

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁČH

Pavλίna Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová



NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Pavλίna Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Mgr. Pavlína Kuderová
PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9729. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Ilustrace Pavlína Kuderová
Návrh obálky a sazba Karolína Bendová
Počet stran 144
První vydání, Praha 2024
Tisk Iva Vodáková – Durabo

© Grada Publishing, a.s., 2024
© Pavlína Kuderová, Jaroslav Kupr & Lenka Knopová

ISBN 978–80–271–7531–4 (pdf)
ISBN 978–80–271–5499–9 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Tato publikace byla zpracována na základě nejnovějších dostupných vědeckých poznatků a praktických zkušeností autorky. Nakladatelství ani autoři nepřebírají zodpovědnost za případné neúspěchy, nevýhody nebo potíže způsobené cvičením.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Pavλίna Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová



Grada publishing



OBSAH

Úvod	7	Balónky	49
Školní tělesná výchova	9	Na třetího	51
Pohybová hra	14	Líná obíhačka	53
Zásobník her s netradičními pomůckami	20	Lepidlo	55
		Ruské kolo	57
		Kdo s koho	59
Víčka od PET lahví	27	Chytň ho, než...	61
Bodované obruče	29	Krabí nohejbal	63
Honička o víčka	31	Postřehovka	65
Běhací piškvorky	33	Flash	67
Doruč co nejvíce víček	35	Části těla	69
Touchdown	37		
Rekonstrukce činu	39	Kolíčky	71
Milionář	41	Lapkové	73
Třídíme	43	Pověs prádlo	75
Logik	45	Ponožkovka	77
Reakční víčko	47	Zavěšovaná	79
		Akce a reakce	81
		Sešívačka	83
		Mravenčí most	85
		PPL	87
		Žáby	89
		Štafeta	91

Igelitové sáčky

Nákup
Stref se
Sběrna
Foukaná
Než se dotkne země
Padáky
Snajpr
Bomba
Aniž by spadl
Skóruj

93

95
97
99
101
103
105
107
109
111
113

Noviny

Vlaštovka
Nesmí spadnout
Angry postman
Siamská baba
Refresh
Karate Kid
Lepicí páska
Krabí ragby
Balanc
Zem je láva

115

117
119
121
123
125
127
129
131
133
135

137
139
142

Závěr

Seznam použitých zdrojů

Kolektiv autorů

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A PIKTOGRAMŮ

TV tělesná výchova


 bezpečnost

 doporučení

 kontejner na plast

 kontejner na papír

 kontejner na kov

 kontejner na směsný odpad

 kompost

ÚVOD

Pohyb jakožto přirozenou potřebu každého člověka je nutné podporovat v každém věku a je mnoho cest, jak toho lze dosáhnout. Vedle tradičních forem pohybových a sportovních aktivit s obvyklým náčiním a nářadím je možné využívat mnoho alternativních metod a netradičních pomůcek. Využití netradičních pomůcek je výhodné hned z několika důvodů. Nejen že přispívá ke zvýšení atraktivity a efektivity vyučovacích jednotek, ale především podporuje u dětí a mládeže zájem o pohybové aktivity. Zařazení netradičního materiálu (víčka od PET lahví, kolíčky, igelitové sáčky, kelímky, papírové tácky, nafukovací balónky, houbičky na nádobí, koberce apod.) lze vzhledem k jejich širokému spektru realizovat v jakékoli části vyučovací jednotky, avšak jejich charakter by měl respektovat cíle dané části. Velkým benefitem tohoto materiálu je také dostupnost a nízká pořizovací hodnota.

Tato publikace by měla sloužit jako metodická podpora pro učitele tělesné výchovy (TV), případně pro vedoucí kroužků či trenéry, kterým nabídne sborník pohybových her za využití netradičních pomůcek. Jelikož mají pohybové hry různý charakter, cíle, pravidla či nároky na pomůcky, je možné je na základě těchto hledisek dělit. Pro účely tohoto materiálu bylo na pohybové hry nahlíženo dle jejich charakteru a vhodnosti do dané části vyučovací jednotky za využití netradičních pomůcek.

