

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

VYTVOŘENÍ SPORTOVNÍHO PROGRAMU PO DOBU 12 TÝDNŮ PRO DĚTSKÝ DOMOV SE ŠKOLOU

CONCEPT OF SPORT PROGRAM DURING 12 WEEKS FOR CHILD ASYLUM WITH SCHOOL

Bakalářská práce: 09-FP-KPP- 57

Autor:

Pavína HORÁČKOVÁ

Podpis:

.....

Vedoucí práce: PaedDr. Jindřich Martinec

Konzultant: PhDr. Jan Činčera, Ph.D.

Počet

stran	Grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
48	2	0	1	23	9

V Liberci dne: 21. 6. 2011

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra pedagogiky a psychologie


ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(pro bakalářský studijní program)

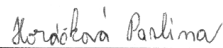
pro (kandidát): Pavlína Horáčková
adresa: Dolní Selská 92, 463 52 Osečná
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času
Název BP: Vytvoření sportovního programu po dobu 12 týdnů pro Dětský domov se školou Hamr na Jezeře
Název BP v angličtině: Concept of sport program during 12 weeks for Child asylum with school Hamr na Jezeře
Vedoucí práce: PaedDr. Jindřich Martinec
Termín odevzdání: květen 2011

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 15.11.2010


Děkan


vedoucí katedry

Převzal (kandidát): Pavlína Horáčková
Datum: 28.2.2011
Podpis: 

Název BP: Vytvoření sportovního programu po dobu 12 týdnů pro Dětský domov se školou Hamr na Jezeře

Vedoucí práce: PaedDr. Jindřich Martinec

Cíl: Vytvořit sportovní náplň pro děti v dětském domově.
Pozitivně ovlivnit jejich přístup k volnočasovým sportovním aktivitám.
Vzbudit v nich zájem o sport i po skončení programu.
Ukázat dětem množství netradičních her s minimálními materiálními nároky.

Požadavky: Vytvoření sportovního programu.
Ověření sportovního programu v praxi.
Zvýšení zájmu o volnočasové sportovní aktivity.
Vyhodnocení programu, dotazníků.

Metody: Hlavní metodou výzkumu bude terénní experimentální šetření, kterým budeme ověřovat vytvořený sportovní program. Dále bude použita explorativní metoda - dotazníkové šetření.

Literatura: ROVNÝ, M., *Hry na volný čas*, 2. vyd. Bratislava: Šport, 1980
STIBITZ, F., *Informace o méně známých sportovních hrách*, 1. vyd. Praha: UK, 1980
TÁBORSKÝ, F., *Sportovní hry*, Praha, Grada, 2004, ISBN: 80-247-1330-6
RJABCOVÁ, H., *Netradiční hry: metodický materiál*, Liberec: FP TU v Liberci, 1997
ZAPLETAL, M., *Velká encyklopedie her*, 2. vyd. Praha: Lepres, 1995, ISBN: 80-901826-6-6
ZIMMEROVÁ, R., *Netradiční sportovní činnosti*, 1. vyd. Praha: Portál, 2001, ISBN: 80-7178-460-5
GINTEL, A., *Prázdniny v pohybu*, 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1980
PELÁNEK, R., *Příručka instruktora zážitkových akcí*, 1. vyd. Praha: Portál, 2008, ISBN: 978-80-7367-353-6
ČÁLEK, F. A KOVANDA, V., *Pravidla netradičních sportů*, 1. vyd. Praha: Sportpropag, 1989

Čestné prohlášení

Název práce: Vytvoření sportovního programu po dobu 12 týdnů pro Dětský domov se školou
Jméno a příjmení autora: Pavlína Horáčková
Osobní číslo: P07000096

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou 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.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 27. 04.2011



Pavlína Horáčková

Poděkování

Děkuji především vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Jindřichu Martincovi za to, že se mě ochotně ujal, za jeho trpělivost, vstřícný přístup, který mi při zpracování práce poskytl. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Václavu Konopiskému a kolektivu vychovatelů z Dětského domova se školou, za obětavou pomoc a umožnění příjemné spolupráce. Mgr. Aleši Krejčíkovi, za cenné rady a PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D. za velmi přínosné konzultace. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým přátelům, za zapůjčení sportovních potřeb.

Vytvoření sportovního programu po dobu 12 týdnů pro Dětský domov se školou

Horáčková Pavlína

Vedoucí BP: PaedDr. Jindřich Martinec

Anotace:

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku dětského domova se školou, a to konkrétně na rozšíření povědomí o netradičních sportovních hrách a motivaci ke sportu všeobecně. V teoretické části jsou shrnuty poznatky z oblasti přípravy sportovních programů, správné motivaci ke sportu, předpokladů pro zdravé působení vychovatele, vývojových stupních skupiny, agresivitě, a motivaci. Praktická část je založena na uskutečnění programu, zpracování poznatků a vyhodnocení reakcí dětí. Z rozhovorů vedených s dětmi a vychovateli vyplývá, že se program osvědčil a bylo by vhodné ho aplikovat i na zbytek dětí v Dětském domově se školou.

Klíčová slova: pohybová aktivita, netradiční sportovní hry, volný čas, Dětský domov se školou

Concept of sport program during 12 weeks for Child asylum with school

Annotation:

Bachelor thesis focuses on the issue of a foster home with school, especially on awareness spreading of the unconventional sport games and motivation to sport in general. In the theoretical part there is summarized a knowledge from the sports program preparation, proper motivation to sport, presumption for valid working of an educator, evolution level of a group, assertiveness and motivation. Practical part is based on the program realization, knowledge processing and children reactions evaluation. The interview with children and educators results into the fact, that the program has been approved and it would be proper to apply it to the rest of the children in the foster home with school.

Key words: physical activity, unconventional sport games, leisure time, Foster home with school

Úvod.....	9
1 Cíle	10
2 Děti z dětského domova se školou jako cílová skupina programů.....	11
2.1 Specifika dětského domova se školou.....	11
2.2 Nejčastější poruchy dětí v dětském domově se školou.....	12
3 Děti a vztah ke sportu	17
3.1 Význam sportu pro děti z dětského domova se školou	17
3.2 Metody rozvíjení vztahu ke sportovním aktivitám	20
3.3 Didaktika sportovních her	21
4 Praktická část.....	23
4.1 Popis programu	23
4.2 Teoretická stránka programu.....	24
4.3 Popis cílové skupiny	26
4.4 Průběh programu	30
4.5 Metodika evaluace programu	36
4.6 Výsledky evaluace	39
4.7 Diskuse.....	41
5 Závěr.....	44
6 Literatura	45
7 Přílohy	47

Úvod

Od mala se ráda věnuji všem možným sportovním aktivitám. V rámci studia jsem docházela na povinné praxe do Dětského domova se školou a rozhodla jsem se, že v rámci této bakalářské práce se pokusím přenést svůj kladný vztah ke sportu na děti z tohoto Dětského domova a představím jim různé možnosti jak aktivně trávit volný čas.

Právě v dětském věku je optimální začít rozvíjet trvalý vztah k pohybovým a sportovním aktivitám, jelikož dítě si začíná utvářet svůj postoj k jednotlivým činnostem a je možné ho učit zásadám správného pohybového režimu. Pohybová aktivita má nezastupitelný význam pro celkový zdravotní stav jedince jako například zvýšení tělesné zdatnosti, zmírnění rizik onemocnění, úmrtnosti na civilizační choroby či prodloužení délky života (Suchomel, 2006). Mimo snížení zdravotních rizik a zvýšení tělesné zdatnosti působí sportovní aktivity příznivě na rozvoj morálně volních vlastností, smyslu pro disciplínu a mnoha dalších vlastností, na které je vhodné se při výchově zaměřit.

V dnešní době je velmi důležité správně motivovat děti ke smysluplnému trávení volného času. Obzvláště děti z dětských domovů se školou snadno podléhají vlivům dnešní společnosti a mají tendence trávit svůj volný čas nesmyslně a v některých případech dokonce nevhodně. Z těchto důvodů jsem se rozhodla vytvořit sportovní program právě pro děti z Dětského domova se školou. Pokusila jsem se je zaujmout vybranými netradičními sportovními hrami, na kterých jsem chtěla předvést to, jak může být pohyb nejen zdravý prospěšný, ale i velmi zábavný. V tomto programu nejde pouze o zábavu, ale také o výchovné působení na danou skupinu dětí. Sportovní hry a sport všeobecně zvyšuje při správném působení vychovatele smysl pro fair play, disciplínu apod. Je to také velmi vhodný způsob jak nejen zlepšit zdravotní stav dětí, ale i jak zdravě vypustit agresivitu, posílit sebedůvěru, zlepšit kooperaci, komunikaci ve skupině a celkově schopnost navazovat kontakt s druhými lidmi.

1 Cíle

Hlavní cíl: Vytvoření sportovního programu pro děti z Dětského domova se školou.

Dílčí cíle:

- a) Zvládnutí základních pravidel netradičních sportovních her.
- b) Rozvoj pohybových schopností a citu pro fair play.
- c) Ukázat dětem další možnosti trávení volného času s pomocí netradičních her.
- d) Pozitivně ovlivnit přístup ke sportovním aktivitám a vzbudit zájem o sport z dlouhodobého hlediska.

2 Děti z dětského domova se školou jako cílová skupina programů

Je jednoduché říci, že chlapec, který ublížil našemu dítěti je grázl a snažit se ho od něj separovat. O něco těžší však je pokusit se pomoci onomu „grázlíkovi“, který většinou jen neměl to štěstí a nenarodil se těm „správným rodičům“.

Převážná většina dětí umístěná v tomto zařízení si prošla ve své rodině a blízkém okolí doslova peklem. Od zanedbávání péče přes nesnesitelné hygienické podmínky po ponižování, bytí a sexuální zneužívání. Spousta z nich byla nucena doslova škemrat o kousek jídla, své první kolo místo dárku pod stromečkem získat krádeží, dívat se na to jak jejich otec bije matku a čekat až uhoďí i jeho, nemluvě o absenci pocitu bezpečí, lásky a jistoty. Jistě si všichni dovedeme představit, jak moc to tohoto malého tvorečka ovlivní, když lidé, kteří ho mají chránit a bezmezně milovat, mu ubližují. Ale převážná většina z nás si nedokáže přestavit jeho pocity. Není proto divu, že se u nich objevuje pro okolí tak nežádoucí chování. Čím více lidí se na tuto problematiku podívá i z této stránky, tím více dětí se bude schopno zapojit do „normálního“ života.

Dětský domov se školou se snaží zastoupit nefungující, nebo zcela chybějící roli rodiny v životě dítěte. Je to jakési uzavřené místo se stálým prostředím, chráněný před vnějšími vlivy, ve kterém si dítě osvojuje dovednosti, díky nimž bude schopno co nejlépe obstát ve společnosti, do které bude po ukončení školní docházky začleněno.

