

**UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**POHYBOVÉ HRY V PŘÍRODĚ PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ  
ZÁKLADNÍ ŠKOLY ANEB PŘÍRODA NEJLEPŠÍ  
TĚLOCVIČNA**

Motion games for pupils of the first stage of primary schools

– nature is the best gym

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Kuhnová

Autor diplomové práce: Markéta Tomíčková

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: listopad 2012

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování:

Děkuji paní Mgr. Věře Kuhnové za cenné rady, vynaložený čas, odbornou pomoc a milé jednání při zpracování diplomové práce. Velký dík patří mému manželovi Petrovi zejména za technickou pomoc. Ještě bych ráda poděkovala své mamince Libuši, která trpělivě četla a připomínkovala práci v průběhu jejího vzniku.

## NÁZEV:

Pohybové hry v přírodě pro žáky 1. stupně základní školy aneb příroda nejlepší tělocvična.

## ABSTRAKT:

Diplomová práce se zabývá pohybovými hrami pro žáky prvního stupně základní školy. V teoretické části diplomové práce se věnuji teorii pohybových her, jejich tříděním, významem a tomu, jak realizovat a organizovat hry. Rovněž se zaměřuji na využití pohybových her v přírodě ve školní tělesné výchově. V praktické části diplomové práce zjišťuji za pomoci dotazníků, jakým způsobem probíhá výuka pohybových her v rámci hodin tělesné výchovy v Praze. V průběhu realizace pohybových her provádím experiment a věnuji se metodice sestavení vlastních her v přírodě a jejímu ověření v praxi. Další výzkumnou metodou mé práce je rozhovor, který vedu s dětmi na základě prováděného experimentu.

## KLÍČOVÁ SLOVA:

hra, pohybová hra, dítě, příroda, pohyb

TITLE:

Motion games for pupils of the first stage of primary schools – nature is the best gym.

ABSTRACT:

This thesis deals with movement activities and games for pupils of primary school. In the theoretical part of my thesis I discuss classifications of movement activities and games, their meaning and how the games should be implemented and organized. I also focus on the use of movement activities and games in nature during the classes of physical education at schools. In the practical part I find out, with the help of a questionnaire, how classes of physical education are lead in Czech primary schools. While implementing movement activities and games in classes, I experimented with my own activity games, tried my own methods for their compilation and could, therefore, verify them in practice straight away. Another research described in my thesis was done through conversations with children which we had about the experiment performed.

KEYWORDS:

game, movement game, child, nature, movement

## **OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE .....</b>	<b>10</b>
<b>1. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1. CHARAKTERISTIKA HRY .....</b>	<b>11</b>
1.1.1. Co je to hra? .....	11
1.1.2. Pohybová hra v Rámcově vzdělávacím programu.....	12
1.1.3. Hra a sport.....	13
1.1.4. Proměny hry v životě člověka .....	15
<b>1.2. TEORIE POHYBOVÝCH HER.....</b>	<b>15</b>
1.2.1. Pohybová hra a hraní .....	15
1.2.2. Dělení pohybových her .....	16
1.2.3. Význam pohybových her .....	18
1.2.4. Výběr odpovídající hry .....	20
1.2.5. Realizace a organizace .....	22
1.2.6. Bezpečnost .....	28
<b>1.3. POHYB V ŽIVOTĚ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....</b>	<b>29</b>
1.3.1. Pohyb .....	29
1.3.2. Období mladšího školního věku .....	30
<b>1.4. PŘÍRODA V ŽIVOTĚ DĚTÍ.....</b>	<b>33</b>
1.4.1. Pohyb v přírodě .....	33
1.4.2. Vycházky a výlety .....	34
<b>1.5. ZDRAVÍ .....</b>	<b>36</b>
1.5.1. Člověk a zdraví.....	37

<b>2. METODY PRÁCE.....</b>	<b>38</b>
<b>2.1. POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY.....</b>	<b>38</b>
2.1.1. Dotazník.....	38
2.1.2. Experiment.....	40
2.1.3. Rozhovor (Interview).....	41
2.1.4. Hypotézy.....	42
<b>3. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>43</b>
<b>3.1. ZPŮSOB SBĚRU A ZPRACOVÁNÍ DAT.....</b>	<b>43</b>
3.1.1. Dotazník.....	43
3.1.2. Experiment.....	65
3.1.3. Rozhovor (Interview).....	73
<b>3.2. ZÁVĚREČNÁ DISKUZE.....</b>	<b>81</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>84</b>
<b>LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE.....</b>	<b>86</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>88</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>90</b>

## Úvod

Tato práce se zabývá pohybovými hrami v přírodě na 1. stupni základní školy v Praze. K napsání této práce mě inspiroval můj turistický oddíl Arachné, kde jsem několik let působila jako vedoucí a naší náplní byl zejména pobyt v přírodě. Dnešní doba přírodu často podceňuje, děti obvykle raději svůj volný čas tráví na počítači nebo u televize. Příroda nám nabízí ideální podmínky k pohybu, můžeme si hrát na hřišti, na louce i v lese. Při těchto hrách se cvičí pozorovací schopnosti, zdatnost, odvaha a celkový vztah k přírodě. Příroda má velmi kladný vliv na naše zdraví a psychiku. Při pobytu v přírodě se uvolníme a načerpáme pozitivní energii.

Základní školy v Praze nemají často podmínky pro pobyt venku, v okolí školy, a proto tráví většinu času v budově školy. Školy na vesnici mají těchto možností mnohem více a dítě si tak získává větší vztah k přírodě. Některé školy v Praze mají v areálu sportovní hřiště nebo park, kde mohou třídy trávit hodiny tělesné výchovy. Pobyt venku se dětem zpestří klasická výuka a může v nich vyvolat kladný vztah k přírodě a pohybu, k okolí svého bydliště, dítě se více rozvíjí. Děti se mohou za pomoci pohybových aktivit v přírodě učit samostatnosti, soutěživosti, kooperaci, tvořivosti a dalším velmi pozitivním vlastnostem.

Hry patří k životu člověka již desetitisíce let, mají mnoho podob, ale nejvíce si je spojujeme s životem dětí. Ve hrách děti mohou prožívat to, co se jim líbí, díky hrám se učí a rozvíjejí svoji osobnost. Hry se stávají motivačním činitelem pohybové přípravy dětí. Děti se díky hrám učí techniku pohybu, rozvíjejí svoje schopnosti a dovednosti. Rovněž se děti učí ovládat svoji psychiku, emoce, vítězit a prohrávat.

Vztahy ve třídě se díky hrám mohou radikálně zlepšit, děti se učí chápat sociální rozdíly. Pedagog může v průběhu her lehce poznat psychiku dětí tím, jak se dítě ve hře projevuje.

Vypracovala jsem soubor her, který jsem odučila na základní škole v Praze. Na základě toho sledovala vztahy mezi dětmi, jejich reakce na dané prostředí, psychické a fyzické rozdíly v průběhu her. Soubor her jsem měla možnost učit venku i v tělocvičně a pozorovat rozdíly mezi venkovním a školním prostředím.

V teoretické části práce se zaměřuji na hru jako součást života člověka a proměnu hry v životě člověka. Popisuji zde teorii pohybových her, jejich dělení, význam, faktory,

které ovlivňují výběr hry, zabývám se také realizací a organizací hry. Zaměřuji se také na pohybovou hru v rámci školní tělesné výchovy, pohyb dítěte mladšího školního věku a vliv přírody na zdraví dítěte. Tato část by měla sloužit také pro učitele základních škol jako příručka do hodin tělesné výchovy pro vhodný výběr pohybových her pro děti.

V praktické části zkoumám za pomoci dotazníků, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v Praze. Respondenti odpovídají na 15 položek dotazníku. Dotazník je zaměřen především na školní tělesnou výchovu, pobyt v přírodě a pohybové hry. Dále zde popisuji vlastní experiment pohybových her v přírodě a v tělocvičně, který jsem provedla se žáky 5. třídy. Jako zpětnou vazbu na učiněný experiment uvádím rozhovory se žáky základní školy v Praze. Díky rozhovoru zjišťuji, jaké prostředí ke hrám privilegují, jaké hry je baví a naopak nebaví a zda se jim více vyhovují hry ve skupině či hry individuální.

Cílem diplomové práce je na základě výzkumu zjistit, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v Praze a zda mají školy možnost využít k výuce přírodní prostředí.

Ráda bych navrhla model pro učitele, z kterého by mohli čerpat do svých hodin tělesné výchovy, bylo by pro mě potěšením, kdybych vytvořila práci, která by mohla být užitečná jak pro začínající učitele tělesné výchovy, tak i pro děti, které ti učitelé ve svých hodinách učí.

## **Cíle a úkoly diplomové práce**

Cílem diplomové práce je na základě výzkumu zjistit, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v Praze a zda mají školy možnost využít k výuce přírodní prostředí.

Z výše uvedeného cíle vyplývají tyto úkoly:

1. Zjistit pomocí dotazníků, jaké místo mají pohybové hry v přírodě ve výuce tělesné výchovy.
2. Vytvořit vlastní návrh pohybových her v přírodě a ověřit ho v praxi.
3. Uskutečnit rozhovor s dětmi, a zjistit zda se jim lépe pracuje ve venkovním prostředí nebo v tělocvičně.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1. CHARAKTERISTIKA HRY

### 1.1.1. Co je to hra?

Otázka velmi těžká, která nás vybízí k zamyšlení. Zkusme se každý nad termínem „hra“ na chvíli zamyslet. Každému z nás se při slově hra vybaví něco odlišného. Ptala jsem se ve svém okolí a dostalo se mi mnoho odpovědí: dětství, kolektiv kamarádů, letní tábory, oddíl, něco zábavného, vzrušujícího, sport, aktivita, relaxace, Člověče nezlob se, příroda, figurky, protihráči, Na mrazíka, vybíjená. (Výsledky na základě dotazování v mé rodině.)

Někdo má hru spojenou s dětstvím, někdo si hraje pořád. Někdo si pod pojmem hra vybaví konkrétní hru, kterou hrával velmi často. Děti na otázku co je to hra odpoví hrou, kterou si pamatují z hodin tělesné výchovy. Sportovně zaměřeni lidé vnímají hru jako soutěživost ve sportu. Všichni se ale shodneme na tom, že hra je něco příjemného, obohacujícího, co nás baví a přináší nám to nějaký užitek.

Mazal (2007) charakterizuje hru jako aktivitu, prožitek, relaxaci, zábavu, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostnou záležitost, nic podstatného, pohodu, příjemné ukrácení chvíle.

Bartůněk (2001) hru definuje jako nejistotu výsledků, řízenost pravidly, vážnost, zábavu, radost, potěšení, dobrovolnost, samoúčelnost, vnitřní nekonečnost, zdánlivost, dvojakost, uzavřenost, dramatickosti, přítomnost apod.

„Hra je skutečně svět sám pro sebe, ale i pro nás. Vcházíme do tohoto světa, abychom se stali jinými, abychom nacházeli sami sebe a setkávali se s ostatními lidmi. Je to svět značně strukturovaný a nepřehledný. Takže se nelze divit mnoha pokusům hledat odpovědi na to, jakou funkci vlastně má hra v životě člověka a proč si vůbec lidé hrají.“ (Neuman, 2011, s. 17)

Všichni tři autoři se shodují v tom, že hra je něco pozitivního, co nám přináší nějaký užitek a uspokojení. Hrát bychom si měli rádi a pro radost.

### **1.1.2. Pohybová hra v Rámcově vzdělávacím programu**

Pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let se zavedl do vzdělávací soustavy nový systém kurikulárních dokumentů. Dokumenty státní a školní. Do státní úrovně patří Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy (RVP). Národní program vzdělávání vymezuje vzdělání jako celek a rámcově vzdělávací program určuje závazné rámce vzdělání pro předškolní, základní a střední vzdělávání. RVP vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence. Do školní úrovně patří školní vzdělávací programy, podle nichž se vzdělává na jednotlivých školách. Každá škola si vytváří vlastní Školní vzdělávací program podle zásad stanovených v Rámcově vzdělávacím programu.

Pohybová hra není v zákoně blíže určena. Učivo pohybových her spadá do oboru Tělesná výchova v oblasti Člověk a zdraví.

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do tří částí, kde je obecně stanoven obsah. Ve své práci se zabývám činnostmi ovlivňujícími úroveň pohybových dovedností, do kterých patří pohybové hry. Spadají sem pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení a pohybová činnost. (Jeřábek, Tupý, 2005)

Do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností spadá ještě mnoho kapitol, kterými se ve své práci nezabývám, jelikož by samy o sobě vydaly na další témata diplomových prací. Zmínila bych jen, že do této skupiny patří ještě: základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, které úzce souvisí s mým zvoleným tématem.

Pohybovou hru můžeme zařadit do všech hodin tělesné výchovy i do jiných vyučovacích předmětů pro zpestření výuky, ve školní družině, na táboře či během školního výletu. Využíváme ji pro rozvoj pohybových dovedností a pro zlepšení kooperace ve skupině. Během pohybových her se prohlubují sociální vazby a vztahy mezi jednotlivými žáky. Důležitý je především proces socializace. Stačí vybrat správnou pohybovou hru pro vaši skupinu, zapojit všechny žáky a přimět je ke spolupráci. Hra má také psychický dopad na žáky. Vždy usilujeme o pozitivní pocity ze hry, které žáci získají především sebeuspokojením z pohybu, ze spolupráce s ostatními hráči, ze hry samotné a z vítězství. Negativní pocity žáků se snažíme eliminovat.

S pohybovými hrami můžeme zaplnit celou hodinu či blok. Hra by měla mít především žádoucí efekt, nemělo by se stát, že jimi budou žáci zasyceni. Je zapotřebí zvážit, jaké a kolik her budeme zařazovat do svých hodin v průběhu jednoho měsíce. Nesmíme také zapomenout zohlednit dobu trvání pohybové hry.

Snažme se podporovat v žácích sportovního ducha a fair play. Pokusme se žáky přimět k sebekázni, aby dokázali uznat svou chybu při pohybové hře. Můžeme nechat žáky v roli rozhodčího a my figurovat pouze v roli moderátora. Uvidíme tak, jestli najdou žáci správnou cestu k sebekázni a sebehodnocení. (Hapková, 2009)

### **1.1.3. Hra a sport**

Hra je se sportem propojena, sport vznikl ze zábavy, tedy ze hry.

Mazal (2007) ve své knize píše, že se společenské změny promítají do všech oblastí života, nevyjímaje vzdělávání, hru a sport. Tělesná výchova je se sportem geneticky propojena. Sport, který ze zábavy a cvičení vznikl, dnes zpětně ovlivňuje své předky. Pomáhá jim zvedáním prestiže a významu, ovlivňuje společenské změny, chování a jednání lidí, jejich zájmy, zdraví i výchovu a morálku ve společnosti.

Ráda bych zde také zmínila rozdíl mezi pohybovými a sportovními hrami. Podle Mazala (2007) se pohybové a sportovní hry rozlišují tak, že, když do hry vstupuje soutěžení a výkonnost, mluvíme o soutěživých a posléze sportovních hrách. Výkonnost je tedy výraznou charakteristikou více pro sportovní hry. Mnohdy se ale stává, že pohybové i sportovní hry mají společné hodnoty zatížení. Pro hráče pohybových her však není hlavním cílem vítězství jako ve sportovních hrách. Jde v nich spíše o prožitek, pocit úspěšného prožívání.

Ve sportu se jedná vždy o aktivitu, která je v neustálé komunikaci s určitým diváctvem. Se sportem je dnes spojeno množství dalších lidí, trenérů, rozhodčích a novinářů. Masmédia, reklamní agentury tvoří svět hvězd, reklama je mnohdy motorem prodávající sport a získávající peníze. Pohybová hra je na rozdíl od sportu jen podnětem, kolem něhož se seskupuje velký počet sociálních aktivit. Hra v krátkých časových úsecích nabízí vrchol či výsledek. Ve hře jsou hráči anonymní, ve sportu se stávají hrdiny. Na straně druhé je sport opět díky masmédiím, tisku a televizi také výchovným a sociokulturním fenoménem.

O hře i o sportu lze hovořit jako o sociálních strukturách, které se vyvíjely od těch jednodušších až ke komplexnějším. Postupně se dítě kolem desátého roku začíná zajímat o hry úspěšné pro jedince. Současně od her s ústřední osobou přechází děti na hry individuální i kolektivní. Mění se i obsah her od „honění někoho někým“ ke hrám s útokem a obranou. Změna pokračuje až ke hrám a ke sportu, který má specifické role dané pravidly. Sport umožňuje zapojení jak skupiny hráčů, tak ohromné masy přihlížejících diváků. Sport a hra nám umožňují vidět jiné alternativy, účastnit se aktivního zkoušení možných příležitostí jakoby skutečném, krutě vážném tréninku. Stimuluje myšlení a nutí k rychlým a koncentrovaným výkonům v různých oblastech lidského poznání. Činnost hráče je založena na vztazích k společnému předmětu či úkolu, na vztahu k ostatním účastníkům a vyplývá z prostoru hry a pravidel.

Pohybová hra je aktivita, která je zdrojem emocí a prožitků. V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti. Hráč obvykle odvážněji a s menšími zábrany reaguje v herní situaci a řeší ji. Hráče motivuje pocit prožitku a radosti k zopakování činnosti a tím k prožití přítomného. Pocity při herní činnosti nejdou snadno vyjádřit, každý člověk je prožívá jinak, je ale důležité vědět, že nevadí, když ve hře prohrajeme.

Shrneme-li si tyto poznatky o hře a sportu, tedy o pohybové a sportovní hře, dojdeme k těmto výsledkům.

**Pohybová hra** je tedy záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je to pohybová aktivita, která nám přináší pohodu a uspokojuje nás, probíhá v ní socializace. Má účelný a souvislý uzavřený děj. Pohybová hra si neklade za cíl vítězství, hráči jsou zde anonymní.

**Sportovní hra** má přesná, mezinárodně platná pravidla. Vyžaduje přesnou organizaci, provedení techniku a specializaci v určitém herním odvětví. Hlavním cílem je vítězství. Hráči se zde stávají hrdiny. Je zde důležitá soutěživost a výkonnost. (Mazal, 2007)

#### **1.1.4. Proměny hry v životě člověka**

Člověk se postupně vyvíjí a je zcela přirozené, že hra v jeho životě zaujímá vždy jinou roli. V dětství má hra pro nás stěžejní úlohu, postupně se zaměřujeme na jiné věci a v dospělosti se ke hře zase vracíme se svými dětmi, vnoučaty nebo si můžeme hrát i v dospělosti mezi sebou. Hra je společenská záležitost, při které se můžou bavit i lidé vyšších let. V dnešní době je hra pohybová mírně odsunuta a převažují hry na počítači. Přesto má ale pořád svou nepostradatelnou úlohu. Zmiňuji se o tom z toho důvodu, jelikož pohybová hra je pro dítě stěžejní především v mladším školním věku.

Mazal (2007) ve své knize píše, že období rozkvětu sportu, her a hraní nekončí, spíše se změnami ve společnosti a hledáním nového filosofického směru bude pokračovat. Děti předškolního věku potřebují a vyhledávají pohyb. U dětí školního věku je hra ve škole prací, ale hra v mimoškolním zařízení zábavou. V pubertě většinou nastane pokles zájmu o hru, je to období snížení fyzické výkonnosti a přestavby funkcí. Dospělý člověk je schopen maximálně se ponořit do pohybové hry. Jde mu podobně jako dětem o prožitek a potěšení z průběhu hry v kontextu se spoluhráči. V období dospělosti převažují sportovní hry. Množství pohybových her je možné hrát i se seniory, nejžádanější jsou hry, které hráli na základní škole.

### **1.2. TEORIE POHYBOVÝCH HER**

Kapitole teorie pohybových her se chci ve své práci zabývat nejvíce, protože je pro moji práci stěžejní. Jen díky správně osvojené teorii se nám potom bude dařit i praxe. Na základě poznatků z této kapitoly jsem poté sestavila soubor pohybových her pro děti, který jsem aplikovala v praxi.

#### **1.2.1. Pohybová hra a hraní**

Nejprve bych uvedla některé důležité definice, které jsou nezbytné pro celkový obsah práce. Je vhodné si uvědomit, že pohybová hra má svá pravidla, která se musí dodržovat, na rozdíl hraní nemá složitá pravidla a máme ho více spojeno s dětmi předškolního věku.

Jak už jsem zmínila v předchozí kapitole, pohybová hra je definována podle Mazala (2007) jako záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými

pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.

Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. V životě většinou nejsme sami, když si člověk může hrát a pohybovat se sám. Je lepší být mezi lidmi a s někým si hrát, radit se, spolupracovat nebo se i přít, než být sám. Velmi často, bez velkých nároků na znalost lidí i prostředí, nám takovéto bytí umožní právě pohybová hra. (Mazal, 2007)

„Pod pojmem hraní chápeme záměrně prováděnou aktivitu jednoho a více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná, obecně pro hraní platná pravidla, je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní můžeme soutěžit i spolupracovat.“ (Mazal, 2007, s. 17-18)

### **1.2.2. Dělení pohybových her**

Dělení pohybových her v přírodě je různorodé, záleží na kritériích.

Pohybové hry můžeme dělit např. dle těchto kritérií:

- podle ročního období (do jakého ročního období je pohybová hra určena)
- podle prostředí (prostředí, kde je hra realizována, např. louka, les, hřiště, sníh)
- podle využitých pomůcek (zda potřebujeme pomůcky nebo se hra obejde bez nich)
- podle věku žáků (v této práci se zaměřuji na hry pro žáky 1. stupně základní školy)
- podle počtu žáků (hry individuální, dvojic, skupin)
- podle doby trvání (hry krátkodobé a dlouhodobé)
- podle zaměření na určitou oblast (hry na rozvoj tvořivosti, spolupráce, rozvoj pohybových schopností a dovedností, hry pro zábavu, hry na podporu důvěry, samostatnosti, poznávání přírody, zručnost)

Existuje mnoho přístupů ke hře a na co jsou jednotlivé hry zaměřeny.

Bartůněk (2001) člení ve své knize hry v přírodě podle svého zaměření do různých přírodních prostředí na hry na louce, v lese, ve vodě a v zimní přírodě. Dále můžeme dělit hry podle jejich stěžejního zaměření na hry paměťové, orientační, s přírodními materiály a hry tvořivé.

Neuman (2000) ve své knize Dobrodružné hry a cvičení v přírodě rozlišuje pohybové hry:

- seznamovací
- zahřívací a kontaktní
- hrátky a zábavné soutěžení
- hry na rozvoj důvěry
- iniciativní a týmové
- hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- hry a cvičení v přírodě
- ekohry
- závěrečné hry a ceremoniály
- hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

„Možností rozdělení her a cvičení je celá řada. Můžeme je člení podle místa konání, podle účelu, pro který se provádějí, podle ročních období, podle denní doby, podle toho, co rozvíjí.“ (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005, s. 14)

V každé publikaci jsou hry tříděny na základě podobných kritérií, převažuje třídění podle přírodního prostředí. Nejjednodušším prostředím pro pohybové hry je louka, která nabízí mnoho možností pro různé hry, a můžeme na ní využít velkého prostoru. Dále se hry člení podle hlavní pohybové činnosti. Tím rozumíme, na co je hra zaměřena, např. schovávačky, hry běžecké atd. Třídění je často doplněno uvedením vhodného věku hráčů, počtu hráčů a zaměření. Pro učitele základních škol bych navrhovala především třídění podle ročního období a prostředí, kde je hra realizována a také třídění podle doby trvání. Samozřejmě velice záleží na možnostech, které okolí školy nabízí. Pokud jde učitel s dětmi o hodinu tělesné výchovy do přírody, přijde mi vhodnější zahrát si více

kratších a pestřejších her, než jednu dlouhodobou. Dlouhodobé hry se hodí především jako etapové hry na dětské tábory nebo školy v přírodě.

### **1.2.3. Význam pohybových her**

Rozmanitost, v jaké je hra chápána, ukazuje široké spektrum možností působení hry. Je obzvlášť zajímavé a důležité si uvědomit, že to platí také pro okruh dobrodružných her v přírodě. Hry v přírodě probíhají v onom ovzduší napětí podporovaném nejistotou konce, jsou doprovázeny intenzivními sociálními procesy ve skupině hráčů, vedou k uvědomování si vlastních možností i u jednotlivců. Mohou se tedy za určitých předpokladů všestranně promítat v růstu osobnosti. Mohou být i dobrou školou zvládnání náročných situací a přípravou na život.

**Hlubší smysl cvičení a her v přírodě lze v obecné rovině nalézat v následujících oblastech:**

- Působí na sféru emocionální a psychickou.
- Dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů.
- Obohacují je o zážitky a nové zkušenosti.
- Pomáhají zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení.
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost, potěšení z vlastní existence.
- Jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy.
- Budují důvěru k ostatním lidem. Učí ohleduplnosti a odpovědnosti.
- Podporují komunikaci a spolupráci.
- Rozvíjejí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšují tělesnou kondici.
- Otevírají příležitosti k získávání prožitku z přírody. (Neuman, 2000)

#### Význam biologický

V průběhu hraní pohybových her se aktivuje celý organismus. Jedná se o činnost centrálního nervového systému, o rozumový vývoj, o vývoj kosterního a nervosvalového systému, krevního oběhu a dýchacího systému. Aktivují se také smysly, zejména zrak a sluch.

