

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Eliška Pospíšilová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy
na 1. stupni ZŠ**

**Use of non-traditional aids in physical education classes
at elementary school**

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Autorka: Eliška Pospíšilová, Žateckých 3, 140 00 Praha 4

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Typ studia: Prezenční

Praha 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*“ vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce PaedDr. Ivana Příbyla samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze diplomové práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze dne 27. 3. 2019

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Ivanu Příbylovi a Mgr. Věře Kuhnové za odbornou pomoc a cenné rady, které mi ochotně poskytovali při vedení mé diplomové práce.

NÁZEV

Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

AUTOR

Eliška Pospíšilová

KATEDRA

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE

PaedDr. Ivan Příbyl

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, a to z pohledu učitelů tělesné výchovy i žáků 1. stupně ZŠ. Teoretická část je zaměřena na definování základních pojmů k dané problematice, na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a na pohybové hry s využitím netradičních pomůcek. Praktická část je založena na dotazníkovém šetření s učiteli tělesné výchovy a na rozhovorech s žáky. Úkolem výzkumu je zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základních škol v Praze 4 využívají ve svých hodinách netradiční pomůcky a pokud ne, jaké důvody je k tomu vedou. Cílem diplomové práce je vyhodnotit výsledky výzkumu a shrnout přínos i negativa využívání netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy pro žáky. Součástí diplomové práce je „*Zásobník her s využitím netradičních pomůcek*“, které jsou ověřeny v praxi a doplněny závěrečnou reflexí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Netradiční pomůcky, tradiční pomůcky, hodina tělesné výchovy, druhy her, pohybové hry, motivace.

TITLE

Use of non-traditional aids in physical education classes at elementary school

AUTHOR

Eliška Pospíšilová

DEPARTMENT

Department of Physical Education

SUPERVISOR

PaedDr. Ivan Příbyl

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the use of non-traditional aids in physical education classes at primary school, both from the point of view of physical education teachers and primary school pupils. The theoretical part is focused on the definition of basic concepts on the given issue, the Framework Education Program for basic education and movement games using non-traditional aids. The practical part is based on a questionnaire survey with physical education teachers and interviews with pupils. The task of the research is to find out whether physical education teachers at the first level of primary schools in Prague 4 use non-traditional aids in their classes and if not, what are the reasons for doing so. The aim of the diploma thesis is to evaluate the results of the research and to summarize the contribution and the negatives of using non-traditional aids in the classes of physical education for pupils. Part of the diploma thesis is "list of games with the use of non-traditional aids" which are verified in practice and supplemented by a final reflection.

KEYWORDS:

Non-traditional aids, traditional aids, physical education lessons, types of games, movement games, motivation.

Obsah

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1.1 Školní tělesná výchova na 1. stupni ZŠ	13
1.1.1 Pojetí a cíle tělesné výchovy.....	14
1.1.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	15
1.1.3 Typy vyučovacích hodin tělesné výchovy	17
1.1.4 Struktura hodiny tělesné výchovy.....	20
1.2 Hra.....	23
1.2.1 Druhy her.....	23
1.2.2 Sportovní a pohybové hry	24
1.2.3 Proměny pohybové hry během mladšího školního věku.....	25
1.2.4 Pravidla pohybových her	26
1.2.5 Pohybová hra a kompetence	27
1.2.6 Motivace.....	31
1.3 Tradiční a netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy	33
1.3.1 Tradiční náradí a pomůcky	33
1.3.2 Netradiční náradí a pomůcky	33
1.4 Organizace pohybových her na 1. stupně ZŠ	38
1.4.1 Správný výběr pohybových her	38
1.4.2 Pohybové hry s využitím netradičních pomůcek	39
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
2.1 Hypotézy výzkumu.....	42
2.2 Metodologie a metody výzkumu	43
2.3 Charakteristika výzkumného vzorku	45
2.4 Interpretace výsledků výzkumu	46
2.4.1 Interpretace výsledků dotazníkového šetření	46
2.4.2 Interpretace výsledků rozhovoru s žáky	60
2.5 Výsledky výzkumu.....	64
3 DISKUZE.....	71
4 ZÁVĚR	79
5 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	81

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	82
SEZNAM PŘÍLOH.....	86

ÚVOD

Téma diplomové práce „*Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*“ jsem si vybrala na základě svých zkušeností z každoroční činnosti s dětmi na letních i zimních táborech, kde při různých pohybových hrách využíváme netradiční pomůcky, které si děti vyrábí v oddílech samy. Hry s těmito pomůckami je velice baví, proto si myslím, že by se daly úspěšně aplikovat i do hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Již od dětství mám velmi kladný vztah k pohybu a sportu, proto se ve své diplomové práci věnuji oblasti, která mne baví a zajímá. Ke sportu mě přivedl především můj otec, který byl vrcholovým sportovcem. Rodiče mi nabízeli rozmanité sportovní aktivity, jako např. bruslení, lyžování, plavání, tanec, turistiku, jízdu na kole a na koni, moderní gymnastiku a další. Na základní i střední škole mě však tělesná výchova příliš nebavila. Jedinými pohybovými hrami v hodinách tělocviku byly honičky v úvodu a vybíjená. Učitelka na 1. stupni základní školy neměla tělocvik ráda a často místo něj zařazovala matematiku nebo český jazyk, poněvadž jsme neuměli dojít do tělocvičny v absolutní tichosti. Na 2. stupni základní školy vyučovala tělesnou výchovu vychovatelka školní družiny, která z bezpečnostních důvodů zařazovala většinou rozcvičky nebo běh na čas. Zaujal mě pouze lyžařský výcvik. Na střední škole byla situace o něco lepší, poněvadž jsme se věnovali různým míčovým hrám nebo softballu a hodiny tělesné výchovy nebyly nahrazovány jinými předměty.

Od té doby se přece jenom situace na školách změnila. Při návštěvách pražských základních škol jsem zjistila, že školní tělesná výchova nemusí být nezábavným předmětem i pro méně pohybově nadané žáky. Na některých školách však probíhají hodiny tělesné výchovy příliš stereotypně, vyučující nevyužívá všech možností, které se jim nabízejí. Stereotypní výuka později začne žáky nudit a vede k jejich nezájmu až k nekázní. Proto jsem se rozhodla vytvořit metodický materiál v podobě „*Zásobníku pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“. Tyto hry jsou ověřeny v praxi, doplněny fotodokumentací a závěrečnou reflexí v příloze diplomové práce. Metodický materiál může být vhodnou pomůckou nejen pro učitele základních škol, ale i pro ostatní pedagogy nebo rodiče.

Celou práci jsem koncipovala se zaměřením na tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy s využitím netradičních pomůcek. V teoretické části práce se zabývám pojetím a cíli tělesné výchovy, Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, typy vyučovací hodiny tělesné výchovy a její strukturou. Následující kapitoly se zabývají sportovní a pohybovou hrou, tradičními a netradičními pomůckami a organizací pohybových her v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

V praktické části se zabývám otázkami, zda a jaké množství netradičních pomůcek využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni v oslovených základních školách, z jakých zdrojů čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek, v jaké části vyučovací hodiny je využívají, které pohybové hry s netradičními pomůckami učitelé zařazují do hodin tělesné výchovy, zda si netradiční pomůcky s dětmi vyrábí a proč někteří učitelé odmítají využívání netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy. Veškeré své otázky zjišťuji v dotazníkovém šetření určeném učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Součástí výzkumu je rozhovor s žáky, se kterými jsem ověřovala pohybové hry s netradičními pomůckami v praxi, na téma využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy.

Tato diplomová práce by měla být zdrojem informací o možnosti využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy nejenom pro mě, ale i pro jiné učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, aby se pro žáky tělesná výchova stala oblíbeným předmětem.

CÍL DIPLOMOVÉ PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit, zda a v jaké míře se v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol využívají netradiční pomůcky. Pokud se nepoužívají, jaké důvody učitele tělesné výchovy k tomu vedou. Výzkum byl prováděn na dvanácti základních školách v Praze 4.

Ke splnění výše uvedeného cíle směřují tyto dílčí úkoly:

- Prostudovat dostupné zdroje k této problematice.
- Přiblížit problematiku školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.
- Charakterizovat hru jako hlavní činnost dětí.
- Objasnit pojmy tradiční a netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy.
- Přiblížit organizaci pohybových her na 1. stupni ZŠ.
- V praktické části zjistit pomocí dotazníku, zda učitelé využívají netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy.
- Provést rozhovor s žáky na téma využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy.
- Vytvořit „*Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“, které budou ověřeny v praxi a doplněny závěrečnou reflexí.

Ke splnění zadaného cíle je potřeba zaměřit se na následující problémové otázky:

- Jaké netradiční pomůcky se využívají v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?
- Jaké množství netradičních pomůcek se využívá v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?
- Kolik oslovených škol upřednostňuje hry s netradičními pomůckami?
- Z jakých zdrojů čerpají učitelé inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek?
- V jaké části vyučovací hodiny využívají učitelé netradiční pomůcky?
- Které pohybové hry s netradičními pomůckami učitelé zařazují do hodin tělesné výchovy?

- Považují učitelé využití netradičních pomůcek v hodinách TV za přínosné pro rozvoj dítěte?
- Z jakého důvodu někteří učitelé v hodinách tělesné výchovy nevyužívají netradiční pomůcky?
- Jak se líbila žákům hodina TV s netradičními pomůckami?
- Která hra s netradičními pomůckami se dětem nejvíce líbila?
- Proč se žákům tyto hry líbí?
- Které netradiční pomůcky děti nejvíce zaujaly?

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Školní tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

S prvky školní tělesné výchovy se setkáváme již od antiky až po konec 19. století, kdy byly postupně vytvářeny předpoklady pro začleňování tělesné výchovy do systémů výchov a vznikaly ucelené představy o ideálech výchovy člověka a jeho tělesném rozvoji. Výchova jedince se stávala ucelenější, vznikaly první školy a byly vymezeny sociální role učitele a žáka. Objevily se i první didaktické formy, metody a zásady (Fialová, Rychtecký, 2002).

V 17. století hlavním propagátorem tělesných cvičení pro mládež na našem území byl zejména Jan Amos Komenský. Tyto snahy se staly výsledkem požadavku zařazení všestranné výchovy do škol, které však byly realizovány až v 18. století díky školním reformám Marie Terezie. V roce 1869 přistoupilo Rakousko k zásadní reformě školské soustavy, jejíž součástí bylo zavedení tělesné výchovy jako povinného předmětu do školních osnov obecných škol. V roce 1911 byly přepracovány školní osnovy a novinkou bylo zavedení nepovinných her s výkonnostní orientací (Nováček, 2001).

Po vzniku samostatné Československé republiky v roce 1918 byl vývoj osnov školní tělesné výchovy ovlivněn především Sokolem (Vilímová, 2009). Problémem však zůstávaly špatné materiální podmínky, nedostatek školních tělocvičen a hřišť (Rychtecký, 1998).

Po skončení 2. světové války se do vývoje tělesné výchovy promítají nové vlivy. Výsledkem jsou osnovy s podrobnými metodickými příručkami s přesně vymezenými cíli, obsahem a kritérii, podle nichž byli žáci hodnoceni (Nováček, 2001).

