost, rychlost

Organizace:

Hráči utvoří dvě družstva, která se rozestoupí k protilehlým stěnám tělocvičny. Do středu tělocvičny položíme dvě kometky. Družstva se rozpočítají od prvního výše. Ke třetí stěně zavěsí obruče a asi 2-3 m od nich, vyznačíme čáru.

Popis hry:

Učitel vyvolá určité číslo a každý hráč tohoto čísla z obou družstev běží ke středu, vezme kometku a snaží se ji vhodit do obruče. Hází tak dlouho, dokud se mu to nepodaří.

Pravidla:

Kdo je první, získává pro své družstvo bod.

Přelétavá

Část VJ: hlavní

Pomůcky: kometky, síť

Zaměření: postřeh

Organizace:

Hráči soutěží ve dvojicích. Stojí od sebe ve 3m vzdálenosti a je mezi nimi napnutá síť.

Popis hry:

Hráči se snaží přehodit kometku, aniž by ji hodil do sítě, nebo upustil na zem

Pravidla:

Vítězí dvojice s nejvyšším počtem bezchybných přeletů.

Šašek

Materiál na výrobu:

Karton, míček (viz. Výroba míčku), tavná pistole, suchý zip, krabice, tempery

Postup výroby:

Z kartonu vystříháme hlavu, tělo, ruce a nohy. Vše připevníme k sobě tavnou pistolí. Vystříháme dva otvory- místo šaškovy pusy (menší) a na těle (větší). Místo nosu připevníme vyrobený míček (bambule). Šaška barevně pomalujeme.

Na nohy mu nakreslíme jednobarevné kruhy s různými poloměry. Na tyto kruhy přiděláme tavnou pistolí první část suchého zipu. Zároveň z kartonu vystříháme stejný počet koleček, se stejnými poloměry, jako má šašek na nohách. Na tato kolečka připevníme tavnou pistolí druhou část suchého zipu (obr. 27).

Celého šaška připevníme tavnou pistolí zády ke krabici (stabilita), ve které vystříháme 2 stejné otvory, jako má šašek místo úst a v části těla (obr. 28).



Obrázek č. 27 Šašek



Obrázek č. 28 Šašek- pohled z boku

O

Házení do šaška

Část VJ: hlavní

Pomůcky: šašek, kometky, švédská bedna

Zaměření: přesnost, správná technika hodů

Obrázek č. 29

Organizace:

Švédskou bednu, na kterou posadíme šaška, postavíme pro větší stabilitu ke stěně. Ve vzdálenosti 3 metrů vyznačíme startovní čáru. Hráče rozdělíme na dvě družstva. Hráči z každého družstva házejí na střídačku.

Popis hry:

Každý hráč se pokouší strefit kometkou nejdříve do menšího otvoru (těžší) a poté do většího otvoru (lehčí). Za strefu získává pro své družstvo bod.

Pravidla:

Až se vystřídají všichni hráči z každého družstva, spočítají se body. Které družstvo má více bodů, vítězí.



Obrázek č. 29 Házení na šaška

Najdi správný puntík

Část VJ: hlavní

Pomůcky: šašek

Zaměření: zraková percepce, hmatová percepce, rychlost

Obrázek č. 30

Organizace:

Šaška postavíme ke stěně a sundáme mu z nohavic suchým zipem předělaná kolečka a položíme je před šaška. Ve vzdálenosti 5 m určíme startovací čáru.

Popis hry:

Na signál běží hráč k šaškovi. Sbírá jedno kolečko za druhým a podle velikosti je připevňuje na puntíky, které má šašek namalované na nohavicích. Pokud má všechna kolečka připevněná, běží zpět.

Pravidla:

Hráč používá pouze jednu ruku. Hráč, který vše zvládne v nejmenším časovém úseku, vítězí.



Obrázek č. 30 Najdi správný puntík

Pytlík

Materiál na výrobu:

látka 20x15 cm, nit, svačinový sáček, luštěnina

Postup výroby:

Látku přehneme a okraje sešijeme (jeden okraj necháme volný). Vytvořený pytlík obrátíme naruby, aby švy nebyly vidět. Do svačinového sáčku nasypeme luštěninu. Sáček s luštěninou vložíme do pytlíku a svážeme nití (obr. 31).