Pohybové hry pozitivně působí na zdravý fyzický vývoj člověka, obzvláště pro děti školního věku, které většinu času prosedí ve školních lavicích.

V dnešní době se bohužel pohyb vytrácí z volného času dětí, děti tráví svůj volný čas u počítače a u televize. Mnohdy si raději zahrají hru na počítači než venku na hřišti. Více tento problém postihuje děti z velkých měst, kde je méně příležitostí k pohybu venku, než na vesnicích, kde pohyb v přírodě patří více k životu.

Pohybové hry venku mají velmi pozitivní vliv na zdraví dětí. Je vhodné hrát hry venku v průběhu celého roku, děti se tak otužují a cvičí si tak svoji obranyschopnost.

Zdeněk (1961) ve své knize poukazuje na to, že dítě bez pohybu zaostává tělesně i duševně. Hlavní příležitostí pro pohyb dítěte je hra, ve které dítě zkouší a rozvíjí svoje tělesné a duševní síly. Ve hře dítě cítí, myslí a koná. V hodinách tělesné výchovy bychom měli dbát na to, aby se dítě co nejvíce pohybovalo na čistém vzduchu. Ať hrajeme pohybové hry v místnosti, tělocvičně nebo v hale, vždy se máme postarat o řádné větrání a čistotu prostředí. Pohybové hry zaměstnávají celý pohybový aparát, kosti, klouby, zdokonalují se jejich funkce, zvyšují jejich výživu a ovlivňují jejich vývoj. Takto se účastní i na vytváření tvarů těla. Mnohostrannou činností svalstva trupu dochází k posilování svalstva, což kladně prospívá ke správnému držení těla.

### Význam psychologický

Hraní pohybových her by nám mělo přinášet radost, uspokojení, dobrou náladu, uvolnění, příjemné pocity. Díky hraní bychom si měli psychicky odpočinout a načerpat novou sílu, hrát bychom si měli dobrovolně, bez nucení. Při hrách se významně uplatňuje schopnost spolupráce a ohleduplnost k ostatním hráčům. Děti se učí základní lidské hodnoty: pravdomluvnost, čestnost, spolupráci, ohleduplnost, naslouchání a smysl pro fair play. Úkolem vedoucího je dětem pořád opakovat, že hra má pro nás smysl pouze tehdy, hrajeme ji- li čestně a nepodvádíme. Jenom tak se můžeme opravdově radovat z vítězství.

V průběhu hry můžeme snadno poznat různé lidské vlastnosti. Tím, jak se dítě v průběhu hry chová, snadno zjistíme, jaké je. Ve spontánním projevu a v zápalu hry děti snadno ztratí svoje zábrany a odhalují potlačované nebo skryté vlastnosti. Proto lze při hře snadno poznat, jaký kdo je a jací jsou naši spoluhráči.

## Pedagogický význam

Hry mají význam pro děti i pro učitele.

Pohybové hry rozvíjejí pohybové schopnosti a děti se tak nenásilnou formou učí novým dovednostem. Pohybové hry můžeme v hodinách zařazovat i do jiných předmětů než je tělesná výchova. Často může dobře situovaná hra sloužit pro pedagogy k úspěšnému nacvičení nové pohybové dovednosti. Uvádím zde příklad: pohybová hra Červení a bílí slouží k nácviku odrazu při skocích do výšky a do dálky. Když děti ztrácejí pozornost v hodině Českého jazyka, můžeme zařadit krátkou pohybovou hru a děti se potom budou lépe koncentrovat na další vyučovací látku.

Díky pohybovým hrám si můžeme procvičit hrubou i jemnou motoriku. Nabízí se možnosti k estetickému působení pomocí herního prostředí a pomůcek. U mladších dětí můžeme spojit pohyb s lidovými písněmi, říkačkami a básničkami.

Od učitele se očekává, že bude v dětech vyvolávat kladné charakterové vlastnosti, měl by zohlednit všechny žáky, učitel musí být pro žáky vzorem. Neupřednostňovat nejsilnější, ale brát v úvahu, aby se zapojili všichni.

Hra se stala důležitým a stále oceňovaným prostředkem výchovy mladší generace. Všichni, kteří se zabývají výchovou, si musí všimnout i dětské hry. Hra je součástí života dětí. Dítě si nehraje proto, aby se něco učilo, ale pro hru samotnou. Starší děti obvykle určují mladším úlohu ve hře a úkoly, které musí při hře plnit. Děti ve hře napodobují činnosti dospělých. Kolektivní hry začínají ovládat až od dvanáctého roku života. (Zdeněk, 1961)

### **1.2.4. Výběr odpovídající hry**

Vybrat pro děti správnou hru je nesmírně důležité pro celý průběh hry. Musíme zvolit takovou hru, která bude přiměřená věku, zdatnosti a pohybové úrovni žáků. Jedině tak má hra smysl a plní svůj záměr. Hru by měl učitel připravit a promyslet předem. Hra připravená dopředu má mnohdy větší význam než improvizace, kde přesně nevíme, čeho chceme dosáhnout. Vybíráme takovou hru, aby žáky bavila a aby se díky ní obohatili o nové poznatky a zkušenosti. Pohybovou hru obvykle zařazujeme do úvodní části hodiny tělesné výchovy. Velmi vhodný je takový úvod hodiny tělesné výchovy, kde využijeme pohybovou hru, při které se příliš nezatíží organismus hráčů.

„Čím více informací máme o skupině, tím lépe můžeme koncipovat výběr. Vybraná hra musí odpovídat úrovni skupiny, věku, zdatnosti i zkušenosti hráčů. Měla by dávat stejné šance všem hráčům, čehož lze mnohdy dosáhnout příslušnou úpravou pravidel.

Má-li hra dobře splnit svůj účel, musíme ji zasadit do správného prostředí.

Při výběru hry zvažujeme její znění, nekopírujeme bezmyšlenkovitě zadaný text. Hry nejsou pevné a neměnné struktury, často jsou uváděny jako podnět, který vedoucí tvůrčím způsobem dotváří a rozvádí. To však předpokládá určitou erudici.

Mnoho her je konstruováno podobným způsobem a jsou vzájemně svázány vnitřním obsahem. Jejich pedagogickou či výchovnou účinnost zvýšíme, použijeme-li je v určité posloupnosti za sebou. Vytvoříme tím řetězec her jako ucelený programový blok, který bude mít svoji vlastní dynamiku a v závěru společné vyhodnocení.“ (Neuman, 2000, s. 32)

Při výběru pohybové hry bychom měli vzít v úvahu:

- Nejdůležitější je učitel nebo vedoucí hry.
- Pohybová hra by měla navazovat na předcházející činnost a být v souladu s celkovým záměrem pohybové aktivity, hodiny TV či lekce.
- Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčům jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Obsah hry by se měl co nejvíce přiblížit optimálním potřebám všech hráčů.
- Náčiní a pomůcky by měly být kvalitní a přizpůsobené dětem.
- Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější. Musí však splňovat nejdůležitější podmínku komunikace s hráči, musí motivovat ke hře, vzbudit zájem a chuť si hrát.
- Velmi důležité je měnit zatížení hráčů.
- V situaci, když se nám hra nepovede, je nutné okamžitě zareagovat a vybrat jinou hru ze zásoby her.
- Hry můžeme obměňovat tak, že je můžeme využívat v několika částech hodiny či aktivit.
- Pokud je potřebná ukázka, předvedeme hráči, jak hra začíná, nebo jak by měla být hrána.

- Hodnocení aktivit hráčů i zhodnocení hry hráče uspokojuje, nepřímo zdůrazňuje důležitost realizované aktivity a motivuje k další hře.
- Velmi důležité je především pro učitele časové hledisko. Často platí, že největším nepřítelem učitele je čas.
- Nejdůležitější pro hru je bezpečnost. Je velmi důležité respektovat zásady bezpečnosti. (Mazal, 2007)

## **1.2.5. Realizace a organizace**

### **1.2.5.1. Motivace**

„Motivací se rozumí navození takového stavu u hráčů, aby byli ochotni se do hry zapojit, respektive, aby toužili po možnosti se hry zúčastnit. Motivace mohou mít různou podobu. Nejběžněji používanou metodou je sehrání scény (v kostýmech a s rekvizitami), která navodí atmosféru následující hry a přiblíží její cíl. Dalšími možnými formami je promítnutí filmu nebo rozhovor se známou osobností. Svým způsobem může být motivací i pouhé přečtení pravidel.“ (Hrkal, 2007, s. 5)

Bartůněk (2001) píše ve své knize, že jednou z velmi důležitých zásad pro provádění her je motivace ke hře. Představuje soubor vnitřních podnětů, se kterými hráč do hry vstupuje, v závislosti na ní se hra může rozběhnout patřičným směrem. Představuje stejně patřičný moment jako hra sama. Úkolem motivace je vzbudit zájem účastníků a naladit je na to, co je ve hře čeká. Motivace ovlivňuje celkovou úspěšnost uvedené hry až ze dvou třetin, pomáhá z ní vytěžit maximum zážitků, prožitků a zkušeností jak pro samotné účastníky, tak i pro vedoucího. Pomůže se přesně zaměřit na momenty, o které nám ve hře především jde. Existuje velký rozdíl mezi hrou, která byla vhodně motivována, a hrou bez jakékoliv motivace.

### **1.2.5.2. Osobnost vedoucího ve hře**

I sebelepší hra se nám nemusí vydařit, pokud děti nebudeme vhodně motivovat a nesplníme základní podmínky správné realizace hry. Je důležité, aby i sám učitel spolu s dětmi hru prožíval a vzbuzovat v nich pozitivní energii a pocity ze hry. Když sám učitel bude otrávený, těžko se mu podaří, aby děti ze hry byly nadšené. Učitel by měl

mít hru dostatečně připravenou, promyšlenou, měl by mít promyšleny i obměny hry, v případné potřebě. Obzvláště u her venku v přírodě je nutné si uvědomit, že se nám snadno mohou stát nepředvídané situace, změny se počasí, ujede nám autobus atd. Je na učiteli, aby v případě prodlev zajistil dětem program.

Neumann (2000) píše ve své knize, že vůdcovství je umění, ale každý má šanci dosáhnout dobré úrovně. Hry v přírodě vyžadují vedoucího s určitými zkušenostmi. Platí zde názor, že hry jsou jen nástrojem a o jejich výsledném působení rozhoduje osobnost vedoucího, který hry vybírá a vede.

#### Role vedoucího ve hře:

Vedoucí vystupují v několika rolích, nejčastěji je v roli oficiálního vedoucího, většinou také rozhodčím. Zároveň je instruktorem a někdy se stává také hráčem, neboť je prospěšné, aby poznal dobře hry, které uvádí. Často je animátorem, vede hráče jakoby z druhé pozice. Provádí řídicí činnost kouče a nezářídka se proměňuje v poradce. V průběhu hry se jeho role mění, na počátku stojí v čele, později dává stále větší autonomii hráčům a jeho role se mění na podpůrnou a podněcující. Závisejí to na úrovni skupiny a délce programu. (Neumann, 2000)

„Vedoucí hry by měl být režisér, herec a odborník novátor. Aby zaujal hráče, musí je umět motivovat a být tady tak trochu hercem. Přesvědčit je, že to stojí za to, zkusit nějakou pohybovou činnost.“ (Mazal, 2007, s. 51)

#### Styl práce vedoucího:

Dobrý vedoucí umí stanovit cíle hry a vypracovat postup k jejich dosažení. Vedoucí musí vzbuzovat důvěru. Oplývá energií, kterou přenáší na své svěřence. Dovede vysvětlit hráčům význam hry a její začlenění do programu akce. Přebírá svůj díl odpovědnosti za rozvoj skupiny. Vedoucí musí mít také sebedůvěru spojenou s neformální kompetencí. Dobrého vedoucího charakterizuje také spontánnost a tvořivost. Důležitou kvalitou je smysl pro humor a umění udržovat radostnou náladu, protože děti se rády smějí. Fantazie a představivost jsou vlastnosti, které fungují jako katalyzátory dobrodružných situací. Vedoucí se musí často umět pohybovat mezi dvěma póly, seriózností a bláznivostí. (Neumann, 2000)

### Obsah činnosti vedoucího hry:

Zaměření a obsah práce vedoucího odpovídají průběhu zkušenostního učení. V první etapě určuje cíle a zaměření hry. V druhé etapě plánuje, jakými prostředky splní zvolené cíle hry, dotváří či upravuje pravidla. Třetí etapa je přípravná. Jsou to činnosti před zahájením hry. Kontroluje místo akce, pomůcky, domlouvá se v týmu, připravuje alternativu. Čtvrtou etapou je vedení hry. Vytváří vhodné prostředí pro učení a zohledňuje výchovné aspekty. Sleduje hru a rozhoduje o případných úpravách jejího průběhu. Pátá etapa zakončuje okruh zkušenostního učení. Provádí se hodnocení a reflexe toho, co se událo. Nejlepší je, když vedoucí sám cítí, že hra byla přínosná nejen pro hráče, ale i pro něj osobně. (Neumann, 2000)

### Růst vedoucího a jeho schopností:

Každý máme šanci zlepšovat své schopnosti pro vedení her. Důležitá je pravidelná příprava, stálé vzdělávání se na akcích, získávání informací pozorováním práce zkušených vedoucích. Podstatou vedení her v dobrodružných programech je podpora, povzbuzení a zpětná vazba. Dobrého vedoucího charakterizují získané zkušenosti. Naše snahy by měly směřovat k dosažení mistrovství, dovedení našich schopností k vrcholu. To znamená stále vyhledávat nové znalosti, seznamovat se s novými technikami a získávat nové praktické zkušenosti. (Neumann, 2000)

### Devaterník vedoucího hry podle Holého (1986):

- 1) Vzbud' náladu ke hře a zájem (vyprávěním, četbou, vzpomínkou, úvodním herním postupem, sdílnou motivací atd.)
- 2) Jasně vylož nebo napiš pravidla.
- 3) Jednoznačně vymeze časové a prostorové hranice hry.
- 4) Objasni smysl a cíl hry, pokud se to hodí.
- 5) Oznam signály (zahájení, přerušení, konec hry, sraz atd.)
- 6) Spravedlivě a zřetelně rozděl a označ hráče.
- 7) Limituj způsoby a meze boje (pro sebe: V nejlepším přestat!).
- 8) Stanov způsob řešení sporů.
- 9) Vyhláš spravedlivý způsob hodnocení.

### 1.2.5.3. Příprava hry

Správná příprava hry je nesmírně důležitá pro celý průběh a realizaci hry. Při přípravě hry musíme brát v úvahu věk žáků, jejich schopnosti, sociální odlišnosti a zdravotní vztah. Vybraná hra má odpovídat potřebám vedoucího i potřebám dětí. Mazal (2007) ve své knize píše, že my jako vedoucí vybíráme hry, které co nejvíce odpovídají našim potřebám a podmínkám hráčů, se kterými chceme hru realizovat.

Ve zlatém fondu her Hrkal (2007) poukazuje na to, abychom si hru dopředu co nejvíce připravili. „Ti nejlepší instruktoři přijíždějí na kursy s krabicí od banánů, ve které mají připraveny jednotlivé hry, které se budou na kursu hrát.“ (Hrkal, 2007, s. 4)

Podle Bartůňka (2001) je k úspěšnému provedení hry třeba dodržovat určitá pravidla. Vedoucí si má stanovit cíle a vytváří postup k jejich dosažení. Musí být schopen vysvětlit hráčům význam hry a naladit je pro hru. Vedoucí vystupuje v uvedení hry v několika rolích. Buď jako oficiální vedoucí, rozhodčí, instruktor, poradce či spoluhráč. Sám by měl mít sehrány všechny hry, které uvádí. Někdy příprava hry zabere více času a námahy než samotná hra. Bez nutné přípravy, kterou hra vyžaduje, není možné hru vůbec uskutečnit. Při výběru hry musíme pamatovat na únavu dětí, musíme znát vhodné nároky na pohybový aparát a vhodnost her pro určitý věk dětí. Musíme pamatovat i na zdravotní obtíže v přírodním prostředí. Mnoho dětí je alergických, proto je třeba znát příznaky alergických reakcí a vědět, jak reagovat. Důležité je předem probrat s rodiči zdravotní problémy dětí.

#### Pravidla úspěšné realizace

##### a) Rozdělení hráčů, vytváření týmu

„Vytvoření skupin nebo týmu je pro realizaci hry důležitým faktorem. Existuje mnoho způsobů, jak skupinu rozdělit: rozpočítávání, losováním, podle data narození, výšky, náhodným výběrem, abecedně podle jmen nebo jiných podobných znaků.“ (Bartůněk, 2001, s. 13)

Skupinu dále můžeme tvořit i podle vůle dětí, často jsou to vyrovnané skupiny, které si navzájem pomáhají, ale hrozí zde riziko, že někdo zůstane sám. Můžeme také namátkově rozdat čísla nebo utvořit skupinu podle barev na oblečení či rozdáním

papírků různých barev. Možností je spousta, záleží na učiteli, která možnost se mu bude zdát nejvýhodnější.

#### b) Výběr první hry

Věnujme zvýšenou pozornost výběru první hry, protože s první hrou potřebujeme navázat pozitivní kontakt s účastníky, abychom získali jejich zájem pro další aktivity. Pozornost výběru první hry volíme při zahajování herního nebo tematického bloku. (Bartůněk, 2001)

#### c) Uvádění her

„Existuje mnoho způsobů a přístupů, jak hru uvést, to záleží na jednotlivém vedoucím. Je dobré, když vedoucí, který hru uvádí, ji už předtím sám hrál. Může tak lépe a přesněji převést důležité momenty hry na účastníky. Tato herní zkušenost je nutná u složitějších a náročnějších her.“ (Bartůněk, 2001, s. 14)

„Nebudeme-li si vědět při uvádění a vedení hry rady, vzpomeňme si vždycky na zásadu 5 P. Popiš. Předved'. Ptej se. Prováděj. Přizpůsobuj.“ (Neuman, 2000, s. 36)

#### d) Pravidla

Neuman (2000) ve své knize píše, že pravidla musí být promyšlená, u složitějších her napsaná. Jejich výklad má být stručný a jasný. Po jejich uvedení necháme prostor pro nutné dotazy. Pravidla během hry neměníme. Pokud se někteří účastníci nemohou z různých důvodů zúčastnit hry, pověříme je např. úkoly časoměřičů, kontrolorů pravidel či pozorovatelů. Hráči, kteří nejsou v akci, mohou také poskytovat pomoc či záchranu.

Při porušení pravidel můžeme volit z několika možností:

- tvrdě vyžadujeme dodržování pravidel a postihujeme jejich nedodržení
- při porušení pravidel upozorníme skupinu, ať sama rozhodne o postihu
- pozorujeme narušení pravidel a neupozorníme na to, ponecháme si to pro závěrečné zhodnocení hry
- pružně modifikujeme pravidla, zvláště jestli se jednalo o nepochopení
- ignorujeme pravidla

#### e) Tvořivost v úpravě hry

Pravidla by neměla svazovat naši fantazii a tvořivost. Je-li třeba, máme po ruce dostatečnou paletu pomůcek k tvořivé úpravě hry, což realizujeme: zněnou pravidel, výběrem pomůcek a vybavením, volbou jiného způsobu přesunu, jiným ohraničením hrací plochy, změnou rolí, vymyšlením nové legendy a změnou cílů. Uvědomme si také, že někdy je těžké dosáhnout stejného úspěchu u téže hry, jestliže u ní změníme pravidla. (Neuman, 2000)

#### 1.2.5.4. Vyhodnocení her

Na závěr každé hry je důležité udělat její vyhodnocení. Je několik málo her, které nepotřebují vyhodnocování zveřejňovat. Většinou je však dobré výsledky veřejně vyhlásit, pogratulovat vítězům a případně je odměnit. U náročnějších her, které obsahují psychologické prvky, jsou zaměřeny na spolupráci hráčů apod., je dobré udělat s hráči i rozbor hry. Rozbor by měl obsahovat chování jednotlivých hráčů v průběhu hry, pocity hráčů, rozbor zvolené strategie, a mělo by v něm být ukázáno správné řešení navozené situace. (Hrkal, 2007)

Mluvíme-li o hodnocení, pohybová hra nám svým způsobem poskytuje zpětnou vazbu. Stále více se setkáváme se skutečností, že mnoho programů připravujících různé profese využívá pohybové hry. Je známo, že prostřednictvím her lze poznat určitý stupeň úrovně dovedností a vlastností hráčů. Pokud máme jistou úroveň znalostí a zkušeností, můžeme si při projevu hráčů všimnout mnoha charakteristik:

- úroveň pohybových dovedností
- přístup k řešení herních situací, improvizace, imaginace, tvořivost od návrhů
- kvalita a kvantita řešení herní situace individuálně nebo ve spolupráci
- vztah ke spoluhráčům i individuální vazby mezi hráči
- snaha o zvýhodnění sebe či družstva až po porušování pravidel
- různé typy chování při řešení stresových situací
- chování při prohře a výhře (Mazal, 2007)

#### **1.2.5.5. Ochrana přírody**

Důležitým aspektem při provádění her a cvičení v přírodě je ochrana přírody. Volíme adekvátní místo pro uvedené hry. Nenásilně vedeme děti k tomu, aby si všímaly detailů přírodnin, poznávaly je a všímaly si krásy kolem sebe. Mnoho dětí má konzumní přístup ke všemu ve svém okolí a často jen z neznalosti jiné aktivity tlučou do keřů a stromů. Učíme je jinému přístupu k přírodě, dobře ho vystihuje heslo: Poznej a chraň. Po skončení programu dbáme na to, abychom vždy vrátili přírodní prostředí do původního stavu. (Bartůněk, 2001)

#### **1.2.6. Bezpečnost**

V životě potkáváme četná rizika, se kterými se vypořádáváme. Při hrách nemůžeme rizika úplně vyloučit, a to jak rizika zranění, tak rizika ve sféře sociální a emocionální. Dobrodružné hry a akce konáme právě proto, abychom v herním prostředí učili mnohá rizika překonat a bezpečně je zvládnout. Bezpečnost má však vždy přednost. Povinností vedoucího je udělat vše proto, aby bylo zranění hráčů vyloučeno.

Pravidelně prohlížíme všechny hrací plochy a odstraňujeme nebezpečné předměty. Pomůcky a všechn používaný materiál musí být v pořádku a před hrou zkontrolovány. Dbáme na přiměřené obutí a oblečení hráčů. Přizpůsobujeme hry počasí, při bouřce nehrajeme a dbáme na ukrytí pod bezpečným přístřeškem. Stupeň obtížnosti hry musí odpovídat úrovni skupiny. (Neuman, 2000)

Účastníky musíme informovat o potencionálním riziku, upozorňujeme na okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, abychom se vyhnuli úrazům. Zdůrazňujeme starost hráčů o jejich bezpečnost a snažíme se, aby se cítili vždy bezpečně.

Upozorňujeme na situace, kde je nutná záchrana. Vysvětlíme a názorně předvedeme způsob dopomoci. Hráči se pak v záchrane střídají. Vyžadujeme při tom maximální pozornost. Úkolem je zabraňovat pádu, a ne jen chytat padající osobu. Lékárnička a potřeby první pomoci musí být vždy rychle dosažitelné.

Musíme znát zdravotní stav žáků, kondici, užívané léky, alergie i fobie. (Neuman, 1998)

### **1.3. POHYB V ŽIVOTĚ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

#### **1.3.1. Pohyb**

Lokomoce člověka je schopnost pohybu v prostoru pomocí svalové činnosti. Je zajištěna pomocí lokomočního systému, který je podsystémem pohybového systému, který zajišťuje a řídí aktivní přemístění živého organismu v daném prostoru a čase. U dospělého člověka dominují v zajištění lokomoce dolní končetiny. (Wikipedie, 2012)

Pohyb je nezbytný pro život a vývoj dítěte.

#### **Význam pohybu:**

- Je to prostředek prevence a korekce vad držení těla. Vadné držení těla je důsledek sedavého školního zaměstnání.
- Podněcuje kognitivní a paměťové procesy.
- Prostředek obnovování a udržování učební pozornosti, regenerace psychických sil.

Zařazování pohybu v režimu dne ve škole je pro děti nesmírně důležité. Pokud je dítěti odepřen pohyb, projevuje se to v jeho chování. Při dlouhodobější deprivaci může dojít k nevratným změnám ve fyziologické úrovni organismu, v psychice jedince i v jeho sociálních vztazích.

Potřeba dítěte je zhruba denně asi 5 hodin pohybu. V 1. a 2. ročníku základní školy bychom se měli snažit co nejvíce přiblížit hodnotám v režimu dne ve škole.