Po roce 1989 dochází k řadě změn i v koncepci školství. Od školního roku 2006/2007 byly na školách zavedeny Školní vzdělávací programy (ŠVP) vycházející z nového Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV, 2017).

1.1.1 Pojetí a cíle tělesné výchovy

Školní tělesná výchova přispívá k celkovému rozvoji osobnosti žáka. Významně se podílí na rozvoji jeho motoriky, má vliv na správnou funkci vnitřních orgánů těla a působí na formování postavy. Vedle pohybových složek se v procesu motorického učení uplatňují a rozvíjejí poznávací, emocionální a morálně volní stránky osobnosti (Mužík, Krejčí, 1997).

Tělesná výchova na 1. stupni základní školy je zařazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která je vymezena a realizována ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Hlavním cílem současné školní tělesné výchovy v České republice je „...stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.“ (Fialová, 2010, s. 89). Z tohoto obecného cíle vyplývají konkrétní dílčí cíle tělesné výchovy, a to vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační.

Vzdělávací cíle mají charakter informativní nebo formativní:

- Informativní cíle – zahrnují souhrn poznatků, postupů, metod, zásad dobré životosprávy, základních pohybových dovedností a pohybových návyků.
- Formativní cíle – podporují rozvoj pohybových schopností, kvalitativní pohybový projev a trénink sensorických a intelektových schopností (Fialová, Rychtecký, 2002).

Výchovné cíle se dělí na všeobecné a specifické:

- Všeobecné cíle – zahrnují rozvoj pozitivních charakterových vlastností, estetického prožívání, vnímání a hodnocení, podněcování tvořivých schopností, vztahu k přírodě a ochrany životního prostředí.
- Specifické cíle – podporují kladný postoj k pohybu, zájem o sportovní činnost, rozvoj tělesné zdatnosti a přiměřený výkon (Mužík, 1991).

Zdravotní cíle jsou řazeny v současné době mezi nejdůležitější z důvodu nárůstu civilizačních chorob. Dělí se na cíle kompenzační a hygienické:

- Kompenzační cíle – zahrnují kompenzace jednostranné zátěže, regenerace duševních sil a obnovení pozornosti žáků.

- Hygienické cíle – zahrnují hygienické návyky v tělesné výchově v podobě nošení cvičebního úboru, potřebu dostatečného pohybu v denním režimu, spánku a zdravé výživy (Fialová, Rychtecký, 2002).

Socializační cíle se podílejí především na socializaci žáků. Dělíme je na cíle skupinové a individuální:

- Skupinové cíle – zahrnují spolupráci v družstvu, poskytnutí záchrany a dopomoci, prožívání různých skupinových rolí a důvěru ve spolužáky.
- Individuální cíle – podporují budování kladného sebepojetí, zvyšování sebedůvěry, rozvoj komunikačních schopností a tolerance (Fialová, 2010).

Jednotlivé cíle se vzájemně prolínají a kombinují v každé vyučovací hodině. Konkrétní cíle tělesné výchovy na 1. stupni základní školy vycházejí z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a jsou vymezeny Školním vzdělávacím programem každé jednotlivé školy.

1.1.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Tělesná výchova podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) na 1. stupni základní školy se rozděluje do 1. období pro 1. až 3. ročník a 2. období pro 4. až 5. ročník. Jednotlivé činnosti se v RVP ZV člení na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a na činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví obsahují učivo o významu pohybu pro zdraví, o přípravě organismu, dále obsahují zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, učivo o hygieně při tělesné výchově a o bezpečnosti při pohybových činnostech.

Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností patří pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti podle podmínek školy a zájmu žáků.

Činnosti podporující pohybové učení se zaměřují na komunikaci a organizaci tělesné výchovy, na zásady jednání a chování, na pravidla zjednodušených

osvojovaných pohybových činností, na měření a posuzování pohybových dovedností i na zdroje informací o pohybových činnostech (RVP ZV, 2017).

Všechny tyto činnosti směřují k naplňování očekávaných výstupů 1. a 2. období.

Očekávané výstupy prvního stupně 1. období udávají, že *„žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy a reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.“* (RVP ZV, 2017, s. 96).

Očekávané výstupy prvního stupně 2. období udávají, že *„žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her, uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka, jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví, užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení, zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky, orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.“* (RVP ZV, 2017, s. 96-97).

Výuka školní tělesné výchovy probíhá v tělocvičně nebo na školním hřišti, ale může probíhat také v přírodě, v plaveckém bazénu nebo na zimním stadionu při dodržování všech zásad hygieny a bezpečnosti.

1.1.3 Typy vyučovacích hodin tělesné výchovy

Tělesná výchova je podle RVP ZV vyučována v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně. Základní organizační formou tělesné výchovy je vyučovací hodina, která je přímo řízena učitelem, jenž má v tomto procesu dominantní postavení a nese plnou odpovědnost za výsledky výchovně-vzdělávacího procesu (Kostková, 1978). Vyučovací hodinu lze rozdělit do několika typů podle hlavních složek výchovně-vzdělávacího procesu, podle obsahu, množství témat, podle pohlaví a podle zaměření (Vilímová, 2009).

Podle hlavních složek výchovně-vzdělávacího procesu rozlišujeme tyto typy vyučovacích hodin tělesné výchovy:

- Diagnostické vyučovací hodiny – tento typ vyučovacích hodin zahrnuje kontrolu a klasifikaci žáků. Na 1. stupni základní školy bývá zařazována na začátku a na konci každého pololetí. Vyučovací hodina musí být dobře zorganizována, aby žáci byli do diagnostického procesu maximálně zapojeni.
- Motivační vyučovací hodiny – tyto hodiny vzbuzují zájem žáků o obsah tělesné výchovy. Úkolem je motivovat žáky a nadchnout je pro danou pohybovou činnost, kterou budou v příštích hodinách tělesné výchovy rozvíjet. Učitel by v těchto hodinách měl využívat obzvláště pro žáky 1. stupně základní školy vhodné pohybové hry.
- Expoziční vyučovací hodiny – tyto hodiny jsou zaměřeny na nové učivo a na nácvik nových pohybových dovedností. Součástí hodiny je nejen verbální vysvětlování, ale především učitelova nonverbální demonstrace požadovaného cviku.
- Fixační vyučovací hodiny – jsou zaměřeny na ukotvení a zdokonalování naučených pohybových dovedností. Proces nácviku je nutný opakovat a zařazovat do hodin tělesné výchovy tak dlouho, dokud si pohybové dovednosti všichni žáci zcela neosvojí (Vilímová, 2009).

Podle obsahu rozlišujeme tyto typy vyučovacích hodin tělesné výchovy:

- Gymnastické vyučovací hodiny – tyto hodiny můžeme dále členit na jednotky kondiční gymnastiky, cvičení s hudbou, jednotku sportovní

nebo moderní gymnastiky apod. Cviky ze základní gymnastiky jsou zařazeny do hlavní části hodiny a probíhají většinou skupinově na stanovištích (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

- Atletické vyučovací hodiny – tyto hodiny zahrnují především atletické činnosti, mezi které patří technika běhu, rychlý běh, vytrvalý běh, běh v terénu, štafetový běh, skok do dálky a hod míčkem. Do těchto vyučovacích jednotek je vhodné zařazovat i cvičení a hry, které přímo nesouvisejí s uvedenými atletickými disciplínami, ale vytvářejí předpoklady pro zvládnutí techniky atletických disciplín (Vindušková a kol., 1998).
- Herní vyučovací hodiny – v těchto hodinách převládají pohybové hry, které by však měly být součástí většiny hodin tělesné výchovy. Nadměrné nebo naopak málo časté zařazování těchto her může vést ke ztrátě zájmu žáků (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).
- Úpolové vyučovací hodiny – do těchto hodin jsou zařazovány především přetahy a přetlaky formou hry. Žáci si tak vytvářejí předpoklady pro sebeobranu, získávají základy strategie a zápolí v duchu fair play (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Podle množství témat rozlišujeme tyto typy vyučovacích hodin tělesné výchovy:

- Monotematické vyučovací hodiny – tyto hodiny jsou zaměřeny pouze na jedno sportovní odvětví a využívají se především u starších žáků a ve sportovním tréninku.
- Smíšené vyučovací hodiny – hodiny mají různou náplň sportovních aktivit. *„Je do nich zařazen obsah dvou či více sportů, které navzájem nemusí přímo souviset. Především v nižších ročnících základní školy se kombinuje např. gymnastický základní obsah, který je méně emotivní, psychicky namáhavý a fyziologicky málo účinný, s hrami a soutěžemi.“* (Vilímová, 2009, s. 78).

Podle pohlaví rozlišujeme koedukované a rozdělené vyučovací hodiny tělesné výchovy:

- Koedukované vyučovací hodiny – v těchto hodinách dívky i chlapci cvičí spolu. Tyto hodiny tělesné výchovy jsou využívány na 1. stupni základní školy.
- Rozdělené hodiny tělesné výchovy – v těchto hodinách naopak probíhá výuka pro chlapce a dívky zvlášť. Tyto hodiny tělesné výchovy jsou využívány na 2. stupni základní školy (Fialová, Rychtecký, 2002).

Podle zaměřenosti rozlišujeme tyto typy vyučovacích hodin tělesné výchovy:

- Povinná tělesná výchova – do výuky jsou zařazeny 2-3 hodiny týdně po 45 minutách.
- Zdravotní tělesná výchova – je určena pro žáky oslabené a probíhá v rozsahu dvou hodin týdně.
- Nepovinná tělesná výchova – volitelný a nepovinný předmět dle nabídky školy (Fialová, Rychtecký, 2002).

Podle zaměření rozlišujeme tyto typy vyučovacích hodin tělesné výchovy:

- Návčičné - v současné době se nedoporučuje realizovat čisté návčičné hodiny, poněvadž bývají fyziologicky málo účinné.
- Kontrolní.
- Kondiční.
- Rekreačně orientované.
- Soutěžní a herní (Vilímová, 2009).

Ve školní tělesné výchově se málokdy vyskytují jednotlivé typy vyučovacích hodin v čisté podobě. Zpravidla se setkáváme se smíšenými formami, které bývají účinnější. V každé vyučovací hodině bychom měli rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti žáků (Fialová, Rychtecký, 2002).