Obrázek č. 31 Postup výroby- pytlík

Aby pytlík plnil svou zdravotní funkci, je nutné, aby hráči měli při hře vyzuté cvičky.

Medvědi

Část VJ: hlavní

Pomůcky: pytlíky

Zaměření: rychlost, obratnost, zdravotní masáž

Obrázek č. 33

Organizace:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva, stojící v zástupu před startovní čarou.

Popis hry:

Na startovní povel si hráč stoupne na 2 pytlíky a dlaně položí také na 2 pytlíky. Jako medvěd běží k cílové čáře, sebere všechny 4 pytlíky a běží zpět ke družstvu. Tam předá štafetu dalšímu hráči.

Pravidla:

Hráči nesmí ztratit žádný pytlík, jinak se pro něj musí vrátit. Družstvo, ve kterém se nejdříve vystřídají všichni žáci, vítězí.



Obrázek č. 33 Medvědi

Obměna:

Hráči si zahrají na robota. Na povel si stoupnou chodidly na 2 pytlíky a snaží se trhavými pohyby dostat k cílové čáře. Poté běží zpět ke svému družstvu předat štafetu (obr. 34).



Obrázek č. 34 Obměna- robot

Cestička

Část VJ: hlavní

Pomůcky: pytlíky

Zaměření: podpora klenby chodidla, rovnováha

Obrázek č. 32

Organizace:

Pytlíčky rozmístíme na ploše tělocvičny tak, aby vytvářely cestičku.

Postup hry:

Žáci jeden za druhým našlapují na pytlíky.

Pravidla:

Pokud žák dojde na konec cestičky, přejde na začátek a jde znovu.



Obrázek č. 32 Cestička

Závěr

Cílem mé diplomové práce byla výroba netradičních pomůcek a jejich využití v hodinách tělesné výchovy.

Tělesná výchova je předmět, ve kterém se projevuje úroveň tělesné zdatnosti žáka. Všichni žáci nejsou na stejné úrovni, což u těch méně zdatných žáků vede k poklesu sebevědomí a k zápornému vztahu k pohybové aktivitě. Žáci potřebují získat radost z pohybové aktivity, která jej bude celoživotně provázet.

Žáci potřebují být motivováni, a proto volíme práci v hodinách, která je bude bavit, zaujme je. Jednou z možností je výroba netradičních pomůcek v hodinách pracovních činností a jejich následné využití v hodinách tělesné výchovy.

Výroba netradičních pomůcek probíhala v hodinách pracovních činností ve 4. třídách ZŠ. Žáci bez potíží zvládli (dle návodu uvedeného v praktické části DP) výrobu některých připravených pomůcek, čímž předpokládáme, že výroba těchto pomůcek bude zvládnutelná s pomocí vyučujícího i v nižších ročnících. Největší obtíží při výrobě pomůcek byly pytlíky. Žáci měli minimální zkušenosti se šitím, a proto doporučuji nejprve žáky připravit na méně náročném úkolu.

Výroba pomůcek probíhala v pozitivně naladěném prostředí. Žáci byli motivováni tím, že jejich pomůcky se zařadí mezi ostatní tělovýchovné pomůcky. Tím získali žáci nadšení, že můžou vyrobit pomůcky, které budou užitečné pro ostatní učitele a žáky ve škole.

Vyrobené pomůcky byly v rámci výuky zařazeny do tělesné výchovy ve 3. třídě a vyzkoušeny v různých dětských hrách a jejich obměnách. Vybrané hry byly náročností uzpůsobené dětem mladšího školního věku. Žáci absolvovali více her, avšak pouze zajímavé a pro žáky atraktivní hry byly vybrány a zařazeny do praktické části DP. Tyto hry jsou přehledně roztríděny podle právě užitých pomůcek. Zároveň všechny hry mají pro větší přehlednost stejnou strukturu.

Závěrem bych byla ráda, aby se tato DP stala pro pedagogy návodem, jak úspěšně propojit dva vyučovací předměty a zároveň radou, jakým způsobem lze zvýšit motivaci žáků při manuálních činnostech a pohybových aktivitách.