#### **Dle pohybové potřeby dělíme děti:**

- hyperaktivní (vyžadují nejvíce pohybu)
- normoaktivní (pohyb vyžadují na normální úrovni)
- hypoaktivní (vyžadují méně pohybu, než je norma)

Pohyb doprovází náš život. Jeho význam pro zdraví, pro plnohodnotný biopsychosociální vývoj člověka je známý. Pohyb rozvíjí a upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje a zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového a lymfatického systému. Pohybem lze významně ovlivnit stav mozku. Prostřednictvím pohybu vnímáme a poznáváme okolní svět a můžeme k němu přistupovat tvořivě. V pohybu se rozvíjejí a odrážejí naše myšlenky, city, emoce,

fantazie, cvičí se paměť, obohacuje představivost, zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb nám umožňuje kontakt, interakci, komunikaci, navazování a rozvoj vztahů. Význam pohybu je znám každému. Kdybychom položili otázku: „Je pohyb důležitý pro život člověka?“ jsem přesvědčená, že by 99% tázaných odpovědělo „ano“. Kdybychom se však zeptali: „využíváte pohyb pro zlepšování svého zdraví?“ procenta by rapidně klesla. Důvodem je nedostatek času, jiné životní priority, nedostatek vhodných zařízení, nedostatečná motivace, nechut', nedůslednost. Důvodů se najde mnoho, objektivních i subjektivních.

Jsem však přesvědčena, že čas a prostor se vždycky najde. Nejdůležitější je naše chuť a vnitřní motivace se pohybovat. Díky pohybu můžeme předcházet nežádoucím jevům, prevence je zejména potřebná v případě zdravotních problémů, ať už se týkají fyzického či psychického stavu, nebo sociální pohody. Jedno známé úsloví nám říká: „Lehčí je předcházet problémům, než léčit a řešit.“

Pohyb je vynikajícím prostředkem prevence problémů v oblasti biopsychosociálního vývoje dětí a mládeže. Mohou ho reprezentovat různé pohybové aktivity, např. sport, turistika atd. Velmi důležitou úlohu mají také různé kroužky, oddíly, kurzy a kluby pohybové výchovy. Kde tyto možnosti nejsou, poslouží pohyb venku nebo jednoduché cvičení doma.

V rámci všech zmiňovaných aktivit nacházejí uplatnění pohybové hry. Hrají se při sportovní přípravě, na turistické vycházce, v rámci pohybových kurzů, v klubech a kroužcích. Mají široké uplatnění, stimulují a podporují vývoj, předcházejí problémům a rozvíjejí schopnosti tvořivého řešení situací. Kladou důraz nejen na výkon a zdravou soutěživost, ale i na prožívání, spolupráci, vzájemnou pomoc, na dodržování daných pravidel. (Szabová, 2001)

### **1.3.2. Období mladšího školního věku**

Období mladšího školního věku (od začátku 7. do konce 11. roku života) nastává dítěti vstupem do základní školy období pravidelných povinností. Školní činnost je pro mnoho dětí náročná nejen z hlediska učení, ale i z hlediska dodržování kázně a přizpůsobení se životu a normálové malé skupiny, školní třídy. Může docházet ke konfliktu rolí. Podstatným aspektem tohoto období je školní docházka, která klade značné nároky na pozornost a chápavost dítěte, které musí omezovat svou spontaneitu a

potřebu pohybu a musí zásadně přestavět své dosavadní denní stereotypy. Referenční skupinou se stává školní třída, v níž dítě hledá své místo a uplatnění. Interakce v sociálním prostředí vrstevníků vyžadují vývoj sociability a přiměřenou sociální aktivitu. Novými cíli jsou dobrý prospěch, udržování kázně a vycházení se spolužáky. Dochází k rozšiřování poznání, dítě si osvojuje mnoho vědomostí o přírodě a společnosti, získává nové dovednosti. Často se v tomto období uzavírají kamarádské vztahy. Mezi důležité potřeby dítěte tohoto období patří potřeba jistoty, potřeba být akceptován a potřeba sebevyjádření. (Nakonečný, 2011)

Počátkem školní docházky je pohybový projev pod vlivem výchovy, která se snaží plánovitě odstraňovat určitou neobratnost a nešikovnost nejmladších školních dětí stejně jako jejich reakce: nesmělost, strach a na druhé straně nerozvážnou odvážnost. Dítě při plnění úloh mobilizuje svoje síly. Hra ho učí poznávat, co je v jeho silách, posilňuje jeho vůli a přispívá k vytváření charakteru. Činorodost a emocionálnost zůstávají jako základní prvek. K pohybové činnosti a k citu se však začíná přidávat i rozum. Výchova ve škole je zaměřena na rozvoj dětí, jak v manuální práci, tak i v tělesné výchově. Základním přínosem her je, že si děti cvičí svoji obratnost.

Pro děti od 6-8 let hry zůstávají základním prostředkem tělesné výchovy. Dítě je schopné se déle soustředit, dáváme přednost takovým hrám, ve kterých je plán, rozdělení úloh, pestrost a pravidla. V nich může dítě ukázat svoji obratnost, vynalézavost při řešení úloh a počátky orientace. Pohybová činnost se krystalizuje, postupně odpadávají zbytečné pohyby. Vedoucí musí vést dítě k disciplíně a pořádku.

Pro starší děti věku 8-11 let se stále uplatňuje sociální zaměření. Předcházející čistě individuální zájmy, doplňují zájmy skupiny kamarádů ve třídě či zájmových kroužcích. Rodina už pro dítě nestačí. Dítě vystupuje jako příslušník kolektivu. Zvyšuje se jeho pocit zodpovědnosti, dítě se kontroluje a poznává, že může odstraňovat i svoje nedostatky. Svoje volné hry přibližuje skutečnosti. Nárůst fyzických sil provází rozvoj intelektu a zdokonalují se i základní přirozené pohyby. Zájem o tyto pohyby se vystupňuje v zájem o výsledek pohybu a dosažení cíle. Vedoucí musí dbát především na to, aby nezatížil děti jednostranně. V tomto věku dítě není schopno hrát sportovní hry na vysoké úrovni, protože si není schopné osvojit taktiku. Má schopnost soustředit se jen na nevelký počet předmětů a jevů, takže nemůže hrát hry se složitými pravidly.

Přednost dáváme hrám s pohybem na čerstvém vzduchu a dětem bychom měli umožnit, aby mohly trávit školní přestávky na čerstvém vzduchu. (Zdeněk, 1961)

V tomto období dochází také k vývoji:

#### Vývoj schopností a dovedností

Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou ucelenější a rychlejší a úspornější. Biologický věk často nemusí souhlasit s věkem kalendářním. Zvyšuje se zájem o hry, dítě má z pohybu radost, přináší mu uspokojení a působí pozitivně na jeho psychiku.

#### Vývoj poznávacích procesů

V období mladšího školního věku dochází k rozvoji smyslového vnímání. Dítě se dokáže déle soustředit a zvyšuje se mu schopnost koncentrace a paměť. Dítě se učí záměrně. Vývoj myšlení je ovlivněn školní docházkou a rolí učitele. Učitel a rodiče mohou ovlivnit vývoj inteligence u dětí. Je zapotřebí dětem vytvářet dostatečně podnětné prostředí.

#### Emoční vývoj a socializace

Vstupem do školy se dítě zařazuje do společnosti a vytváří si kamarádské vztahy. Chlapci i děvčata obvykle uzavírají přátelské vztahy se stejnými pohlavími. Vzorem už není pro dítě jen rodina a sourozenci, ale i učitel a spolužáci. Zvyšuje se schopnost sebeovládat se. Dítě se snaží ovládat svoje emoce a přizpůsobovat se svému okolí.

Ve školním období se stává místo hry hlavní činností práce. Dítě plní úkoly, které nejsou příjemné, ale mají svůj smysl. Hra je pro dítě ale stále důležitá. Oproti předškolnímu období se u hry objevuje výrazná snaha po dosažení úspěchu a upřednostňovány jsou hry se složitějšími pravidly. Typické jsou kolektivní hry, které se vyznačují soutěživostí. (Krejčíková, 1986)

## 1.4. PŘÍRODA V ŽIVOTĚ DĚTÍ

### 1.4.1. Pohyb v přírodě

*„Nestačí jen jít, nestačí jen pohyb, dýchání, pobyt na vzduchu, v sluneční lázni, v proudu vzduchu, ve vůni lesa. Nutno se též dívat, naslouchat, pozorovat, zkoumat. A tu otevírá se nám úžasné široké pole činnosti, při které se sblížíme s přírodou, nalezneme smysl a řád života, naučíme se znáti krásu, milovat dobro, vyznávati pravdu. Příroda je kniha života nevystihlé krásy, kniha nejvzácnější, plná ladu, smíru, hlasatelka pravdy, dárkyně štěstí. Musíme ji však poznat a pochopit.“*

A.B. Svojsík, Jan Novák: Základové skautingu

Potřeba pobytu a pohybu v přírodě je obzvláště u dětí mladšího školního věku vysoká. Neměli bychom se s dětmi pohybovat venku jen v teplém období, ale v průběhu celého roku, děti se tak učí obranyschopnosti a otužování. Samozřejmě vždy bereme ohled k jejich zdravotnímu stavu. Povinností vedoucího je zajistit vhodné oblečení dětí, aby neprochladly. V zimních obdobích jsou u dětí především oblíbeny hry na sněhu a se sněhem (viz příloha č. 5).

Zapletal (2003) ve své knize píše, že výlety do přírody už děti nebaví. Ztratila snad příroda pro dnešní mládež svoje kouzlo? Nepřitahují už městského kluka hory a lesy, které se modrají na obzoru? Proměnil se během života jedné generace člověk z tvora aktivního na tvora pasivního, kterému stačí ke štěstí vasedávání u televizní obrazovky a u počítače?

Zapletal tomu nevěří, já bych tomu také ráda nevěřila, ale dnešní doba k tomu pomalu spěje. Mnohdy jsou rodiče velmi zaneprázdnění a nemají přehled o svých dětech, o víkendech rodina často pasivně odpočívá po namáhavém týdnu. Záleží na každé rodině, jak si nastaví svoje priority. Často se stává, že jsou velmi ambiciózní rodiče, kteří přihlásí svoje dítě na spoustu pohybových kroužků a dítě se tak může jednostranně zatížit. Pohyb v přírodě by měl být také založen na dobrovolnosti.

Není přece možné, aby k tak rozsáhlým a zásadním změnám v lidské psychice došlo během několika málo let. I když se poměrně rychle mění prostředí a životní podmínky, člověk zůstává v podstatě stále stejný, se všemi svými potřebami, přednostmi i

nedostatky, láskami i nenávistmi, odvahou i zbabělostí, ochotou riskovat i opatrností. (Zapletal, 2003)

#### **1.4.2. Vycházky a výlety**

Pohybové hry v přírodě můžeme hrát během krátkých vycházek nebo výletů na celý den. Vycházky a výlety do přírody by měly být důležitou složkou programu rodiny i každé instituce a organizace, která se zabývá všestrannou výchovou mládeže. Během vycházek a výletů můžeme hrát pohybové hry. Bylo by vhodné spojit dvě hodiny tělesné výchovy a vyjít s dětmi na vycházku do přírody spojenou s pohybovými hrami. Zapletal (2003, s. 9) definuje vycházku jako „ krátkodobý pobyt pod volnou oblohou trvající zpravidla dvě až pět hodin. Slovem výlet důsledně označujeme podniky celodenní, nejméně šestihodinové.“

Do přírody bychom měli chodit co nejčastěji a po celý rok. Ani nepříznivé počasí by nemělo být překážkou, které nás odradí od malé procházky. Nejméně dvakrát za měsíc bychom měli opustit svoje domovy a putovat do přírody. Dny strávené v přírodě posilují naše zdraví. Lidské tělo bylo a je stále stvořeno k pohybu, kterého máme ve městě kritický nedostatek. Přírodní prostředí k němu dává nejlepší příležitost. Blahodárný účinek na náš organismus má čerstvý vzduch. Na vycházkách můžeme poznávat rostliny i zvířata. Je možné, že jsme je již viděli na televizní obrazovce, ale v přírodě se s nimi setkáváme osobně, vidíme je na vlastní oči, můžeme pozorovat jejich činnost a chování a to je odlišný zážitek.

Zážitky z přírody mají pro děti velký význam, prozařují jednotvárnost všedních dní, přinášejí vzrušení a často i zajímavé poznatky a zkušenosti. Každá naše cesta by měla přinést tyto vítané zážitky.

#### Cíle vycházek a výletů

V České republice je mnoho kouzelných míst, které stojí zato navštívit. Naše republika je pro vycházky a výlety ideální, lesy najdeme až na třetině republiky a rostlinstvo a živočišstvo je v naší přírodě bohatě zastoupeno. Ale i ve fádni rovině poblíž největších řek se najdou kouzelná místa jako stvořená ke hrám.

Při přípravě vycházky nebo výletu je dobré použít co nejpodrobnější mapu místa okolí školy, ideální je měřítko 1:50 000. Vezmeme kružítko a vytvoříme kružnici o poloměru

10cm , 15cm a 30cm. Tím jsme si vymezili oblast vycházek, výletů pěšky a výletů, při nichž musíme využít dopravní prostředky. V těchto pásmech pak hledáme zajímavé cíle. Při plánování výletu nebo vycházky bychom měly dobře připravit program tak, aby se děti dozvěděly něco nového, posílily své zdraví, zlepšily fyzickou zdatnost a také, aby se upevnily vztahy v kolektivu. Nestačí tedy jen vybrat místo, ke kterému s dětmi dojdeme. Důležité je promyslet hru nebo pozorování pro cestu tam i zpět. Je dobré, když děti na vycházku nalákáme vhodnou motivací, děti budou natěšené a cesta jim bude lépe utíkat. Můžeme také vymyslet dlouhodobější hru na celou vycházku, která je v průběhu bude doprovázet, a jednotlivé hry budou na sebe navazovat. (Zapletal, 2003)

#### Základní pomůcky na vycházky a výlety

Neocenitelnou službu nám prokážou tyto věci:

- Podrobná mapa okolí našeho kraje.
- Turistický průvodce-knižka, která nám podává informace o místech, které chceme navštívit.
- Jízdní řády-pokud jsme zvolili delší výlet a budeme používat hromadnou dopravu.
- Atlasy přírodnin-stromů, keřů, ptáků, brouků, motýlů, hub a kvetoucích bylin. Podle nich dokážeme na vycházkách určit většinu přírodnin. Vždy můžeme vzít jen ty, které budeme nepravděpodobněji potřebovat, v závislosti na ročním období a počasí. Početnější skupina si může tyto knížky rozdělit tak, že každý bere na výlety od jara do podzimu jednu z nich. (Zapletal, 2003)

#### Program vycházek a výletů

Na každou vycházku i každý výlet bychom měli mít dobře připravený program. Všechno, co v přírodě děláme, by neměla být jen příjemná a zábavná hra bez hlubšího smyslu. Všechny vycházky i výlety mají být nabitě činností. Když připravujeme jejich program, měli bychom si připomenout, co by v něm nemělo chybět.

Děti očekávají:

- silné zážitky
- zajímavou činnost

- radost a vzrušení ze hry

My dospělí bychom měli mít na mysli hlubší záměr. Chceme, aby se všichni něco naučili, posílili tělesnou zdatnost, upevnili své zdraví, poznali nový kus přírody a také, aby si upevnily a zlepšily vztahy.

Program vycházky nebo výletu se skládá z aktivit při cestě k cíli, činnosti u vytyčeného cíle a aktivit při cestě nazpět. Podle Zapletala jsou pro děti nejoblíbenější činnosti hry. Během výletů mají děti ideální příležitost poznávat přírodu. Zdá se, že děti o přírodu nemají velký zájem, a tak je naším úkolem zájem v nich vyvolat a přiblížit jim krásy přírody vhodnou motivací. Během vycházek a výletů můžeme najít prostor i pro tvořivou činnost. V přírodě je spousta zajímavých materiálů, které děti mohou využít k tvorbě vlastních výrobků. Mohou stavět domky z klacíků, mohou si hrát s šiškami nebo vyrábět různé výrobky z barevných listů, kaštanů či jiných přírodnin.

I když máme program dobře naplánovaný, musíme počítat s jeho možnými úpravami. Může se vyskytnout nečekaná příležitost k lepší činnosti nebo nám nemusí vyjít počasí. Někdy jsou děti příliš unavené, a tak je potřeba improvizovat a plánovaný program nahradit jiným. (Zapletal, 2003)

## **1.5. ZDRAVÍ**

Pohybové hry a zdraví spolu souvisí. Díky pohybovým hrám si upevňujeme naše zdraví. Pohybové hry v přírodě mají pozitivní vliv na naše zdraví, zmírňují stres, a také díky nim můžeme odbourávat tuky a zvyšovat si svoji obranyschopnost. Ovlivňuje nás také zdravotní stav, dědičnost, životní styl. Důležitá je pravidelnost a přiměřenost pohybových aktivit. Jak už bylo zmíněno v kapitole „Význam pohybových her“, pohybové hry v přírodě příznivě ovlivňují zdravý fyzický vývoj dítěte školního věku, děti si tak cvičí svoji obranyschopnost a otužování. V průběhu hraní pohybových her se aktivuje celý organismus, tedy všechny funkční systémy. Aktivuje se centrálního nervový systém, rozumový vývoj, vývoj kosterního a nervosvalového systému, krevního oběhu a dýchacího systému. Aktivují se také smysly, zejména zrak a sluch.

Dvořáková (2000) ve své knize píše o tělesné výchově, že je z hlediska zdraví největší investicí do budoucna. Nepřikládat tolik význam konkrétním dosahovaným výsledkům a výkonům, ale nabývání pozitivních vztahů, postojů a zájmů. Důležitá je tedy

spontánní aktivita i řízená tělesná výchova v pravidelném režimu dne dítěte ve škole. Tyto činnosti jsou pak výrazem školy za naplnění potřeb dítěte.

Dnešní společnost běžně chápe zdraví jako nepřítomnost nemoci. Zdraví a nemoc se pak jeví jako dva alternativní protichůdné a vzájemně se vylučující kvalitativní stavy. Zdraví je definováno podle Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1948 jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody ne pouze stav nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Kotulán, 1991, s. 26)

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Ochrana zdraví se stává jednou z priorit základního vzdělávání. (Jeřábek, Tupý, 2005)

### **1.5.1. Člověk a zdraví**

Jak už bylo zmíněno, tělesná výchova patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, aby získávali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví. (Jeřábek, Tupý, 2005)

## 2. METODY PRÁCE

### 2.1. POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY

#### **Kvantitativní výzkum**

Autoři pedagogického slovníku definují kvantitativní výzkum jako „ustálené označení pro metodologii výzkumu v pedagogice a v sociálních vědách, která je založená na pozitivismu. Zdrojem poznání je pouze objektivní a co možná nejpřesnější zkoumání reality, podobně jako v přírodních vědách. Cílem výzkumu je objasňování jevů na základě vědecké teorie a ověřování hypotéz. Nálezy je žádoucí prezentovat tak, aby splňovaly požadavek reliability, validity a reprezentativnosti výběru a pokud možno byly vyjádřeny kvantitativními daty. Hlavní metody: experiment, pozorování, dotazník, rozhovor. Mezi kvantitativní metodologií není kontradiktorní vztah, nýbrž obě se doplňují a kombinace jejich metod umožňuje celistvější poznání.“ (Průcha, 2009, s. 140)

#### **2.1.1. Dotazník**

Dotazník je výzkumný diagnostický prostředek k shromažďování informací prostřednictvím dotazování osob. Podstatou je soubor otázek zkonstruovaný podle kritérií vědecké metodologie, předkládaný v písemné formě. Objektivnost získaných výsledků závisí na formulaci otázek, výběru respondentů a způsobu zadávání dotazníku. Využití dotazníku pro výzkum a praxi je velmi široké. (Průcha, 1995)

Jak už nám nasvědčuje název, slovo dotazník se spojuje s dotazováním osob. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Je to dáno lehkou konstrukcí dotazníku. Dotazník je určen k velkému počtu odpovídajících. Můžeme jím získat velké množství informací při malé investici času.

Osoba, která vyplňuje dotazník, se nazývá respondent. Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají otázky, otázka dotazníku se však někdy označuje jako položka.

Dotazník má mít promyšlenou strukturu. Při přípravě dotazníku je potřeba základní otázku nejprve rozdělit do několika okruhů. Každý z nich se potom naplňuje položkami.

Výzkumník nesmí hned od samého začátku tvořit položky. Dotazník se obvykle skládá ze tří částí. Vstupní část se skládá z hlavičky a vysvětluje cíle dotazníku, obvykle zdůrazňuje i význam respondentových odpovědí při řešení dané problematiky. Tím motivuje respondenta k pečlivému vyplňování dotazníku. Vstupní část obsahuje také pokyny pro vyplnění dotazníku. Druhá část obsahuje vlastní otázky. Na konci dotazníku bývá poděkování respondentovi za spolupráci.

Dotazník obsahuje tři typy otázek podle stupně otevřenosti. Rozlišují se otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. Uzavřené otázky nabízí hotové alternativní odpovědi. Úlohou respondenta je zaznačit vhodnou odpověď. Výhodou uzavřených otázek je jejich lehké zpracování. Otevřené otázky dávají respondentovi volnost odpovědi. Otázka směřuje respondenta na tázaný jev, neurčuje mu však alternativní odpověď. Polouzavřené otázky nabízejí nejprve alternativní odpověď a potom ještě žádají vysvětlení nebo objasnění v podobě uzavřené otázky. (Gavora, 2000)

Chrásková (2007) popisuje nejdůležitější požadavky na konstrukci dotazníku:

- Položky v dotazníku musí být respondentům jasné a srozumitelné.
- Formulace položek v dotazníku musí být naprosto jednoznačná.
- Položky dotazníku by měly zjišťovat jen nezbytné údaje, které nelze získat jiným způsobem.
- Položky v dotazníku nesmějí být sugestivní.
- Pro úspěch každého dotazníkového šetření je nezbytným předpokladem ochota respondentů spolupracovat.
- Při konstrukci dotazníku je třeba dbát na to, aby získané údaje bylo možno snadno třídit a zpracovávat.
- Při řazení položek v dotazníku dáváme vždy přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před pořadím logickým.

Délka dotazníku má být taková, aby výzkumník získal všechny potřebné údaje, ale ne delší. Dotazník nesmí respondenty unavovat. Přesnou délku vyplňování a počet otázek je potřeba určit na konkrétním vzorku respondentů v předvýzkumu.

Návratnost dotazníku znamená poměr počtu odeslaných a vrácených dotazníků. Obvykle se vyjadřuje v procentech. Vlivem nejrůznějších činitelů návratnost

zasílaných dotazníků není nikdy 100%, za požadovanou minimální návratnost ve výzkumu se považuje 75%, ale připouští se i nižší.

Dotazník by měl obsahovat i průvodní dopis, v dopisu výzkumník vysvětluje, proč se obrací na respondenta, a prosí ho o vyplnění dotazníku a o jeho vrácení. Je zde také uvedeno, do jaké doby je potřeba dotazník vrátit zpět. (Gavora, 2000)

Pro výzkumnou část své diplomové práce jsem zvolila formu dotazníku. Do dotazníku jsem vsadila uzavřené, otevřené i polouzavřené otázky. Dotazník jsem směřovala na děti 1. stupně základních škol v Praze.

### **2.1.2. Experiment**

Průcha (1995) definuje experiment jako metodu systematického ověřování vědeckých hypotéz. Je to jeden ze základních prostředků k zjišťování chování subjektů vzdělávacích procesů při zavedení nějaké řízené změny. Např. v obsahu či organizaci výuky. Jako jiné metody i experiment vyžaduje přesné konstruování a vyhodnocování.

Experiment je výzkumná metoda, jejíž síla spočívá v možnosti manipulování s proměnnými. Experimentátor plánovitě zasahuje do proměnných, což mu umožňuje odhalovat hlubší kauzální souvislosti, než je tomu u deskriptivních metod jako dotazník. Druhou vlastností experimentu je, že v rámci experimentálního postupu se používají různorodé metody údajů. Experiment je výzkumnou metodou, která synteticky využívá možnosti ostatních výzkumných metod.

Osoby, které se účastní experimentu, se nazývají subjekty. Výběr subjektů se uskutečňuje podle jistých znaků. Znak je definovaná vlastnost. Znaky mohou být věk, pohlaví, školní úspěšnost apod. Náhodný výběr je způsob výběru subjektů, při kterém každý člen dané populace má stejnou pravděpodobnost dostat se do výběru. Experimentální plán znamená způsob rozvržení experimentu. Experimentální skupina je skupina subjektů, ve které se uskutečňuje experimentální působení. Prottest je vstupní test. Je to test, který zadávám skupině subjektů před experimentálním působením. Závěrečný test se nazývá posttest. Prvek experimentu, který se může měnit a nabývat různé vlastnosti a hodnoty se nazývá proměnná.

Model experimentu se vykonává tak, že si experimentátor zvolí dvě rovnocenné skupiny subjektů. Tedy skupinu A a skupinu B, ve skupině B udělá během svého výzkumu experimentální změny a dále vyhodnotí obě skupiny. Na závěr shrne

experimentátor důsledky experimentální změny. Když zjistil rozdíly, přisoudil je vlivu experimentální změny. Pokud žádné změny nezjistil, konstatoval, že experimentální změna nepůsobila. (Gavora, 2000)

Jako další výzkumnou metodu do své práce jsem zvolila experiment. Vytvořila jsem soubor pohybových her, které se dají hrát v tělocvičně i v přírodě. Tyto hry jsem měla možnost odučit v obou prostředích a sledovat experimentální změny, které nastaly.