1.1.4 Struktura hodiny tělesné výchovy

Každá vyučovací hodina má základní strukturu v souvislosti s výukovými metodami v průběhu pedagogické činnosti. V didaktice tělesné výchovy ji autoři dělí na tři a více částí, ale shodují se v tom, že stavbu vyučovací hodiny ovlivňuje mnoho činitelů. Vilímová (2009, s. 78) uvádí: „*Není nutné lpět na jediné doporučené podobě. Důležité je, aby učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické a fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na jejich základě modifikoval konkrétní podobu vyučovací hodiny.*“

Vilímová (2009) dělí části hodiny tělesné výchovy na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou:

1. Úvodní část – trvá 5-7 minut. Má velký význam pro aklimatizaci žáka v jiném edukačním prostoru. Hlavním cílem je připravit žáka na zátěž, která jej čeká. Skládá se ze dvou částí:
 - Organizační část – trvá 2 minuty. V této části, která je zároveň částí motivační, probíhá nástup, následuje pozdrav, seznámení s průběhem hodiny a navození příslušné atmosféry.
 - Rušná část – trvá 3-5 minut. V této části dochází k zahřátí organismu využitím krátkých pohybových her. Cílem této části je žáka zahřát a rozproudit.
2. Průpravná část – trvá přibližně 10 minut. V této části dochází k cílené mobilizaci, protahování a posilování tělních partií, které budou v naplánovaných pohybových aktivitách hlavní části nejvíce zapojovány. Podle cviků se skládá ze tří částí:
 - Protahovací část – patří sem vyrovnávací a posilovací cvičení, při kterých jde především o protažení hlavních svalových skupin.
 - Cvičení pro správné držení těla – patří sem cvičení posilovací a následně protahovací.
 - Všeobecně rozvíjející část – patří sem krouživé pohyby, švihová cvičení a silová cvičení. Jedná se o dynamickou část rozcvičky.

3. Hlavní část – trvá 20-30 minut. Rozlišuje se podle typu, obsahu učiva a zaměření hodiny tělesné výchovy. Obsahem hlavní části je nácvik nové pohybové dovednosti, opakování a zdokonalování naučených pohybových dovedností.
4. Závěrečná část – trvá 2-5 minut. Zařazujeme sem relaxační, dechová a protahovací cvičení. Hlavním cílem je zklidnění organismu po absolvované zvýšené pohybové zátěži. V této části je třeba hodinu zhodnotit, shrnout některé nedostatky, motivovat žáky k vytrvalosti, k zlepšení pohybových výkonů a vést je k sebehodnocení.

Příkladem dalšího autora, který strukturu vyučovací hodiny rozděluje na více částí, je Liba (1996), ale srovnáme-li dělení obou autorů, dojdeme k závěru, že obsahová náplň a časová dotace jednotlivých částí vyučovací hodiny je velmi podobná:

1. Úvodní část – trvá 3-5 minut. Skládá se ze dvou částí:
 - Úvodní část organizační – náplní je nástup, téma vyučovací hodiny, motivace žáků, navození příjemné pracovní atmosféry.
 - Úvodní část rušná – cílem je rozehrání organismu zařazením vhodných pohybových aktivit, např. pohybových her, rytmických cvičení, běhů a skoků.
2. Průpravná část – trvá 6-10 minut. Jejím obsahem jsou předem vybraná cvičení k celkovému protažení svalových partií. Na 1. stupni základní školy probíhá většinou na značkách nebo v kruhu, ale vždy by měl učitel sledovat všechny žáky. Průpravná část se skládá ze dvou částí:
 - Všeobecná průpravná část - navazuje na rušnou část. Cílem je posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin a rozvoj návyku správného držení těla.
 - Speciální průpravná část – připravuje žáka na pohybové činnosti v hlavní části vyučovací hodiny.

3. Hlavní část – trvá 25-30 minut. Skládá se ze dvou částí:

- Návčik – žáci se seznamují s novým učivem. Předpokladem úspěšného zvládnutí učiva je neustálé sledování, kontrola a poskytování reflexe učitelem žákům.
- Výcvik – v této části vyučovací hodiny dochází k opakování, zdokonalování a fixování učiva v různých podmínkách i ve složitějších situacích. Hlavní rozdíl mezi návčikem a výcvikem spočívá v intenzitě cvičení. Ve výcviku učitel žáky pouze pozoruje a usměřuje.

4. Závěrečná část – trvá 3-5 minut. Cílem je uklidnit organismus žáka, zhodnotit a shrnout výchovné výsledky ve vyučovací hodině. Náplní činností v této části mohou být kompenzační cvičení, hry na uklidnění, rytmická gymnastika a tanec (Liba, 1996).

Pro efektivní naplňování cílů tělesné výchovy má velký význam obsahová náplň, respektování fyziologických zákonitostí a individuálních vývojových zvláštností žáků v interakci s dodržováním didaktických zásad a principů (Vilímová, 2009).

1.2 Hra

Hra byla vždy a bude hlavní činností dětí, při které se dítě seznamuje s okolním prostředím a připravuje se na práci. Hra je pro děti protikladem povinností, nacházejí v ní zábavu, vzrušení, radost i pohybové uspokojení (Rovný, Zdeněk, 1982). Podle Mazala (2000, s. 52) „...hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu. Učí se i vnímat role druhých dětí a tím řídit svoji vlastní činnost.“

Hra má celou řadu aspektů, mezi které patří především aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivý, sociální, fantazijní, dialogický, rekreační, terapeutický aj. Zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice, malé skupinky i kolektivu (Koťátková, 2005).

1.2.1 Druhy her

Pro dělení her neexistuje žádné jednotné třídění. Jednotliví autoři se liší pohledy na hru i na její praktické využití. Hry dělí např. podle místa, kde se hrají, podle struktury, podle počtu hráčů, podle zaměření her, podle použitých pomůcek apod. Blahutková (2003) ve své publikaci uvádí rušné hry, senzomotorická cvičení a hry, hry posilující paměť, hry s nenáročným materiálem, hry posilující orientaci na vlastním těle, hry na uvědomění si vlastního těla a nácvik napětí a uvolnění, hry s netradičním nářadím a náčiním, hudebně pohybové hry, relaxační cvičení, psychostimulaci, seznamovací hry, překážkové dráhy a hry na vzájemný kontakt.

Neuman (1998) dělí hry na funkční, fiktivní, konstrukční, receptivní a společenské. Funkční hry dále dělí na hry, které něco předstírají, hry symbolické a hry kontaktní. Najdeme však u tohoto autora i další dělení her na hry poznávací, výchovné, vzdělávací, léčebné, instrukční, propagační a sociálně angažované. Podle průběhu akce dělí hry na seznamovací, zahřívací a kontaktní, na hrátky a zábavné soutěžní hry, hry na důvěru, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, hry a cvičení v přírodě, ekohry, závěrečné hry a rituály, hry pro reflexi a závěrečné hodnocení.

Mazal (2000) dělí hry do dvou základních skupin, na hry tvořivé a hry s pravidly:

1. Hry tvořivé – děti si v nich samostatně zvolí námět hry a určují její průběh. Způsob těchto her se mění s věkem i zkušenostmi. Prostřednictvím těchto her uplatňují svoji představivost a obrazotvornost, rozvíjí se myšlení a řeč. Tvořivé hry dále dělí na námětové, konstruktivní a na dramatizující:
 - Námětové hry – sem patří hry na někoho nebo na něco, kdy děti znázorňují činnost dospělých.
 - Konstruktivní hry – jsou hry se stavebnicí a s přírodním materiálem.
 - Dramatizující hry – v těchto hrách děti znázorňují děj nejrůznějších příběhů a pohádek.
2. Hry s pravidly – tyto hry mají předem stanovená pravidla, která musí hráči znát a dodržovat. Členíme je na pohybové a didaktické:
 - Pohybové hry – patří mezi nejrozšířenější hry a představují základní cvičení ve školní i mimoškolní tělesné výchově.
 - Didaktické hry – patří mezi jeden z nejdůležitějších prostředků učení. Vyznačují se přesně stanoveným úkolem a pravidly (Mazal, 2000).

1.2.2 Sportovní a pohybové hry

Sportovní hry mají s pohybovými hrami některé společné rysy, přesto se od sebe v mnoha rysech liší.

Definice sportovní hry je celá řada, ale mnozí autoři se v jejich charakteristikách shodují. Táborský (2004, s. 11) uvádí: „*Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.*“ Matoušek a Touš (1970, s. 8) definují sportovní hru podobně: „*Sportovní hra je překonání soupeře v ovládní nějakého společného předmětu, s nímž se hraje. Oba soupeři musí bojovat současně a výsledek je určen pouze konečným počtem bodů (resp. branek).*“

Společnými rysy sportovních a pohybových her jsou stejný výkon a hodnoty z hlediska zatížení hráčů (Mazal, 2000).

Pohybové hry jsou nejrozsáhlejší skupinou her, do kterých patří všechny hry, při kterých se člověk pohybuje. Mazal (2000, s. 11) definuje pohybovou hru následovně: „*Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity.*“ Pohybové hry mohou hrát lidé v každém věku. Nejtypičtějším příkladem pohybových her jsou nejrůznější honičky, ale patří sem i hry s nejrůznějšími náčiním, jako např. s míčem, se švihadlem, s obručí, kužely, žíněnkami, pálkami apod. Pohybové hry napomáhají k rozvoji síly, vytrvalosti, obratnosti a rychlosti, jsou zdrojem citů a emocí. Každý člověk prožívá stejnou herní situaci jinak. Hra je všeobecně využívána jako pedagogický prostředek ve skupinách dětí předškolního a školního věku, mládeže i dospělých. Ve sportu jsou platná mezinárodně uznávaná pravidla, jež jsou dodržována. Pohybová hra má pravidla proměnlivá, proto se dají podle potřeb měnit (Mazal, 2000).

1.2.3 Proměny pohybové hry během mladšího školního věku

Všechny děti ke svému zdravému vývoji potřebují především dostatek pohybu. S nástupem do školy se však možnost pohybu omezí, děti musí vydržet sedět bez možnosti většího pohybu v uzavřené místnosti několik hodin, což může způsobit zhoršení úrovně a kvality držení těla (Mazal, 2000). Ohrožená je i pozornost dětí, která se projevuje rušením ostatních žáků i učitele. Silnou potřebu pohybové aktivity žáka může učitel uspokojovat hlavně v hodinách tělesné výchovy (Sigmund a kol., 2009).

V různých obdobích života dítěte, kdy se mění jeho potřeby, se setkáváme s různými druhy her, které tyto potřeby uspokojují. Dítě mladšího školního věku se vyznačuje velkou hravostí při získávání nových poznatků a návyků. K jednoduchým herním dovednostem postupně přibývají složitější dovednosti, např. terénní hry, sportovní hry a aktivity, akrobatická a atletická cvičení (Szábová, 2001).

V prvním ročníku základní školy se dítě učí nápodobou. Zvyšuje se rychlost i koordinace. Hlavním úkolem pohybových her je usnadnění přechodu mezi režimem mateřské školy a základní školy. Pohybová hra umožňuje dětem vrátit se do příjemného, pohodového prostředí a umožňuje snadnější socializaci dítěte (Mazal, 2000).

Ve druhém ročníku základní školy dochází pomocí her k upevňování smyslu podřízenosti, nadřízenosti, významu poznávání pravidel, spolupráce apod. Převažují již hry s velkým rozsahem pohybu, např. honičky, házení a chytání míče, jízda na kole, hry s vybíjením, kopaná, hokej a hry s jednoduchými pravidly. Děti jsou schopny snášet vyšší zátěž, vyžadují více pohybových aktivit s důrazem na soutěžení. Toto období je označováno jako období přechodné (Rovný, Zdeněk, 1982).