2.1 Specifika dětského domova se školou

Dětský domov se školou zajišťuje péči o děti s nařízenou ústavní nebo s uloženou ochrannou výchovou, které mají závažné poruchy chování, nebo které pro svou přechodnou či trvalou duševní poruchu vyžadují výchovně léčebnou péči. Jsou zde umístěovány zpravidla děti od 6 let a jejich pobyt končí ukončením povinné školní docházky (Vápeník, 2009).

Základní organizační jednotkou pro práci s dětmi v dětském domově se školou je rodinná skupina. Tvoří ji nejméně pět a nejvíce osm dětí zpravidla různého věku. Sourozenci se jen ve výjimečných případech řadí do různých rodinných skupin. Tyto výjimky tvoří zejména výchovné, vzdělávací nebo zdravotní důvody (Motejl, 2007).

Funkcí dětského domova se školou je zajištění základních práv dítěte na výchovu a vzdělání. Dále vytváření podmínek podporujících sebedůvěru dítěte a rozvíjení citové stránky jeho osobnosti. S dítětem musí být zacházeno v zájmu plného a harmonického rozvoje osobnosti s ohledem na potřeby osoby jeho věku. Zařízení má za úkol zajistit chovanci zdravý vývoj, řádnou výchovu a vzdělání. Další neméně důležitou funkcí dětského domova se školou je předcházení vzniku a rozvoji negativních projevů chování dítěte nebo narušení jeho zdravého vývoje, zmírňování nebo odstraňování příčin nebo důsledků již vzniklých poruch chování a přispívat ke zdravému osobnostnímu vývoji dítěte (Motejl, 2007).

Dětský domov se školou poskytuje svým svěřencům hmotné zázemí, jako jsou například stravování, ubytování, ošacení, učební pomůcky, věcná pomoc při odchodu ze zařízení a dále nezaopatřeným dětem hradí náklady na potřeby pro využití volného času, kulturní, sportovní a uměleckou činnost, náklady na dopravu k osobám odpovědným za výchovu aj.

Dětský domov se základní školou je nastaven tak, aby zohlednil co nejširší množství výchovných problémů a specifických výchovných potřeb dětí. Tím se výrazně odlišuje od dětského domova, při kterém se základní škola nezřizuje a také od výchovného ústavu, který přijímal pouze obtížně vychovatelné děti. Prospěšnou novinkou je skutečnost, že i dítě z dětského domova se školou může být dle potřeby v libovolnou dobu integrováno v běžné základní škole, aniž by muselo opustit své stabilizované výchovné klima (Vápeník, 2007).

2.2 Nejčastější poruchy dětí v dětském domově se školou

Poruchy chování

Poruchy chování u dětí tvoří poměrně častý psychologický a psychiatrický jev. Charakteristickými projevy poruch chování jsou agrese, vandalismus, porušování pravidel, krádeže a lhaní, alkoholismus, toxikomanie, tabakismus a podobně. O skutečné poruše chování můžeme hovořit tehdy, kdy již zmíněné projevy trvají šest měsíců a déle (Ptáček, 2006).

Určité poruchy chování mezi dětmi školního věku vykazuje přibližně 6-16 % chlapců a 3-9 % dívek (Russel, Rottnek, Abby, 2001; uvádí Ptáček, 2006).

Poruchy chování mají tzv. multifaktorovou etiologii, což znamená, že příčiny mohou spočívat v biologických, psychosociálních, ale i rodinných faktorech. Často mylně zaměňujeme tyto vady za celou řadu jiných poruch nebo dokonce i situačních reakcí dítěte. Jedná se například o poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADHD), afektivní poruchy (deprese apod.) a další. Výše uvedené projevy mohou být u dítěte často pouze reakcí na stresovou nebo náročnou situaci, ve které se špatně orientuje nebo se jí nedokáže přizpůsobit. V takových situacích je nevídané chování pouze voláním o pomoc. Dítě může vykazovat některé z těchto projevů poruch chování například při rozvodu rodičů, šikanování ve škole apod. Dále se projevují také u týraných, zanedbávaných a zneužívaných dětí. Zde se, ale také nejedná o poruchu, nýbrž o znamení, kterým dítě dává najevo, že něco není v pořádku. Z těchto důvodů je třeba s pojmem „porucha chování“ zacházet velice opatrně (Ptáček 2006).

Ptáček (2006) dále uvádí, že mezinárodní statistiky poukazují na to, že tyto děti jsou náchylnější k sociálně patologickým jevům. Ve srovnání s jejich vrstevníky je prognóza školní a životní kariery značně pesimističtější. Dívky s poruchami chování otěhotní ve věku mladším než 18 let mnohem častěji než jejich vrstevnice. Poruchy chování v dětství ovšem nejsou, nebo spíše nemusejí být, doživotním stigmatem. Jsou velice úzce spjaty s vývojem dítěte a s přístupem nejširšího sociálního okolí k němu. Základem, který může dítěti s poruchou chování podstatným způsobem pomoci a nasměrovat jeho životní dráhu k perspektivním cílům a spokojenosti jsou například pozitivní přístup, bezpodmínečná rodičovská láska, otevřenost a spolupráce zaangažovaných pedagogických pracovníků a systematická výchova. Prognóza vývoje dětí s poruchami chování, kterým se nevěnuje náležitá péče, je velice špatná.

V souvislosti s nápravou poruch chování představují volnočasové aktivity významnou oblast. Jedná se především o aktivity, které dítěti pomohou při zapojování do kolektivu svých vrstevníků. Nezbytnou podmínkou pro úspěšnou realizaci těchto volnočasových aktivit je alespoň minimálně poučený odborný pracovník, který by měl být před nástupem dítěte vždy podrobně informován o projevech jeho chování a možných technikách jeho zvládnutí (Ptáček, 2006).

ADHD/ADD

Dalším z velice častých problémů, se kterými se děti v dětských domovech se školou potýkají, jsou poruchy pozornosti bez hyperaktivity (ADD) a poruchy pozornosti doprovázené hyperaktivitou (ADHD).

Klíčovým symptomem ADHD/ADD je porucha pozornosti. Pozornost je psychická funkce, jejímž úkolem je vybírat z množství podnětů dopadajících na organismus ty, které jsou z jeho hlediska důležité. Pracuje na principu regulace podráždění a útlumu. Zesiluje schopnost vnímat podstatné podněty, orientuje na ně duševní aktivitu a zároveň tlumí vnímání nedůležitých podmětů. ADHD se rozděluje na dvě formy. První forma spočívá v tom, že dítě je přecitlivělé na podněty a je neschopné oddělit se od rušivých vlivů okolí. Druhá forma zahrnuje neschopnost dítěte zaměřit se a udržet pozornost a soustředěnost (Michalová, 2006).

Michalová (2006) dále uvádí studie z posledních let, ze kterých vyplývá, že v České republice má ADHD diagnostikováno 15% dětské populace.

Riefová (1993) tyto studie doplňuje tvrzením, že ADHD trpí více chlapci než dívky. U dívek se častěji objevuje porucha pozornosti bez hyperaktivity.

Příčiny ADHD nejsou v současné době zcela známé. Lékaři a odborníci získávají stále více znalostí o tom, jak funguje mozek a co ovlivňuje pozornost a učení. Nejčastěji se ADHD/ADD obvykle připisuje dědičnosti nebo jiným biologickým faktorům jako jsou například komplikace nebo poranění při porodu, otrava olovem, užívání drog a alkoholu v těhotenství (Riefová, 1993).

Hlavní zásady práce s dětmi s ADHD/ADD

- Dítě netrestat, obrnit se trpělivostí, klidem a optimismem - s věkem těchto obtíží většinou ubývá.
- Nešetřit povzbuzením, pochvalou a oceněním - zařídit věci tak, aby je dítě mohlo udělat dobře a my je za to mohli pochválit. Motivovat je a využít jeho zájmu: často je schopné dělat soustředěně pouze věci, které ho zajímají. I při nezdarech používat nejdříve pochvalu a teprve pak říci, co se nepovedlo.

- Nedopustit, aby se dítě naučilo něčemu nesprávně - obtížně se potom přeučuje.
- Co nejvíce s dítětem spolupracujeme a pomáháme mu - předejít nevhodnému chování a chybám v práci i učení, vyloučit rušivé vlivy. To neznamená, že „zametáme cestičky“ - dítě potřebuje určitou zátěž, aby se pozitivně vyvíjelo. Mnozí rodiče (někdy i učitelé), ve snaze usnadnit dítěti různé věci, mu poskytují medvědí službu.
- Jakákoli činnost má být spíše nárazová, krátkodobá a má se střídat s odpočinkem a uvolněním.
- Poskytovat více času na vypracování zadaných úkolů.
- Vytvořit přehledné a strukturované prostředí, odstranit podněty, které by mohly odvádět pozornost.
- Je třeba dbát na to, aby mělo dítě hodně pohybu (např. aktivní sport), odreagování a vhodných her.
- Je vhodné zabránit vzniku pocitů méněcennosti a chránit dítě před trapnými a opakovanými zážitky neúspěchu v soutěžích a podobně. Vyzvedáváme jeho různé jiné přednosti.
- Dodržovat pravidelný režim dne a minimálně podávat stravu, která podporuje hyperaktivitu (sladkosti, sladké pití – Coca Cola apod.)
- V rodině je třeba vytvořit pohodu, klid, harmonii, ovzduší spolupráce. Je nutno spolupracovat také se školou a výchovnými institucemi (školní družina, skaut, kroužky, pedagogicko - psychologická poradna apod.). (<http://www.pppcb.cz> 2008-2011)

Agresivní chování

Agresivitu a následné agresivní chování u dítěte vyvolává nejčastěji nemožnost dosáhnout nebo mít něco, po čem dítě velmi touží a co si přeje. Dalo by se říci, že je to neuspokojená touha po něčem, ale i někom. Agresivitu může vyvolat také špatný příklad, který dítě vidí ve svém okolí. Jestliže dítě chce nějakou věc a vezme si ji od druhého dítěte,

tak že ho uhodí a věc mu sebere a nedostane žádnou odezvu na své chování (trest), pak je to špatně a dítě si tak vytváří příští model- vzorec svého chování (Špaňhelová, 2007).