### **2.1.3. Rozhovor (Interview)**

Průcha (1995) definuje rozhovor jako výzkumný prostředek používaný při dotazování, spočívající v přímé ústní komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem. V pedagogickém empirickém výzkumu je často spojován s dotazníkem.

Chráška (2007, s. 182) definuje rozhovor jako „metodu shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta.“

Obsahem rozhovoru jsou otázky a odpovědi při interpersonálním kontaktu. Nejčastěji jde o kontakt tváří v tvář, přestože se také někdy používá i telefonický rozhovor. V rozhovoru se užívají otázky uzavřené, polozavřené a otevřené, avšak dáváme zde přednost otázkám otevřeným před uzavřenými.

Rozhovor může být strukturovaný, polostrukturovaný nebo nestrukturovaný. Strukturovaný rozhovor znamená, že otázky a alternativy odpovědi jsou pevně dány. Takový rozhovor je ústním dotazníkem. Nestrukturovaný rozhovor umožňuje úplnou volnost odpovědí. Takový rozhovor nám často může přinést nepředpokládané informace. Kompromisem je polostrukturovaný rozhovor, u kterého se respondentovi nabídnou alternativy odpovědí, ale potom se ještě od respondenta žádá objasnění nebo vysvětlení.

Prostředí, kde se uskutečňuje rozhovor, by mělo být tiché, klidné a izolované od jiného dění. Výběr prostředí pro rozhovor s dětmi musíme pečlivě uvážit, dítě se chová jinak ve třídě a jinak např. v kabinetu.

V průběhu rozhovoru se snažíme respondenta motivovat a zaujmout. Na začátku je třeba vysvětlit záměr rozhovoru a odstranit obavy respondenta. Úlohou výzkumníka je udržovat plynulý a adekvátní průběh.

Hodnocení rozhovoru je náročnější než dotazník z časového hlediska. Jeho silnou stránkou jsou však široké možnosti a pružné přizpůsobení se vzniklým situacím. (Gavora 2000)

Ve výzkumné části své práce jsem použila strukturovaný rozhovor. Připravila jsem si čtyři otevřené otázky. Otázky jsem si předem připravila a neměnila jejich pořadí, odpovědi respondentů jsem si zaznamenávala na papír. V průběhu rozhovoru jsem pokládala doplňující otázky, abych získala kompletní odpovědi.

#### **2.1.4. Hypotézy**

**Pro zjištění, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v rámci hodin tělesné výchovy na školách v Praze, jsem použila metodu dotazníku, experimentu a rozhovoru.**

**Stanovila jsem si následujících sedm hypotéz.**

**H1.** Lze předpokládat, že třídy tráví hodiny tělesné výchovy především v tělocvičně, do přírody se vydávají zhruba 1x za půl roku.

**H2.** Lze předpokládat, že především chlapci chtějí trávit hodiny tělesné výchovy ve venkovním prostředí.

**H3.** Lze předpokládat, že třídy, které nechodí v hodinách tělesné výchovy ven, tak činí především z důvodu náročné organizace.

**H4.** Lze předpokládat, že děti jsou raději v rámci tělesné výchovy venku než v tělocvičně, protože venku si nepřipadají tolik svázány školou.

**H5.** Lze předpokládat, že děti tráví denně venku zhruba do 30 minut, protože svůj volný čas věnují raději počítači či televizi, než přírodě.

**H6.** Lze předpokládat, že děti dávají přednost pohybovým hrám skupinovým před pohybovými hrami, které jsou více zaměřeny na jejich individualitu.

**H7.** Lze předpokládat, že děti i učitelé mají malý zásobník pohybových her a z toho důvodu hrají stále tytéž hry.

## **3. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **3.1. ZPŮSOB SBĚRU A ZPRACOVÁNÍ DAT**

#### **3.1.1. Dotazník**

Pro výzkumnou část své diplomové práce jsem použila metodu dotazníkového šetření, protože se jednalo o velký počet respondentů. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak probíhá výuka pohybových her v rámci tělesné výchovy v Praze a zda mají děti možnost využít k výuce přírodní prostředí. Také jsem zjišťovala, jaký mají děti vztah k přírodě a ke svému zdraví. Dále jsem chtěla také zjistit, jaké pohybové hry děti při výuce tělesné výchovy nejčastěji hrají a jaký mají zásobník pohybových her.

Vytvořila jsem dotazník s patnácti položkami (viz příloha č. 1). Do dotazníku jsem formulovala otevřené, uzavřené i polouzavřené otázky. Tvorbu dotazníku jsem konzultovala se dvěma paní učitelkami prvního stupně ZŠ.

Dotazník je určen dětem 1. stupně základních škol v Praze. Vypracovala jsem takový dotazník, aby mu žáci porozuměli a dokázali odpovědět na všechny otázky.

V rámci předvýzkumu jsem poprosila deset dětí v turistickém oddíle Arachné, aby dotazník vyplnily. Sledovala jsem, jak respondenti reagují na jednotlivé otázky a kolik času jim vyplnění dotazníku zabere. Hovořila jsem s nimi o výběru otázek a o délce dotazníku. Ptala jsem se dětí, zda všem otázkám porozuměly a zda se jim dotazník nezdá příliš dlouhý. Poté jsem dotazník upravila podle této zkušenosti, některé otázky jsem lépe formulovala a jednu otázku změnila úplně. Dotazník jsem upravila tak, aby byl celkově účelnější. Po těchto úpravách jsem dotazník ještě ukázala jedné paní učitelce, abych se přesvědčila, že ho můžu rozposlat a předat k vyplnění.

Pro svůj výzkum jsem potřebovala zodpovědět dotazník od dětí 1. stupně základních škol v Praze. Vzorek respondentů byl vybrán tak, aby bylo pokryto co nejširší území Prahy, včetně okrajových částí.

Tento výzkum probíhal na jaře v době od 1. května 2012 do 15. června 2012. Vzhledem k tomu, že mám ve školství zastoupeno spousta členů rodiny a mnoho kamarádů, podařilo se mi některé dotazníky předat osobně, zbytek dotazníků jsem poslala emailem učitelkám z vybraných základních škol v Praze. Vybraným učitelkám jsem v emailu vysvětlila vše potřebné, aby mohly zodpovědět případné dotazy žáků. Dotazníky

obsahovaly vysvětlení, jak mají žáci při vyplňování postupovat a byly anonymní. Vstupní část vysvětluje také cíle dotazníku. Celkem jsem rozeslala a předala 150 dotazníků, vzhledem k tomu, že jsem mnoho dotazníků předala osobně, návratnost dotazníků byla vysoká. Zpět jsem dostala 86 dotazníků a vyplněné dotazníky rovnoměrně odpovídaly pokrytí Prahy. V dotaznících byla zastoupena Praha1-22, tedy všechny městské části. V některých městských částech odpovídalo více dětí, ale pokryty byly všechny. Podařilo se mi tedy zapojit všechny městské části a mohla jsem s výsledky dále pracovat.

Tabulka č. 1 Návratnost dotazníků

<b>POČET ROZESLANÝCH DOTAZNÍKŮ</b>	<b>POČET VRÁCENÝCH DOTAZNÍKŮ</b>	<b>NÁVRATNOST %</b>
150	86	57

Vrácené dotazníky jsem hodnotila vzhledem k jejich korektnosti. Mezi dotazníky se neobjevil žádný, který by nebylo možno vyhodnotit. Myslím si, že je to dáno tím, že jsem paní učitelky poprosila, aby dohlédly na žáky a dotazníky zběžně překontrolovaly. K dispozici jsem měla 86 dotazníků. Vzhledem k tomu, že se počet vrácených dotazníků byl vysoký, vyhodnocování mi zabralo hodně času a bylo dost náročné. Přesto jsem měla radost, že se mnou spolupracovala tolik dětí a učitelů. Dotazníky jsem vyhodnocovala jednotlivě, vždy kompletně jeden dotazník se všemi otázkami a potom jsem pokračovala dál. Každou zaškrtnutou odpověď jsem si znamenala do Excelu a díky tomu se mi odpovědi průběžně sčítaly. Takto jsem vyhodnotila všechny dotazníky. Dotazník se skládá z 15 položek. Vzhledem k tomu, že jsem paní učitelky poprosila, aby dětem případně pomohly s vyplňováním, většinou byly vyplněny všechny položky. Pokud nebyly vyplněny všechny položky, zaznamenala jsem to také do grafu a do tabulky.

### 3.1.1.1. Interpretace získaných dat

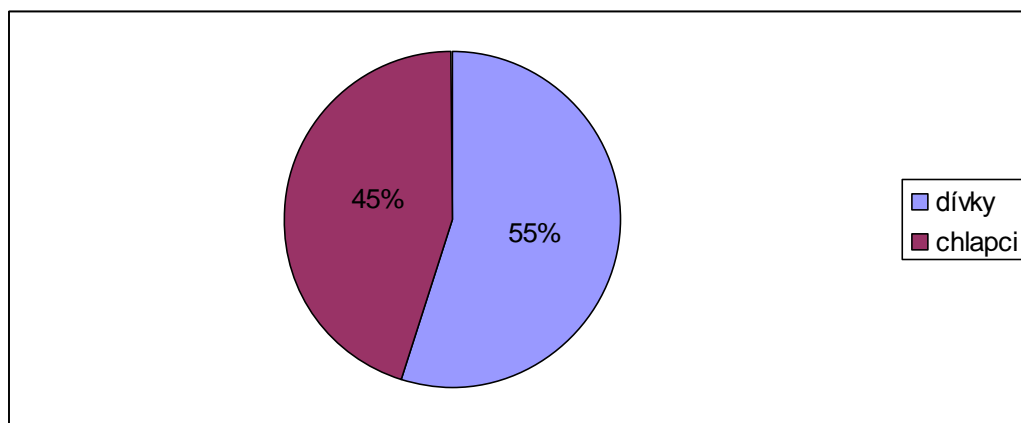
Položka č. 1

**Jsem**

- a) dívka
- b) chlapec

Výsledky uvádím v tabulce v grafu č. 1 a tabulce č. 2.

**Graf č. 1** Pohlavní zastoupení dětí



**Tabulka č. 2** Pohlavní zastoupení dětí

<b>ODPOVĚĎ</b>	<b>ČETNOST</b>	<b>PROCENTA</b>
CHLAPCI	39	45
DÍVKY	47	55

První dvě položky obsahují informace o respondentech. Dotazníky byly anonymní, ale pohlaví respondentů jsem potřebovala znát, jelikož jsem chtěla zjistit, jak se budou lišit odpovědi dívek a chlapců. Z výsledků vyplývá, že v počtu respondentů bylo více dívek. 55% respondentů byly dívky a chlapci tvořili 45% respondentů. Tyto výsledky mohou být také zohledněny tím, že některé dotazníky vyplňovali členi oddílu Arachné, což je dívčí oddíl.

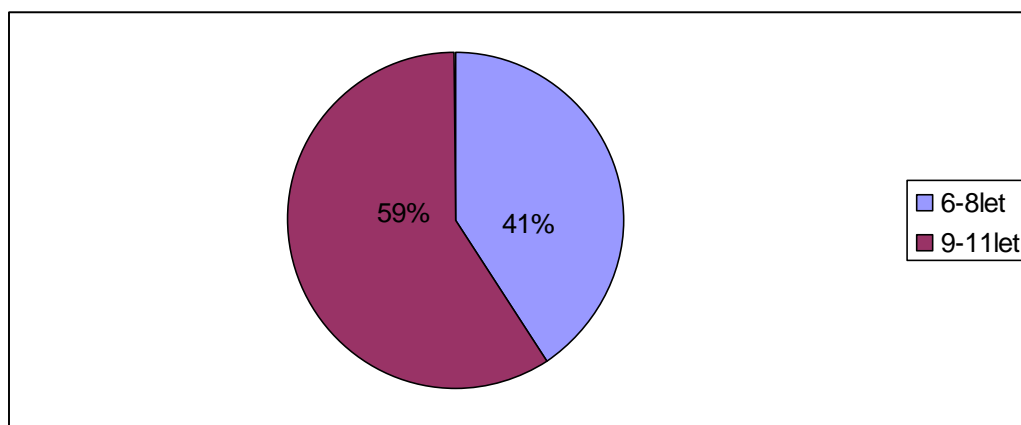
Položka č. 2

**Je mi**

- a) 6-8 let
- b) 8-11 let

Výsledky uvádím v grafu č. 2 a tabulce č. 3.

**Graf č. 2**      **Věkové rozložení dětí**



**Tabulka č. 3**      **Věkové rozložení dětí**

<b>ODPOVĚĎ</b>	<b>ČETNOST</b>	<b>%</b>
6-8 LET	35	41
9-11 LET	51	59

V dotazníkovém šetření jsou rovnoměrně zastoupeny děti všech tříd prvního stupně základní školy. Cílem bylo získat rovnoměrný počet respondentů od 8 do 11 let. Povedlo se to tak, aby se s tím dalo nadále pracovat. Většina respondentů bylo ve věku 9-11 let, což činí 59%. Zbytek respondentů, což je 41%, bylo ve věku 6-8 let. Mladších dětí je v dotazníkovém šetření méně také kvůli tomu, že jim vyplňování dotazníku činí větší problémy než starším dětem.

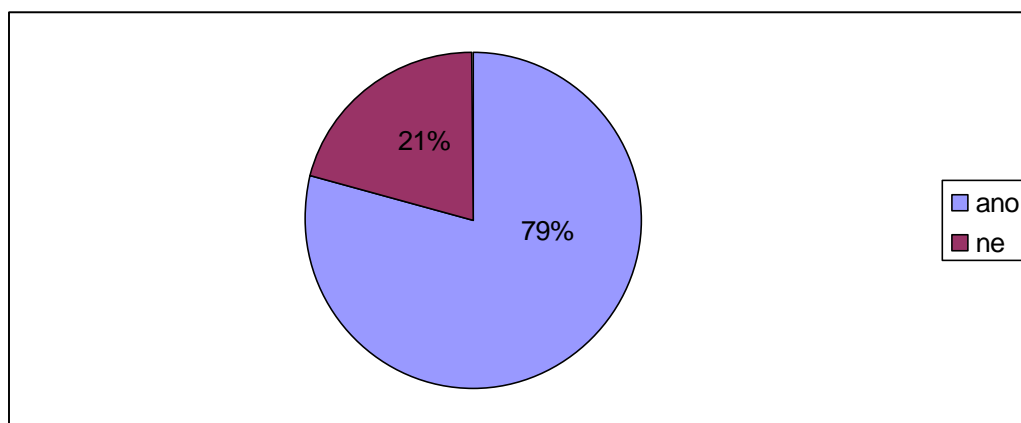
Položka č. 3

**Je tělesná výchova Tvůj oblíbený předmět?**

- a) ano
- b) ne

Výsledky uvádím v grafu č. 3 a tabulce č. 4.

**Graf č. 3 Oblíbenost předmětu TV**



**Tabulka č. 4 Oblíbenost předmětu TV**

<b>ODPOVĚĎ</b>	<b>ČETNOST</b>	<b>%</b>
ANO	68	79
NE	18	21

Tuto otázku jsem do dotazníku zařadila, z toho důvodu, abych zjistila, zda děti tělesná výchova baví, zda se na ni těší. Z výsledků vyplývá, že předmět tělesné výchovy patří mezi oblíbené, odpovědělo tak 79% respondentů. Pravděpodobně je to tím, že se na tento předmět žáci nemusí připravovat, nehrozí jim zkoušení a mnozí učitelé v tomto předmětu také známkují hlavně podle snahy žáků, jelikož má každý člověk k pohybu jiné předpoklady.

Jen 21% respondentů odpovědělo, že je hodiny tělesné výchovy nebaví. Myslím si, že je to dáno tím, že děti při hodinách tělesné výchovy nemusí sedět v lavicích, proběhnou se a načerpají nové síly do dalších hodin. Přesto se najdou tací, které tyto hodiny v oblíbené nemají. Mohou to být děti se zdravotními problémy nebo děti s obezitou či jinými civilizačními chorobami.

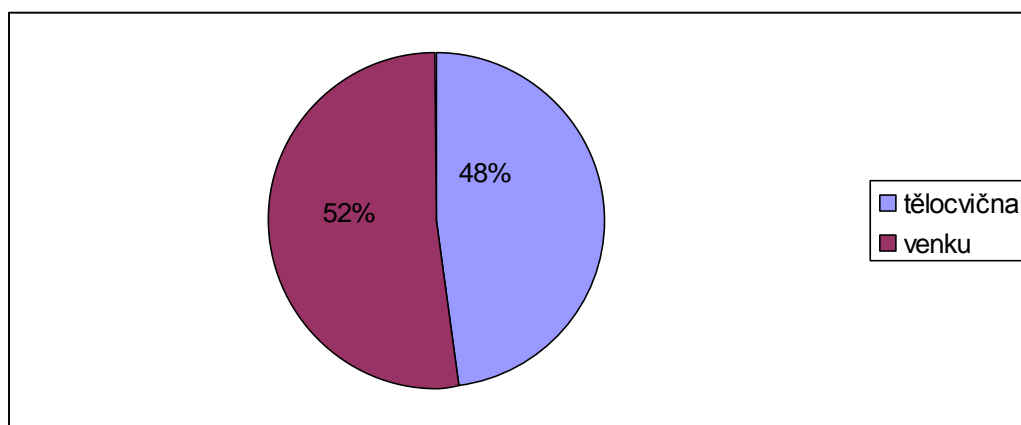
Položka č. 4

**Při hodině tělesné výchovy jsem raději**

- a) v tělocvičně
- b) venku

Výsledky uvádím v grafu č. 4 a tabulce č. 5.

**Graf č. 4 Privilegované prostředí pro TV**



Tabulka č. 5 Privilegované prostředí pro TV

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
TĚLOCVIČNA	41	48
VENKU	45	52

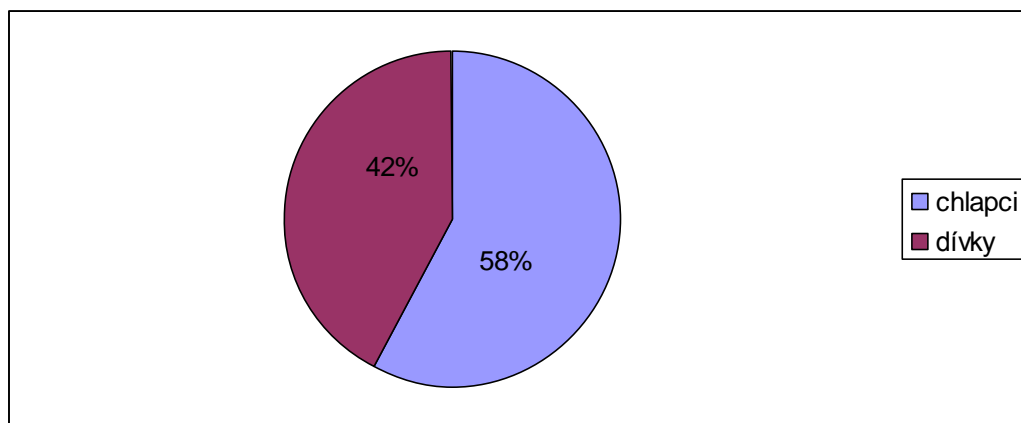
Tuto otázku jsem zařadila do dotazníku, abych si objasnila svoji hypotézu, že děti jsou raději v rámci tělesné výchovy venku než v tělocvičně. Hypotéza se potvrdila, ale jen částečně. Předpokládala jsem, že rozdíl bude větší, velmi mne to překvapilo. Myslím si, že je to dáno tím, že když jde třída na hodinu tělesné výchovy ven, je to značně obtížné po organizační stránce jak pro učitele, tak i pro děti. Děti se musí převléknout, vzít si venkovní obuv, láhev s pitím. To vše zabere spoustu času, který by mohl být využit efektivněji. Při pobytu venku v rámci tělesné výchovy bych doporučila spojit dvě hodiny tělesné výchovy, abychom měli na všechno dostatek času.

V této otázce jsem došla k velmi zajímavému zjištění. Ti respondenti, kteří v předešlé položce odpověděli, že tělesná výchova pro ně není oblíbený předmět, často odpovídali, že jsou v hodinách TV raději venku. Předpokládala jsem opačné zjištění.

Abych ověřila svou hypotézu, že především chlapci chtějí trávit hodiny tělesné výchovy ve venkovním prostředí, rozdělila jsem data z položky č. 4 a zjistila, jak odpovídali chlapci a jak děvčata.

V grafu č. 5 a v tabulce č. 6 uvádím výsledky.

**Graf č. 5 Zastoupení chlapců a dívek**



**Tabulka č. 6 Zastoupení chlapců a dívek**

	ČETNOST	%
CHLAPCI	26	58
DÍVKY	19	42

Díky těmto výsledkům jsem zjistila, že se moje hypotéza potvrdila. Chlapci chtějí trávit hodiny tělesné výchovy venku v přírodě více než dívky, odpovědělo tak 58% chlapců. Chlapce na venkovním prostředí láká především větší zapojení do hry, čerstvý vzduch a větší prostor na realizaci aktivit. Řekla bych, že chlapci jsou více předurčení k pobytu v přírodě než dívky.

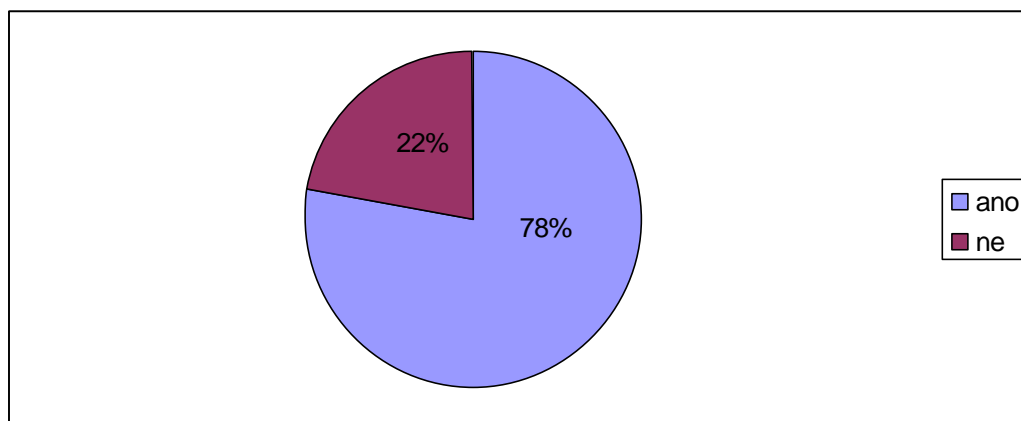
Položka č. 5

**Stojíš o zařazování pohybových her do hodin tělesné výchovy?**

- a) ano
- b) ne

Výsledky uvádím v grafu č. 6 a tabulce č. 7.

**Graf č. 6      Zařazování pohybových her do TV**



**Tabulka č. 7      Zařazování pohybových her do TV**

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
ANO	67	78
NE	19	22

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda mají děti o pohybové hry zájem. Z těchto výsledků vyplývá, že děti o pohybové hry stojí. Tato otázka zde má své místo převážně kvůli tomu, protože mne zajímalo, zda mají děti pohybové hry v oblibě a zda se učitelé mají snažit zvětšit svůj zásobník pohybových her. Výsledek je jasný, až 78% respondentů pohybové hry chce. Učitelé by toto mohli brát jako motivaci hrát s dětmi nové hry, které neznají nebo ty, které znají, obměňovat.

Jen 22% respondentů o pohybové hry nestojí. Převážně takto odpověděli ti žáci, kteří v položce č. 3 odpověděli, že tělesná výchova pro ně je neoblíbený předmět.

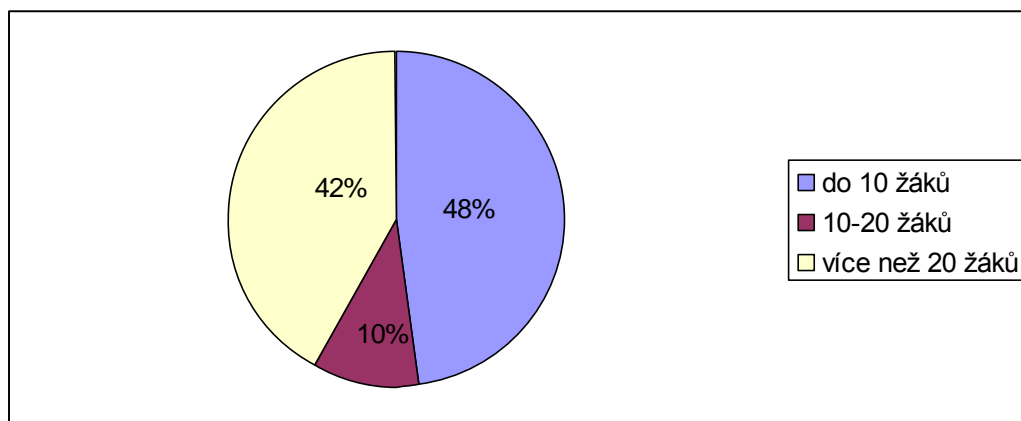
Položka č. 6

**Nejlépe se mi hraje ve skupině**

- a) do 10 žáků
- b) 10-20 žáků
- c) více než 20 žáků

Výsledky uvádím v grafu č. 7 a tabulce č. 8.