Ve třetím a čtvrtém ročníku je vhodné zařazovat soutěživé hry a náročnější herní dovednosti. V tomto věku jsou děti schopny ocenit svůj, spoluhráčův i protivníkův úspěch. Soustředěnost na hru je u nich velmi vysoká. Současně se začíná omezovat pohybová nápodoba a s pohybovým rozvojem je spjata percepce (Mazal, 2000). Rovný a Zdeněk (1982, s. 50) ve své publikaci uvádějí: *„Dítě v devíti letech se lépe ovládá, je iniciativnější, přizpůsobuje se svému sociálnímu prostředí. Škola mu pomáhá při motorickém zdokonalování. Ve hrách již neučíme základním pohybům, jejichž ovládnutí předpokládáme, ale aplikujeme je a kombinujeme v činnostech, zaměřených ve hře vždy k určitému cíli.“* V tomto období je vhodné odlišovat zatížení žáků podle fyzické zdatnosti a také podle pohlaví. Chlapci upřednostňují hry úpolové, kde mohou předvést svoji sílu, obratnost a iniciativu. Dívky dávají přednost tanečním, rytmickým a pohybovým hrám, které jsou spojeny se zpěvem, ale také hrám míčovým. Toto období je označováno jako období intenzifikační (Mazal, 2000).

V pátém ročníku sledujeme pokusy dětí o odstranění příčin chyb ve hrách. Svoje osobní zájmy spojují se zájmy kolektivu, kde zodpovědně plní své úkoly, snaží se vyniknout a dosáhnout co nejlepšího výsledku pro skupinu. Dítě začíná sociálně dozrávat a jednat podle vlastního úsudku. V tomto období, které je již spjato s pubertou, je třeba více diferencovat zatížení fyzické zdatnosti i podle pohlaví žáků.

Učitel by neměl zapomínat na pohybově slabší žáky, které je nutné do hry aktivně zapojit a dát jim možnost uplatnit se (Mazal, 2000).

1.2.4 Pravidla pohybových her

Pohybová hra nemůže být realizována bez stanovení pravidel hry. Žáci musí znát cíl hry, své role ve hře a vymezený prostor, ve kterém bude hra probíhat. Je třeba pravidla opakovat i u her, které žáci znají, ale dochází u nich k různým obměnám.

Pravidla učitel vysvětluje jasně, stručně a vždy si zjistí, zda je všichni žáci dobře pochopili, proto je nutné nechat prostor na dotazy žáků, popřípadě pravidla opět zopakovat. Během hry se pravidla již nemění (Zapletal, 1997).

Učitel dohlíží na dodržování pravidel, hodnotí průběh hry, upozorňuje na porušování pravidel a vyzdvihuje férový přístup. Nakonec určuje i vítěze hry, učí děti pokorně přijímat vítězství, ale i povzbudit poražené a vede je k uvědomění si toho, že pokaždé není důležité zvítězit, ale zúčastnit se a užít si hru. Pedagogickým mistrovstvím učitele tělesné výchovy je dovést žáky k tomu, aby při hře přemýšleli a tím rozvíjeli taktiku a hráčské umění.

Žáky, kteří se nezúčastňují ze zdravotních důvodů pohybových her, pověří učitel např. úkolem časoměřiče, pozorovatele, kontrolora apod. Pokud se hra nezdaří, může učitel pozměnit pravidla hry, nebo je opět vhodně vysvětlit, aby nebyla chybně pochopená. Nedaří-li se hra, neznamená to, že ji musíme hned změnit. Může být jen nesprávně zařazená, nevhodně vysvětlená či špatně pochopená. Ke změně pravidel hry by měl učitel přistoupit v případě, že je hra příliš náročná, jsou nevyhovující časové a prostorové podmínky, nebo neuspokojuje potřeby hráčů (Zapletal, 1997).

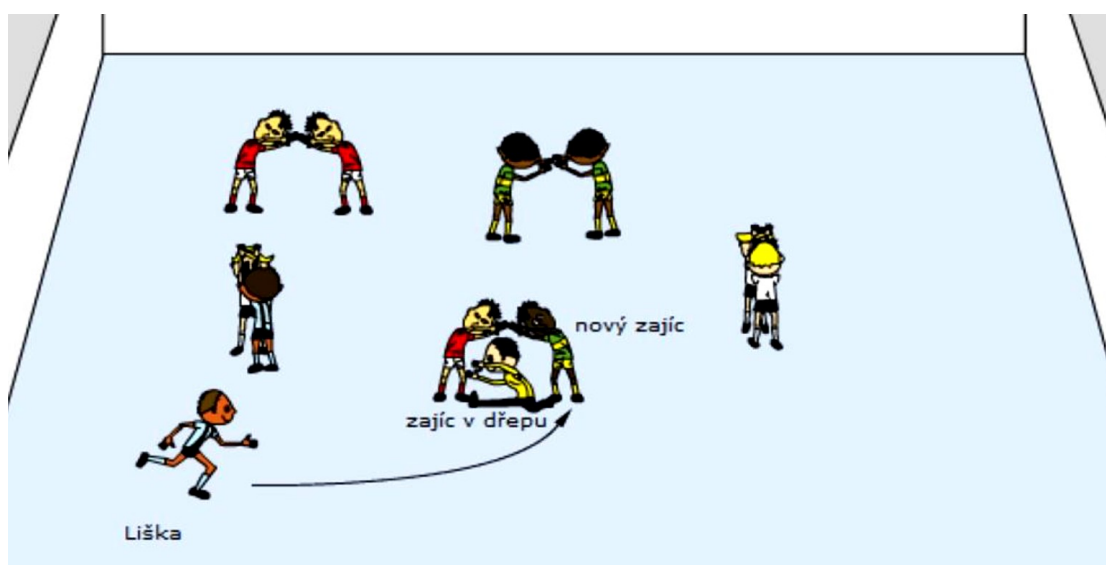
Jedním z hlavních úkolů učitele při pohybových hrách je pěstovat ve svých žácích soustavně a důsledně smysl pro poctivou, čistou hru, tzv. fair play. Každé porušování pravidel pohybové hry se musí okamžitě stíhat napomenutím, někdy i trestem. Učitel by měl vyzvednout příklady správného jednání a při vyhlásování výsledků hry pochválit i méně úspěšné žáky za to, že statečně bojovali a dodržovali pravidla (Mazal, 2000).

1.2.5 Pohybová hra a kompetence

Pohybové hry vedou k rozvoji různých pohybových kompetencí. Jak už bylo výše řečeno, nejtypičtějším příkladem pohybových her jsou nejrůznější honičky, na kterých si můžeme ukázat rozvoj pohybových kompetencí u žáka (Dvořáková, 2002).

První kompetence - zpevnění těla:

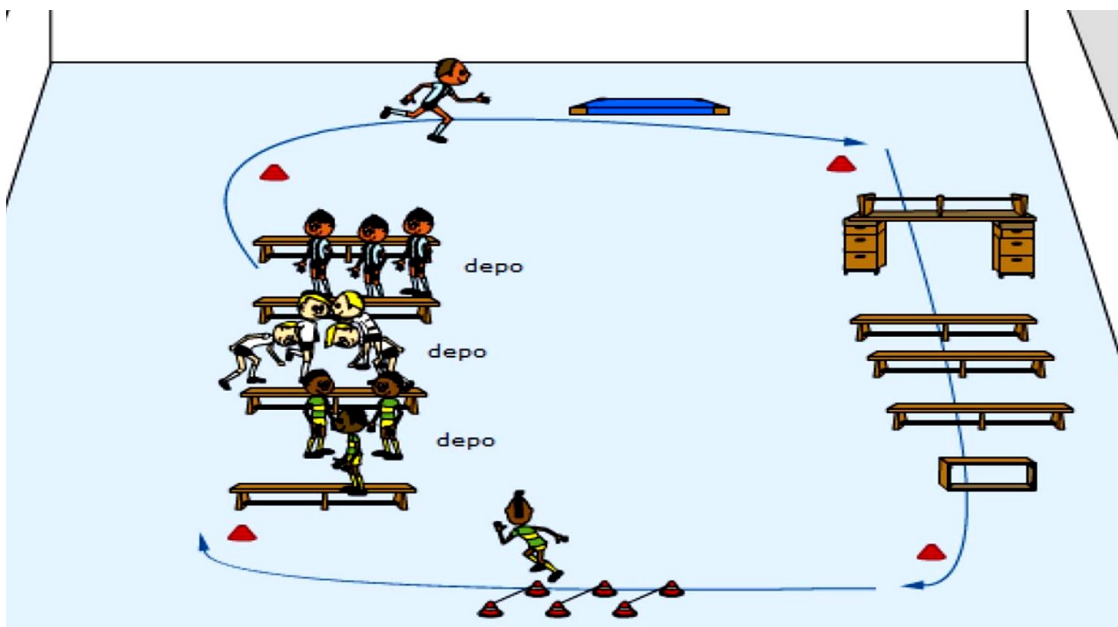
Pohybová hra podporuje správné držení těla a rovnováhy. V různých honičkách si musí žák dřepnout nebo postavit na špičky, dát ruce v bok, zastavit se v dané poloze, obíhat chycené žáky apod. (Dvořáková, 2002). Příkladem je honička „*Liška a zajíc*“, kdy žáci ve dvojicích utvoří stříšku. Jedna dvojice je rozdělena na lišku a zajíce (Obrázek 1). Liška honí zajíce a po doteku se role vymění. Pokud zajíc vběhne mezi hráče do stříšky, dřepne si a předá roli zajíce za ním stojícímu hráči ve stříšce, kterého potom opět honí liška. Ze zajíce v dřepu se stává stříška (Pohybové hry, 2017).



Obrázek 1 Honička „*Liška a zajíc*“ (Zdroj: Pohybové hry, 2017, s. 1)

Druhá kompetence - svalová zdatnost:

Při pohybové hře dochází k protažení zkrácených svalů. Patří sem různé předklony a záklony, sedy roznožné s úchopem špiček nohou apod. (Dvořáková, 2002). Příkladem je pohybová hra „*Formule – Monte Carlo*“ (Obrázek 2). Žáci jsou rozděleni do družstev s vlastním depem. Každý hráč (formule) běží dvakrát překážkovou dráhu. Po prvním kole vběhne do svého depa, kde mu spoluhráči (mechanici) musí sundat a zase obout obě boty, žák (formule) v sedu roznožném uchopí své špičky nohou a třikrát je protáhne. Po všech těchto úkonech může žák (formule) pokračovat ve druhém kole a potom předat štafetu dalšímu hráči. Vyhrává družstvo, které se jako první vystřídá (Pohybové hry, 2017).