Špaňhelová (2007) dále uvádí, že zvládání agrese je přímo úměrné typu tohoto chování. Například u emociální agrese je jakékoliv domlouvání či trestání kontraproduktivní. V tomto případě je vhodné použít terapii pomocí agrese vybité na neživém předmětu, například boxovací pytel, matrace a podobně. Ani dítě vykazující instrumentální agresi neodradíme pouze trestem či zastrásováním. V tomto případě musíme dát dítěti velmi jasně najevo, že svou agresí získá jen velmi málo. Mezi agresivním chováním a trestem musí uplynout relativně krátká doba. Tresty po několika dnech se zcela míjí účinkem, Intenzita a nepříjemnost trestu by měla být poměrně vysoká, protože mírný trest by si agresor mohl časem lehce zbagatelizovat. Chování, za které je jedinec trestán by mělo být jasně definováno. Například oblíbená věta „budeš potrestán, protože zlobíš“ je zcela nevhodná. Dále je také důležité, aby každý trest měl smysl. Nevhodné například stálé opisování textu, nebo počítání příkladů, které vychovatel nakonec ani nezkontroluje a hned je vyhodí do koše. Trest musí mít jasný začátek a konec, protože neohrazení textu může velmi často vést k prohloubení agrese. Jeho nekonečnost je totiž pro jedince až příliš demotivující. Trest ukládáme v klidu a pokud možno bez emocí a přirozeně, měl by sloužit k očistě provinilce a rozhodně se s ním nesmí plýtvat.

Dle Špaňhelové (2007) pozornost musíme věnovat jak agresorovi, tak i dítěti, kterému je ubližováno. U agresivního dítěte bychom měli vnímat impulzivitu dítěte, jeho temperament a brát to jako fakt. Jeho temperament nezměníme. Měli bychom se pokusit jeho temperament plánovitě usměrňovat a vybíjet. Ideální pro toto vybíjení temperamentu a živosti je využití různých sportovních aktivit. U dítěte, kterému se ubližuje, bychom se měli snažit posilovat jeho sebevědomí. Dále bychom měli vést dítě k tomu, aby se naučilo bránit samo sebe například tím, že se spolu s ním pokusíme hledat nejvhodnější způsoby obrany. Není vhodné obě děti při hře oddělovat. Naopak bychom měli tyto děti dávat k sobě a pod naším vedením a dohledem přispívat k jejich spolupráci a tím dodat dítěti, kterému bylo ubližováno pocit, že se nemusí před tím druhým skrývat.

3 Děti a vztah ke sportu

Není divu, že v dnešní době internetu, televize, různých počítačových her a podobně, děti často z pohodlí, až zleniví a jediný jejich pohyb je jednou týdně na hodině tělesné výchovy. Pomocí různých sociálních sítí se spojí se svými přáteli, nebo si dokonce najdou nové, v pohodlí domova. Běhání s kamarády po hřišti na čerstvém vzduchu je pro některé děti jako sci-fi. Vývoji nových technologií se nikomu z nás nepodaří zabránit a ani to, by dle mého názoru, nebylo efektivní řešení. Spíše bychom se měli pokusit ukázat dětem jak je sport nejen důležitý pro jejich správný tělesný i duševní vývoj, ale pokud se zvolí jeho správná forma tak i velice zábavný a zdravě návykový.

3.1 Význam sportu pro děti z dětského domova se školou

Zdravotní hledisko

Z různých světových studií vyplývá, že děti ve věku 10-15 let trpí zvýšenou obezitou. Podíl tělesné výchovy ve školách a v režimu dětí je tak nedostatečný, že neposkytuje potřebné množství pohybových činností (Dobrá, 1998).

Ze zdravotního hlediska existuje celá řada pohybových aktivit, které ovlivňují nebo utvářejí tělesnou zdatnost ve vztahu ke zdraví. Některá chronická onemocnění jako jsou například nemoci srdce, diabetes a podobně, jsou velmi úzce spjata se stavbou těla a to především s podílem tělesného tuku v něm. Dalším projevem nedostatečné tělesné zdatnosti jsou bolesti zad v důsledku špatného stavu zádových a mezižeberního svalstva (Bunc, 1995).

Bunc (1995) dále uvádí, že pravidelně prováděné pohybové aktivity mají nezastupitelné místo v současném životním stylu. Ve svém důsledku se pak zdravotně orientovaná zdatnost může projevovat jako stav dobrého bytí, který dovoluje vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity, může redukovat výskyt některých zdravotních problémů, může výrazně ovlivňovat psychiku jedince, může tak obecně přispět k plnějším prožitím života.

Zvýšená pohybová aktivnost je úzce spjata s očekáváním zdravého života a se sníženým rizikem kardiovaskulárních chorob. Pohybová aktivnost přináší tělesné,

psychické a sociální benefity. Z dětí trpících pohybovou nedostatečností se velmi pravděpodobně stanou stejně trpící dospělí (Dobry, 2007).

Sport jako účinné antidepresivum

Pohybové činnosti snižují stres, podporují dobrou náladu a pozornost, brání zvýšenému krevnímu tlaku, vysoké úrovni cholesterolu, cukrovce, mrtvici a v neposlední řadě podporují metabolismus. Pro školáky trávící denně 5-6 hodin v lavici je vhodné zařazovat během dne různé pohybové aktivity v rozsahu alespoň 30 minut 5x týdně. Výzkum dokazuje, že žáci, kteří se v průběhu dne záměrně pohybují, se cítí produktivnější a pracovní stres zvládají mnohem lépe než jejich stále sedící vrstevníci. Metaanalytická studie z roku 1990, která zpracovala výsledky z 80 výzkumných prací, dokazuje, že pohybové aktivity jsou bezprostředním i dlouhodobým účinným antidepresivem. James Blumenthal se svými kolegy z Duke University provedl řadu systematických studií, ve kterých chtěl porovnat léčbu deprese sportovními aktivitami a medikamenty. Po těchto rozdílných léčebných režimech, trvajících čtyři a půl měsíce, se významně snížily projevy deprese. V další studii, provedené po šesti měsících zjistili, že pacienti, kteří byli ve skupině s léčbou pohybovými aktivitami, byli částečně nebo zcela vyléčeni na rozdíl od těch, kteří podstoupili medikamentózní léčbu. Jak jednotlivé experimenty, tak i obecné nálezy opakovaně poukazují na to, že pohybové aktivity mají nezastupitelné místo v léčbě klinické deprese. Jiné studie přinášejí doklady o účincích pohybové aktivity při léčbě různých druhů úzkosti, problémů se sebeúctou, ztrátou a kontrolou tělesné hmotnosti a závislostmi (Dobry, 1998).

Portmannová (1996) doplňuje, že sportovní hry a pohyb všeobecně dětem pomáhají:

- Uvědomit si a vyjádřit agresivní pocity
- Poznat podněty zlosti a agresivního jednání
- Lépe porozumět sobě i druhým
- Ovládat a odbourávat zlost a agresivitu
- Posílit vlastní já a pocit vlastní hodnoty

- Navázat neagresivní vztahy
- Pokojně řešit konflikty

Vychovatel by měl informovat žáky o důležitosti pohybové aktivity snižováním sedavého způsobu života, k němuž patří například sledování televize, hraní počítačových her, dlouhých telefonních rozhovorů a podobně. Měly by se snažit, aby pohybové aktivity v jejich podání byly pro děti zábavou a potěšením. Nejen vychovatelé, ale i rodiče, by měli jít dětem příkladem ve zdravém a aktivním životním stylu (Dobrá, 2007).

Vliv sportu na socializaci dítěte

Socializace znamená učení člověka dovednostem, postojům, hodnotám a chování, které mu umožní začlenit se do společnosti, ve které žije. Sport hraje v této úloze velmi významnou roli. Hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu. Naučí se dívat se i na sebe sama jako objekt odlišný od ostatních, ale zároveň v určitém vztahu k nim. Dále se učí vnímat role druhých dětí a tím i řídit svojí vlastní činnost. Sportovní hry tvoří most mezi spontánní hrou a institucionalizovaným sportem, v němž nachází vhodné postoje k soupeři (Svoboda, 2000).

Vliv sportu a tělesné kultury na socializaci jedince je tedy nesporný. Tělesná výchova a sport všeobecně jsou nezaměnitelnými faktory prevence a upevnění zdraví, plnohodnotného odpočinku a tělesného rozvoje, dosažení vysoké úrovně tělesné zdatnosti a pracovní schopnosti (Teplý, 1988).

Spolupráce

Interakční hry vyžadují bezprostřední spolupráci všech členů družstva k překonání soupeře. Podstatou úspěšné hry v týmu je chtít mít schopnost a předpoklady spolupracovat. V dobře spolupracujícím týmu je každý člen příliš cenný, než aby byl, třeba jen z části eliminován. Je třeba mu poskytnout čas na konsolidaci a znovu jej plně zapojit, povzbudit a to verbálně i herně. Každá hra je plná zdařilých či nezdařilých akcí a herních situací a právě při těch nezdařilých se projeví soudržnost družstva. Podstata spolupráce v týmu by se dala vyjádřit jedním heslem a to „Hráč skóruje, ale utkání vyhrává celý tým“ (Svoboda, 2000).

3.2 Metody rozvíjení vztahu ke sportovním aktivitám

Motivace

Správně motivovat znamená vytvářet takové podmínky, které dítě podnítí k určitému jednání a stimuluje ho k tomu, aby zjistil, že je možné jednat také jiným způsobem, než je zvyklý. Kdo chce motivovat druhé, musí být nejprve motivován on sám. Motivace dětí vyžaduje značný výdej energie ze strany vychovatele a to zejména u problémových žáků. Cílem vychovatele je vzbudit u žáků lásku ke sportu a radost ze samotné hry, protože jen tak bude mladý člověk rád sportovat po celý svůj život. Pokud se učiteli povede dostatečně motivovat děti a vzbudit v nich zájem o sport a změnit jejich chování, pak jejich pokrok bude zpětně motivovat samotného učitele (Auger, Boucharlat, 2001).

Auger a Boucharlat (2001) shrnuly ve své knize zákonitosti, které jsou důležité pro správnou motivaci dětí. Vychovatel musí být:

- Sám motivován
- Důvěřovat v pokrok žáků
- Hovořit se žáky o smyslu zadaných úkolů
- Zapojit žáky aktivně do procesu
- Vytvářet interaktivní situace
- Uplatnit formativní hodnocení

Nepřítel motivace

Velkým nepřítelem motivace sportu je únava. Rozlišujeme únavu fyzickou a psychickou. Fyzická únava se projevuje nahromaděním škodlivých látek a bolestí ve tkáních. Psychická únava je všeobecná a občas se může s fyzickou zaměňovat. Vzniká z monotonie a pocitu z přílišné náročnosti tréninku (Svoboda, 2000).

Svoboda (2000) dále dodává, že s únavou často přichází i nuda. Proto je důležité udělat trénink nejen fyzicky únosný, ale i rozmanitý s občasným vložením legrácky.

Poslední trendy směřují ke kratším, ale zato častějším tréninkům. Před fyzickou únavou se dá také bránit podle Svobody vhodným rozcvičením.