**Graf č. 7 Velikost skupiny**



**Tabulka č. 8 Velikost skupiny**

<b>ODPOVĚĎ</b>	<b>ČETNOST</b>	<b>%</b>
DO 10 ŽÁKŮ	41	48
10-20 ŽÁKŮ	9	10
VÍCE NEŽ 20 ŽÁKŮ	36	42

Touto otázkou zjišťuji, v jak početných skupinách děti nejraději pracují. Dětem nejvíce vyhovují menší skupiny do 10 žáků. Takto odpovědělo 41 respondentů z 86, což čítá 48%. Toto zjištění má také velký přínos pro učitele při rozdělování žáků do družstev, ve kterých se soutěží. Je efektivnější, když žáky rozdělíme po menším počtu do více skupin. V menším počtu se žáci dostanou častěji na řadu a člen družstva není tak anonymní. Třidu, která čítá okolo třiceti dětí, je tedy vhodné rozdělit do tří skupin.

Ve skupině 10-20 žáků se nejlépe pracuje 10% respondentů. Naopak ve velké skupině přes 20 žáků se nejlépe pracuje 42% respondentů. Z těchto výsledků bych učinila závěr, že děti se nejlépe cítí buď v malých skupinách do 10 žáků, nebo naopak ve velkých skupinách přes 20 žáků.

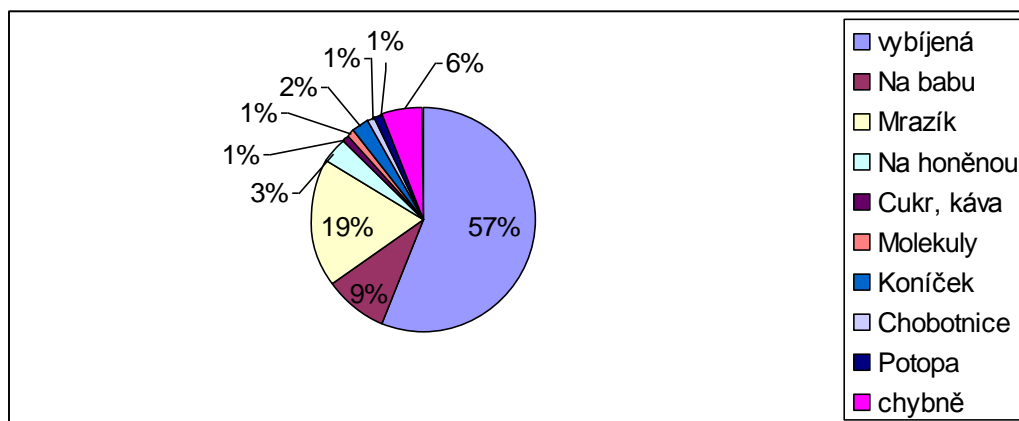
Položka č. 7

**Kterou pohybovou hru hrajete v hodinách tělesné výchovy nejčastěji?**

Napiš ji:

Výsledky uvádím v grafu č. 8 a tabulce č. 9.

**Graf č. 8 Zastoupení pohybových her**



**Tabulka č. 9 Zastoupení pohybových her**

ODPOVĚDI	ČETNOST	%
VYBÍJENÁ	48	56
NA BABU	8	9
MRAZÍK	16	19
NA HONĚNOU	3	3
CUKR, KÁVA	1	1
MOLEKULY	1	1
KONÍČEK	2	2
CHOBOTNICE	1	1
POTOPA	1	1
CHYBNÉ ODPOVĚDI	5	6

Tato otázka měla jasný záměr. Zjistit, jaká hra se hraje na školách nejvíce. Výsledek je šokující. Až 48 respondentů odpovědělo, že v hodinách tělesné výchovy hrají nejčastěji vybíjenou. Vybíjená je velmi žádaná hra a učitelé často dětem ustoupí, aby měli klid a děti uspokojili. Sama jsem se setkala s tím, že jsem v rámci jedné praxe měla pro děti nachystanou pestrou hodinou plnou zajímavých her a cvičení a děti křičely, že chtějí Vybíjenou. Dalšími hodně zastoupenými hrami je Mrazík a hra Na babu. Často se stává, že děti hrají několik her pořád dokola a nenaučí se hry nové, které by pro ně mohly být také velmi přínosné.

V této otázce jsem se setkala s pěti špatně vyplněnými dotazníky. Často se jednalo o chyby, že děti nedokázaly odlišit pohybovou a sportovní hru. Našla jsem zde odpovědi: lakros, tenis, fotbal, basket, atd. Většinou nastal tento problém u mladších žáků, kteří si dostatečně nepročítli hlavičku dotazníku, kde vysvětlují, co to jsou pohybové hry, nebo si ji přečetli, ale neporozuměli jí. Naštěstí chybných odpovědí bylo jen 6%.

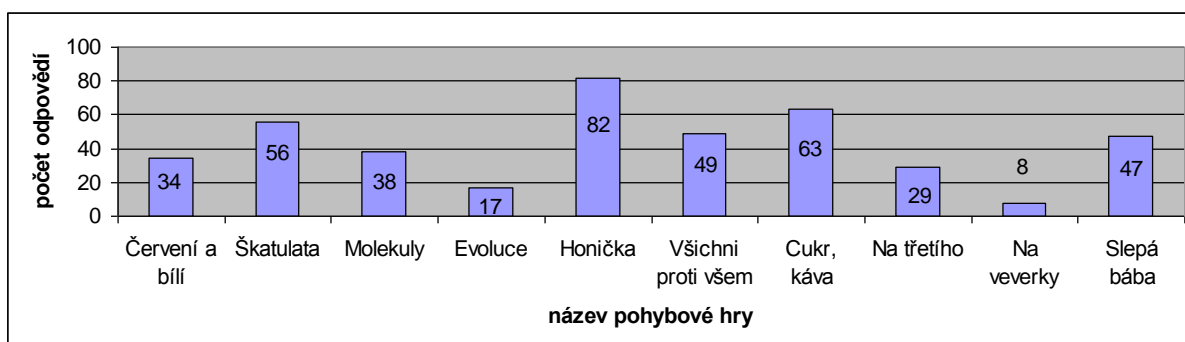
Položka č. 8

**Zaškrtni pohybové hry, které znáš**

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| a) Červení a bílí | f) Všichni proti všem   |
| b) Škatulata      | g) Cukr, káva, limonáda |
| c) Molekuly       | h) Na třetího           |
| d) Honička        | i) Na veverky           |
| e) Evoluce        | j) Slepá bába           |

Respondenti uváděli vícečetné odpovědi. Výsledky uvádím v grafu č. 9 a tabulce č. 10.

**Graf č. 9 Známost pohybových her**



**Tabulka č. 10 Známost pohybových her**

HRA	ČETNOST
ČERVENÍ A BÍLÍ	34
ŠKATULATA	56
MOLEKULY	38
EVOLUCE	17
HONIČKA	82

VŠICHNI PROTI VŠEM	49
CUKR, KÁVA	63
NA TŘETÍHO	29
NA VEVERKY	8
SLEPÁ BÁBA	47

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jaké pohybové hry děti znají, protože si myslím, že většina dětí nemá v hlavě velký zásobník her. Děti mají oblíbených pár her a ty hrají často pořád dokola. Děti nejvíce znají různé obměny honiček, které jsou oblíbené především během vstupních částí hodin tělesné výchovy. Dále děti znají pohybové hry z dětství, např. Cukr, káva, limonáda. Velké zastoupení procent čítají také hry Slepá bába, Škatulata a Všichni proti všem. Tyto hry znají děti především z hodin tělesné výchovy nebo z různých pohybových kroužků. Děti už tolik neznají hry Na veverky a Evoluce, tyto hry se více hrají v pohybových kroužkách než v hodinách tělesné výchovy ve škole. Velmi bych doporučovala návštěvu různých pohybových kroužků, kde se děti naučí nové pohybové hry a upevňuje si tak vztah k pohybu, svému zdraví a ke spoluhráčům.

Často se také stává, že děti znají průběh hry, ale již si nevzpomenou na název hry. Tak si myslím, že je to s hrou Červení a bílí, kterou zná jen 34 respondentů. Většina učitelů tuto hru do hodin zařazuje, ale již tolik neupozorňuje na její název nebo si děti názvy her špatně pamatují.

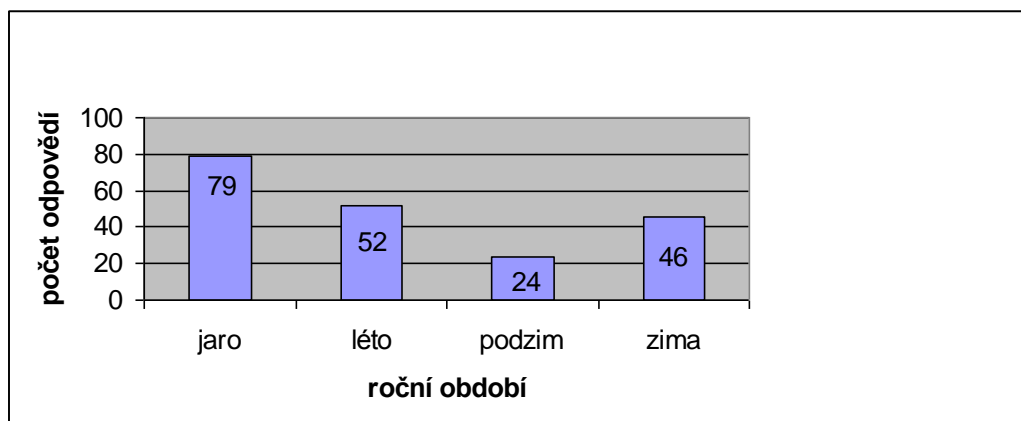
Položka č. 9

**Jaká část roku se Ti pro pohybové hry v přírodě jeví jako nejvhodnější?**

- |         |           |
|---------|-----------|
| a) jaro | c) podzim |
| b) léto | d) zima   |

Respondenti uváděli vícečetné odpovědi. Výsledky uvádím v grafu č. 10 a tabulce č. 11.

**Graf č. 10    Roční období**



**Tabulka č. 11 Roční období**

ROČNÍ OBDOBÍ	ČETNOST	%
JARO	79	39
LÉTO	52	26
PODZIM	24	12
ZIMA	46	23

Tuto položku jsem zařadila do dotazníku, protože mě zajímalo, do kterého období roku by děti chtěly zařadit pohybové hry v přírodě. Výsledky mě mile překvapily, předpokládala jsem, že děti si budou chtít hrát venku jen za hezkého počasí a tepla. 46 respondentů odpovědělo, že mezi vhodná období pro hry v přírodě vnímají také zimu.

Hry na sněhu jsou také velmi oblíbené, ale řekla bych, že učitelé dávají přednost pobytu v přírodě na jaře, v létě či na podzim a z organizačních důvodů se pobytu na sněhu vyhýbají. Děti mohou na sněhu prochladnout a někteří rodiče by to mohli vnímat jako zanedbání ze strany učitele.

Přestože je to pro učitele náročné, doporučuji se hrát v zimě nevyhýbat. Pro inspiraci přikládám do přílohy pohybové hry, které jsou zaměřeny na zimní období (viz příloha č. 5).

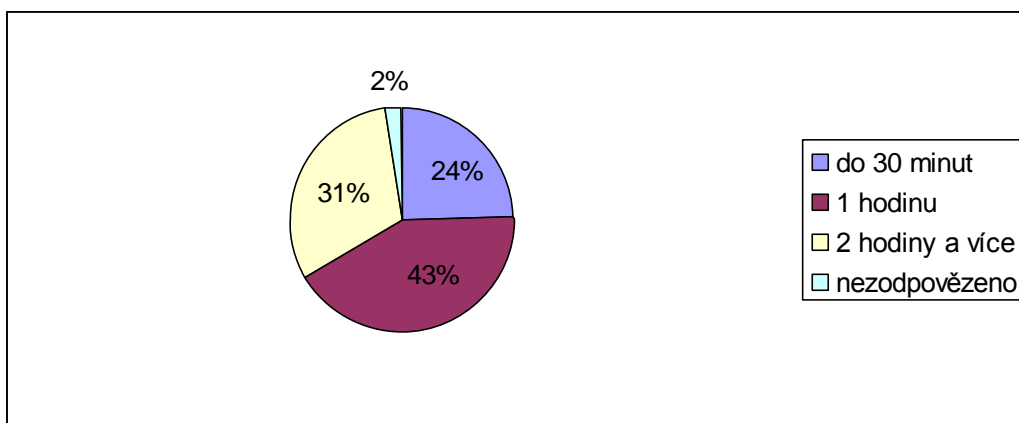
Položka č. 10

**Kolik času trávíš průměrně denně venku?**

- a) do 30 minut
- b) 1 hodinu
- c) více než 2 hodiny

Výsledky uvádím v grafu č. 11 a tabulce č. 12.

**Graf č. 11 Průměrná doba pobytu venku**



**Tabulka č. 12 Průměrná doba pobytu venku**

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
DO 30 MINUT	21	24
1 HODINU	36	43
2 HODINY A VÍCE	27	31
NEZODPOVĚZENO	2	2

Tuto položku jsem zařadila do dotazníku, abych si ujasnila svou hypotézu, v které předpokládám, že děti tráví průměrně denně zhruba do 30 minut a svůj volný čas raději věnují počítači či televizi než přírodě. Moje hypotéza se nepotvrdila a velmi mne to potěšilo.

Jen 21 respondentů odpovědělo, že tráví průměrně denně 30 minut. Nejvíce respondentů, což je 36 odpovědělo, že tráví venku průměrně 1 hodinu a 27 respondentů zaškrtnulo, že tráví denně průměrně venku 2 hodiny. Což je úžasné zjištění. Většinou jsou

to především ty děti, kteří hrají nějaký sport závodně a jejich tréninky probíhají pod širým nebem nebo ty děti, které se odpoledne procházejí s kamarády či rodiči v parku, hrají si s míčem, lezou po průlezkách a mají zdravý životní styl spojený s přirozeným pobytem venku. Samozřejmě to také souvisí s aktuálním počasím, dotazník byl dětem rozdán na jaře za hezkého počasí, určitě by děti v zimě odpověděly jinak.

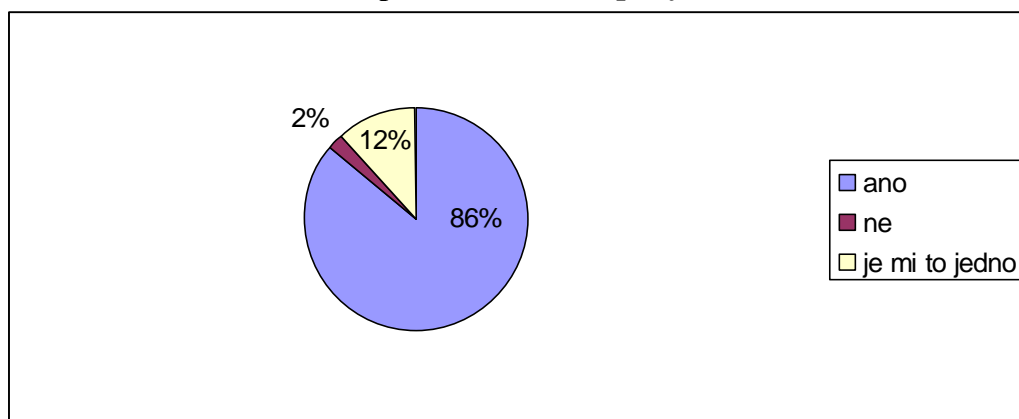
Položka č. 11

**Uvědomuješ si, že pohyb má na Tvé zdraví pozitivní vliv?**

- a) ano
- b) ne
- c) je mi to jedno

Výsledky uvádím v grafu č. 12 a tabulce č. 13.

**Graf č. 12      Uvědomění si pozitivního vlivu pohybu na zdraví**



**Tabulka č. 13      Uvědomění si pozitivního vlivu pohybu na zdraví**

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
ANO	74	86
NE	2	2
JE MI TO JEDNO	10	12

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda si děti uvědomují, že příroda má na jejich zdraví kladný vliv. Pobyt v přírodě, pohybové hry a zdraví spolu velmi souvisí. Pobyt venku nás může zbavit stresu a napětí a má nenahraditelný vliv na celý náš organismus.

Byla jsem ráda, že až 86% respondentů odpovědělo, že si toto uvědomuje. Potěšilo mne to, protože mladší děti o tom nemají ještě tolik informací a takovéto věci těžko chápou. Jen 2% respondentů uvedlo, že si neuvědomuje pozitivní vliv přírody. Oba tito respondenti byli chlapci a myslím si, že se mohlo stát, že nevyplnili dotazník úplně pravdivě. Zhruba 12% respondentů zaškrtnulo, že je jim to jedno. Je na rodičích a učitelích, aby v dětech vytvářeli pozitivní vztah k přírodě a aby si vážili toho, co jim příroda dává.

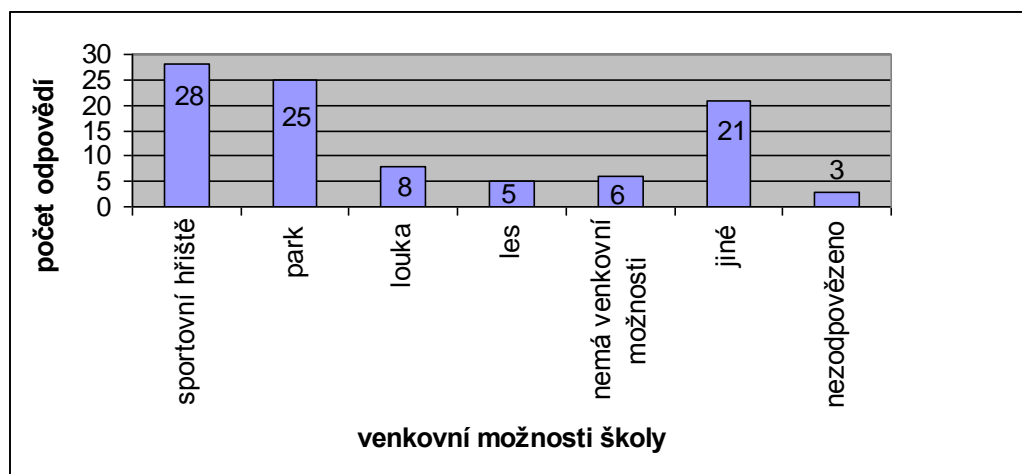
Položka č. 12

**Naše škola má v blízkém okolí:**

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| a) sportovní hřiště | d) les                    |
| b) park             | e) nemá venkovní možnosti |
| c) louku            | f) jiné                   |

Respondenti uváděli vícečetné odpovědi. Výsledky uvádím v grafu č. 13 a v tabulce č. 14.

**Graf č. 13 Okolí školy**



**Tabulka č. 14 Okolí školy**

VENKOVNÍ MOŽNOSTI	ČETNOST	%
SPORTOVNÍ HŘIŠTĚ	28	29
PARK	25	26

LOUKA	8	8
LES	5	5
NEMÁ VENKOVNÍ MOŽNOSTI	6	6
JINÉ	21	22
NEZODPOVĚZENO	3	3

V dotazníkovém šetření jsou zastoupeny všechny venkovní možnosti školy, ale značně převažuje možnost využít k výuce tělesné výchovy ve venkovním prostředí sportovní hřiště a park. Tuto otázku jsem zařadila do dotazníku, abych zjistila, zda mají školy v Praze možnost jít s dětmi poblíž školy ven na hřiště nebo do přírody. Žáci mohli zaškrtnout i více možností, které se jim v okolí školy naskýtají. Jen 6% žáků uvedlo, že jejich škola nemá žádnou možnost venkovního prostředí. Přesto si myslím, že by se na každé škole nějaká možnost našla, i za cenu, že by paní učitelka musela se svou třídou využít městskou hromadnou dopravu, což je ale po organizační stránce náročnější.

Nejvíce odpovídali žáci, že jejich škola má v blízkosti sportovní hřiště, park nebo jiné. Mnoho škol, převážně v sídlištích, zbudovává svá sportovní hřiště, kde mohou třídy trávit hodiny tělesné výchovy. Jinými možnostmi školy mysleli žáci možnost využít školní zahrady nebo školního dvora či dětského hřiště s průlezkami. Školy, které se nacházejí na okraji Prahy, mají možnost využít lesa či louky. Tuto možnost zaškrtnulo jen pět či osm respondentů.

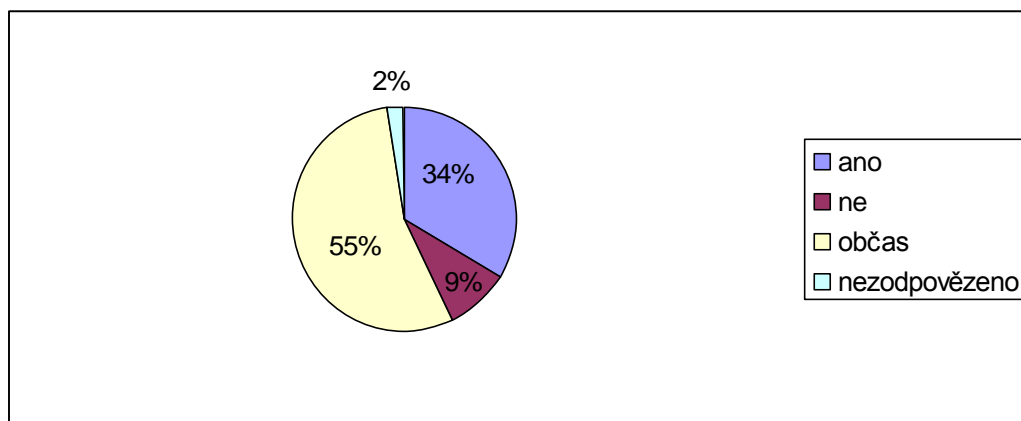
Položka č. 13

**Chodí s Vámi paní učitelka (pan učitel) v hodinách tělesné výchovy ven?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

Výsledky uvádím v grafu č. 14 a v tabulce č. 15.

**Graf č. 14 Docházení do přírody v rámci TV**



**Tabulka č. 15 Docházení do přírody v rámci TV**

ODPOVĚDI	ČETNOST	%
ANO	29	34
NE	8	9
OBČAS	47	55
NEZODPOVĚZENO	2	2

Zajímalo mne, zda učitelé chodí se svými žáky ven, zda využívají k výuce možnosti, které mají v blízkosti školy. Z předešlé otázky jsem zjistila, že jen 6% škol v Praze nemá venkovní možnosti.

Stanovila jsem tuto otázku, abych si ověřila hypotézu, kde předpokládám, že třídy tráví hodiny tělesné výchovy především v tělocvičně, do přírody se vydávají zhruba 1x za půl roku.

Tato hypotéza se potvrdila. Z dotazníkového šetření je zřejmé, že se 55 % tříd v rámci hodin tělesné výchovy vydává ven do přírody občas, což bych specifikovala zhruba 1x za půl roku.

Až 34% respondentů odpovědělo, že hodiny tělesné výchovy tráví venku, což je velké procento, které vypovídá, že žáci jsou o hodinách tělesné výchovy zhruba 1x měsíčně venku. Což je taková frekvence, kterou bych ráda i doporučila. Vzhledem k počasí a zdraví žáků. Jen 9% respondentů odpovědělo, že nechodí ven vůbec. Mohou to být ty školy, které nemají možnosti nebo třeba starší učitelé, kteří se bojí o bezpečí žáků. 55% respondentů uvedlo, že se vydávají ven občas, což je také velmi přínosné.

2% respondentů na tuto otázku neodpovědělo, může to být dáno tím, že zapoměli nebo nevěděli, co mají zaškrtnout.

Tyto výsledky mně potěšily, předpokládala jsem, že zhruba 40% učitelů nechodí v rámci hodin tělesné výchovy ven.

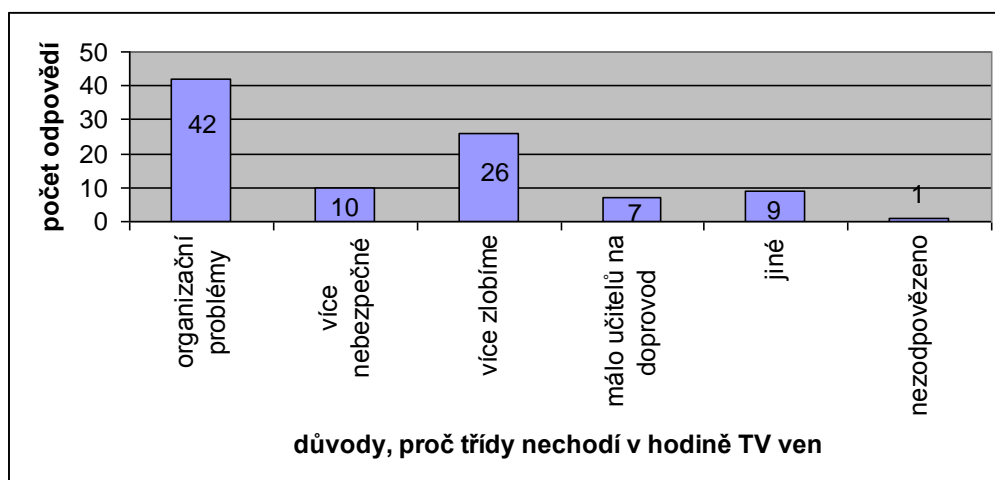
Položka č. 14

**Proč si myslíte, že chodíte ven méně, než byste si přáli?**

- a) organizační problémy
- b) venku je to více nebezpečné, než v tělocvičně
- c) venku více zlobíme
- d) málo učitelů na doprovod
- e) jiné, vypište

Respondenti uváděli vícečetné odpovědi. Výsledky uvádím v grafu č. 15 a v tabulce č. 16.