Pohybové hry lze definovat jako pohybové aktivity s prostými pravidly, které nekladou vysoké organizační ani materiální požadavky. Role těchto her je velmi často důležitá pro úspěšnou realizaci cvičební jednotky u všech výkonnostních i věkových skupin (Hondlík et al. 1995).

Tyto hry vyžadují po učitelích tělesné výchovy (trenérovích, lektorovích) kreativitu a flexibilitu, neboť vzhledem k neoficiálnosti a jednoduchosti těchto her lze pravidla snadno upravovat dle momentální situace tak, aby aktivity vyhovovaly dané skupině žáků dle jejich počtu, věku, úrovně osvojených pohybových dovedností, fyzické zdatnosti, ale i aktuálního fyzického či psychologického rozpoložení (Rovný a Zdeněk 1982).

Hlavní částí publikace je soubor 50 pohybových her dělených do 5 sekcí dle použitých netradičních pomůcek. Jedná se o víčka od PET lahví, kolíčky, noviny, balónky a igelitové sáčky. Zásobník her je vizualizován do přehledných grafických karet, což umožňuje rychlou aplikaci nejen ve výuce tělesné výchovy, ale i v rámci sportovního tréninku, volnočasových aktivit.

Publikace úzce navazuje na diplomovou práci Mgr. Pavlíny Kuderové (Kuderová 2024), obhájenou v červnu 2024 na KTV FP TU v Liberci.

ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

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

ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Vyučovací jednotka se v didaktické teorii obvykle dělí na tři části – úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část Hrabinec a kol. (2017) interně dělí na část rušnou a průpravnou. Cílem rušné části je

připravit organismus na zátěž v hlavní části hodiny. Využívá se obvykle nejrůznějších pohybových her, honiček a dalších činností. Mazal (2007) uvádí, že účelem rušné je zvýšení tepové frekvence na nebo nad zónu adaptace organismu na zátěž, tedy na hodnoty mezi 135 až 145 tepů za minutu. Zatížení na začátku vyučovací jednotky by nemělo přesáhnout hodnotu 150 tepů za minutu. Pokud žáci dosáhnou maximálního zatížení hned v úvodu, zpravidla nemívají o další aktivitu zájem a potřebují delší dobu k obnovení vynaložené energie. Úkolem průpravné části je připravit samostatný pohybový aparát. V rámci rozcvičení jsou aplikovány cviky na protažení a posílení velkých svalových skupin a kloubně-mobilizační cvičení. Tato část by měla probíhat dynamickou formou. Důležitost realizace rozcvičení tkví nejen v prevenci poškození hybného aparátu během následného cvičení (prokrvení, zvýšení tonu, aktivace), ale i v cílevědomém protažení svalových skupin, jež mají tendence ke zkracování. Z hlediska nervové soustavy rozcvičení optimalizuje aktivační úroveň v rámci motorického učení (Hrabinec et al. 2017).

V hlavní části dle Hrabince zpravidla dochází k naplňování vytyčených cílů, kterými mohou být nácvik nových pohybových dovedností, upevňování již osvojených pohybových dovedností, rozvoj pohybových schopností, zdravotně orientované tělesné zdatnosti aj. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti žáků, a proto by neměla trvat příliš dlouho. Při delším trvání cvičení klesá soustředěnost žáků, snižuje se motivace a zvyšuje se nejen možnost chybného nácviku, ale i možnost zranění. Působení na motivaci žáků je nutné zpravidla tehdy, pokud je cílem hlavní části vyučovací jednotky rozvoj aerobní kapacity organismu žáků. Kvůli náročnosti cvičení patří aktivity s tímto cílem obvykle do neoblíbených, a proto je zapotřebí žáky vhodně motivovat. Ideálním řešením může být právě využití her, cvičení s hudebním doprovodem, kruhové tréninky aj.