3.3 Didaktika sportovních her

Didaktické zásady

Didaktické zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy, zákonitostmi vyučovacího procesu a v interakci se žáky. Vyučovací zásady jsou zobecněním staletých zkušeností výchovy a vyučování (Nykodým, 2006). Nykodým (2006) dále uvádí tyto didaktické zásady:

Zásada uvědomělosti a aktivity vyjadřuje požadavek takového vyučování, při němž si sportovci tvoří kladný vztah ku učení a aktivně si osvojují vědomosti a dovednosti.

Zásada názornosti vyjadřuje požadavek, aby si každý vytvářel představy a pojmy. Názornost není cílem, ale prostředkem.

Zásada soustavnosti je požadavek postupovat v pevném logickém uspořádání tak, aby osvojené vědomosti a dovednosti tvořily ucelený systém.

Zásada přiměřenosti je požadavek, aby obsah i rozsah odpovídal stupni psychického rozvoje a tělesným schopnostem dítěte.

Zásada trvalosti je požadavek, aby si každý vědomosti a dovednosti zapamatoval tak, že je schopen si je kdykoliv vybavit a prakticky použít (Nykodým, 2006).

Didaktické metody

Rozhodujícím specifickým cílem didaktického procesu ve sportovních hrách je co nejefektivněji naučit děti hrát příslušnou hru. Toto předpokládá, to že musíme hru připravit tak, aby byly schopny pochopit smysl a byly schopny dodržovat základní pravidla a pravidla fair play (Nykodým, 2006).

Podle Mojžíška (1975) dělíme vyučovací metody na:

Motivační metody působí v celém programu. Ovlivňují vztah dítěte k učení, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. Souvisí s potřebami dětí a snahou po jejich uspokojení.

Expoziční metody a jejichž cílem je zajistit předání učiva dítěti vychovatelem. Mojžíšek (1975) užívá čtyři základní přístupy:

- Individuální - zaměřen na konkrétního žáka
- Typologický – společný motiv pro celou skupinu
- Topologický – více různých motivů, ze kterých si dítě vybere

Fixační metody, u kterých je podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičených dovedností a poznatků.

4 Praktická část

4.1 Popis programu

Program byl realizován v měsíci únoru až dubnu v roce 2010. S dětmi jsem se vídala třikrát v týdnu a z toho jsme se každý týden věnovali jiné sportovní hře. Programu předchází úvodní hodina, na které budou děti informovány o smyslu programu, určí se základní pravidla a proběhne rozřazení do týmů.

První hodina je zaměřena na představení hry a motivování chlapců. Na každou první hodinu přinesu předměty potřebné při daném sportu a nechám chlapce hádat, jaký sport symbolizují. Pokud to bude jen trochu možné, přivedu sebou i člověka, který hru hraje závodně, aby předvedl chlapcům různé zajímavé triky. Na notebooku pustím chlapcům nejprve ukázkou průběhu hry a na konci hodiny ještě přidám zajímavá videa s různými triky prováděnými v daném sportu.

Druhá hodina bude zaměřena na zopakování pravidel a nácviku herních dovedností. Pokaždé se zeptám chlapců, co si pamatují za pravidla z minulé hodiny, a zbylá pravidla dopovím já. Na konci hodiny si chlapci zahrají pouze zkrácenou verzi hry, aby si pravidla a hru samotnou vyzkoušeli v praxi. Tým, který zvítězil, má právo volby hřiště v příštím zápase. Před samotnou hrou musí vždy proběhnout zahřívací a protahovací část.

Třetí hodina je zaměřena na hru samotnou. Nejdříve proběhne opět rychlé zopakování pravidel, zahřátí a protažení. Družstvo, které na konci druhé hodiny zvítězilo, má právo volby strany hřiště. Konečný výsledek si zapíší do svého notesu na výsledky a na úplném konci programu vyhlásím celkového vítěze.

4.2 Teoretická stránka programu

Úvodní hodina

Cíl hodiny: Informovat děti o programu, ujasnění pravidel, rozdělení a pojmenování týmu.

Výstupy: Míč popsaný pravidly, chlapci rozdělení do skupin, určení barvy a názvu týmu

Časová dotace: max. 2 hodiny, počítám s možnou přestávkou při poklesu soustředěnosti dětí

Pomůcky: dostatečně velký míč, na který lze psát, nerasmazatelné fixy, tabule, křídly, 10 krabiček s obrázky (5+5).

První hodinu bych chtěla věnovat věcem, jež předcházejí samotným sportovním aktivitám.

Jsou to:

- informace o programu
- ujasnění pravidel naší spolupráce
- ujasnění pravidel fair play
- přivést posvátný míč k životu
- rozdělit budoucí týmy

První část hodiny bych chtěla pojmout jako monolog, ve kterém bych seznámila chlapce s tím, proč jsem vlastně tuto skupinu vytvořila, co je jejím cílem a jaké jsou mé představy. Představila bych chlapcům „posvátný míč“ na který se napíše všechna pravidla, na kterých se dohodneme a která se budou dodržovat.

Druhou část hodiny bych už chtěla vést formou dialogu. Zeptala bych se, co vlastně chlapci od toho programu očekávají a hlavně podle jakých pravidel by chtěli, abychom se řídili. Spoléhám na to, že se chlapci budou snažit vymyslet opravdová pravidla, podle kterých bude moci naše skupina fungovat, ale jsem připravena i na to, že pokud to bude nutné, trochu je usměrním tak abychom se k oněm pravidlům dopracovali.

Třetí část hodiny budu věnovat pravidlům fair play, zeptám se na důvod jejich vzniku a jejich důležitost a posléze je vypíší na tabuli.

Poslední část hodiny dohodnutá pravidla napíšeme na míč a děti svými podpisy ztvrdí to, že se jimi budou řídit. Nakonec nechám chlapce, aby vymysleli jméno pro míč a tím ho přivedli k životu.

Na úplný konec chlapce rozdělím do skupin. Zavážu všem oči a chlapci budou mít za úkol najít krabičku s obrázkem. Krabičky budu chlapcům podsouvat úmyslně, abych docílila co největší výkonnostní rovnováhy mezi oběma týmy. Jako poslední úkol dnešní hodiny budou muset chlapci vymyslet jméno svého týmu a zvolit si jeho barvu.

Zapíší si jména chlapců v jednotlivých týmech a doma jim vytvořím dres pomocí trička v barvě, kterou si vybrali a barev na textil. Každý chlapec bude mít na zádech své jméno a číslo a název týmu. Tento dres jim přinesu na každou svou hodinu, abych zajistila jeho nepoškození a neodcizení jinými dětmi z dětského domova se školou.

Stanovení cílů a obsahu

Výchovně vzdělávací cíle:

- Naučit základním herním schopnostem a pravidlům jednotlivých sportovních her
- Rozvíjet pohybové schopnosti a to zejména obratnost, rychlost, pružnost
- Rozvíjet morálně volní vlastnosti a smysl pro fair play
- Návod na smysluplné trávení volného času
- Vzbuzení zájmu o sport

Obsah činnosti:

Trénink je rozdělen na:

- Pravidla
- Zahřátí a protažení
- Průpravná cvičení
- Hra samotná

Očekávané výstupy:

- Skupina zvládne základní techniky jednotlivých sportovních her
- Respektuje pravidla her i rozhodčího
- Skupina mezi sebou komunikuje bez větších problémů
- Dodržuje zásady bezpečnosti
- Spolupracují ve skupině
- Aktivně se zapojují do sportovních aktivit

Metody práce:

- Motivace ke hře
- Průpravná cvičení
- Sportovní hra samotná a její zdokonalování

Klíčové kompetence:

- Získání kompetencí k řešení problémů, komunikativní, pohybové
- Získání pozitivního vztahu ke sportu
- Týmová spolupráce
- Kompetence sociální a personální- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, chápe potřebu efektivně spolupracovat při řešení herní situace

4.3 Popis cílové skupiny

Program jsem uskutečnila s chlapci ve věku 10-11 let z Dětského domova se školou Hamr na Jezeře. Skupinu tvořilo 10 dětí, které mi byly doporučeny ředitelem dětského domova se školou. Jednotlivé charakteristiky dětí, které uvádím níže, jsem převzala z psychologického hodnocení chlapců z ddš.

M. A.

Tento desetiletý chlapec byl v osmém měsíci osvojen v době trvání manželství rodičů. Poté se rodičům narodil jejich vlastní syn. Po rozvodu rodičů byli oba chlapci

svěření do péče matky. Nezletilý byl k diagnostickému pobytu přiveden matkou, na podkladě rozsudku okresního soudu. Na Marcela byly velké stížnosti ze školy, byl agresivní, nerespektoval autoritu učitele, lhal a okrádal okolí i svou rodinu. Byl hospitalizován v několika psychiatrických odděleních, kde mu byla diagnostikována hyperkinetická porucha chování, dysgrafie, raná deprivace, disharmonický vývoj osobnosti s rysy impulzivity, poruchy autoregulace, nízká emoční a sociální zralost. S matkou udržuje telefonický kontakt a jezdí k ní na prázdniny.

R. T.

Ruda se narodil jako jedno z dvojčat v roce 2001. Rodiče se rozvedli a děti byly svěřeny do péče matky. Posléze se matce narodilo s novým druhem další dítě. Do ústavní péče byl přijat na podkladě usnesení soudu o předběžném opatření, neboť odešel z domova, odmítal se vrátit domů a chtěl být umístěn v dětském domově. Matka uvedla, že je chlapec nezvladatelný a že ho domu zpět nechce. Ruda je výrazně emočně nestabilní, svéhlavý chlapec s osobitým projevem. Má potíže se sebekontrolou, kontrolou emocí, zvýšenou dráždivostí. Jeho intelektové schopnosti se aktuálně pohybují v pásmu podprůměru. Byla mu diagnostikována smíšená porucha chování a emocí na základě dlouhodobě nestabilní rodinné situace, značného emočního zanedbání a psychického týrání. Trpí syndromem týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte a poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou. Mezi matkou a Rudou neprobíhá žádná komunikace.

M. P.

Michal se narodil v roce 2000 v manželství rodičů, které se o tři roky později rozpadlo. Byl svěřen do péče matky, ze které se stala alkoholička a narkomanka. Poté byl svěřen do péče babičky, kde se choval slušně do té doby, než se k nim nastěhoval bratranec babičky. Od té doby Michal neustále utíká. Matka o syna nejeví žádný zájem a otec má novou rodinu, chlapce kontaktuje telefonicky a jezdí za ním na návštěvy. Do péče byl přijat pro své výchovné problémy, jako jsou útesy z domova, agresivita ve škole, krádeže a asociální projevy. Míša je velmi sebestředný a velmi málo empatický.