**Graf č. 15 Důvody proč nechodí třídy v hodině TV ven**



**Tabulka č. 16 Důvody proč nechodí třídy v hodině TV ven**

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
ORGANIZAČNÍ PROBLÉMY	42	44
VÍCE NEBEZPEČNÉ	10	11
VÍCE ZLOBÍME	26	27
MÁLO UČITELŮ NA DOPROVOD	7	7

JINÉ	9	9
NEZODPOVĚZENO	1	1

Tuto otázku jsem zařadila do dotazníku, aby si i žáci uvědomili, proč je výuka venku náročnější a proč s nimi paní učitelka či pan učitel nechodí tak často. Žáci měli možnost zaškrtnout více možností.

Díky této otázce jsem si ověřila hypotézu, kde jsem předpokládala, že třídy, které nechodí v hodinách tělesné výchovy ven, tak činí především z důvodu náročné organizace. Ve výsledcích značně převyšuje odpověď organizační problémy, což odpovědělo 44% respondentů. Organizační problémy jsou problémy s pomůckami, které bychom ven museli donést, zkrácené časové možnosti, složitější převlékání dětí apod. Tuto hypotézu jsem si stanovila také díky svým zkušenostem z vyučování hodin tělesných výchov v přírodním prostředí. Nedivím se paním učitelkám, že tak nečiní více často, je to opravdu organizačně značně náročnější než pobyt v tělocvičně.

Dále 11% respondentů odpovědělo, že je to venku více nebezpečné, což je zajisté pravda. Při cestě do přírody musíme jít mezi auty, přecházet nebezpečné silnice, může se stát úraz při pádu na tvrdou zem apod. Je vhodné zajistit doprovod, aby se těmto nebezpečím dalo předcházet.

Další možností bylo, že je málo učitelů na doprovod. Již jsem zmínila, že je vhodné, aby s dětmi šli dva dospělí, což není vždy možné. Tuto možnost označilo 7% respondentů. Pod možností jiné děti často dopisovaly, že nechodí ven, protože je tam zima, prší nebo naopak moc horko. Možnost jiné označilo 9% respondentů. Jeden respondent otázku nezodpověděl.

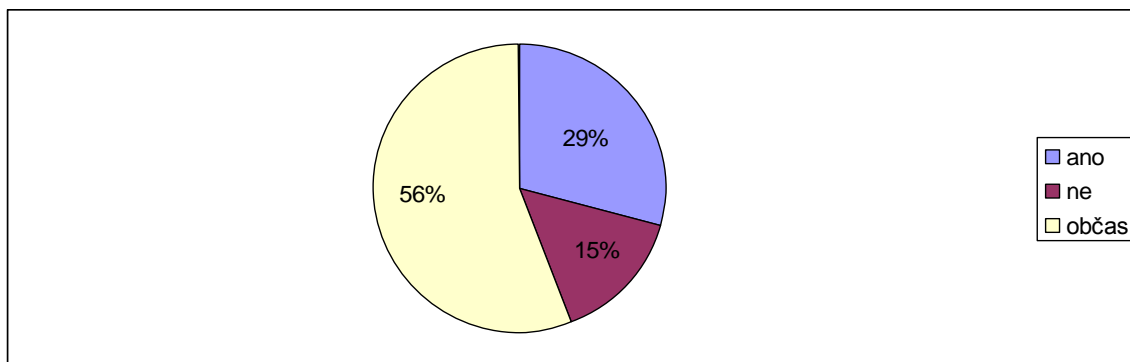
Položka č. 15

**Chodíš o víkendu s rodiči na procházku do přírody?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

Výsledky uvádím v grafu č. 16 a v tabulce č. 17.

**Graf č. 16** Víkendová aktivita v přírodě



**Tabulka č. 17** Víkendová aktivita v přírodě

ODPOVĚĎ	ČETNOST	%
ANO	25	29
NE	13	15
OBČAS	48	56

Zajímalo mne, zda děti ještě chodí s rodiči o víkendu na procházky nebo na výlety. Myslela jsem si, že se toto procento rodin aktivních v přírodě bude snižovat.

Z výsledků vyplývá, že 25% respondentů s rodiči do přírody chodí pravidelně, což je velmi obohacující. Je důležité, aby rodiče s dětmi trávili čas, a když ho tráví společně v přírodě, je to užitečné dvojnásob. Odpověď „ne“ zvolilo 15% respondentů, jsou to ti děti, které si raději čtou, jsou na počítači, u televize nebo hrají společně s rodiči stolní hry nebo na ně rodiče nemají tolik času. Nejvíce zastoupena byla možnost občasného trávení víkendu v přírodě, což zvolilo až 56% respondentů. Konkrétně u některých dotazníků byla odpověď specifikována: když je hezky na procházku, v zimě na saně nebo lyže nebo když mají rodiče čas nebo výpravy s oddílem. Specifikovaných odpovědí bylo bohužel jen velmi málo.

### **3.1.1.2. Zhodnocení dotazníku**

Výsledky získané pomocí dotazníků jsou samozřejmě ovlivněny počtem respondentů. Dotazník vyplnilo 86 respondentů, což je uspokojující, ale bylo by přínosnější pracovat ještě s vyšším počtem. Výsledky mohou být také ovlivněny tím, že zhruba 10 dotazníků

vyplňovaly děti z turistického oddílu Arachné, které v přírodě tráví dost času. Část dotazníků byla bohužel vyplněna jen částečně, ale s výsledkem se dalo pracovat. U některých položek děti specifikovaly svoje odpovědi, za což jsem jim velmi vděčná. Většina dětí se nerozepisovala, což bylo dáno především časem či neochotou se rozepisovat.

Díky tomuto výzkumu jsem se dozvěděla mnoho užitečných informací, většina z nich mne mile překvapila, jelikož jsem předpokládala horší výsledky. Dozvěděla jsem se, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v Praze, zda hodiny tělesné výchovy probíhají venku či v tělocvičně, jaké pohybové hry děti znají a hrají v hodinách tělesné výchovy a zda děti tráví čas venku. Celkově odpovídalo 86 respondentů, chlapců i děvčat 1. stupně základní školy ve věku 8-11 let. Dotazník měl několik částí, nejprve jsem chtěla zjistit informace o žácích, jejich pohlaví a věk. Další část dotazníku se týkala hodin tělesné výchovy a pohybových her. Závěr dotazníku patřil přírodě a vztahu dětí a přírody.

Mile mne překvapilo, že tělesná výchova je pro 79% respondentů oblíbený předmět. Děti chtějí tyto hodiny trávit venku i v tělocvičně, 52% žáků upřednostňuje k výuce venkovní prostředí. Žáci, kteří odpověděli, že tělesná výchova je jejich neoblíbený předmět, k výuce upřednostňují venkovní prostředí, což je velmi zajímavý výsledek.

Další část dotazníku se týkala pohybových her. Až 78% respondentů odpovědělo, že stojí o zařazení pohybových her do hodin tělesné výchovy. Děti jsou při pohybových hrách nejraději v menších skupinách, upřednostňují skupiny do 10 žáků nebo naopak skupiny větší až nad 20 žáků. Zde se děti ale stávají anonymní a při skupinových hrách ve třídě toto rozdělení není možné. Takto bývají děti rozděleny např. na školách v přírodě, kde je do aktivit zapojeno více tříd. Zjistila jsem, že nejčastější pohybová hra, kterou žáci ve škole hrají je vybíjená. Odpovědělo takto až 57 % respondentů. Nad tímto výsledkem by se měli zamyslet učitelé, zda dávají dětem dostatečně podnětné prostředí, hry by se měly více obměňovat, aby byly hodiny pestré. Dalšími hojně zastoupenými hrami je Mrazík a Na babu, tyto hry znají děti především z úvodních hodin tělesné výchovy, které slouží k celkovému zahřátí organismu. Děti nejvíce znají různé obměny honiček, dále pohybové hry: Všichni proti všem, Škatulata, škatulata, Cukr, káva, limonáda a Slepá bába.

Dětem nejvíce vyhovuje ke hrám venku jaro, takto odpovědělo 79 respondentů ale i ostatní roční období byly hojně zastoupeny, nejméně dětem vyhovuje ke hrám v přírodě

podzim. Byla jsem ráda, že se děti nevyhýbají ani hrám v zimě na sněhu. Děti tráví venku průměrně jednu hodinu denně. Takto odpovědělo 43% respondentů. Tento výsledek mne mile překvapil. Děti tráví venku více času, než jsem čekala. Jen 24% respondentů tráví denně venku do 30 minut.

86% respondentů si uvědomuje, že pobyt venku má na jejich zdraví kladný vliv. Jsem velmi ráda, že výsledek vypadá takto. Zhruba 12% respondentů odpovědělo, že je jim to jedno.

Většina škol v Praze má možnosti, jak využít k výuce pohybových her přírodu. Jen 6% respondentů uvedlo, že jejich škola nemá venkovní možnosti. Nejvíce převažuje sportovní hřiště a park, dále děti uvedly, že jejich škola má možnost zahrady nebo dvora školy, který mohou využívat k výuce.

Děti chodí v průběhu hodin tělesné výchovy ven občas, uvedlo to 55% respondentů. Je to především dáno organizačními problémy, které uvedlo 42 respondentů a také tím, že děti venku zlobí a některé děti napsaly, že je jim venku zima nebo naopak vedro.

Poslední otázka dotazníku se týkala víkendového pobytu v přírodě. Nejvíce odpovědí znělo, že děti tráví v přírodě víkendy občas. Uvedlo to 56% respondentů. Pravidelně tráví v přírodě o víkendech 29% respondentů.

S výsledky dotazníku jsem byla spokojená, umožnily mi udělat si představu o tom, jak probíhá výuka tělesné výchovy v Praze a jaký vztah mají děti k přírodě. Také jsem díky nim zjistila zajímavé výsledky, které mohou být velmi užitečné pro učitele či budoucí učitele tělesné výchovy.

### **3.1.2. Experiment**

Další výzkumnou metodou, kterou jsem si vybrala do praktické části své diplomové práce je experiment. Jako experimentální plán jsem si stanovila několik pohybových her, které jsem uskutečnila s dětmi. Já jako experimentátor budu zkoumat proměnnou, zkoumám rozdíl mezi vyučováním pohybových her v přírodním prostředí nebo ve školní tělocvičně.

### 1.2.1.1. Pohybové hry v přírodě a v tělocvičně

#### Základní informace

Měla jsem možnost uskutečnit experiment s dětmi z 5. třídy základní školy v Praze. K dispozici jsem měla 24 dětí a paní učitelku, která mi pomáhala s organizací. Sledovala jsem změny, které jsem během experimentu zaznamenala. Připravila jsem program pohybových her v přírodě a v tělocvičně pro děti. Tento program byl koncipován pro žáky 5. třídy, které jsem již znala z hodin, které jsem si v této třídě odučila v rámci praxí.

Program byl následující. Zvolila jsem si osm krátkých pohybových her, které se dají hrát venku i v tělocvičně, přizpůsobila jsem je věku a zájmu dětí (viz příloha č. 2). Na hraní pohybových her jsme měli zhruba 90 minut. Žáci mají dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně, takže jim tento experiment nezasahoval do rozvrhu, jen paní učitelka přehodila jednu hodinu tělesné výchovy místo češtiny. Jedno dopoledne jsem s dětmi hrála hry v tělocvičně a za 14 dní opět ve stejný den jsem ty samé hry hrála s dětmi ve školní zahradě. Sledovala jsem změny, které u žáků nastaly. Cílem mého experimentu bylo zjistit, jak děti reagují na dané prostředí, které prostředí je více motivuje k práci, kde se děti cítily spokojenější a kde pracovaly lépe. Záměrně jsem zvolila pohybové hry skupinové i individuální, protože druhým cílem experimentu bylo zjistit, zda děti baví více hry skupinové nebo individuální.

Tento experiment probíhal na konci školního roku, v červnu roku 2012. Záměrně jsem si zvolila tento měsíc, kdy bývá obvykle pěkné počasí, vše kolem kvete a děti jsou rády venku. Je však zřejmé, že pohybové hry v přírodě by se neměly hrát jen, když nás příroda ven přímo vybízí, ale i pohybové hry na sněhu nebo v napadaném listí mohou být pro děti velmi přínosné a lákavé.

Experiment jsem pojmenovala „Pohybové dopoledne aneb rozcvičení na prázdniny.“ Spolu s paní učitelkou jsme rozdělily žáky do dvou skupin po dvanácti žácích, ve kterých po celou dobu hráli hry. Naštěstí ten den byl plný počet žáků a nikdo nechyběl. Za každou hru, kterou skupina vyhrála, dostala část rozstříhaného obrázku (viz příloha č. 3), který si v hodině pracovní výchovy žáci složili, nalepili na velkou čtvrtku a vystavili ve třídě. Skupina dostane část obrázku jen tehdy, pokud zvítězí, části obrázku, které budou skupině chybět, si na hodině pracovního vyučování dokreslí podle vlastní

představy a vznikne koláž. Aby byly hry co nejrůznorodější, zařadila jsem i hry, které nevyžadují rozdělení do dvou skupin, při těchto hrách žáci části obrázku nezískávají. Obrázek byl zvolen jako vhodná motivace na nadcházející prázdniny. Byla na něm zobrazena prázdninová příroda Alp.

Volila jsem zejména neobvyklé, ale jednoduché hry, které většina dětí nezná. Ráda bych děti obohatila o nové poznatky z nových her a vzbudila v nich zájem o pohybové hry, i o takové, které ještě neznají.

### **Předvýzkum (pretest)**

Aby se experiment povedl a vše proběhlo, jak je naplánované, uskutečnila jsem předvýzkum v experimentu nazývaný pretest. Po dohodě s vedoucí oddílu Arachné, kde jsem několik let působila jako vedoucí, jsem si na jednu oddílovou schůzku vypůjčila děti čtvrté až páté třídy a s nimi odehrála několik her z mého experimentálního plánu. Díky tomu jsem zjistila, kolik času zhruba zabere jedna hra, jak na ni děti reagují a jak je baví. Upravila jsem některá pravidla, kterým děti neporozuměly, a dozvěděla jsem se užitečné informace o tom, co příště udělat lépe. Díky tomuto pretestu jsem ještě upravila složení her.

V rámci předvýzkumu jsem také hovořila s paní učitelkou Mgr. Libuší Boháčovou ze základní školy a ptala se jí na průběh tělesné výchovy u nich na škole. Jaké místo mají ve výuce tělesné výchovy pohybové hry a v jaké míře jsou na škole realizovány. Od paní učitelky jsem se dozvěděla, že děti chtějí hrát často ty samé ozkoušené hry, které je baví a nemají už takový zájem učit se něco nového. Děti často vyžadují vybíjenou, která je obvykle zařazovaná na konec hodin tělesné výchovy. Paní učitelka se snaží děti nalákat i na jiné hry, ale vzbudit v dětech zájem i o jiné pohybové hry je těžké. Dále také hrají různé obměny honiček, Červení a bílí, Molekuly. Paní učitelka se snaží využívat pohybové hry také v průpravě na nácvik skoků do výšky a do dálky a k jiným pohybovým dovednostem. V hodinách tělesné výchovy jsou děti většinou v tělocvičně, školní zahradu využívají jen několikrát za rok.

### **Zvolené pohybové hry**

Zvolila jsem takové pohybové hry, které odpovídají věku a schopnostem žáků. Některé hry mám z vlastní sbírky her, kterou jsem využívala v oddíle Arachné a některé hry jsem vybrala z knížek pohybových her. Děti jsem předem znala jen velmi málo, ale vše jsem prokonzultovala s jejich paní učitelkou, která mi velmi pomohla, aby se program povedl. Jednotlivé pohybové hry uvádím v příloze (viz příloha č. 2).

### **Pohybové hry v tělocvičně**

Experiment v tělocvičně se uskutečnil čtvrtou a pátou vyučovací hodinu. Bylo vidět, že jsou děti zvědavé, co je čeká. Žáky jsme s paní učitelkou rozdělily do dvou skupin, ve kterých žáci pracovali celou dvouhodinovou. Skupiny měly být vyrovnané a vyvážené. Na začátku jsem dětem stručně řekla něco o sobě, co je dnes čeká a co je cílem tohoto experimentu. Bylo vidět, že tyto organizační informace moc nevnímají.

Jako první hru jsem zvolila Souboj hadů, je to krátká hra na rozehrání organismu, vhodná především do úvodní části hodin tělesné výchovy. Děti působily ve dvou skupinách po dvanácti. Většina dětí tuto hru neznala, ale snadno ji pochopily. Bylo vidět, že je hra baví, ale často se stávalo, že se jeden had roztrhl. Tuto hru jsem s dětmi hrála pětkrát, hra vždy končila buď roztrhnutím hada, nebo když se poslední článek jednoho hada dotkl soupeřovi hlavy. Bohužel se třikrát had roztrhl a jen dvakrát hra končila správným způsobem.

Druhou hrou byl Kompot. Rozdělila jsem děti do čtyř skupin po šesti žácích (dvě dané skupiny se rozpůlily) a já začínala uprostřed. Místo stromů jsem v tělocvičně označila místa žáků šátkem na zemi. Děti znají hru v jiném provedení, takže nebyl problém s pravidly. Tato hra děti nadchla, přestože nešlo o velké soutěžení. Bylo na nich vidět, že jsou do hry zapáleny a všechny děti se snažily, aby nikdo nezůstal uprostřed. Děti také velmi motivovalo to, že jsem se do hry zapojila i já. Hru jsme hráli na deset výměn a vítězí ty skupiny, v kterých nezůstal jejich hráč uprostřed při desáté výměně. Část rozstříhaného obrázku dostává skupina, v které nezůstal její hráč uprostřed při poslední výměně. Toto pravidlo jsem sdělovala hned na začátku, aby se potom nevyskytly problémy.

Jako třetí hru jsem zvolila Evoluci. Vítězem se stává ta skupina, z které bude více žáků „člověkem“. Zde nastal v začátku hry problém s pravidly. Děti se často bojí nebo

nechtějí zeptat a potom nastanou problémy. Často jsem musela dětem radit i v průběhu hry. Hru jsme hráli do té doby, než v evolučním vývoji došlo deset žáků k člověku. Na konci hry bylo „člověkem“ pět a pět žáků z každé skupiny. Část obrázku dostávají obě skupiny.

Pexeso je velmi oblíbená hra, zde se nenaskytl žádný problém. Žáci hru velmi prožívali a povzbuzovali se různými pokřiky „rychle, hledej, atd“. Hluk v tělocvičně byl ještě v normě. Při této hře jsem pozorovala, jak je které dítě soutěživé a jak se projevují jejich emoce. Jeden chlapec byl v prohrané skupině velmi zklamán, bylo to na něm velmi poznat, ale na nikoho nesvaloval vinu, což se mi velmi líbilo.

Hru Veverky děti neznaly, ale snadno se do ní dostaly. Předem jsem dětem řekla, že hra končí po vyřazení deseti žáků a vyhrává to družstvo, které bude mít poté ve hře více svých žáků. Na začátku hry se děti snažily opírat o kolemstojící nářadí, když je to zakázáno. Postupně se dostaly na svá místa, z kterých se snažily útočit. Hra končila zhruba po pěti minutách. Zde bylo vidět rozdělení dětí na hbité, stydlivé a agresivní. Všimla jsem si velkých rozdílů mezi nimi. Pro vyřazené děti jsem měla nachystaný jiný program, aby se nenudily. Dostaly ringo kroužek a házely si s ním mezi sebou.

Hu-tu-tu je oblíbená hra především na louce či na táborech, lze ale také vhodně zařadit i do tělocvičny. Zde jsme si museli zahrát dvě výměny cvičně, aby žáci snadněji pochopili pravidla. Hrajeme do té doby, než v jedné skupině zbude jen pět žáků. Zde jsem si všimla agresivity některých dětí. Ano, tato hra je možná nebezpečnější, než ostatní, ale záleží, jak se k ní děti postaví. Jeden chlapec tuto hru opravdu velmi prožíval a snažil se spoluhráče držet všemi svými silami i přes jeho odpor. Naštěstí se nestal žádný úraz a v některých dětech vyzařovalo nadšení z této hry.

Hlemýždí závody děti zaujaly. Všimla jsem si, jak děti baví chvíli ležet a že si tuto roli velmi užívají. Některé i předstíraly spánek, jiní pečlivě pozorovali toho, který zrovna měnil svoje místo.

Na konec jsem zařadila odlehčenou hru s názvem Živá abeceda, v rámci níž skupiny ze svých těl tvořily slovo. Jedna skupina zvolila slovo „ahoj“ a druhá slovo „ hadi“. Obě skupiny zvolily velmi krátké slovo, proto jedno písmeno ztělesňovalo i více dětí. Obě skupiny slovo protihráčů uhodly a tak získali část obrázku všichni.

### **Shrnutí pohybových her v tělocvičně**

Pohybové hry v tělocvičně děti bavily. Bylo na nich vidět, že jsou rády, že dělají něco jiného než obvykle. Přesto si myslím, že tělocvična na ně působila příliš školsky, učeně, že se děti tolik neoprostily od školy.

V průběhu hraní her jsem měla možnost pozorovat individuální zvláštnosti dětí. Zejména v průběhu pohybových her se projevují jejich vlastnosti. Některé děti byly přizpůsobivé, hravé, aktivity je bavily, i když nevyhrály. Naopak se zde našla řada dětí, které byly velmi soutěživé, až někdy arogantní a agresivní ke spoluhráčům. Za každou cenu, chtěly zvítězit ony. Těmto dětem je nutné znovu a znovu připomínat, že si hrajeme pro radost, proto, že nás to baví a ne proto, že musíme a každou cenu vyhrát.

Pro učitele je většinou snadnější jít na hodinu tělesné výchovy do tělocvičny a hrát s nimi hry tam. Děti jsou na to zvyklé, mají to zažité, stačí jen, když se převléknou do cvičebního úboru. Vycházka do přírody, či do školní zahrady už vyžaduje větší organizaci, venku může být výuka narušena nepřízní počasí či jinými elementy.

### **Pohybové hry v přírodě**

Pro pohybové hry v přírodě jsem zvolila prostředí školní zahrady, kterou žáci mohou využívat pro hodiny tělesné výchovy. Zvolila jsem stejné hry, které hráli před čtrnácti dny v tělocvičně. Děti už hry znaly, nebyl problém s pravidly a měly možnost si je znovu vyzkoušet. Jednotlivé hry již nebudu vypisovat, cílem je naznačit zde především rozdíly při pobytu dětí v přírodě a v tělocvičně. Cílem bylo najít změny v chování a prožívání dětí při pobytu v přírodě.

Žákům bylo řečeno několik dní předem, že další program pohybových her bude probíhat ve venkovním prostředí. Žáci si tedy vzali oblečení i obuv vhodnou pro pobyt venku. Zapomněl na to pouze jeden žák, který měl obuv do tělocvičny, kterou si vzal poté domů na omytí.

Program začínal již ve třídě, z které jsme s paní učitelkou vedly děti do šatny. Děti byly plně očekávání, počasí nám přálo, byl slunečný jarní den. Děti se v šatně převlékly, vzaly si s sebou láhve s pitím a společně s paní učitelkou jsme děti odvedly do školní zahrady. Program probíhal obdobně jako před čtrnácti dny s tím rozdílem, že probíhal ve venkovním prostředí.

Žáci již nedostávali kartičky s rozstříhaným obrázkem, ale dostali diplom (viz příloha č. 4) za účast na sportovním dopoledni.

Souboj hadů se povedl stejně jako v tělocvičně s tím rozdílem, že se žáci museli vyhýbat přírodním překážkám, dávat tedy větší pozor a také měli žáci k dispozici o něco větší prostor.

Hra Kompot byla situována do části zahrady, kde se nachází stromy, bohužel neměly všechny děti svůj strom. Chybějící stromy byly nahrazeny šátky. Přesto je přírodní prostředí motivovalo ke hře více.

Evoluce je hra, ve které nemusí být rozdíl v prostředí, kde je realizována. Při této hře se děti zaměřily na štěkot psa v dálce. Paradoxně nám to pasovalo do hry, v jejíž fázi se stávají děti i „psy“. Brala jsem to jako vtipnou vsuvku a vyzvala děti, ať pokračují ve hře. Děti musely dávat pozor na přírodní překážky a dívat se pod nohy.

Hra Pexeso nabývá v přírodě nový rozměr. V zahradě jsem umístila kartičky pexesa tak, aby se vyskytovaly i za stromy, na keři, na lavičce. Dětem dalo větší práci kartičky najít, ale více je to bavilo. Hra nám také zabrala více času než v tělocvičně.