Cílem závěrečné části je uklidnění organismu po zátěži, protažení posturálních svalů s tendencí ke zkrácení a posílení fázických svalů s tendencí k ochabování. Do závěrečné části tedy patří zařazování kompenzačních cvičení, prostřednictvím kterých lze předejít potenciálním svalovým dysbalancím a mikrotraumatům. Závěrečná část by měla být zakončena zhodnocením

průběhu hodiny, prostorem pro případné dotazy a pozitivním působením na žáky ve smyslu pochvaly za prováděnou činnost, a to za účelem posílení motivace do dalších hodin TV (Hrabinec et al. 2017).

EFEKTIVITA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

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

V rámci efektivit vyučovací jednotky by měl být zachován sled psychických i fyzických komponent. Z hlediska psychického zatížení je v úvodní části vhodná aktivizace a motivace žáků k daným aktivitám. V hlavní části nastupuje kognitivní fáze, kdy se žáci učí novým dovednostem nebo trénují již osvojené dovednosti.

Závěrečná část by měla být zakončena pochvalou a zhodnocením. Z hlediska fyzické zátěže je pro organismus vhodné začínat vyučovací jednotku rozvojem obratnosti a rychlosti a v průběhu hodiny poté rozvíjet buď sílu, nebo vytrvalost (Rychtecký a Fialová 2004).

V souvislosti s efektivitou vyučovací jednotky je sledován pedagogicky využitý čas v kontrastu s časem ztrátovým, tj. doba fyzické či psychické aktivity žáka v kontrastu s dobou žákovy nečinnosti. Poměr těchto časů vypovídá nejen o efektivitě vyučovací jednotky, ale i o kvalitách učitele. Průměrná efektivita čistého cvičebního času ve 45minutové jednotce činí 14–17 minut. Cvičební čas pod 14 minut se považuje za nevyhovující a nad 17 minut jako žádoucí. Vyučovací jednotky s cvičebním časem nad 22 minut jsou považovány za velmi efektivní (Plíva et al. 1991). V neposlední řadě závisí efektivita výchovně vzdělávacího procesu na činnosti učitele. Pedagog realizuje záměry projektu výchovy a vzdělání v souvislosti s rozvojem osobnosti žáků, plánuje, řídí a hodnotí průběh a výsledky tohoto procesu tak, aby byl co nejefektivnější (Rychtecký a Fialová 2002).

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

Na efektivitě žákova výchovně vzdělávacího procesu se dle Rychteckého a Fialové (2004) podílí další významní činitelé, přičemž v rámci nejvýznamnějších lze jmenovat např. rodinu a její vztah k pohybovým aktivitám, zastávaný životní styl, dále masmédiá, trenéry aj. Řadou výzkumů bylo dokázáno, že právě rodina má zásadní vliv při utváření vztahu k pohybové aktivitě u dítěte a že míra pohybové aktivity dítěte souvisí s mírou pohybové aktivity prováděné rodiči (Kuderová 2022; Sigmund a Sigmundová 2011; Sigmundová a Sigmund 2015; Kupr et al. 2019; Frýdecký a Mazal 2011).

UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY

Učitel ve výchovně-vzdělávacím procesu plní funkci výchovnou, vzdělávací, řídicí, plánovací a administrativní. V souvislosti s osobností učitele TV jsou na něho kladeny zvláštní nároky. Kromě osobnostních vlastností a profesních dispozic jsou nutnou výbavou tělesné a psychické dispozice, k nimž primárně patří odolnost a emoční stabilita učitele TV. Vysoké nároky jsou kladeny taktéž na osvojení odborně tělovýchovných, pedagogicko-psychologických a biomedicínských poznatků a následně na jejich tvůrčí aplikaci (Rychtecký a Fialová 2004).

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

Hrabinec et al. 2017 konstatuje, že předpokladem úspěšnosti učitele TV je, aby si ujasnil svůj vztah k profesi, pro kterou se rozhodl. Dále udává, že profesi lze chápat dvojím způsobem. Může

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

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

OBECNÉ DIDAKTICKÉ ZÁSADY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

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

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