L. S.

Lukášovi je 11 let. Jeho rodiče jsou manželé, ale nežijí ve společné domácnosti. Mají společně pět dětí. V současné době je matka dlouhodobě ve vězení a otec si našel novou družku. Děti jsou rozmístěny po ústavech. Mezi dětmi probíhá častá komunikace pomocí dopisů. Lukáš je živý, impulsivní kluk s intelektuálními schopnostmi v pásmu podprůměru. Nesocializovaná porucha chování na bázi zanedbání vývoje, málo podnětného sociálního prostředí a absenci kladného vzoru. Asociální vzorce chování se jeví jako zvnitřnělé. Osobnost se rozvíjí zcela disharmonicky s jasnými akcenty asociality, zvýšené agrese a zřetelnými tendencemi k antisociálnímu jednání. Lukáš je útočný a šikanuje ostatní děti a trpí ADHD. Dopustil se loupežného přepadení. Rodiče neprojevují žádný zájem.

P. H.

Pavel se narodil v roce 2001 v rodině s osmi sourozenci. Matka se s nimi často stěhovala a žila ve velmi nevyhovujících podmínkách. Otec je neznámý. Matku již delší dobu nelze nalézt. Důvody umístění do ústavu jsou nevhodné sexuální chování, fyzické napadání sourozenců a vychovatelů a v neposlední řadě nerespektování autorit. Pavel není schopný domýšlet následky svých činů. Trpí ADHD, je velmi sebestředný a zaměřený na svůj vzhled. Chce být obdivován a to především od dívek. Má velký zájem o dívky, který je akcentován pubertou a ve spojení s pudovostí a touhou po bezodkladném uspokojení dochází velmi často k nevhodnému sexuálnímu chování. V dětském domově se školou pobývá společně se svým bratrem.

J. H.

Narozen v roce 2000 ve stejné rodině jako Pavel G. Josef je vnitřně velmi nejistý, bojácný, se strachem o svou osobu, není spokojen sám se sebou a to především kuli lehké obezitě, která se u něj začíná v poslední době projevovat. Trpí ADD. Pepa je velmi pudový a orientovaný na rodinu, peníze a zábavu. Snaží se projevovat humoristickou formou, kterou zapouští své napětí a realizuje se. Napodobuje bratra, a to především nevhodným sexuálním chováním. Chlapec má podprůměrný intelekt. Dopouští se drobných krádeží a lží.

L. K.

Narodil se v roce 2000 v Teplicích jako jedináček. Matka nebyla schopna zařídit bydlení a z různých důvodů opakovaně žádala o umístění chlapce do domova. Uvádí, že nemá k synovi žádnou citovou vazbu a že se chce péče o něj zbavit. Žije u svých druhů a naposledy se zdržovala v bytě ženy, která se otevřeně hlásí k homosexualitě. Společně s touto ženou matka Ludvíka tělesně trestala. I přes tyto skutečnosti Chlapec matku miluje, zaujímá k ní ochranný postoj a její chování omlouvá. Ludvík je emočně deprivovaný, labilní, touží po přijetí ze strany dospělých i dětí. Je sociálně neobratný a má tendence testovat dospělé, co si k nim může dovolit. Má agresivní tendence a jeho inteligence je slabě podprůměrná.

A. R.

Narodil se v roce 2001 a žil v rodině společně s devíti sourozenci, matkou, jejím druhem, babičkou a strýcem. Strýc i matka jsou alkoholici a fetují toluen. Oba mají časté záchvaty agresivity. Nad nezletilými dětmi bylo nařízeno předběžné opatření. Ali byl převezen do zařízení společně se svou sestrou, ostatní sourozence matka schovala a odmítla je vydat. Chlapec má silné poruchy chování. Dopouští se časté delikvence a své chování nepovažuje za negativní. Plně se identifikoval s asociálními modely chování ve své rodině. Ali často utíká a dopouští se trestné činnosti, (mimo jiné i fetování toluenu). Svou agresivitu nepoužívá pouze k obraně, ale k provokaci i zábavě. Byla mu diagnostikována ADHD.

D. D.

Dominik si prošel složitým dětstvím. O jeho biologické rodině není nic známo. Od raného dětství osvojený, posléze navrácen do ústavního zařízení, odkud byl adoptován ve třech letech. Matka však začala mít problémy s alkoholismem a pod jeho vlivem Dominika bila a byla velmi agresivní. Rodiče byli ve výchově velmi nejednotní. U Domči se projevuje poruchové chování spojené se syndromem ADHD. Projevuje se u něj neklid, nesoustředěnost, velké výkyvy v aktivitě (střídání divokosti, roztěkanosti, nespoutanosti s chvílemi útlumu a nevnímání). Je velmi vulgární, agresivní, provokuje děti i dospělé. Rád kazí ostatním dětem jejich snažení. Matka se v současné době léčí z alkoholismu a rodinná situace se uklidnila. S rodiči probíhá velmi dobrá komunikace, chodí na konzultace

ohledně Dominikova chování a vhodných výchovných přístupů. Berou si syna na víkendy i prázdniny. Vracejí ho vždy v pořádku a dle dohody.

M. Z.

Michal je nejstarší ze šesti sourozenců. Rodiče spolu nežijí, ale otec do domácnosti často dochází. Dle sourozenců má se synem velmi narušený vztah. Matka využívá dceru při veškeré péči o ostatní sourozence a do výchovy se nezapojuje. Do dětského domova se školou byl Míša přijat z výchovných důvodů, jako jsou záškoláctví a krádeže. Michal je citově deprivován. Trpí asociálními a antisociálními poruchami chování. Je nespolečenský a jeho osobnost je neharmonická. Emočně plochý, nenavazuje hlubší vztahy, je spíše subdepresivně laděný a zklamaný z umístění do ddš. Zájem o syna projevuje pouze matka. Otec bere umístění v domově jako převýchovu, po které se syn bude chovat jako světec. Jak sám řekl, syna bude chtít teprve, až bude normální, což Michalovi velmi negativně prožívá.

4.4 Průběh programu

Ringet

a) První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o ringetu, představení ringetu, motivace

Výstupy: chlapci si na poslední hodině zahrají ringet, dle základních pravidel

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 15 min
- ⌚ třetí část 10 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy ringetu a různých triků, hůl, helma, brusle, ringo, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

První část lekce

V první části hodiny bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají ringet a zda ho již hráli.

Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

Třetí část

V poslední části pustím záznam ringetového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

b) Druhá lekce

Cíl hodiny: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, hole, ringa, helmy, brusle, brány, osvald, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry,

Prostory: rybník v Hamru na Jezeře

První část

Společné zopakování pravidel.

Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru na mrazíka v několika obměnách. Protahovací část zaměřím na protažení především nohou, třísel a rukou.

Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají hůl a ringo. Mezi průpravná cvičení zařadím jízdu s ringem (rovná, slalom) přihrávky mezi dvěma hráči a střely na bránu

Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů, místo brankáře bude „Osvald“.

Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

c) Třetí lekce

Cíl hodiny: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 65 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 20 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 20 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: hokejové hole, puk, brány, helmy, brusle, osvald, píšťalka, brány, dresy, notes s rozsvícením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry, kužely

Prostory: jezero v Hamru na Jezeře

První část lekce

Třiminutová hra na bruslích na zahřátí. Slalom mezi kužely ve družstvech. Protahovací část se zaměří především na nohy, třísla, ruce a záda.

Druhá část

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset a funkci brankáře zastává Osvald.

Třetí část

Poločas.

Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Lakros

a) První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o lakrosu, představení lakrosu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 5 min
- ⌚ třetí část 15 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy lakrosu a různých triků, lakrosová hůl, lakros. míček, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

První část lekce

V první části hodiny bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapani znají lakros a zda ho již hráli.

Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

Třetí část

V poslední části pustím záznam lakrosového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

b) Druhá lekce

Cíl hodiny: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, lakrosové hole, míčky, brány, osvald, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

První část

Společné zopakování pravidel.

Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. Zahřívací část zajistí hra had.

Protahovací část zaměřím na protažení především nohou a rukou.

Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají lakrosovou hůl a míček. Mezi průpravná cvičení zařadím zvedání míčku, běhy s míčkem (rovný běh, slalom), přihrávky mezi dvěma hráči a střely na bránu (místo brankáře je umístěn tzv. Oswald)

Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů, místo brankáře bude „Oswald“.

Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

c) Třetí lekce

Cíl hodiny: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 65 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 20 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 20 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: lakrosové hole, míčky, brána, oswald, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

První část lekce

Třiminutová honička na zahřátí (ovečky). Protahovací část zaměřím především na nohy a ruce jako v předchozích hodinách.

Druhá část lekce

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset a funkci brankáře zastává Osvald.

Třetí část

Poločas.

Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Zbylé lekce jsou uvedeny v příloze.

4.5 Metodika evaluace programu

Dle MacDonalda evaluace programu může být provedena pěti odlišnými přístupy:

- tradiční evaluace
- iluminativní evaluace
- byrokratická evaluace
- autokratická evaluace
- demokratická evaluace

Iluminativní evaluace

Tato evaluace se především zabývá popisem a interpretací. První kroky evaluátora jsou v seznámení s každodenní realitou prostředí, v němž se bude pohybovat a pracovat. V jeho práci se klade velký důraz na pozorování a interview. Využívá i dokumenty, které slouží ke snazšímu pochopení prostředí a politiky instituce. Dají se také využít dotazníky

a údaje z testů (McBride, 1995). Dle Svobody (2000) se v kvalitativním výzkumu využívají dvě metody a to pozorování a rozhovory.

Kvalitativní výzkum se snaží vybudovat teorii na základě zkušenosti praktiků. Dále se snaží zkoumat tvář v tvář způsoby interakce a zaměřuje se na každodenní proces nebo rutinu. Kvalitativní výzkum klade velký důraz na akci, kterou se snaží vyvolat. Věnuje se tomu, aby rozdíl mezi praxí a teorií byl co nejvíce minimalizován. Tento výzkum umožňuje to, že se teorie formuluje na základě toho, co lidé dělají a říkají (McBride, 1995).

Důležitou metodou sběru dat je pozorování. Pozorovatel současně zaznamenává události mezi účastníky a jejich diskuze. Evaluátor ale musí dávat pozor, jelikož jeho interpretace nemusí nutně odpovídat právě tomu, jak danou situaci chápou oni sami. K ověření slouží například rozhovor, jakožto objasnění a vysvětlení daných situací a přiblížení se problémům. Rozhovor nabízí mnohé možnosti. Především úhel pohledu tázaného. Evaluátor využívá nestrukturovaného metody rozhovoru, ale také například i strukturovaného. Neměl by ovlivňovat odpovědi. Měl by si zvolit vhodný způsob zaznamenání informací, například zvukové nahrávky pomocí diktafonu. Dále rozšiřuje tyto skutečnosti o to, že rozhovor není pouze záležitostí slov, ale že je to komunikace v širším slova smyslu. Oblečení tazatele nemusí být formální, ale musí být vhodné. Obecně řečeno tazatel se musí snažit zapadnout. Někdy je užitečné být „méně důležitý“ než osoba, s níž děláte rozhovor. Když vystupujete důležitěji, může se stát, že dotazovaný bude mít až moc respektu spojeného se strachem, bude mít zábrany a nebude tak upřímný jak by měl (McBride, 1995).