Veverky probíhaly za stejných podmínek jako v tělocvičně. Žáci se ze začátku hry také schovávali svoje ocasy, v tělocvičně se opírali o žebřiny, venku o stromy. V průběhu hry se zdvihl vítr a začal nadnášet některé ocasy, vítr ale brzy přestal a hru výrazně nenarušoval.

Následující hra byla Hu-tu-tu, venku měli žáci větší prostor ke hře. Následně se zde stali agresivnější a útočnější na spoluhráče. Jeden chlapec odcházel s umazanými kalhotami od trávy, ale to ke hrám v přírodě patří.

Hlemýždí závody si děti venku vysloveně užívaly. Bylo na nich vidět, že jsou rády, že mohou ležet v trávě. Naštěstí toho dne byla tráva suchá a čistá. Nehrozilo namočení či ušpinění.

Živá abeceda proběhla obdobně jako v tělocvičně. Žáci si připravili nová slova. Jednu skupinu motivovala předešlá hra a vytvořila z těl obtížné slovo „hlemýžd“ tak, že si žáci polehali na zem. Tím lépe ztvárnili háčky a čárku ve slově. Druhá skupina vytvořila slovo „zahrada“.

### **Shrnutí pohybových her v přírodě**

Všimla jsem si, že venku jsou žáci více zapálení pro hru, prostředí je více motivuje k činnosti, ale naopak jim venkovní prostředí může odvádět pozornost. Venku je mnoho vlivů, které děti vnímají. Během her jsme se setkaly s poletujícím hmyzem, větrem, který se zdvihl při hře Veverky, dále děti zaujalo štěkání psa v dáli a hned to komentovaly. Toto je také důvod, proč paní učitelky raději tráví čas v tělocvičně, zde děti nic neodlákává od práce. Děti byly více unaveny z pohybových her venku než v tělocvičně, je to dáno čerstvým vzduchem a také především horkem, které ten den panovalo. Proto jsme museli také dávat často pauzy na pití, odpočinek a znovunabytí sil, všechny děti také měly pokrývku hlavy, která je chránila proti úpalu.

#### **3.1.2.1. Zhodnocení experimentu**

Pro zhodnocení her v přírodě a v tělocvičně využívám škálu. Na škále znázorňuji, v jakém prostředí se konkrétní vlastnost u dětí projevila více.

Škála (Gavora, 2000)

Tabulka č. 18 Škála projevu

1	2	3	4	5
projevila se stále	projevila se velmi často	projevila se často	projevila se občas	neprojevila se

Tabulka č. 19 Projev vlastností

	tělocvična	příroda
motivace	3	2
soutěživost	3	2
únava	4	3
nesoustředěnost	4	3
nadšení	3	2
fantazie	4	3
hravost	4	3
rozjívenost	4	3

Ze zaznamenaných výsledků vyplývá, že děti jsou ve venkovním prostředí více zapáleny do hry, jsou více hravé, soutěživé a přírodní prostředí je také motivuje k výkonu více než prostředí školy. Na druhou stranu děti jsou v přírodě více roztěkané, rozjívené a najde se zde více vlivů, které odvádějí jejich pozornost. Často se také stává, že jsou děti unaveni více z venkovního prostředí, než když stráví stejný čas v tělocvičně. Je to dáno tím, že je venku čerstvý vzduch a děti na to nejsou tolik zvyklé. Děti ze sebe vydají vše a až po skončení her na ně dopadne únava.

Všimla jsem si také toho, že se ve venkovním prostředí u dětí více projevuje jejich fantazie, např. při hře Živá abeceda ve venkovním prostředí vymyslely děti krásná dlouhá slova, ale mohlo to být dáno také tím, že děti už hru znaly a snažily se vymyslet něco nového, zajímavého.

Z těchto výsledků bych vyvodila závěr, že přírodního prostředí je vhodné využívat v hodinách tělesné výchovy přiměřeně. Děti pohyb venku potřebují, ale nelze tak činit v každých hodinách. Venku nemáme náčiní a náradí, musíme si je tam nosit a pro učitele je to značná komplikace. Pobyt v přírodě bych navrhovala jako zpestření výuky zhruba 1x za měsíc vzhledem k přírodním vlivům, ročnímu období, počasí, věku a zdraví žáků.

### **3.1.3. Rozhovor (Interview)**

Pro zjištění zpětné reakce na můj program, jsem zvolila metodu strukturovaného rozhovoru (interview). Použila jsem tuto metodu, protože se jednalo o malý počet respondentů. S dětmi jsem měla možnost provádět rozhovor v rámci hodiny českého jazyka, která byla věnována slohu. Rozhovor jsem prováděla při osobním kontaktu s dětmi, díky čemuž jsem mohla otázky případně přeformulovat nebo podle potřeby položit doplňující otázku, abych získala kompletní odpovědi. Počet respondentů byl 24 (14 dívek a 10 chlapců). Dopředu jsem si připravila čtyři otevřené otázky.

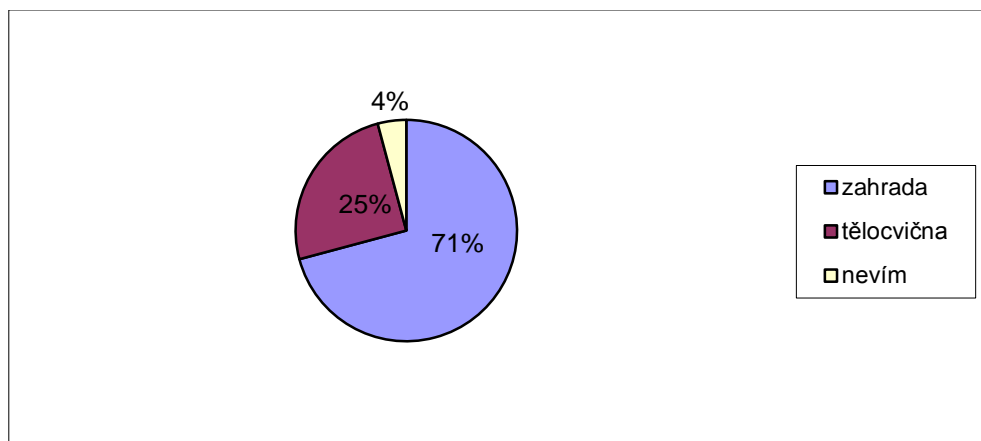
Rozhovor probíhal ve třídě, v klidném prostředí, které děti znají. Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit, které prostředí děti více zaujalo, jaké hry je bavily, které je naopak nezaujaly a zda se jim lépe pracovalo ve skupině či individuálně. Připravila jsem si čtyři otázky týkající se dopoledního programu, který jsem s dětmi uskutečnila.

Otázka č. 1

**Které prostředí tě pro pohybové hry zaujalo více?**

Výsledky uvádím v grafu č. 17 a tabulce č. 20.

**Graf č. 17**    **Prostředí pro pohybové hry**



**Tabulka č. 20**    **Prostředí pro pohybové hry**

PROSTŘEDÍ	ČETNOST	%
ZAHRADA	17	71
TĚLOCVIČNA	6	25
NEVÍM	1	4

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda dětem více vyhovovalo k pohybovým hrám přírodní prostředí nebo prostředí tělocvičny. Zjistila jsem, že děti v průběhu vyučování netráví moc času venku, protože je to komplikovanější pro učitele z hlediska organizace, kázně žáků a venku nemají dostatek pomůcek pro hru nebo plnohodnotnou výuku.

Před položením této otázky jsem se nejprve zeptala, jak se jim program líbil. Většina žáků se ozývala, že se jim líbil moc a že si naučené hry budou hrát i nadále s paní učitelkou.

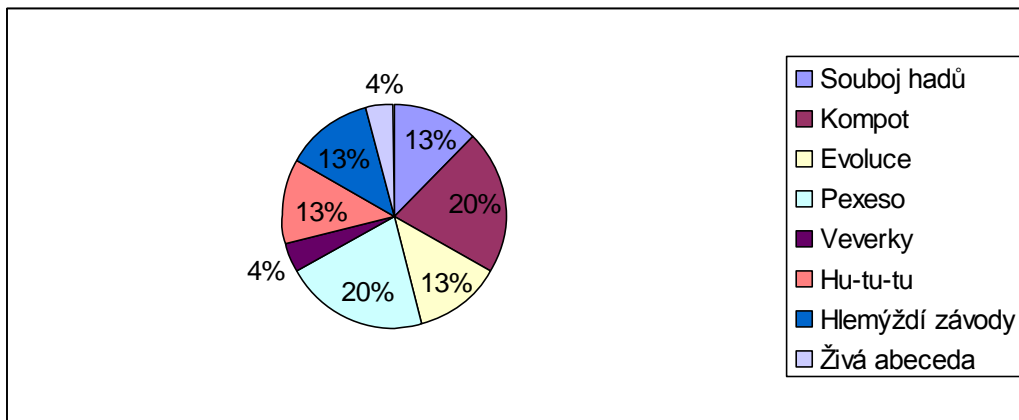
Jeden žák, který odpověděl, že mu více vyhovuje prostředí tělocvičny, specifikoval svoji otázku tak, že řekl, že ho nebaví cesta na zahradu, složitější oblékání a že ho velmi bavilo skládání částí obrázku, které děti dostávaly za hry v tělocvičně.

Otázka č. 2

### Která pohybová hra tě bavila nejvíce?

Výsledky uvádím v grafu č. 18 a tabulce č. 21.

**Graf č. 18** Nejoblíbenější hra



**Tabulka č. 21** Nejoblíbenější hra

NEJOBLÍBENĚJŠÍ HRA	ČETNOST	%
SOUBOJ HADŮ	3	13
KOMPOT	5	21
EVOLUCE	3	13
PEXESO	5	21
VEVERKY	1	4
HU- TU- TU	3	13
HLEMÝŽDÍ ZÁVODY	3	13
ŽIVÁ ABECEDA	1	4

Tuto otázku jsem zařadila do rozhovoru, aby si děti vzpomněly na to, jaké hry jsme v průběhu pohybového dopoledne hráli a aby dokázaly pojmenovat jednu, která je oslovila nejvíce. Děti si nejdříve nemohly vzpomenout na názvy her, musely jsme si je ještě jednou všechny zopakovat.

U dětí převažovala hra Kompot a hra Pexeso obě hry jsou ve skupinách a dokážou děti správně naladit. V průběhu těchto her jsem si všimla velkého zapálení hráčů do hry.

Díky těmto odpovědím jsem se dozvěděla, které hry děti baví nejvíce. Bylo to pro mne velké obohacení, protože tyto hry mohu propracovat do detailů a hrát s dětmi častěji. Hru s názvem Živá abeceda zmínil jen jeden žák. Z toho vyplývá, že děti moc neholdují hrám ve statické poloze.

**Četnost oblíbených pohybových her jsem rozdělila na oblíbenost u chlapců a oblíbenost u dívek. Výsledky uvádím v tabulce č. 22.**

Tabulka č. 22 Četnost oblíbených pohybových her u chlapců a dívek

NEJOBLÍBENĚJŠÍ HRA	ČETNOST		%	
	DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI
SOUBOJ HADŮ	2	1	8	4
KOMPOT	4	1	17	4
EVOLUCE	2	1	8	4
PEXESO	2	3	8	13
VEVERKY	0	1	0	4
HU- TU- TU	0	3	0	13
HLEMÝŽDÍ ZÁVODY	3	0	13	0
ŽIVÁ ABECEDA	1	0	4	0

Toto rozdělení jsem do práce zařadila, abych zjistila rozdíly mezi oblíbeností pohybových her mezi děvčaty a chlapci. Vzhledem k předchozím zkušenostem jsem předpokládala, že chlapci budou mít raději hry na rychlost a děvčata kreativnější hry. Předpoklad se vyplnil.

Z této tabulky vyplývá, že chlapci mají nejraději hry na rychlost a sílu. Z výsledků usuzuji, že dávají přednost hrám ve skupině před individuálními hrami. Chlapci vybrali mezi nejoblíbenější hry Pexeso a Hu-tu-tu. Tyto hry jsou velmi soutěživé a jsou

zaměřeny na rychlost a sílu. Mezi oblíbené hry děvčat patří hra Kompot a Hlemýždí závody. Tyto dvě hry jsou spíše poklidnější.

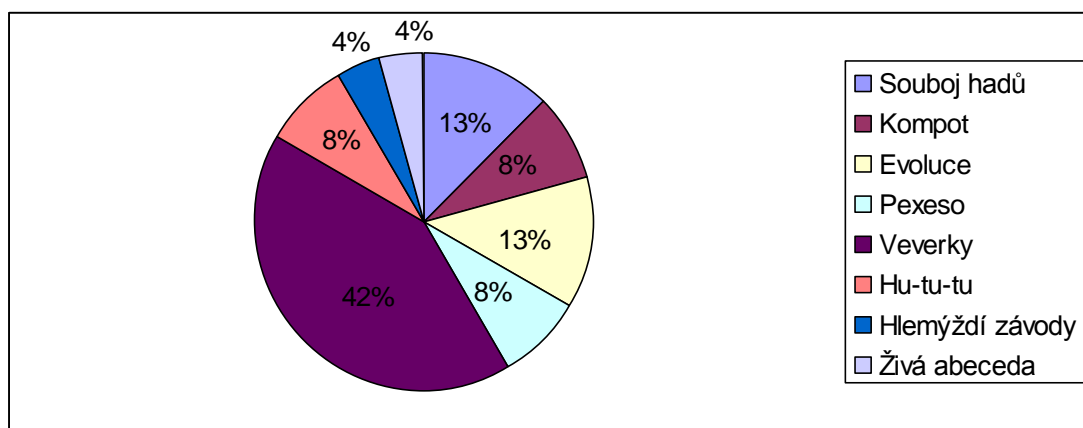
Při výběru hry bychom měli brát v úvahu také pohlavní rozdíly mezi hráči.

Otázka č. 3

**Která pohybová hra tě naopak nebavila?**

Výsledky uvádím v grafu č. 19 a tabulce č. 23.

**Graf č. 19 Neoblíbená hra**



**Tabulka č. 23 Neoblíbená hra**

NEJOBLÍBENĚJŠÍ HRA	ČETNOST	%
SOUBOJ HADŮ	3	13
KOMPOT	2	8
EVOLUCE	3	13
PEXESO	2	8
VEVERKY	10	42
HU- TU- TU	2	8
HLEMÝŽDÍ ZÁVODY	1	4
ŽIVÁ ABECEDA	1	4

Tuto otázku jsem zvolila proto, abych se dozvěděla, které hry děti nebaví nebo jsou pro ně nudné. Měla jsem možnost se od dětí poučit a nadále je do programu nezařazovat.

Nejčastěji pojmenovanou aktivitou byla hra Veverky. Hra Veverky děti převážně nebavila z toho důvodu, že celkem rychle nejrychlejší chytači vzali šátky svým spoluhráčům. Stačili dva výborní chytači a hra byla rychle u konce. V této hře měli převahu rychlí a bystří chlapi, děvčata se spíš schovávala v ústraní. Dále zde děti jmenovaly Souboj hadů a Evoluci. Myslím si, že to bylo především kvůli tomu, že tyto hry mají těžší pravidla a děti měly občas problém novým hrám porozumět. Ostatních pět her jmenoval jeden nebo dva žáci, z toho usuzuji, že je ostatní hry bavily.

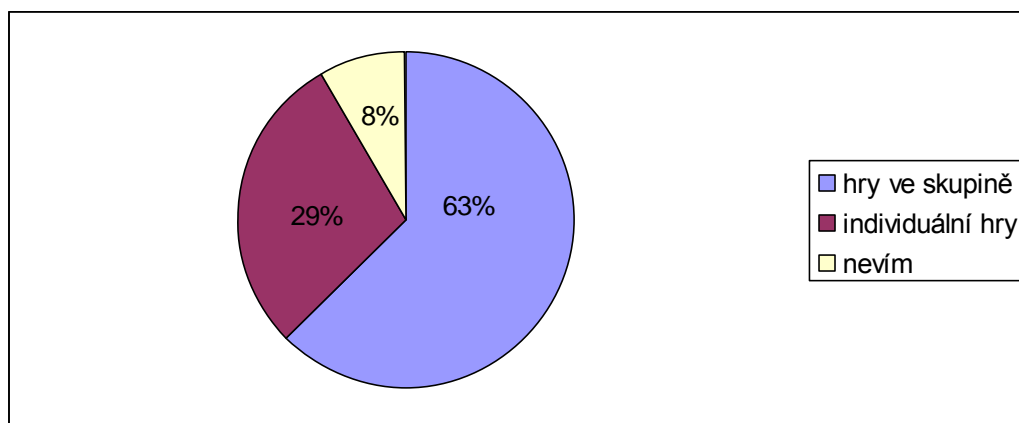
Tyto výsledky jsou dané jen v mé experimentální skupině. U jiné skupiny mohou být výsledky zcela odlišné. Ne vždy se každá hra povede tak, jak ji má vedoucí předem připravenou. Úlohou vedoucího je umět improvizovat.

Otázka č. 4

#### Máš raději pohybové hry ve skupinách nebo hry individuální?

Výsledky uvádím v grafu č. 20 a tabulce č. 24.

**Graf č. 20 Hry skupinové a individuální**



**Tabulka č. 24 Hry skupinové a individuální**

	ČETNOST	%
HRÝ VE SKUPINĚ	15	63
INDIVIDUÁLNÍ HRÝ	7	29
NEVÍM	2	8

Tuto otázku jsem zařadila z důvodu, abych si ujasnila domněnku, že děti více baví soutěživé hry ve skupinách než pohybové hry jednotlivců. Převážně to byla pravda. Děti se cítí spokojeněji v rámci skupiny. Děti mladšího školního věku jsou velmi soutěživé. Často soutěže ve skupinách vyžadují i po učiteli. Děti se v rámci skupiny dovedou velmi motivovat a povzbuzovat, měla jsem možnost toto pozorovat například při hře pexeso. Individuální hry už je tolik nemotivují, děti rády prožívají úspěch v rámci skupiny. Žáci, kteří odpověděli „nevím“, mi objasnili svoji odpověď, že to záleží na konkrétní hře. Např. „Vybíjená vracečka“ je také individuální hra a hrají ji velmi rádi. Individuální hry často prosazovali takoví žáci, u kterých jsem si všimla, že jsou mírně v ústraní a nemají tolik kamarádů. Naopak to mohou být hodně cílevědomé děti, které se úspěchu snaží dosáhnout samy.

Některým dětem, které odpověděly, že se jim lépe pracuje ve skupině, jsem položila podotázku, v kolika členné skupině se jim pracuje nejlépe. Většinou padlo číslo kolem deseti, což jsem měla možnost také zjistit z dotazníkového šetření, případně se dětem dobře pracuje ve dvojicích. Zde děti pracovaly ve skupině dvanácti žáků, což mi přijde přiměřené.

### **3.1.3.1. Zhodnocení rozhovoru**

Během rozhovoru s dětmi jsem si získala zpětnou vazbu na můj dopolední program. Zjistila jsem, které aktivity děti bavily a které bych mohla příště udělat jinak nebo je vynechat úplně.

Rozhovor jsem s dětmi uskutečnila v jejich kmenové třídě, v klidném prostředí, 6. vyučovací hodinu, děti se navzájem poslouchaly, nevykřikovaly. Dostala jsem od paní učitelky možnost aplikovat rozhovor těsně po skončení experimentu, takže děti měly aktivity ještě v paměti. Rozhovor trval zhruba půl hodiny. Odpovědi dětí jsem si zaznamenávala na papír pomocí zkratkových slov.

První otázka se týkala prostředí, kde se pohybové hry odehrály. Sedmnácti dětem více vyhovovalo přírodní prostředí školní zahrady. Určitě to také bylo dáno tím, že jsme měli velké štěstí na počasí. Experiment se odehrával za krásného slunného dne, v suchu, při teplotě kolem 22 stupňů. Také to mohlo být ovlivněno tím, že pohybové hry venku

nejdou pro ně tolik běžné, žáci si nepřipadali tak svázaní školou. Proto ale byli venku více rozjívěni než v tělocvičně.

Druhá a třetí otázka se týkala oblíbenosti a neoblíbenosti pohybových her. Odpovědi byly různé, každý žák má v oblíbenosti něco jiného. Z výzkumu jsem ale zjistila, že děti nejvíce bavila hra Pexeso a Kompot. Jsou to hry, které už děti znaly v různých obměnách. Tyto hry mají jasná a stručná pravidla a nevyskytl se zde žádný organizační problém.

Ve čtvrté otázce jsem zkoumala, zda se dětem lépe pracuje ve skupinách nebo individuálně. Předpokládala jsem, že výsledek bude zhruba půl na půl. Nebyla to pravda. U dětí značně převyšují skupinové hry, většinou různé soutěže. Je to dáno tím, že především děti mladšího školního věku jsou velmi soutěživé. Děti si v tomto období tvoří kamarádské vztahy a svoje nadšení rády s někým sdílejí. Z individuálního vítězství už nemají takovou radost.

Tento rozhovor byl pro mne velice obohacující. Příště vím, co udělat lépe a co děti nejvíce potěší.

### 3.2. ZÁVĚREČNÁ DISKUZE

Cílem výzkumné části práce bylo přiblížit situaci pohybových her v rámci hodin tělesné výchovy na 1. stupních základních škol v Praze. Zabývala jsem se zpracováním a vyhodnocováním dat, které jsem získala díky dotazníkovému šetření. Výsledky výzkumu je třeba brát pouze orientačně, neboť výzkumný vzorek nebyl dostatečně velký ani reprezentativní, přestože návratnost dotazníků byla vysoká.

Nejprve se budu v závěrečné diskuzi věnovat výsledkům stanovených hypotéz. Dále bych ráda shrnula výsledky z dotazníkového šetření a výsledky rozhovoru se žáky, které probíhaly díky experimentu.

Stanovila jsem si sedm hypotéz, z nichž se pět potvrdilo, jedna hypotéza se potvrdila částečně a jedna hypotéza se nepotvrdila.

**H1. Lze předpokládat, že třídy tráví hodiny tělesné výchovy především v tělocvičně, do přírody se vydávají zhruba 1x za půl roku.** Tato hypotéza se potvrdila. Zjistila jsem, že třídy chodí v rámci hodin tělesné výchovy ven do přírody nebo na sportovní hřiště občas, takto odpovědělo až 55% respondentů. Občasný pobyt v přírodě bych specifikovala zhruba 1x za půl roku. Mile mne překvapilo, že více tříd chodí ven pravidelně než třídy, které nechodí ven vůbec. Oceňuji, že se učitelé snaží v dětech vyvolat kladný vztah k přírodě a k pohybu, když je to pro ně často náročnější po organizační stránce. Děti chtějí trávit hodiny tělesné výchovy venku, především kvůli tomu, aby si zpestřily výuku.

**H2. Lze předpokládat, že především chlapci chtějí trávit hodiny tělesné výchovy ve venkovním prostředí.** Předpokládala jsem tak, protože si myslím, že chlapci jsou k životu v přírodě více předurčení než dívky. Moje hypotéza se potvrdila, 58% chlapců upřednostňuje pobyt venku na čerstvém vzduchu než pobyt mezi čtyřmi stěnami. Chlapce na venkovním prostředí láká především větší zapojení do hry, čerstvý vzduch a větší prostor na realizaci aktivit.

**H3. Lze předpokládat, že třídy, které nechodí v hodinách tělesné výchovy ven, tak činí především z důvodu náročné organizace.** Třetí hypotéza se opět potvrdila. Z vlastních zkušeností vím, že hodiny tělesných výchov jsou pro učitele náročnější i při pobytu v tělocvičně a při pobytu venku dvojnásob. Děti to vnímají stejně, i pro ně je to

těžší, musí se převléknout, vzít si s sebou pomůcky a další potřebné věci, nehledě na tom, že nám za dveřmi školy může hrozit nebezpečí v podobě jezdících aut.

**H4. Lze předpokládat, že děti jsou raději v rámci tělesné výchovy venku než v tělocvičně, protože venku si nepřipadají tolik svázaný školou.** Výsledky vypovídají, že se tato hypotéza potvrdila částečně, výzkum ukazuje, že 52% žáků upřednostňuje k výuce venkovní prostředí. Předpokládala jsem, že rozdíl bude větší, velmi mne to překvapilo. Většina respondentů, která v položce, že tělesná výchova pro ně není oblíbený předmět, často odpovídali, že jsou v hodinách TV raději venku. Předpokládala jsem opačné zjištění.

Tato hypotéza se potvrdila i na základě rozhovoru s dětmi, kde odpovědělo 71% respondentů, že se jim lépe pracovalo v zahradě, než v tělocvičně. Odhaduji, že zde je velké procento, také díky tomu, že si to děti spojily s konkrétní situací.

**H5. Lze předpokládat, že děti tráví denně venku zhruba do 30 minut, protože svůj volný čas věnují raději počítači či televizi, než přírodě.** Předpoklad se nepotvrdil. Děti venku tráví průměrně 1 hodinu denně. Toto je velmi milé zjištění, které nám udává představu o dnešních dětech. Mnoho dětí dělá závodně nějaký sport, v rámci kterého mají tréninky ve venkovním prostředí, kde se děti nadýchají čerstvého vzduchu.