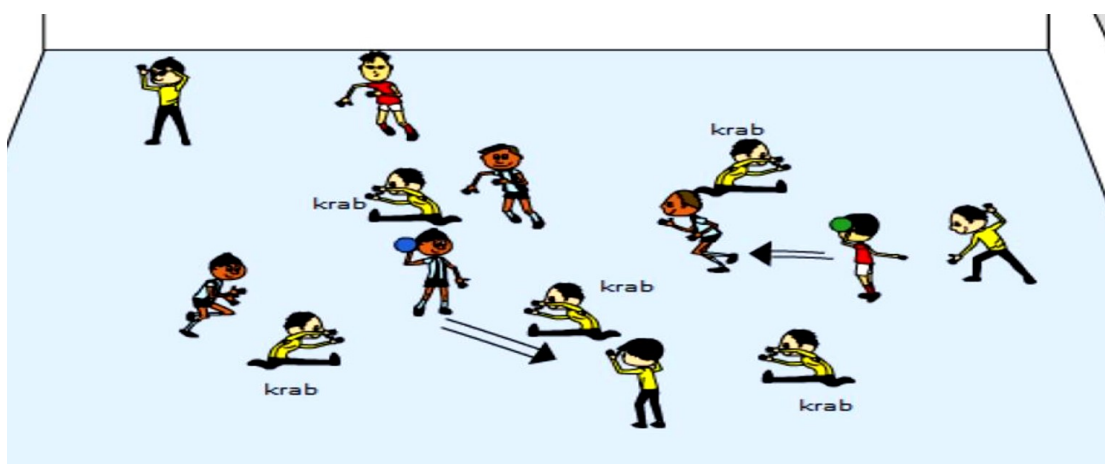
Obrázek 2 „Formule – Monte Carlo“ (Zdroj: Pohybové hry, 2017, s. 4)

Třetí kompetence - aerobní zdatnost:

V pohybové hře může učitel nastavit zvýšení intenzity zátěže nepřerušovaným zatížením, např. skákáním na místě apod. (Dvořáková, 2002). Příkladem je „Krabí vybíjená“ (Obrázek 3). Žáci hrají vybíjenou všichni proti všem ve vymezeném území. Kdo je vybitý, sedne si a stává se z něj krab, který se pohybuje jako krab ve stejném území. Pokud se krab dotkne rukou stojícího hráče, tak oživne a stává se z něj hráč vybíjené a z hráče vybíjené krab. Vyhraje žák, který zůstane sám hráčem vybíjené (Pohybové hry, 2017).

Čtvrtá kompetence – spolupráce:

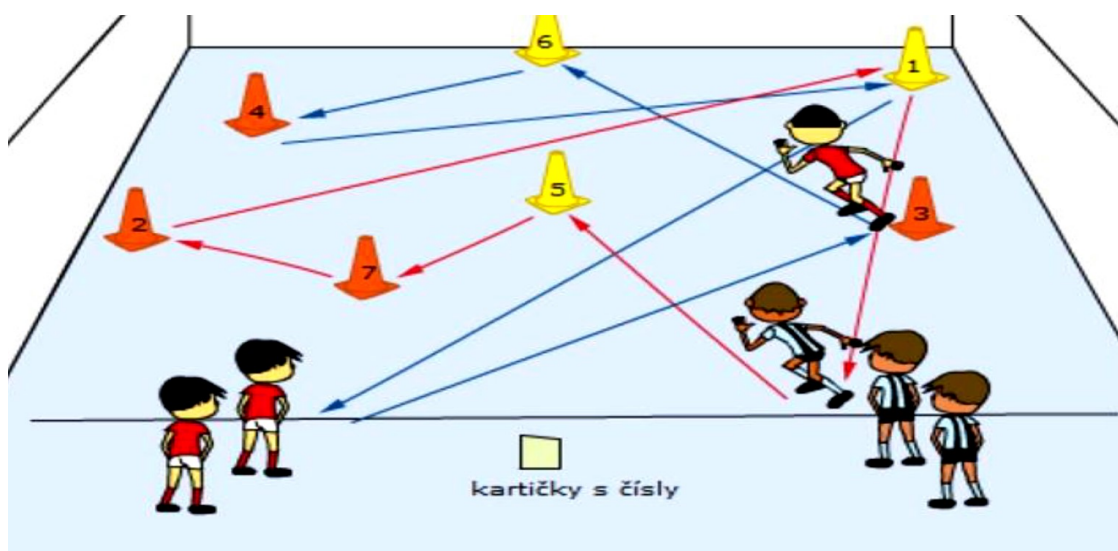
Při pohybové hře se děti mohou různě zachraňovat, aby mohly opět pokračovat ve hře (Dvořáková, 2002). Příkladem jsou již zmíněné honičky „Liška a zajíc“ a „Krabí vybíjená“ (Obrázek 1 a 3).



Obrázek 3 „Krabi vybíjená“ (Zdroj: Pohybové hry, 2017, s. 2)

Pátá kompetence - rozvoj orientace:

Pohybová hra rozvíjí orientaci v prostoru a zrakové vnímání. Např. při honičce žák běhá k barevným kuželům (Dvořáková, 2002). Příkladem je „Běhací štafeta“ podle čísel (Obrázek 4). Po tělocvičně rozmístí učitel očíslované kužely. Žáky rozdělí na dvě družstva a mezi ně umístí hromádku s kartičkami, na kterých jsou napsána čísla jako na kuželech v různém pořadí, podle kterých budou žáci štafetově běhat k očíslovaným kuželům. Než vyběhnou, vezmou si horní kartičku s čísly, a běží ke kuželům podle pořadí čísel. Vyhrává družstvo, které bude mít na konci hry nejvíce odběhaných kartiček (Pohybové hry, 2017).



Obrázek 4 „Běhací štafeta“ podle čísel (Zdroj: Pohybové hry, 2017, s. 4)

1.2.6 Motivace

U pohybové hry nesmíme zapomínat na správnou motivaci. Jde především o přitažlivý a interaktivní vstup do hry, o navození atmosféry, probuzení zvědavosti a vtažení hráčů do hry (Franc a kol., 2007). Motivaci chápeme jako souhrn vnitřních faktorů (potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, postoje) a vnějších činitelů (incentivy), který vzbuzuje, aktivuje, dodává lidskému organismu energii k jednání a prožívání, zaměřuje toto jednání a prožívání určitým směrem, řídí jeho průběh a způsob dosahování výsledků i cílů a ovlivňuje způsob reagování jedince na své jednání a prožívání. Zároveň utváří jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha a kol., 1995).

Potřeby můžeme dělit na vrozené a získané během života. O vnitřní motivaci mluvíme tehdy, pokud člověk vykonává určitou činnost bez očekávání odměny, pouze pro své vlastní uspokojení (Blahutková a kol., 2005).

Incentivy jsou události, situace, jevy, které nás povzbuzují a směřují k určitému chování. Člověk nevykonává určitou činnost z vlastního zájmu, ale je pod vlivem vnějších motivačních činitelů. Rozeznáváme vnější motivaci pozitivní a negativní. Pozitivní motivace slibuje odměnu, pokud se budeme chovat podle žádaného vzorce. Negativní motivace naopak představuje hrozbu vedoucí k frustraci a nechuti k činnosti (Hrabal a kol., 1989).

Na motivaci se podílí především učitel, ale také žák, spolužáci a rodiče. Motivace je nejčastěji užívána na začátku aktivity v podobě zajímavého příběhu, pohybového ztvárnění požadované činnosti nebo ukázky výsledků práce. Motivace žáka ke zvolené činnosti prochází několika fázemi:

- Vzbuzení některých potřeb.
- Posouzení vlastních možností o dosažení daného cíle.
- Očekávání, že potřeba bude uspokojena.
- Rozhodnutí vykonat určitou činnost (Průcha a kol., 1995).

Motivace, stejně jako samotná pohybová hra, vyžaduje plánování a přípravu učitele, při čemž využívá některých metod rozvoje motivace u dětí. Mezi nejdůležitější metody rozvoje motivace v rámci pohybových her patří:

- Soutěže - pro děti jsou silným motivačním prostředkem, poněvadž děti rády soutěží a poměřují síly.
- Dramatizace - děti při pohybu napodobují věci a zvířata.
- Odměna a trest – vedou k fair play a dodržování pravidel.
- Rozmanitost ve vyučování - střídání metod a forem práce.
- Regenerace sil – zařazování relaxačních a dechových cvičení.
- Kooperativní vyučování a učení – žáci pracují v družstvech.
- Aktuálnost – výběr aktivit, které jsou pro děti známé.
- Hodnocení a sebehodnocení – učitel ponechává zodpovědnost na žácích a tím zvyšuje jejich motivovanost.
- Smysl a význam učiva – přesvědčení žáků o využitelnosti nabytých dovedností.
- Tvořivost – nejvyšší projev myšlení v pohybových hrách, které u dětí mladšího školního věku rozvíjejí tvůrčí myšlení a spolupráci (Lokšová a kol., 1999).

Úspěch motivace a vedení pohybové hry závisí především na komunikačních schopnostech učitele, ale i na schopnosti zaujmout a nadchnout, na jeho schopnosti pozorovat, předvídat a na zkušenosti. Zásady motivace a vedení pohybových her lze ve zkratce vyjádřit pravidlem **6 P** – **P**opiš, **P**ředved', **P**tej se, **P**rováděj, **P**řizpůsobuj se, **P**ochval (Sikmund a kol., 2009).

1.3 Tradiční a netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy

Používané pomůcky v hodinách tělesné výchovy jsou předměty, s nimiž žáci cvičí, zvedají je nebo nosí. Slouží ke zvýšení tělesné námahy a ke cvičení obratnosti (Pávek, 1963). V současné době se vedle tradičních pomůcek využívají i pomůcky netradiční.

1.3.1 Tradiční nářadí a pomůcky

Za tradiční nářadí a pomůcky považujeme to, s čím se v tělocvičnách běžně setkáváme a často používáme při pohybových činnostech. Mezi tradiční nářadí řadíme lavičky, švédskou bednu, žíněnky, gymnastický pás, kozu, kruhy apod. V hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se využívají především ke stavění překážkových drah. Tradiční pomůcky se používají v běžné tělesné výchově. Jsou to např. různé druhy míčů a míčků, plastové tyče, rozlišováky, tenisové míčky, barevné obruče, švihadla, krátké tyče, kužely, lano na přetahování aj. (Blahutková a kol., 2017).

Jejich využívání zpestřuje žákům pohybové aktivity a napomáhá k procvičování celého těla, ale časem se mohou stát pro děti stereotypem. Nevýhodou těchto pomůcek je jejich cena a krátká trvanlivost. Příkladem jsou lehké míče, které nevydrží déle než jeden školní rok. Z těchto uvedených důvodů by měl učitel hledat nové možnosti a nápady v netradičních pomůckách (Adamírová, 2003).

Další možností je společné využití tradičních a netradičních pomůcek při pohybových hrách. Příkladem je hra „*Vinnetou*“, kdy jeden žák je připoután k tyči švihadlem a brání svůj poklad, víčka od PET lahví (Sikmund a kol., 2009).

1.3.2 Netradiční nářadí a pomůcky

Netradiční nářadí a pomůcky jsou věci, se kterými bychom se před pár lety v hodinách tělesné výchovy nesetkali. Přesto se v poslední době ve školních tělocvičnách objevují a jsou různorodé (Adamírová, 2003).