Na vedení správného rozhovoru neexistuje žádný návod. Každý si musí vybudovat vlastní styl vedení rozhovoru, podle své osobnosti. Dotazovaný snadno pozná, zda tazatel jedná jinak, než je jeho přirozenost. Nejlepším způsobem jak se naučit vést rozhovor je metoda pokus omyl. Existují čtyři styly vedení rozhovoru, které se v praxi používají. Jsou to provokativní styl, styl „já jsem na tvé straně“, „ležerní“ styl a styl nazvaný sociální pracovník (McBride, 1995).

Jak pozorování, tak i rozhovory mají své zákonitosti, podle kterých by se měl vychovatel řídit. McBride (1995) ve své publikaci uvádí, že žádná pevná pravidla pro

tvorbu rozhovorů nejsou stanovena, ale že existují problémy, kterých si tazatel musí být vědom. Je to například vnucování své vlastní agendy, uzavření možnosti volby dotazovanému, předkládání názorů místo otázek, předpoklad, že pravdivá odpověď je obsažena v otázce, vyvolání pocitu ohrožení a následná nutnost použít strategii na zredukování tohoto pocitu, přílišné mluvení, použití magnetofonu bez dohody s tázaným, odhalení vlastních zájmů tak, že tázaný odpovídá tak jak si přeje tazatel a podobně.

Ukázka rozhovoru s chlapcem z dětského domova se školou

Bylo pro mě snazší vykonat rozhovor s chlapci, když jsem měla jejich složky s osobní dokumentací a slovním hodnocením jejich chování. Zнала jsem lidi, se kterými jsem jednala a během mého programu jsem měla možnost chlapce poznat i osobně. Bylo poté jednodušší s každým chlapcem diskutovat o samotě. K rozhovoru mi poté určitě pomohlo i to, že chlapci znali mě samotnou a mohli mi po celém programu důvěřovat. Jelikož jsem chtěla, aby rozhovor byl otevřený a upřímný, považovala jsem za nutné vyjasnit si jednoznačně zásady důvěrnosti při zacházení se zjištěnými informacemi. Za samozřejmost považuji, že veškerý zjištěný materiál bude považován za důvěrný. Dále jsem chlapcům dávala právo se podívat do mých poznámek po rozhovoru s nimi. Všichni výborně spolupracovali a myslím si, že byli i upřímní.

Rozhovory probíhaly týden po uskutečněném programu a chlapci měli dostatek času si svoje myšlenky utřídit a zvážit. Každý rozhovor trval okolo 10 minut. Chlapci ke mně chodili po jednom a zdůraznila jsem jim důležitost našeho rozhovoru. Postupně jsem vyslechla 10 chlapců a problém nebyl ani s jedním z nich. Níže uvádím zjednodušený přepis jednoho z rozhovorů.

Evalúátorka: „*Co se ti vybaví, když si vzpomeneš na uběhlý program sportovních her.*“

Chlapec: „*Jo, líbil se mi, hlavně florbal, ten mě fakt bavil.*“

Evalúátorka: „*A proč zrovna florbal, co na něm bylo tak výjimečného, že si ho pamatuješ?*“

Chlapec: „*Dával jsem hodně gólů a šlo mi to, dvakrát jsme s klukama vyhráli, kluci mě chválili.*“

Evaluátorka: „*A bylo ti to příjemné, že?*“

Chlapec: „*Jasně, chválili mě i před vychovatelem a ostatními klukama, který se na to pak taky ptali a ještě odpoledne jsme si pak zahráli i s jinými klukama.*“

Evaluátorka: „*A co jiné hry? Znal jsi je všechny nebo ses s nimi setkal poprvé?*“

Chlapec: „*Znal jsem právě florbal, basket, házenou a nohejbal*“

Evaluátorka: „*A co s klukama hrajete normálně?*“

Chlapec: „*Pořád hrajem fotbal, vybiku a atletiku.*“

Evaluátorka: „*Když jsi vyzkoušel i tyto nové hry, čím by si chtěl vyplnit svůj volný čas?*“

Chlapec: „*Určitě florbal, to mě fakt baví a chci se stát profíkem. Potom třeba softbal nebo lakros.*“

Evaluátorka: „*To je dobře, že tě takhle sport baví a máš svůj sen stát se profesionálem. A říkal jsi, že jste se pak o tom s klukama hodně bavili. Takže komunikace mezi vaší skupinou je po hře živější že?*“

Chlapec: „*Jo jo, vždycky rozebíráme nejlepší góly a kdo jak hrál. Docela se i hecujem pro příště.*“

Evaluátorka: „*Můžeš celkově zhodnotit program her? Líbil se ti florbal, ale určitě z toho máš i jiné zážitky?*“

Chlapec: „*Bylo to dobrý, znám teď nové hry a některý byly fakt zvláštní. By mě zajímalo, kdo to vymýšlí. Taky tys byla fajn.*“

4.6 Výsledky evaluace

K zhodnocení našeho programu jsme použili formu rozhovoru, ke kterému jsme měli připraveny základní otázky a rozvíjeli je dále dle reakcí a odpovědí dětí. Rozhovory probíhali individuálně a byly nahrávány na diktafon. Vyhodnocení těchto rozhovorů je publikováno v tabulce č. 1., kde porovnáváme pozitivní a negativní reakce chlapců v dané oblasti mnou položených otázek.

Tab. 1: Vyhodnocení rozhovorů s chlapci z dětského domova

Jméno	Naučení novým hrám	Provozování těchto her i nadále	Přivítání programu	Zlepšení vztahů ve skupině	Kladné hodnocení programu
M. A.	N	P	P	P	P
R. T.	P	P	P	P	P
M. P.	P	P	P	P	P
L. S.	P	P	P	P	P
P. H.	P	P	P	P	P
J. H.	P	N	N	N	N
L. K.	P	P	P	P	P
A. R.	P	P	P	P	P
D. D.	P	N	N	N	N
M. Z.	P	P	P	P	P

Vysvětlivky: P – pozitivní reakce, N – negativní reakce

Hodnocení dětí vychovatelkou po absolvování programu

Vychovatelka celý program hodnotila velmi kladně a celkový přístup dětí ji mile překvapil. I přes snahu se nepodařilo do her více zapojit dvě děti, Pavla a Michala. Ale v podstatě tento vývoj předpokládala, jelikož tyto děti mají problémy již dříve se začleněním do skupiny a komunikaci s ostatními dětmi. Ale svoji roli zde hraje i jejich záporný vztah ke sportu, který se podařilo odstranit alespoň u dvou her (lakros, florbal). I s těmito chlapci skupina spolupracovala bez větších problémů. U her, které před tím to programem vůbec neznali, se projevil zvýšený zájem a zápal pro hru. Celkově se u chlapců objevil zvýšený zájem o sport a někteří dokonce projevili zájem o tyto hry i ve svém volném čase.

Sebehodnocení programu

Děti od začátku výborně spolupracovaly a z jejich strany jsem pocítovala zájem o většinu připravených aktivit. Již od počátku se dva chlapci začali méně zapojovat do her a bylo na nich vidět, že je tyto sportovní aktivity příliš nezaujaly. I přes moji snahu chlapce motivovat se jejich zapojení do her a celkově do kolektivu příliš nedařilo. Po konzultaci

s vychovatelem jsem se dozvěděla, že s těmito chlapci je práce obtížnější, hůře zapadají do kolektivu a jejich vztah ke sportu je záporný. Z počátku ke mně chlapci přistupovaly jako k nucené autoritě a postupně se mezi námi začal vytvářet zdravě přátelský vztah.

Měla jsem připravena úplná pravidla všech her a chtěla jsem postupovat přesně podle nich. Ovšem zanedlouho mi došlo, že to tak nepůjde. Proto jsem se snažila pravidla všemožně zjednodušovat, aby hra měla spád a byla hratelnější.

4.7 Diskuse

Správný výběr her se potvrdil, jelikož většina chlapců vybrané hry vůbec neznala. Jeden z chlapců však tvrdil, že hry zná a to se potvrdilo při znalosti jejich pravidel.

Můžeme říci, že i díky výběru těchto netradičních her se u chlapců projevil zájem o hraní i mimo tělesnou výchovu. Především jde o hry ringet, lakros, florbal a softbal. Bohužel dva z chlapců neprojevili větší zájem, domníváme se, že je to jejich menší motorickou vybaveností a nepříliš velkým zapadnutím do celé skupiny.

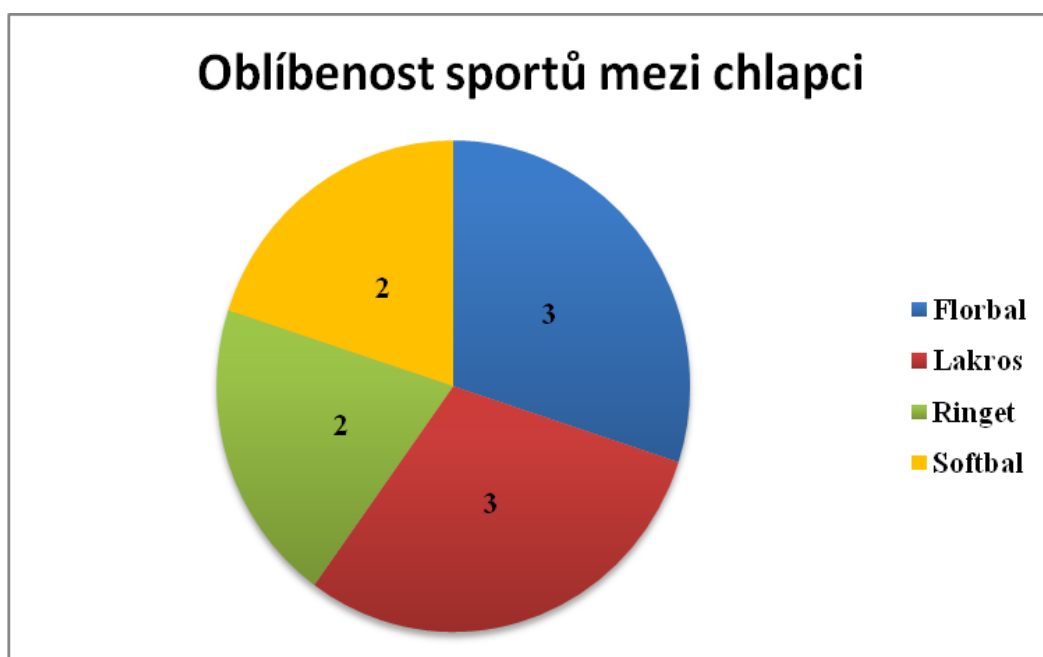
Chlapci kladně hodnotili změnu klasické tělesné výchovy, kdy se k těmto netradičním hrám nedostanou. Dva chlapci opět hodnotili záporně, ale po konzultaci s vychovatelem jsme zjistili, že jim sport nic neříká a až na pár her, se je nepodařilo naplno zabavit.