**H6. Lze předpokládat, že děti dávají přednost pohybovým hrám skupinovým před pohybovými hrami, které jsou více zaměřeny na jejich individualitu.** Z rozhovoru, který jsem s dětmi vedla na základě provedeného experimentu, vyplývá, že děti opravdu dávají přednost skupinovým hrám, kde jsou v rámci skupiny. Skupinové hry prosazuje až 63% respondentů. Hypotéza se potvrdila.

**H7. Lze předpokládat, že děti i učitelé mají malý zásobník pohybových her a z toho důvodu hrají stále tytéž hry.** Na základě výsledků dotazníkového šetření a rozhovoru mohu konstatovat, že se tato hypotéza potvrdila. Z výsledků vyplývá, že nejčastěji prováděná pohybová hra je Vybíjená a dále různé obměny honiček prováděných v úvodech hodin tělesné výchovy.

Shrnu-li výsledky hypotéz, z mého výzkumu vyplývá, že:

- Třídy chodí v rámci hodin tělesné výchovy ven zhruba 1x za půl roku.
- Venkovní prostředí pro hodiny tělesné výchovy preferují především chlapci.

- Třídy, které nechodí v rámci hodin tělesné výchovy ven, tak činí převážně z důvodu náročné organizace.
- Většina žáků by byla raději v hodinách tělesné výchovy venku než v tělocvičně.
- Děti tráví průměrně venku zhruba jednu hodinu denně.
- Děti dávají přednost skupinovým hrám před hrami individuálními.
- Děti i učitelé mají malý aktivní zásobník pohybových her.

Druhou část diskuze věnuji výsledkům experimentu a následného rozhovoru s dětmi. Sestavila jsem pro děti soubor osmi skupinových i individuálních her, který jsem s nimi aplikovala v prostředí tělocvičny a školní zahrady. Sestavila jsem takový soubor her, aby hry byly pestré, měnily se činnosti a pomůcky, často se také měnily i skupiny, ve kterých žáci pracovali. Na základě provedeného experimentu jsem zjišťovala, jak působilo na děti dané prostředí. Zjistila jsem, že více jsou žáci motivováni k práci v přírodě, stejně tak se velmi často projevila u dětí soutěživost a velké nadšení. Děti byly z přírodního prostředí více unaveny, což bylo dáno čistým vzduchem, větším zapálením pro hru a také tím, že na to děti nejsou tolik zvyklé. Děti se také venku méně soustředily, jelikož jejich práci mohly narušovat okolní vlivy jako např. zvuky, změna počasí apod. Všimla jsem si také větší rozdováděnosti dětí, jelikož si už tolik nepřipadaly jako ve škole a měly pocit, že nemusejí tolik poslouchat. Více se venku u dětí také projevila fantazie a hravost, bylo to dáno krásným počasím a dostatkem podnětů k práci.

Díky rozhovoru s dětmi jsem dostala zpětnou vazbu na můj program. Dozvěděla jsem se, co bych udělala příště lépe a co by šlo ještě zlepšit, jednu hru bych vynechala a nahradila hrou jinou. Sestavila jsem pro děti čtyři otázky, díky nimž jsem se dozvěděla, že dětem se lépe pracovalo v prostředí školní zahrady. Mezi nejvíce oblíbené hry patřila hra Kompot a Pexeso, naopak neoblíbenou hrou se stala hra Veverky. Děti více bavily hry ve skupinách, především ve dvanáctičlenných družstvech než hry individuální.

## **Závěr**

Tématem diplomové práce jsou pohybové hry v rámci učiva tělesné výchovy v Praze. Cílem práce bylo objasnit, jak tato výuka probíhá a zda školy k výuce využívají přírodní prostředí. Z výše uvedeného cíle jsem si stanovila tři úkoly, které jsem splnila v rámci praktické části práce.

V teoretické části práce jsem shromáždila dostupné informace o pohybových hrách, které jsem nadále využila v praxi ve své praktické části. Zabývala jsem se hrou jako součástí života dítěte. Pozornost jsem věnovala především teorii pohybových her, díky které můžeme hru efektivně realizovat, aby dosáhla svého významu. Dále jsem se věnovala problematice školní výchovy a charakteristice dítěte mladšího školního věku a jeho pohybu v přírodě. Na základě práce s literaturou jsem v teoretické části práce analyzovala současné pojetí pohybové hry. Z pohledu dítěte je kladen důraz především na pocit ze hry, uspokojení a radost. Teoretická část práce také shromažďuje poznatky o přírodě v životě dítěte a vlivem přírodního prostředí na zdraví dětí.

Praktická část práce vychází z poznatků, které jsem shromáždila v teoretické části práce. Praktická část se skládala ze tří výzkumných metod, využila jsem zde metodu dotazníkového šetření, experimentu a rozhovoru. Cílem praktické části práce bylo zjistit, jak probíhá výuka pohybových her v přírodě v rámci hodin tělesné výchovy v Praze a zda mají školy možnost využít při výuce přírodního prostředí. Zabývala jsem se zde vyhodnocováním informací, které jsem získala především z dotazníkového šetření a z rozhovoru, který jsem vedla s dětmi na základě prováděného experimentu. Tento cíl byl realizován v rámci dotazníků a v rámci výzkumu na základní škole v Praze. Obsah praktické části tvoří tedy především výsledky a interpretace tohoto výzkumu. V rámci pohybových her byly předmětem experimentu zejména takové pohybové hry, které žáci ještě neznali.

Pohyb a hry v přírodě by měl být přirozenou součástí života dítěte a učitelé by měli žáky k tomu podporovat a motivovat tím, že výuku ve venkovním prostředí zařadí do svých hodin tělesné výchovy, přestože je to pro ně organizačně náročné. Během výzkumu bylo zjištěno, že děti chodí do přírody jen občas, což by mělo vést k zamyšlení a přetvoření stereotypu tělovýchovné činnosti. Dále by bylo vhodné obměnit zásobník pohybových her a zařadit do hodin tělesné výchovy i takové hry,

které je zapotřebí žáky naučit. Význam pohybových her v přírodě vidím především v získání pozitivního vztahu k přírodě, upevňování zdraví a obranyschopnosti a v navázání přátelských vztahů během skupinových her. Pohybové hry mají tedy pro děti nenahraditelný význam.

Tuto práci bych doporučila začínajícím pedagogům, kteří se zabývají tělovýchovnou činností, především učitelům tělesné výchovy, vedoucím oddílů a jiným tělovýchovným lektorům při sestavování programů do jejich hodin. Výsledky práce by jim mohly pomoci k vlastní realizaci her. Dále by tato práce mohla sloužit pro ty, které si neví rady s programem, může posloužit jako inspirace, protože obsahuje několik pohybových her na jaro i na zimu, které by v průběhu tělesné výchovy mohly být využity. Ráda bych také doporučila začínajícím pedagogům, aby se nebáli vyrazit s dětmi do přírody. Přestože je to náročnější, budete odměněni v podobě dětského nadšení a radosti z pobytu v přírodě.

Díky psaní a realizování výzkumu ve své práci jsem se mohla obohatit o velmi důležité poznatky a zkušenosti, které zajisté využiji při své budoucí pedagogické činnosti.

## Literatura a informační zdroje

BARTŮNĚK, D. *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Portál, 2001, s. 11-15, 22, 153, 154, 157. ISBN 80-717-8539-3.

BARTŮNĚK, D. *Kniha her a činností v klubovně i venku*. Praha: Portál, 2002, s. 177. ISBN 80-717-8618-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, 2000, s. 12-13. ISBN 80-729-0005-6.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, s. 99-104, 107-113, 125-126. ISBN 80-859-3179-6.

HOLÝ, F. *Hra na přírodu a s přírodou*. Praha: Mladá fronta, 1986, s. 11.

HRKAL, J. *Fond her: 52 nejlepších her z akcí a kurzů*. Brno: Computer Press, 2007, s. 4-6. ISBN 978-802-5116-753.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 169-170, 182. ISBN 978-80-247-1369-4.

JEŘÁBEK, J.; TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. s. 9, 64-69, 72-73.

KIRCHNER, J.; HNÍZDIL, J.; LOUKA O.. *Kondiční hry a cvičení v přírodě: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Grada, s. 14. ISBN 80-247-0995-3.

KOTULÁN, J. *Zdraví a životní prostředí*. Praha: Avicenum, 1991, s. 26. ISBN 80-201-0158-6.

- KREJČÍKOVÁ, E. *Vývojová psychologie pro učitele*. Praha: SPN, 1986, s. 75-76.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, s. 117-141. ISBN 80-247-1284-9.
- MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007, s. 9, 19-24, 26-38, 41-44, 51, 178, 206. ISBN 978-80-85783-77-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, s. 678. ISBN 978-807-3874-438.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2000, s. 17-20, 30-38, 47, 102, 210. ISBN 80-717-8405-2.
- PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 140. ISBN 80-717-8029-4.
- PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, s. 54, 66. ISBN 80-717-8029-4.
- SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál, 2001, s. 9-10. ISBN 80-717-8504-0.
- ŠIRCOVÁ, I. *S dětmi v přírodě: zážitková výchova po celý rok*. Praha: Portál, 2007, s. 25. ISBN 978-807-3672-010.
- ZAPLETAL, M. *Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání*. Praha: Portál, 2003, s. 7-11, 15-21. ISBN 80-7178-750-7.
- ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Bratislava: SV ČSTV, 1961, s. 21-22, 31, 34.

## Elektronické zdroje

HAPKOVÁ, I. *Metodický portál RVP* [online]. c2009 [cit. 2012-10-12]. Dostupné z www: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2995/jak-pracovat-s-pohybovou-hrou.html/>

JEŘÁBEK, J., TUPÝ J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. c2005 [cit. 2012-10-08]. Dostupné z www: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>

WIKIPEDIE. *Wikipedie, otevřená encyklopedie* [online]. c2012 [cit. 2012-10-17]. Dostupné z www: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb\\_%C4%8Dlov%C4%9Bka](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb_%C4%8Dlov%C4%9Bka)

## Elektronické zdroje použitých obrázků

*Suneto* [online]. c2009 [cit. 2012-10-28]. Dostupné z www: <http://www.suneto.cz/>

## **Seznam tabulek a grafů**

### **Tabulky**

Tabulka č. 1: návratnost dotazníků

Tabulka č. 2: Pohlavní zastoupení dětí

Tabulka č. 3: Věkové rozložení dětí

Tabulka č. 4: Oblíbenost předmětu TV

Tabulka č. 5: Privilegované prostředí pro TV

Tabulka č. 6: Zastoupení chlapců a dívek

Tabulka č. 7: Zařazování pohybových her do TV

Tabulka č. 8: Velikost skupiny

Tabulka č. 9: Zastoupení pohybových her

Tabulka č. 10: Známost pohybových her

Tabulka č. 11: Roční období

Tabulka č. 12: Průměrná doba pobytu venku

Tabulka č. 13: Uvědomění si pozitivního vlivu pohybu na zdraví

- Tabulka č. 14: Okolí školy
- Tabulka č. 15: Docházení do přírody v rámci TV
- Tabulka č. 16: Důvody proč nechodí třídy v hodině TV ven
- Tabulka č. 17: Víkendová aktivita v přírodě
- Tabulka č. 18: Škála projevu
- Tabulka č. 19: Projev vlastností
- Tabulka č. 20: Prostředí pro pohybové hry
- Tabulka č. 21: Nejoblíbenější hra
- Tabulka č. 22: Četnost oblíbenosti her u chlapců a dívek
- Tabulka č. 23: Neoblíbená hra
- Tabulka č. 24: Hry skupinové a individuální

## **Grafy**

- Graf č. 1: Pohlavní zastoupení dětí
- Graf č. 2: Věkové rozložení dětí
- Graf č. 3: Oblíbenost předmětu TV
- Graf č. 4: Privilegované prostředí pro TV
- Graf č. 5: Zastoupení chlapců a dívek
- Graf č. 6: Zařazování pohybových her do TV
- Graf č. 7: Velikost skupiny
- Graf č. 8: Zastoupení pohybových her
- Graf č. 9: Znamost pohybových her
- Graf č. 10: Roční období
- Graf č. 11: Průměrná doba pobytu venku
- Graf č. 12: Uvědomění si pozitivního vlivu pohybu na zdraví
- Graf č. 13: Okolí školy
- Graf č. 14: Docházení do přírody v rámci TV
- Graf č. 15: Důvody proč nechodí třídy v hodině TV ven
- Graf č. 16: Víkendová aktivita v přírodě
- Graf č. 17: Prostředí pro pohybové hry
- Graf č. 18: Nejoblíbenější hra
- Graf č. 19: Neoblíbená hra
- Graf č. 20: Hry skupinové a individuální

## **Přílohy**

1. Dotazník pro žáky 1. stupně základní školy
2. Pohybové hry v přírodě a v tělocvičně
3. Obrázky pro skupiny za pohybové dopoledne v tělocvičně
4. Diplom za pohybové hry
5. Pohybové hry v zimním období

Příloha č. 1

### **Dotazník pro žáky 1. stupně ZŠ**

Milí žáci,

jmenuji se Markéta Tomíčková a jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Karlovy v Praze. V rámci své diplomové práce provádím výzkum mezi žáky prvního stupně základní školy v Praze. Výzkum je zaměřen na pohybové hry v přírodě. Pohybová hra je aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dobrovolně dohodnutými pravidly, které musíme dodržovat. Pohybová hra nám přináší pohodu, uspokojení, ale neklade si za cíl vítězství.

Dotazník je anonymní, zabere Vám zhruba 10 minut. U některých otázek můžete zaškrtnout i více odpovědí. Děkuji za spolupráci.

Markéta Tomíčková, učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Dotazník

1. Jsem
  - a) dívka b) chlapec
2. Je mi
  - a) 6-8 let b) 9-11 let
3. Je tělesná výchova Tvůj oblíbený předmět?
  - a) ano b) ne
4. Při hodině tělesné výchovy jsem raději
  - a) v tělocvičně
  - b) venku
5. Stojíš o zařazování pohybových her do hodin tělesné výchovy?
  - a) ano b) ne
6. Nejlépe se mi hraje ve skupině
  - a) do 10 žáků b) 10-20 žáků c) více než 20 žáků
7. Kterou pohybovou hru hrajete v hodinách tělesné výchovy nejčastěji?

Napiš ji:

8. Zaškrtni pohybové hry, které znáš  
(Můžeš zaškrtnout i více her.)
- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| a) Červení a bílí | f) Všichni proti všem   |
| b) Škatulata      | g) Cukr, káva, limonáda |
| c) Molekuly       | h) Na třetího           |
| d) Evoluce        | i) Na veverka           |
| e) Honička        | j) Slepá bába           |
9. Jaká část roku se Ti pro pohybové hry v přírodě jeví jako nejvhodnější?  
(Můžeš zaškrtnout i více možností.)
- |         |           |
|---------|-----------|
| a) jaro | c) podzim |
| b) léto | d) zima   |
10. Kolik času trávíš průměrně denně venku?
- a) do 30 minut    b) 1 hodinu    c) 2 hodiny a více
11. Uvědomuješ si, že pohyb venku má na Tvé zdraví pozitivní vliv?
- a) ano                      b) ne                      c) je mi to jedno
12. Naše škola má v blízkém okolí  
(Můžeš zaškrtnout i více možností.)
- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| a) sportovní hřiště | d) les                    |
| b) park             | e) nemá venkovní možnosti |
| c) louku            | f) jiné, vypište          |
13. Chodí s Vámi paní učitelka (pan učitel) v hodinách tělesné výchovy ven?
- a) ano    b) ne    c) občas
14. Proč si myslíte, že chodíte ven méně, než byste si přáli?  
(Můžeš zaškrtnout i více možností.)
- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| a) organizační problémy                          | c) venku více zlobíme       |
| b) venku je to více nebezpečné, než v tělocvičně | d) málo učitelů na doprovod |
|  | e) jiné, vypište            |
15. Chodíš o víkendu s rodiči na procházku do přírody?
- a) ano    b) ne    c) občas

Příloha č. 2

## **Pohybové hry v přírodě a v tělocvičně**

### Souboj hadů

Pomůcky: žádné

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Stejně početná družstva stojí v rozích vymezené plochy v zástupech, ve kterých se každý člen drží předcházejícího za boky. První v zástupu představuje hlavu hada, poslední hadův ocas. Na povel vedoucího hry vycházejí hadi z rohů ke středu a bojují všichni proti všem. Hlava hada se snaží dotknout ocasu jiného hada, a tím ho vyřadit ze hry. Had (družstvo), který se přetrhl nebo jehož poslední člunek se dotkla soupeřova hlava (první hráč), je okamžitě vyřazen ze souboje. Vítězí had, který zůstal poslední ve hře. (Mazal, 2007)

### Kompot

Pomůcky: v tělocvičně kužele nebo švihadla (předmět, který označuje místo žáka) v přírodě strom pro každého žáka

Prostředí: ideální je les

Popis hry: Žáci se rozdělí na 4 skupiny podle ovoce: jablka, hrušky, švestky a třešně. Každý žák zaujme místo u stromu, jeden žák je uprostřed. Žák uprostřed vždy řekne kdo s kým, si vymění svá místa. Uvádím příklad: Vymění se hrušky a švestky. Žáci, označující toto ovoce se vymění, žák uprostřed také zaujme místo u stromu. Na koho nezbyl strom, je uprostřed a říká, kdo se vymění, může říci dvě ovoce nebo „kompot“, což znamená, že si vymění místa všichni hráči. Hra bývá většinou omezena časem nebo počtem výměn. Po dosažení času nebo počtu výměn hra končí.

### Evoluce

Pomůcky: žádné

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Hráči jsou rozmístěni na volné ploše. Na znamení ke hře si hráči dřepnou, pohybují se v dřepu a pípají při tom jako kuřata. Jakmile potká kuře také kuře, začnou stříhat mezi sebou „kámen, nůžky, papír.“ Kdo z dvojice vyhraje, stane se slepicí a začne kvokat. Hledá slepici, pokud ji najde, opět s ní stříhá. Pokud vyhraje, stane se

psem a štěká. Běhá poskoky nebo po čtyřech a hledá sobě rovného hráče, tedy psa. Opět stříhá se psem, pokud vyhraje, stává se orangutanem a vydává zvuky hu, hu, hu. Po stříhání se sobě rovným se stává člověkem a vítězí. Hra nekončí, on však již nehraje. Každý kdo vyhraje stříhání, postupuje, kdo prohraje, zůstává na své zvířecí úrovni a hledá si dalšího hráče stejného druhu. Vítězů postupně přibývá, končit může vedoucí hry podle potřeby. (Mazal, 2007)

### Pexeso

Pomůcky: kartičky s čísly 1-15 pro každou skupinu jiné barvy

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: V prostoru rozmístíme kartičky s čísly směrem nahoru. Děti stojí ve dvou družstvech. Každé družstvo má svoji barvu čísel. Žáci po jednom postupně vybíhají do hřiště a hledají čísla od 1-15. První hledá jedničku, když ji najde, vyběhne druhý a ten hledá dvojku atd. Vítězí to družstvo, které najde všechna svoje čísla rychleji. Děti zbytečně nešlapou na kartičky a schválně je neobracejí.

### Veverky

Pomůcky: šátek pro každého žáka

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Každý žák se na chvíli stává veverkou tak, že si zasune část šátku zezadu za kalhoty, druhá část šátku je venku a vytváří ocas veverky. Na povel vedoucího hry se žáci začnou přemísťovat a krást ocasy ostatním veverkám. Nabité ocasy držíme v ruce a použijeme ho, až bude ocas odcizen i nám. Hráči, kteří nemají žádný ocas, vypadávají ze hry, vyhrává ten hráč, který získal nejvíce ocasů. Při hře není dovoleno se opírat o zed' nebo si ocas držet.

### Hu-tu-tu

Pomůcky: žádné

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Hráči jsou rozděleny do dvou družstev. Každé družstvo zaujme postavení v jedné polovině hřiště. Družstva vysílají střídavě na území soupeře jednoho hráče. Tento hráč musí po překročení středové čáry vydávat zvuky hu-tu-tu a zároveň se snaží

dotknout a vyřadit ze hry co nejvíce hráčů soupeře. Důležité je, že musí tutat na jeden nádech. Pokud poruší toto pravidlo, vyřadí se ze hry sám. Je-li na soupeřově území zachycen a nepodaří se mu návrat na vlastní území, je rovněž vyřazen ze hry. Nastane-li situace, kdy je zadržován více hráči, a podaří-li se mu dotyk vlastního území některou částí těla, končí hru všichni ti, co se ho dotýkali. Při soubojích nesmí nikdo opustit celým tělem hřiště, jinak je vyřazen. Vítězem se stane družstvo, které vyřadí více hráčů soupeře. (Neuman, 2000)

### Hlemýždí závody

Pomůcky: 2 mety pro označení startu a cíle

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Celou skupinu rozdělíme na stejně početná vyrovnaná družstva. Start označíme např. pomocí provázku. Vzdálenost cílové a startovní čáry volíme podle počtu hráčů ve družstvech. Na začátku všichni leží na zádech těsně vedle sebe a tvoří tzv. ležící řadu. První leží před startovní čarou. Na startovní povel se poslední zvedne, běží kolem své ležící řady a lehne si těsně vedle prvního směrem k cílové čáře. Jen dolehne, vybíhá z konce ležícího zástupu další a běží i lehnout dopředu směrem k cíli, opět těsně vedle hráče na začátku řady. Takto postupují, družstvo je v cíli, jakmile si poslední lehne na cílovou čáru. (Bartůněk, 2001)

### Živá abeceda

Pomůcky: žádné

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: V této hře se na chvíli stane každý hercem, který prostřednictvím svého těla sděluje nějakou informaci, staneme se, ale i diváky, kteří se snaží pochopit význam tohoto sdělení. Rozdělíme se na dvě skupiny. Každá skupina si vymyslí nějaké slovo, které ztvární pomocí svých těl. Do „psaní“ se zapojí každý člen skupiny. Nejprve ukazuje konstrukci svého slova jedna skupina a druhá skupina hádá společným úsilím všech členů význam slova. Když si myslí, že ho našla, oznámí ho. Po přečtení daného slova se úlohy vymění. (Neuman, 2000)

Příloha č. 3

**Použité obrázky**



Příloha č. 4  
Diplom za pohybové odpoledne

# DIPLOM



**Pro:**

.....

**Pohybové odpoledne aneb rozvíjení  
na prázdniny.**

**Děkuji za spolupráci!**

**Markéta Tomíčková**

Příloha č. 5

### **Pohybové hry v zimním období**

#### Boj o pevnost

Pomůcky: hodně sněhu

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Skupinu dětí rozdělíme do dvou družstev. Na místech vzdálených od sebe zhruba 12 m si každé družstvo postaví ze sněhu věž výšky 1m a šířky max. 35 cm. Parametry volí vedoucí. Potom začíná souboj mezi oběma družstvy. Úkolem je pomocí sněhových koulí zbourat věž nepřítele. Je-li útočník zasažen koulí, nesmí už střílet, ale musí získat nový život tím, že se dotkne své věže. Poté může opět ostřelovat své protivníky nebo jejich věž. Vítězí družstvo, které nepřítelovu věž zboří dříve nebo ji poničí během časového limitu. (Bartůněk, 2001)

#### Honička ve sněhu

Pomůcky: sníh

Prostředí: rovná plocha

Popis hry: Ve sněhu vyšlapeme spletité cestičky, široké zhruba 1 m. Určíme dva žáky, kteří mají babu. Ostatní se těmto žákům snaží utéci. Všichni se smí pohybovat jen po vyznačených cestičkách ve sněhu. Pokud chytač chytne nějakého žáka, vymění si babu a chytá ten, který byl chycen. Hra končí po dosažení časového limitu.

#### Slepý sněhulák

Pomůcky: sníh, šátek na oči pro každého

Prostředí: ideální je louka, les nebo park s čistým sněhem

Popis hry: Děti rozdělíme do tříčlenných družstev. Každé družstvo má za úkol postavit sněhuláka, avšak všichni hráči mají zavázané oči. Kritéria pro stavbu sněhuláka zadává vedoucí: časový limit, postupná stavba, estetický vzhled apod. (Bartůněk, 2001)

#### Závody psích spřežení

Pomůcky: brusle, provaz

Prostředí: ledová plocha

Popis hry: Ve dvojicích nebo ve trojicích uspořádáme závody psích spřežení. Jeden nebo dva hráči táhnou pomocí provazu třetího hráče, který se pouze veze na svých bruslích. Můžeme uspořádat také závody. Vítězí nejrychlejší hráči. Je potřeba brát zvýšené opatrnosti. (Bartůněk, 2002)

### Koulovačka

Pomůcky: sníh

Prostředí: park, louka, kde je sníh

Popis hry: Skupinu rozdělíme do dvou družstev. Vyznačíme hrací území o velikosti zhruba 20x20m. Úkolem je vybit sněhovými koulemi všechny hráče soupeřícího družstva. Kdo dostane zásah sněhovou koulí je vyřazen ze hry a opouští území. (Bartůněk, 2001)

### Největší sněhová koule

Pomůcky: sníh

Prostředí: park, louka, kde je sníh

Popis hry: Napadne-li čerstvý sníh, můžeme si kdekoli na vycházce vyzkoušet svou šikovnost. Uděláme si v dlani malou sněhovou kouli a pak ji koulím po zemi zvětšujeme. Kolik sněhu dokážeme nabalit? Komu se podaří největší koule? (Šircová, 2007)