Mezi netradiční nářadí řadíme např. vozík na kolečkách, šlapátka, chůdy, rolovací desku s válcem, káču, pedalo, rolony, padák aj. (Příloha 3):

- Vozík na kolečkách – pevná dřevěná deska opatřená čtyřmi kolečky, které umožňují pohyb všemi směry. Můžeme si ho vyrobit sami nebo zakoupit v obchodě se sportovními potřebami. Cílem aktivit s vozíkem je rozvoj koordinace, rovnováhy, prostorové orientace a zrakového vnímání, posilování svalů pletence ramenního aj. Přenášení váhy vede k novým pohybům nebo k nestabilitě, ale i k pocitu zodpovědnosti a podpoře sociálního vnímání.
- Šlapátka – chodící špunty – dřevěné kulatiny opatřené vodícími šňůrami dlouhými cca 1,5 m. Šlapátka mohou být vyrobeny i z pevného plastu. Můžeme je opět koupit, nebo vyrobit z prázdných plechovek. Toto nářadí slouží k rozvoji obratnosti, rovnováhy, nervosvalové koordinace a prostorové orientace. Některé aktivity se šlapátky lze provádět i na chůdách.
- Chůdy – dřevěné tyče s kulatým či hranatým průměrem a s malými stupátky pro chodidla umístěnými na tyči cca 20 cm nad zemí. Chůdy slouží především k rozvoji rovnováhy, nervosvalové koordinace, obratnosti a prostorové orientace.
- Rolovací deska s válcem – je vyrobená ze dřeva. Tato pomůcka je určena především pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, nervosvalové koordinace, reakční schopnosti, prostorové orientace a podporuje kinestetický systém. Napomáhá rozvíjet správné držení těla. Rolovací desku s válcem může využívat jeden žák, nebo více žáků současně. Pohyb na tomto nářadí vyžaduje velkou odvahu, sebedůvěru, ale i důvěru v ostatní žáky, kteří dávají dopomoc.
- Káča – balanční pomůcka, která slouží k rozvoji rovnováhy, nervosvalové koordinace, reakční schopnosti a prostorové orientace. Podporuje kinestetický systém a rozvíjí správné držení těla. Prostřednictvím balančních cviků lze funkčně zapojovat jinak nepoužívané svalové skupiny. Při prvním cvičení žáků je nutný bedlivý dohled učitele.
- Pedalo – specifická psychomotorická pomůcka vyrobená ze dřeva nebo umělé hmoty a sestavená z několika koleček, která jsou spojena pevnými stupátky. Variantou pro společný pohyb více žáků je dvojpedalo

(duoped). Dalšími typy jsou minipedalo a rehapedalo s držadlem nebo sedátkem. Pedalo je vhodná pomůcka pro rozvoj statické i dynamické rovnováhy, nervosvalové koordinace, vestibulárního a kinestetického vnímání, prostorové orientace, obratnosti, koncentrace pozornosti i vzájemné kooperace. Kromě toho slouží také k posilování svalstva dolních končetin.

- Rolon – dřevěný válec, na stranách opatřený gumou. Slouží zejména k nácviku rovnováhy, nervosvalové koordinace i prostorové orientace. Pohyb na rOLONU mají žáci provádět bez obuvi, aby docházelo k prokrvení a reflexní masáži chodidel.
- Týmové dráhy – pásy z kvalitního vinylu s pěti páry bezpečně ukotvených ovládacích lanek, kterých se žáci při synchronizované chůzi drží. Tato pomůcka podporuje týmovou práci.
- Prolézací tunel s křížovatkou - pomůcka pro aktivní pohybové hraní, procvičování motoriky a pohybové koordinace. Tunel se dá napojit na další tunely.
- Kachní chodidlo – balanční houpačka pro udržení rovnováhy, dá se využít ke cvičení na zlepšení stability stoje a koordinace pohybu. Žáci se na chodidle mohou kolébat, otáčet se, nebo se na něm přemísťovat způsobem připomínajícím kachní chůzi.
- Padáky – mohou být jednobarevné i sešité z různobarevných dílů ve tvaru klínu. Padák může mít uprostřed uzavíratelný zpevněný otvor, na vnějším, zpevněném okraji stabilní poutka a všitý provázek. Je vhodný pro rozvoj kooperace a komunikace ve skupině, rytmického pohybu, pohybové koordinace a prostorové orientace (Lejčarová, 2013).

Výhodou netradičního náradí je možnost vlastní výroby nebo nižší cena u některých typů.

Netradiční pomůcky lze charakterizovat jako předměty, které jsou lehce dostupné a zároveň využitelné v hodinách tělesné výchovy (Göttingerová, 2009). Většinou se jedná o věci, se kterými se setkáváme v každodenním životě. Nejpoužívanější netradiční pomůcky jsou uvedeny v tabulce 1:

Č.	Netradiční pomůcky	Využití, schopnosti a dovednosti
1.	Víčka od PET lahví	Běhání, skládání, házení, chytání, třídění barev
2.	PET lahve	Posilování, kuželky, štafeta, ohraničení hracího pole
3.	Kartónové tácky	Házení na cíl, klouzání, rychlost, spolupráce, síla
4.	Noviny	Skládání, mačkání, trhání, házení, běhání
5.	Pivní tácky	Házení na cíl, koordinace oko-ruka, klouzání
6.	Nafukovací rukavice	Hod na cíl, obratnost
7.	Nafukovací kruhy	Rychlost, hod na cíl, obratnost, spolupráce
8.	Kolíčky na prádlo	Běhání, třídění barev, skok do výšky
9.	Prádelní guma	Přeskakování, přelézání, prolézání
10.	Klubíčka	Házení, chytání, prolézání, přeskakování
11.	Koule z novin	Házení, házení na cíl, chytání
12.	Kelímky od jogurtů	Stavění, chytání, házení, spojování
13.	Ruličky od papíru	Kuželky, házení, pálky
14.	Drátěnky	Chození, házení
15.	Korkové zátky	Výroba kometek na házení
16.	Houbičky na nádobí	Chození, házení, klouzání
17.	Igelitové sáčky	Klouzání, foukání
18.	Brčka	Foukání, obratnost
19.	Pytlíky s luštěninou	Masáže chodidel, chození, klouzání
20.	Silonové punčochy	Přetahování, ocásky, chození
21.	Nafukovací balónky	Pinkání, koordinace, masáž
22.	Hadříky	Klouzání, posilování
23.	Kinder vajíčka	Házení, rytmus
24.	Deky a polštářky	Podlézání, manipulace, klouzání, házení
25.	Krabice	Skládání, soutěže, překážky

Tabulka 1 Netradiční pomůcky a jejich využití (Zdroj: Sigmund a kol., 2010, s. 24)

Netradiční pomůcky si mohou vyrobit děti samy doma nebo s učitelem v rámci praktických činností a ve výtvarné výchově. Tímto způsobem je podporována již zmíněná tvořivost a fantazie dětí, ale i jemná motorika. Vlastnoručně vyrobené pomůcky žáky motivují k pohybu mnohem více, než pomůcky tradiční. Jedním z hlavních významů používání netradičních pomůcek je účinná motivace žáků, pro které jsou netradiční pomůcky neobvyklé, poutavé a zábavné. Takto si děti mohou ušít vlastní míčky, vyrobit hrkající krabičky, barevná kolečka, otisky rukou a nohou, kometky z korku a igelitových tašek, koule z novin, pešky, slepené kelímky apod. Pohybové hry s těmito pomůckami nejsou stereotypní a děti si mohou vytvářet stále jiné. S netradičními pomůckami se stává hodina tělesné výchovy zábavnější a podporuje u dětí pozitivní vztah k pohybu (Adamírová, 2003).

1.4 Organizace pohybových her na 1. stupně ZŠ

Organizace pohybových her na 1. stupni základní školy spočívá především ve správném výběru pohybové hry, herních pomůcek, v rozdělení hráčů do družstev, v uvedení a řízení hry a v hodnocení hry.

1.4.1 Správný výběr pohybových her

Při výběru vhodné pohybové hry ve školní tělesné výchově by měl učitel 1. stupně základní školy přihlížet nejen k zájmu žáka, k jeho psychickému, fyzickému a sociálnímu rozvoji, ale i k dalším faktorům, které na pohybové hry působí a dříve či později je ovlivní. Výběr vhodné pohybové hry je určen především přípravou a zkušeností učitele, mírou jeho znalostí pohybových her, jeho organizačními a komunikačními schopnostmi a dovednostmi. Při výběru pohybové hry by měl znát obecné znaky a pravidla, která napomáhají k výběru vhodné pohybové hry (Kirchner, 2000).

Znaky pohybové hry:

- Přiměřenost – učitel by neměl přeceňovat dovednosti svých žáků. Pokud je pohybová hra příliš jednoduchá, může ji učitel ztížit. Mazal (2000, s. 30) uvádí: „*Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru.*“
- Návaznost – pohybová hra musí navazovat na předchozí činnosti, při kterých by měly být procvičeny svalové partie, které budou následně zatěžovány.
- Jednoduchost – znakem jednoduchosti je menší počet pravidel pohybové hry a pomůcek. Mazal (2000, s. 25) uvádí: „*Optimální nám připadají pohybové hry bez pomůcek nebo s využitím nejjednodušších pomůcek (pešek, stuha pro označení, drátěnka nebo míček, míč).*“
- Rychlost – znakem dobré pohybové hry je rychlost a názornost uvedení.
- Obměnitelnost – pokud se daná pohybová hra nevydaří, neměl by se učitel obávat hru obměnit nebo uvést hru novou (Kirchner, 2000).

Vhodná pohybová hra by měla splňovat všechny znaky integrované pohybové hry:

- Rovnost – všichni žáci, kteří hrají, by měli mít možnost zažít každou roli, která se ve hře nachází. Mazal (2000, s. 31) uvádí: „*Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv.*“
- Účast – každý žák má být v pohybové hře aktivní. I vyloučený žák ze hry by měl mít možnost vrátit se zpět do hry.
- Úspěch – každý žák má ve hře zažít úspěch. Každé individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.
- Důvěra – pravidla hry mají být promyšlená, aby nepodporovala podvádění, kolektiv dětí by se měl pohybovat v bezpečné atmosféře. Neochvějnou roli sehrává opět učitel (Kos, 1992).

1.4.2 Pohybové hry s využitím netradičních pomůcek

Některé pohybové hry při své realizaci nevyžadují žádné pomůcky, při jiných se uplatní běžné náčiní a nářadí z tělocvičny, ale v poslední době se stále více uplatňují netradiční pomůcky a nářadí. Nejpoužívanějšími tradičními pomůckami v pohybové hře jsou míče, stuhy, švihadla, obruče, lana a kuželky. Z netradičních pomůcek jsou využívány drátěnky, nafukovací balónky, papírové koule a kelímky. Děti mladšího školního věku mají rády molitanové míčky různých velikostí nebo umělohmotné drátěnky, které jsou lehké, nezakutálejí se a jsou hygienické. Další oblíbenou netradiční pomůckou je tzv. pešek. Děti si ho mohou vyrobit samy ve škole nebo doma. Využívá se na označení hráčů, při honičkách, ale i při házení nebo podávání. Nevhodnou pomůckou jsou v tomto období míče na házenou, měkké gumové míče nebo míče na košíkovou (Mazal, 2000).