Výše zmínění dva chlapci hodnotili záporně i zlepšení vztahů ve skupině díky hrám. Ale to bereme s rezervou, když víme, že tyto chlapci mají problém se začleněním delší dobu. Ostatní chlapci samotné hry velice prožívali a každý se snažil být vítězem a přikládali tomu na důležitosti. Při jednotlivých utkáních se týmy snažili vyhecovat navzájem a někdy až velmi vtipně, což pozvedávalo celkovou atmosféru dané hry. Atmosféra ve skupině se tím obměkčovala a byla z ní cítit dobrá nálada a kladný prožitek ze hry.

Až na zmíněné dva chlapce se námi uspořádaný program líbil a chlapci ho hodnotí velmi kladně.

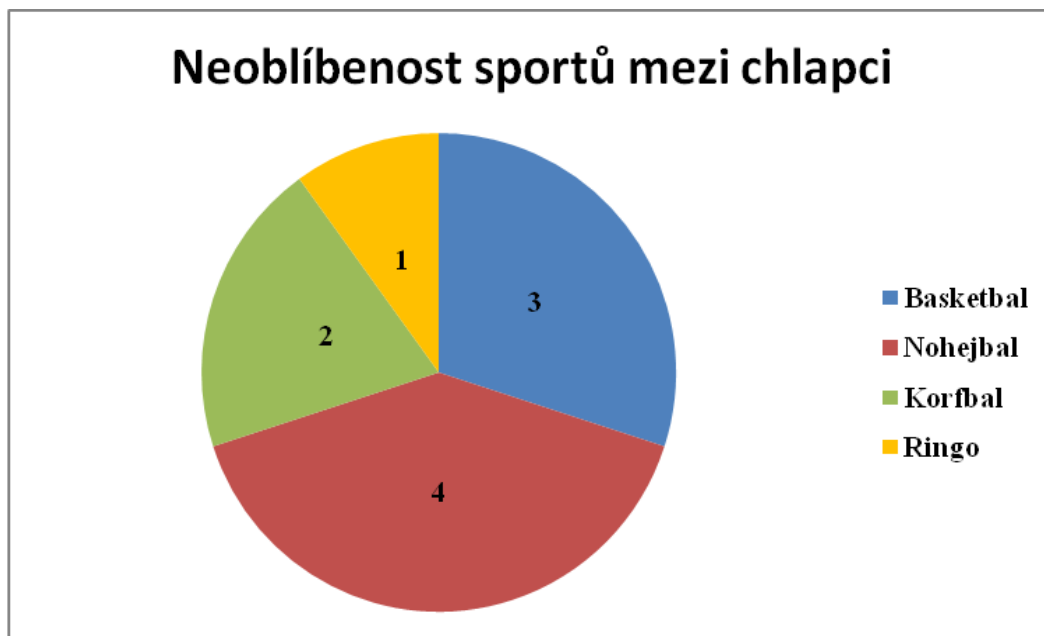
Již od počátku jsem se snažila chlapcům vštěpovat pravidla fair play. Občas chlapci projevovali negativní emoce z prohry a v těchto případech jsem se snažila korigovat jejich hněv a usměrnit ho lepším směrem, k příštímu vítězství.

Mezi hry které se nejvíce vydařily, bych zařadila ringet, lakros, softbal a florbal. U florbalu se domnívám, že je to dáno momentálním vzestupem popularity tohoto sportu a jeho akčností. Ringet, lakros a softbal zaujaly chlapce především svým netradičním pojetím sportovní aktivity a výzbrojí a výstrojí, která je součástí těchto sportů.



Graf 1.: Grafické vyjádření oblíbenosti her u chlapců v dětském domově

Naopak hry, které mě trochu zklamaly, byly nohejbal a basketbal. Tyto hry byly pro chlapce poněkud obtížnější na motoriku. V korfbalu měli chlapci problém s trefením se do koše a s tím souvisejícím prožitkem úspěšného zakončení akce.



Graf 2.: Grafické vyjádření neoblíbenosti her u chlapců v dětském domově

Tyto méně oblíbené hry bych v příštím programu nahradila například Brenballem, což je zjednodušená obdoba softbalu, dále Fusvolejbalem, jakožto zajímavější a motoricky jednodušší variantou nohejbalu a dalšími zajímavými hrami jako jsou Tchoukbal a T-bol.

5 Závěr

Svou bakalářskou práci jsem se snažila zaměřit na problematiku sportovních her v dětském domově se školou. Jsem přesvědčena o tom, že právě děti z těchto a podobných ústavů by se sportu měly věnovat co nejvíce. Sport a především sportovní hry jsou skvělým způsobem jak si nejen psychicky odpočinout, ujasnit si svou roli ve skupině, správným způsobem využít agresivitu, zvýšit psychickou odolnost proti stresu, ale i upevnění zdraví, fyzické kondice a tím následně i sebedůvěry.

Chlapci, kteří opustí toto zařízení, mají zcela jistě spousty problémů, které musí řešit v běžném životě. Obtížněji zapadají do naší společnosti. Myslím si, že kolektivní sport je jednou z možností, jak by se jim návrat do běžné společnosti mohl podařit. Každý sportovec vám řekne, že sport je pro něj drogou. Myslím si, že kdyby se chlapci, ale i dívky v podobných ústavech věnovali usilovněji sportovním aktivitám, vytvořil by se u většiny z nich tak silný návyk, který by přetrval i po opuštění těchto zařízení.

Bylo by přínosné vyzkoušet podobný program ovšem v modifikované formě i na dívkách z tohoto dětského domova se školou.

6 Literatura

- AUGER, M. Učitel a problémový žák. 1.vyd. Praha: Portál, 2005, 121 s. ISBN 80-7178-907-0
- BALICKÁ, K a kol. Práce s klientem s rizikem chování. 1.vyd. Praha: KURF, 2005, 80 str. ISBN 80-86878-27-9
- BUNC, V. Zásady dlouhodobé kultivace zdravotně orientované tělesné zdatnosti. *Těl. Vých. Sport. Mlád.* 1995b, roč. 61, č. 6, s 6–9
- DOBRÝ, L. *Zdatnost? Tělesná zdatnost? Zdravotně orientovaná zdatnost?.* Těl. Vých. Sport. Mlád. 1998a, roč. 64, č. 1, s 3–6
- DOBRÝ, L. Pohybová aktivnost mládeže. *Těl. Vých. Sport. Mlád.* 2007, roč. 73, č. 5, s 38–39
- HELMS, W. Lépe motivovat-méně se rozčilovat. 1.vyd. Praha: Portál, 1996, 104 s. ISBN 80-7178-087-1
- HRKAL, J., HANUŠ, R. Zlatý fond her II. 4. vyd. Praha: Portál, 2007, 165 str. ISBN 978-80-7367-265-2
- KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově.* 1. vyd. Liberec: TUL, 2010, 94 s. ISBN 978-80-7372-621-8
- MCBRIDE, R. *Úvod do kvalitativního výzkumu.* 1. vyd. Liberec: TUL, 1995, 81 s. ISBN 80-7083-183-9
- MICHALOVÁ, Z. Sondy do problematiky dys... specifických poruch chování. 1.vyd. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2007, 207 s. ISBN 80-7311-075-X
- MOTEJL, O., ČERNÁ, I., PANOVSÁ, K. *Rodina a dítě.* KVOP, 2007, 215 s.
- NAKONEČNÝ, M. Základy psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004, 590 s. ISBN 80-200-1290-7

- NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1.vyd. Brno: MU, 2006, 120 s. ISBN 80-210-4042-4
- PORTMANNOVÁ, R. *Jak zacházet s agresivitou*. 1.vyd. Praha: Portál, 1996, 104 s. ISBN 80-7178-094-4
- PSOTTA, R., VELENSKÝ. M., *Základy didaktiky sportovních her*. 1.vyd. Praha: UK, 2009, 150 s. ISBN 978-80-246-1694-0
- PTÁČEK, R. *Poruchy chování v dětském věku*. 1.vyd, Praha: Agama, 2006, 25 s. ISBN 80-86991-81-4
- RIEFOVÁ, S. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 256 s. ISBN 80-7178-287-4
- SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. 1. vyd. Liberec: TUL, 2006, 351 s. ISBN 80-7372-140-6
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum 2000, 250 s. ISBN 80-246-0156-7
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Jak usměrnit agresivitu*. 1.vyd. Praha: VIOD, 2007, 10 s. ISBN 978-80-86991-00-9
- ŠUCHTA, M., CHARVÁT, M., ŘEHAN, V. *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku*. 1. vyd. Olomouc: UP, 2009, 400 s. ISBN 978-80-244-2374-6
- TEPLÝ, Z. *Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace*. 1.vyd. Praha: Sportpropag, 1988, 116 s.
- VELTOVSKÝ, M. *Průpravné hry*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 92 s. ISBN 80-246-0970-3
- VRBATA, M. *Pravidla netradičních rekreačních sportů*. 2.vyd. Brno: Mravenec, 2005, 28 s. ISBN 80-86560-88-0

7 Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1: Ringo

Příloha 2: Korfbal

Příloha 3: Šimbal

Příloha 4: Házená

Příloha 5: Rugby

Příloha 6: Nohejbal

Příloha 7: Softbal

Příloha 8: Florbal

Příloha 9: Basketbal

Příloha 1: Ringo

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí ringu, představení ringa, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 5 min
- ⌚ třetí část 15 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy hry ringo a různých triků, ringo kroužky, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají ringo a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam ringo utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: Zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, ringo kroužky, síť, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pišťalka, pravidla hry

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru honěná po čarách. Protahovací část zaměřím na protažení především rukou, zápěstí a nohou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají ringo kroužek. Mezi průpravná cvičení zařadím přihrávky mezi dvěma hráči (ve stoje, v běhu, přes síť)

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: Zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 15 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: ringo kroužky, síť, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

- První část lekce

Tříminutová honička na zahřátí. Protahovací část zaměřím především na nohy a ruce jako v předchozí hodině.

- Druhá část

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 2: Korfbal

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o korfbalu, představení korfbalu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 10 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy korfbalu a různých triků, míč, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapečci znají korfbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam korfbalového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, míče, koše, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry,

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení.

V zahřívací části chlapci uběhnou tři kolečka kolem tělocvičny.