Důležitým předpokladem pro úspěšný průběh pohybové hry s netradičními pomůckami je rychlá organizace, která spočívá ve výběru žáků do různých funkcí, v rozmístění hráčů, ale i volba skupin a týmů pro hraní. Role ve hře by měl vybírat učitel, který žáky dobře zná. Zároveň by měl vytvářet stejně početná družstva s podobnou výkonností a herními vlastnostmi. Tato vyrovnanost zvyšuje motivaci i zapojení žáků do hry (Zapletal, 1997). Je mnoho způsobů, jak rozdělit větší třídu

na malá družstva nebo týmy. Jedním z nich je např. volba kapitánů, která však patří k těm horším (Rovný, Zdeněk, 1982). Vhodnější variantou dělení dětí do družstev je podle oblečení, kdy mohou hrát světlí proti tmavým. Další dělení může být podle barvy vlasů, rozpočítáním, podle velikosti nebo podle rozhodnutí učitele a zaměření hry. Učitel však nesmí připustit, aby se žáci mezi sebou dohadovali, s kým budou hrát. Do hry musí být zapojeni všichni žáci. Nikdo by neměl zůstat stranou (Mazal, 2000).

Dalším důležitým předpokladem pro úspěšný průběh pohybové hry s netradičními pomůckami je uvedení hry učitelem. Jeho výklad by měl být stručný, jasný a výstižný. Nesmí zapomenout na důležité informace pro realizaci hry, např. seznámení s vybranou netradiční pomůckou, se kterou budou žáci hrát, proč tuto pomůcku budou používat apod. Při zadávání hry učitel nedopustí, aby mu žáci skákali do řeči, seznámí žáky se signály, které budou během hry použity. Na závěr dává prostor dotazům žáků. Při zadávání her si učitel udržuje oční kontakt se všemi účastníky. Žáky může rozmístit tradičně do řady, neformálně do půlkruhu nebo do tvaru písmene „V“. Méně vhodná jsou uspořádání do kruhu nebo volná formace. Učitel tímto způsobem odbourává bariéry, ale ztratí s některými žáky oční kontakt (Rovný, Zdeněk, 1982).

Libovolnou pohybovou hru lze vysvětlit podle schématu:

- Název hry.
- Role hráčů a jejich pozice.
- Seznámení s tradičními i netradičními pomůckami.
- Průběh hry.
- Vítěz ve hře.
- Pravidla hry (Mazal, 2000).

U některých her je vhodné doprovázet výklad pravidel ukázkami hry s menším počtem dětí. Celou hru žáci nejprve provedou bez závodění, jakmile hru zvládnou, učitel již do ní nezasahuje (Mazal, 2000).

Hra začíná povelům učitele, který sleduje její průběh, dodržování pravidel, úroveň herních činností, chování žáků a dodržování bezpečnosti při hře. V úvodní části hodiny tělesné výchovy převažují pohybové hry ve formě honiček. V hlavní části mají pohybové hry herní charakter s využitím různých tradičních i netradičních pomůček.

V závěrečné části jsou obvykle realizovány hry pro uklidnění organismu žáků. Další důležitou činností učitele při řízení pohybových her je vykonávání úlohy rozhodčího (Šebrle, 1992).

Neméně důležité je i hodnocení pohybových her. Učitel by neměl šetřit pochvalami obzvláště u žáků méně zdatných, kteří nemají k pohybu a cvičení správné dispozice. Hodnoceny by měly být činnosti, ale i osobní zlepšení. U mladších dětí se doporučuje pochválit za dobré výkony a upozornit na záporné jevy. Při hodnocení je důležité ocenit výkony v rychlosti, obratnosti a síle, ale i splnění úkolu hry, iniciativy hráčů, umění zařadit do hry již známé pohybové prvky. Prostřednictvím hodnocení lze zvýšit také účinek hry. Kritéria hodnocení pohybových her nejsou neměnná. Učitel je používá a mění podle výkonnosti, věku žáků a znalosti hry. Vyžaduje však dodržování základních pravidel hry a zásady fair play. Informace o výsledcích hry, objasnění chyb žáků a doporučení řešení vzniklé situace mají velký význam výchovný i didaktický. Vedou žáky k sebehodnocení, kritickému myšlení, upevnění a pochopení pravidel (Mazal, 2000).

Účinným prostředkem hodnocení je reflexe, kterou lze definovat jako řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů. Reflexe je příležitostí, jak si žáci v uvolněné herní atmosféře mohou vyměnit názory se spoluhráči, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky. S novou úrovní poznatků a zkušeností pak přistupují k dalším aktivitám (Perič, 2004).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Hypotézy výzkumu

Hypotéza 1

Předpokládám, že více než 40 % učitelů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza 2

Předpokládám, že učitelé čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek nejčastěji z internetu.

Hypotéza 3

Předpokládám, že netradiční pomůcky využívají více učitelé mladší 35 let.

Hypotéza 4

Předpokládám, že více než 60 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky.

2.2 Metodologie a metody výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo na dvanácti základních školách v Praze 4 od 20. 11. 2018 do 8. 2. 2019. Pro kvantitativní výzkumné šetření byla použita metoda anonymního dotazníku pro učitele tělesné výchovy 3. - 5. tříd základní školy (Příloha 4). Dotazník obsahuje 21 otázek, z toho je 5 otázek uzavřených dichotomických, 5 uzavřených polytomických, 5 polouzavřených, 3 otevřené a 3 škálové. Chtěla jsem zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v Praze 4 využívají ve svých hodinách netradiční pomůcky a pokud ne, jaké důvody je k tomu vedou.

Výhodou dotazníkové metody je rychlá realizace, široký záběr respondentů a jednoznačné grafické zpracování. Respondenti odpovídali na otázky písemně za přítomnosti tazatele. Dotazníky obsahovaly vysvětlení účelu dotazníkového šetření a poděkování za účast v šetření.

Přípravná fáze:

- Studium a shromažďování informací – studium vybrané literatury, vyhledání informačních zdrojů dle klíčových slov, výběr vhodných informací z literárních a internetových zdrojů.
- Stanovení východisek praktické části – stanovení cíle výzkumu, dílčích úkolů, problémových otázek a hypotéz.
- Výběr výzkumné metody – dotazníkové šetření.
- Rozhodnutí o cílové skupině – učitelé tělesné výchovy 3. - 5. tříd ZŠ v Praze 4.

Příprava dotazníku:

- Sestavení úvodní části dotazníku.
- Rozdělení otázek dle navržených hypotéz.
- Formulace otázek a odpovědí.
- Úprava designu dotazníku.
- Ověření u učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, kde jsem prováděla asistentskou praxi.

Struktura dotazníku:

- Úvod – oslovení respondentů, identifikace dotazníku, žádost o pomoc, dobrovolnost a anonymita.
- Otázky k zaujetí – identifikační údaje – otázky 1-5.
- Centrální část dotazníku – otázky se vztahují k jednotlivým hypotézám – otázky 6-21.
- Rozřazení otázek vztahujících se k jednotlivým hypotézám – k hypotéze 1 se vztahují otázky 6, 9-12, 14, 18, 21; k hypotéze 2 se vztahují otázky 7, 8, 16, 17; k hypotéze 3 se vztahují otázky 3, 10, 12 a k hypotéze 4 se vztahují otázky 13, 15, 19, 20.

Interpretace výsledků:

- Kontrola obsahu a odpovědí.
- Grafické zpracování dat: Microsoft Word – tvorba tabulek, Microsoft Excel – tvorba sloupcových grafů.
- Vyhodnocení hypotéz ve výsledcích výzkumu.

K získání dalších potřebných dat jsem zvolila kvalitativní výzkumnou metodu rozhovoru s žáky (Příloha 5) doplněnou zúčastněným pozorováním. Pozorování je tradiční technika sběru informací, kdy pozorovatel soustředěně a cílevědomě pozoruje určité jevy se záměrem něco zjistit a vyzkoumat. Při zúčastněném pozorování se pozorovatel stává součástí zkoumaného jevu a prostředí (Walker, 2013). Ověřování pohybových her s netradičními pomůckami a rozhovory s žáky probíhaly od 4. 1. 2019 do 22. 3.2019.

Otázky do rozhovorů byly koncipovány tak, aby některé z nich byly pro žáky i pro učitele tělesné výchovy podobné. Tím jsem chtěla ukázat, v kterých rovinách se názory žáků a učitelů na využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy shodují a kde se naopak rozcházejí. Jednotlivé rozhovory s žáky byly zaznamenávány přepisováním odpovědí na předem připravený papír s předtištěnými otázkami (Příloha 6). Po prvním provedeném rozhovoru byly některé otázky ještě upraveny.

2.3 Charakteristika výzkumného vzorku

První výběrový soubor tvořili respondenti z řad učitelů tělesné výchovy v 3. - 5. ročníku základní školy. Bylo vyplněno celkem 60 dotazníků (100 %). Navštívila jsem 12 základních škol v Praze 4, z nichž 5 bylo se zaměřením na tělesnou výchovu. Tyto školy jsou v tabulkách vyznačeny barevně. Pro dodržení zásad anonymity jsem oslovené školy označila ZŠ1 - ZŠ12. 20 dotazníků bylo vyplněno respondenty z řad učitelů tělesné výchovy v 3. třídách, 20 dotazníků bylo vyplněno respondenty z řad učitelů tělesné výchovy ve 4. třídách a 20 dotazníků bylo vyplněno respondenty z řad učitelů tělesné výchovy v 5. třídách. Při výzkumném šetření jsem se setkala se vstřícností a ochotou učitelů, ale i s neochotou z důvodu velké časové vytíženosti. Ochotní byli učitelé tělesné výchovy především na školách, kde jsem absolvovala základní školu, nebo kde jsem vykonávala pedagogickou praxi. Při vyplňování dotazníku byli vstřícnější muži.

Druhý výzkumný soubor tvořili respondenti z řad žáků, na kterých jsem ověřovala hry s využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy do „*Zásobníku pohybových her s netradičními pomůckami*“ (Příloha 9). Před vlastní realizací výzkumu byla podepsána „*Žádost o provedení výzkumu v hodinách TV*“ ředitelkou školy a zákonnými zástupci oslovených žáků (Přílohy 7, 8). Žáky jsem oslovila individuálně a rozhovory s nimi probíhaly v jejich volném čase, kdy jsme měli zaručeno, že nás nebude nic vyrušovat. Zde byly během celého rozhovoru odpovědi zaznamenávány na předem připravený papír. Respondenty druhého výzkumného souboru byli žáci ze 4. třídy, které jsem označila R1 - R18. Většina dotazovaných byla vstřícná a ochotně spolupracovala.

2.4 Interpretace výsledků výzkumu

Výsledky výzkumu byly z důvodu přehlednosti koncipovány do grafů a tabulek. Interpretace výsledků zahrnuje kontrolu obsahu odpovědí, logickou konzistenci, grafické zpracování dat, a to zpracování tabulek v programu Microsoft Word a tvorbu sloupcových grafů v programu Microsoft Excel.

2.4.1 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

Otázka 1: Vaše pohlaví?