Protahovací část zaměřím na protažení především rukou a nohou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají míč a koš. Mezi průpravná cvičení zařadím přihrávky mezi dvěma hráči (v pohybu, v klidu) a střely na koš

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 15 min
- ⊕ třetí část 5 min
- ⊕ čtvrtá část 15 min
- ⊕ pátá část 10 min

Pomůcky: míč, koš, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry,

Prostory: tělocvična ve Stráži pod Ralskem

- První část lekce

Individuální zahřátí a protažení.

- Druhá část lekce

Výherce z minulé lekce si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část hodiny

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 3: Šimbal

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o šimbalu, představení šimbalu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 5 min
- ⊕ třetí část 10 min + 5 min
- ⊕ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy šimbalu a různých triků, míč, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají šimbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam šimbalového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíl hodiny: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, míč, síť, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, písťalka, pravidla hry,

Prostory: tělocvična v Osečné

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru molekuly.

Protahovací část zaměřím na protažení především nohou a rukou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají míč. Mezi průpravná cvičení zařadím slalom), přihrávky mezi dvěma hráči (nohou, rukou, v pohybu, v klidu)

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 40 min
- ⌚ třetí část 10 min

Pomůcky: míč, síť, pískálka, dresy, notes s rozcvičením a hrami na zahřátí, pravidla hry,

Prostory: tělocvična v Osečné

- První část lekce

V zahřívací části si chlapci zahrají hru chyt' mě, když to dokážeš. Protahovací část se zaměří především na nohy a ruce.

- Druhá část

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Třetí část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 4: Házená

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o házené, představení házené, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 5 min
- ⌚ třetí část 15 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy házené a různých triků, míč, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části hodiny bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají házenou a zda ji již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam házenkářského utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, míče, brány, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry

Prostory: tělocvična v Osečné

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají molekuly

Protahovací část zaměřím na protažení především rukou, nohou zad a středu těla.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci takzvaně osahají míč na házenou. Mezi průpravná cvičení zařadím přihrávky mezi dvěma hráči (v klidu, v běhu) a střely na bránu (místo brankáře je umístěn tzv. Osvald)

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů, místo brankáře bude „Osvald“.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 15 min
- ⊕ třetí část 5 min
- ⊕ čtvrtá část 15 min
- ⊕ pátá část 10 min

Pomůcky: míč na házenou, brány, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: tělocvična v Osečné

- První část lekce

Třiminutová hra na zahřátí (na jelena). Protahovací část zaměřím především na ruce, nohy, trup, jako v předchozí hodině.

- Druhá část lekce

Výherce z minulé lekce si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset a funkci brankáře zastává Osvald.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část lekce

Poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část lekce

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 5: Rugby

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o rugby, představení rugby, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 10 min
- ⊕ třetí část 10 min + 5 min
- ⊕ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy rugby a různých triků, míč, tkaničky, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají rugby a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam rugby utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⊕ první část 5 min
- ⊕ druhá část 10 min
- ⊕ třetí část 20 min
- ⊕ čtvrtá část 15 min
- ⊕ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, míč, tkaničky, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry,

Prostory: hřiště v Hamru na Jezeře

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru, kdo nemá míč.

Protahovací část zaměřím na protažení především rukou a nohou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají míč. Mezi průpravná cvičení zařadím přihrávky mezi dvěma hráči (v pohybu, v klidu).

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 15 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: míč, tkaničky, píšťalka, dresy, notes s rozsvícením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry,

Prostory: hřiště v Hamru na Jezeře

- První část lekce

Tříminutová hra na bruslích na zahřátí. Slalom mezi kužely ve družstvech. Protahovací část se zaměří především na nohy, třísla, ruce a záda.

- Druhá část lekce

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod. **Příloha 6: Nohejbal**

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o nohejbalu, představení nohejbalu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min

- ⌚ druhá část 5 min
- ⌚ třetí část 15 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy nohejbalu a různých triků, nohejbalista, míč, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají nohejbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední lekci části pustím záznam nohejbalového utkání a představím nohejbalistu, který předvede různé triky s míčem. A na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, míče, sítě, notes s rozsvícením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry

Prostory: nohejbalové hřiště v Hamru na Jezeře

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. Pro zahřátí využiji hru

Protahovací část zaměřím na protažení především nohou a trupu těla.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají míč na nohejbal. Mezi průpravná cvičení zařadím běhy s míčkem (rovný běh, slalom), přihrávky mezi dvěma hráči (zpracování, jeden dotek)

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 15 min
- ⊕ třetí část 5 min
- ⊕ čtvrtá část 15 min
- ⊕ pátá část 10 min

Pomůcky: míč, síť, pískáčka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: nohejbalové hřiště v Hamru na Jezeře

- První část

Tříminutová hra na zahřátí (slalom s míčem). Protahovací část zaměřím především na nohy trup těla.

- Druhá část lekce

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 7: Softbal

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o softbalu, představení softbalu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 10 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy softbalu a různých triků, baseballka, míč, rukavice, chrániče pro catchera, posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapeci znají softbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam softbalového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min

- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, softbalová pálka, míče, helmy, rukavice, chrániče pro catchera, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry, helmy, brány

Prostory: hřiště v Hamru na Jezeře

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru čertí honička.

Protahovací část zaměřím na protažení především rukou, zad, trupu a nohou.

- Třetí část

Chlapci tak zvaně osahají softbalovou pálku a míč. Mezi průpravná cvičení zařadím abecedu a odpaly míče.

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. Hráči v poli: tři polaři, jeden nadhazovač, jeden catcher. Jedna hra sedm minut.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 40 min
- ⌚ třetí část 10 min

Pomůcky: softbalová pálka, míče, helmy, rukavice, chrániče pro catchera, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry, kužely

Prostory: jezero v Hamru na Jezeře

- První část lekce

Hra na rozehrání (nekonečný slalom). Protahovací část se zaměří především na ruce, záda, trup a nohy.

- Druhá část lekce

Výherce z minulé hodiny si vybere, zda chce být v poli či na pálce. Hlavní náplní této části je hra samotná.

- Třetí část lekce

Třetí část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 8: Florbal

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o florbalu, představení florbalu, motivace

Časová dotace: 45 min

- ⊕ první část 10 min
- ⊕ druhá část 5 min
- ⊕ třetí část 15 min + 5 min
- ⊕ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy florbalu a různých triků, florbalista, florbalová hůl, florbal. Míč posvátný míč, pravidla hry

Prostory: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části lekce bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají florbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam florbalového utkání a představím florbalistu, který předvede různé triky s florbalovou hůlí a míčkem. A na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 60 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: dresy, florbalové hole, míčky, brány, osvald, klíče od florbalového hřiště, dva kelímky, brčka, lístečky, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry

Prostory: florbalové hřiště v Osečné

- První část

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. V zahřívací části si chlapci zahrají hru motýlci.

Protahovací část zaměřím na protažení především nohou a rukou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají florbalovou hůl a míček. Mezi průpravná cvičení zařadím běhy s míčkem (rovný běh, slalom), přihrávky mezi dvěma hráči (zpracování, jeden dotek) a střely na bránu (místo brankáře je umístěn tzv. Osvald)

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů, místo brankáře bude „Osvald“.

- Pátá část

Pátou část zaplním dotazy, komentáři chlapců, mými postřehy, chválou apod.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 15 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: florbalové hole, míčky, brány, osvald, klíče od florbalového hřiště, píšťalka, dresy, notes s rozevíčením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: florbalové hřiště v Osečné

- První část lekce

Třímínutová honička na zahřátí. Protahovací část zaměřím především na nohy a ruce jako v předchozí hodině.

- Druhá část

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset a funkci brankáře zastává Osvald.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.

Příloha 9: Basketbal

První lekce

Cíle: zjištění povědomí dětí o basketbalu, představení basketbalu, motivace

Časová dotace 45 min

- ⌚ první část 10 min

- ⌚ druhá část 5 min
- ⌚ třetí část 15 min + 5 min
- ⌚ časová rezerva na přestávku či dotazy 10 min

Pomůcky: notebook, záznamy basketbalu a různých triků, basketbalový míč, posvátný míč, pravidla hry

Prostředí: třída v dětském domově se školou

- První část lekce

V první části hodiny bych se chtěla zaměřit na to, zda chlapci znají basketbal a zda ho již hráli.

- Druhá část

V této části doplním znalosti o tomto sportu.

- Třetí část

V poslední části pustím záznam basketbalového utkání a na úplný závěr ještě pustím pár záznamů o tom, co vše se dá v tomto sportu dokázat.

Po tomto by děti měli být již dostatečně motivovaní k další hodině.

Druhá lekce

Cíle: zopakování pravidel, nácvik herních dovedností

Časová dotace: 65 minut

- ⌚ první část 5 min
- ⌚ druhá část 10 min
- ⌚ třetí část 20 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min
- ⌚ šestá část 5 min

Pomůcky: Dresy, basketbalový míč, notes s rozzcvičením a různými hrami na zahřátí, píšťalka, pravidla hry

Prostory: basketbalové hřiště v Osečné

- První část lekce

Společné zopakování pravidel.

- Druhá část

Druhá část se bude věnovat zahřátí a protažení. Hra na mrazíka.

Protahovací část zaměřím na protažení především nohou a rukou.

- Třetí část

Ve třetí části si chlapci tak zvaně osahají basketbalový míč. Mezi průpravná cvičení zařadím běhy s míčkem (rovný běh, slalom), přihrávky mezi dvěma hráči a střely na koš.

- Čtvrtá část

Nácvik samotné hry. V poli bude všech deset hráčů.

- Pátá část

V páté části představím chlapcům basketbalistu, který jim předvede, co dokáže s míčem. Potom mu budou moci položit otázky.

- Šestá část

Šestou část využiji pro hodnocení a chválu.

Třetí lekce

Cíle: zdokonalení herní činnosti

Časová dotace: 60 min

- ⌚ první část 10 min
- ⌚ druhá část 15 min
- ⌚ třetí část 5 min
- ⌚ čtvrtá část 15 min
- ⌚ pátá část 10 min

Pomůcky: basketbalový míč, píšťalka, dresy, notes s rozcvičením a různými hrami na zahřátí, pravidla hry

Prostory: basketbalové hřiště v Osečné

- První část lekce

Krabí honička na zahřátí. Protahovací část se zaměřím především na nohy a ruce.

- Druhá část

Výherce z minulé hodiny si vybere svou stranu hřiště. Hlavní náplní této části je hra samotná. Počet hráčů na hřišti je deset.

- Třetí část

Poločas

- Čtvrtá část

Druhý poločas hry. Hráči si vymění pole.

- Pátá část

Pátá část je vyčleněna na dotazy, vyhlášení vítězného družstva, mé postřehy ke hře apod.