Škola	Ženy		Muži		Celkem	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ZŠ1	4	6,67	1	1,67	5	8,33
ZŠ2	1	1,67	4	6,67	5	8,33
ZŠ3	4	6,67	2	3,33	6	10,00
ZŠ4	3	5,00	4	6,67	7	11,67
ZŠ5	2	3,33	2	3,33	4	6,67
ZŠ6	2	3,33	2	3,33	4	6,67
ZŠ7	1	1,67	2	3,33	3	5,00
ZŠ8	2	3,33	2	3,33	4	6,67
ZŠ9	2	3,33	4	6,67	6	10,00
ZŠ10	2	3,33	2	3,33	4	6,67
ZŠ11	4	6,67	2	3,33	6	10,00
ZŠ12	2	3,33	4	6,67	6	10,00
Celkem	29	48,33	31	51,67	60	100

Tabulka 2 Pohlaví respondentů (Zdroj: Autorka, 2019)

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 60 (100 %) respondentů, z nichž 29 (48,33 %) byly ženy a 31 (51,66 %) byli muži. Nejvíce žen vyučuje tělesnou výchovu na ZŠ1, ZŠ3 a ZŠ11, a to 4 (6,66 %), a nejvíce mužů na ZŠ2, ZŠ4, ZŠ9 a ZŠ12, a to také 4 (6,66 %).

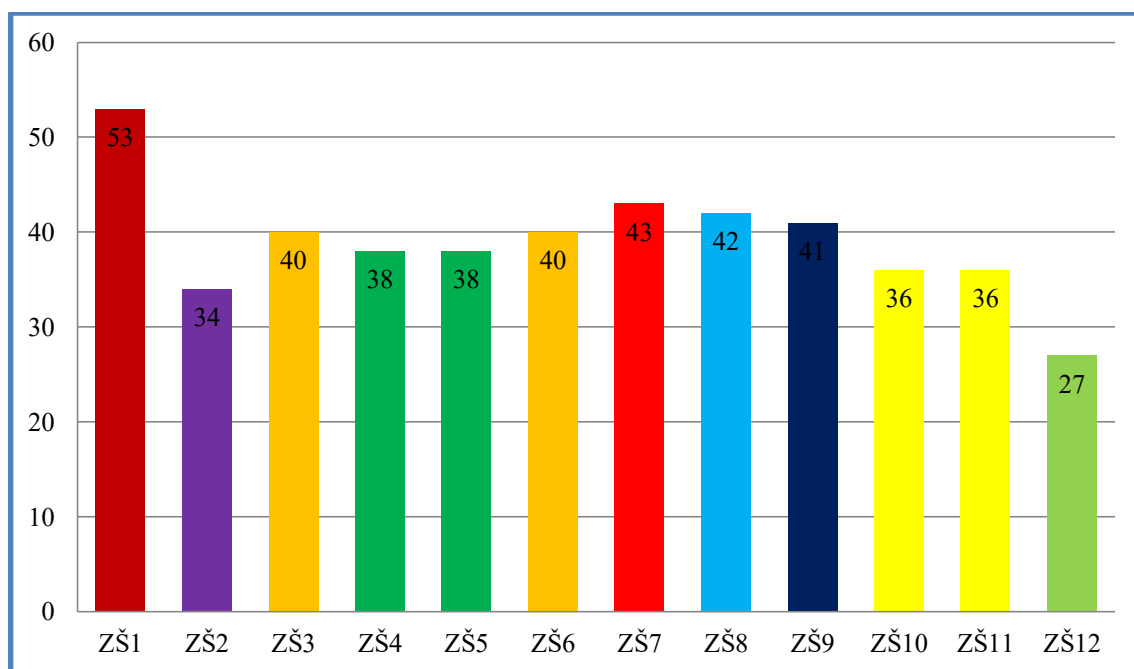
Otázka 2: Jaká je Vaše kvalifikace?

Škola	1. stupeň		1. stupeň - TV		2. stupeň - TV		FTVS	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ZŠ1	2	3,33	2	3,33	1	1,67	0	0,00
ZŠ2	0	0,00	2	3,33	0	0,00	3	5,00
ZŠ3	2	3,33	1	1,67	1	1,67	2	3,33
ZŠ4	0	0,00	3	5,00	2	3,33	2	3,33
ZŠ5	1	1,67	1	1,67	2	3,33	0	0,00
ZŠ6	0	0,00	1	1,67	1	1,67	2	3,33
ZŠ7	1	1,67	1	1,67	1	1,67	0	0,00
ZŠ8	1	1,67	2	3,33	1	1,67	0	0,00
ZŠ9	1	1,67	1	1,67	2	3,33	2	3,33
ZŠ10	0	0,00	2	3,33	1	1,67	1	1,67
ZŠ11	1	1,67	1	1,67	2	3,33	2	3,33
ZŠ12	2	3,33	2	3,33	2	3,33	0	0,00
Celkem	11	18,33	19	31,67	16	26,67	14	23,33

Tabulka 3 Kvalifikace respondentů (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 11 (18,53 %) vystudovalo 1. stupeň ZŠ s jiným zaměřením, než je tělesná výchova, 19 (31,67 %) respondentů vystudovalo 1. stupeň ZŠ se zaměřením na tělesnou výchovu, 16 (26,67) vystudovalo tělesnou výchovu pro 2. stupeň ZŠ a 14 (23,33 %) Fakultu tělesné výchovy a sportu.

Otázka 3: Kolik je vám let?



Graf 1 Průměrný věk respondentů na jednotlivých školách (Zdroj: Autorka, 2019)

Průměrný věk respondentů z jednotlivých škol je znázorněn v grafu 1. Nejstarší respondenti učí na ZŠ1, kde průměrný věk činí 53 let, a nejmladší na ZŠ12 s průměrným věkem 27 let. Respondenti s průměrným věkem od 30 do 35 let učí na ZŠ2, respondenti s průměrným věkem od 36 do 40 let učí tělesnou výchovu na ZŠ3, ZŠ4, ZŠ5, ZŠ6, ZŠ10 a ZŠ11. Respondenti s průměrným věkem 41 až 50 let učí na ZŠ7, ZŠ8 a ZŠ9. Na základních školách se zaměřením na tělesnou výchovu učí respondenti s průměrným věkem do 40 let.

Pro naši potřebu výzkumu jsem zaznamenala počet respondentů ve věku do 35 let na jednotlivých školách (Tabulka 4).

ZŠ1	ZŠ2	ZŠ3	ZŠ4	ZŠ5	ZŠ6	ZŠ7	ZŠ8	ZŠ9	ZŠ10	ZŠ11	ZŠ12
0	4	3	4	2	1	0	2	0	3	3	6

Tabulka 4 Přehled počtu respondentů ve věku do 35 let (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 28 (46,67 %) respondentů je ve věku do 35 let.

Otázka 4: Jak dlouho pracujete ve školství?

Škola	1 – 5 let		6 – 10 let		11 – 20 let		21 – 30 let		Více než 31 let	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ZŠ1	0	0,00	0	0,00	1	1,67	3	5,00	1	1,67
ZŠ2	3	5,00	1	1,67	0	0,00	0	0,00	1	1,67
ZŠ3	1	1,67	3	5,00	2	3,33	0	0,00	0	0,00
ZŠ4	3	5,00	3	5,00	0	0,00	1	1,67	0	0,00
ZŠ5	2	3,33	0	0,00	2	3,33	0	0,00	0	0,00
ZŠ6	0	0,00	0	0,00	4	6,67	0	0,00	0	0,00
ZŠ7	1	1,67	0	0,00	1	1,67	1	1,67	0	0,00
ZŠ8	0	0,00	2	3,33	0	0,00	2	3,33	0	0,00
ZŠ9	2	3,33	2	3,33	2	3,33	0	0,00	0	0,00
ZŠ10	2	3,33	2	3,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00
ZŠ11	4	6,67	0	0,00	0	0,00	2	3,33	0	0,00
ZŠ12	6	10,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Celkem	24	40,00	13	21,67	12	20,00	9	15,00	2	3,33

Tabulka 5 Délka pedagogické praxe respondentů (Zdroj: Autorka, 2019)

24 (40,00 %) respondentů učí tělesnou výchovu s délkou praxe 1-5 let, 13 (21,67 %) respondentů s délkou praxe 6-10 let, 12 (20,00 %) respondentů s délkou praxe 11-20 let, 9 (15,00 %) respondentů s délkou praxe 21-30 let a 2 (3,33 %) respondenti s délkou praxe více než 31 let.

Otázka 5: Ve kterých třídách 1. stupně ZŠ učíte tělocvik?

Škola	3. třída		4. třída		5. třída	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ZŠ1	2	3,33	2	3,33	1	1,67
ZŠ2	2	3,33	1	1,67	2	3,33
ZŠ3	2	3,33	2	3,33	2	3,33
ZŠ4	2	3,33	2	3,33	3	5,00
ZŠ5	1	1,67	2	3,33	1	1,67
ZŠ6	1	1,67	1	1,67	2	3,33
ZŠ7	1	1,67	1	1,67	1	1,67
ZŠ8	2	3,33	1	1,67	1	1,67
ZŠ9	2	3,33	2	3,33	2	3,33
ZŠ10	1	1,67	2	3,33	1	1,67
ZŠ11	2	3,33	2	3,33	2	3,33
ZŠ12	2	3,33	2	3,33	2	3,33
Celkem	20	33,33	20	33,33	20	33,33

Tabulka 6 Přehled počtu respondentů učících v 3. – 5. třídě (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 20 (33,33 %) respondentů učí tělesnou výchovu v 3. třídě, z toho na ZŠ1 - ZŠ4, ZŠ8, ZŠ9, ZŠ11 a ZŠ12 učí 2 (3,33 %) respondenti a na ZŠ5 - ZŠ7 a ZŠ10 učí 1 (1,67 %) respondent. Dalších 20 (33,33 %) respondentů učí tělesnou výchovu ve 4. třídě, z toho na ZŠ1, ZŠ3 - ZŠ5, ZŠ9 - ZŠ12 učí 2 (3,33 %) respondenti a na ZŠ2, ZŠ6 - ZŠ8 učí 1 (1,67 %) respondent. 20 (33,33 %) respondentů učí tělesnou výchovu v 5. třídě, z toho na ZŠ4 učí 3 (5,00 %) respondenti, na ZŠ2, ZŠ3, ZŠ6, ZŠ9, ZŠ11 a ZŠ12 učí 2 (3,33 %) respondenti a na ZŠ1, ZŠ5, ZŠ7, ZŠ8 a ZŠ10 učí 1 (1,67 %) respondent.

Otázka 6: Používáte různé pomůcky v hodinách TV?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	48	80,00
Ne	0	0,00
Někdy	12	20,00

Tabulka 7 Používání různých pomůcek v hodinách TV (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 48 (80,00 %) používá v hodinách TV různé pomůcky a 12 (20,00 %) respondentů je používá jen někdy.

Otázka 7: Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro výuku TV s využitím netradičních pomůcek?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Internet	31	51,67
Odborné časopisy	7	11,67
Odborné knihy	17	28,33
Školení a semináře	20	33,33
Kolegové	26	43,33
Metodické příručky	18	30,00
Televize	6	10,00

Tabulka 8 Přehled zdrojů inspirace pro výuku TV (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 31 (51,67 %) respondentů čerpá inspiraci pro výuku TV z internetu, 26 (43,33 %) od svých kolegů, 20 (33,33 %) ze školení a seminářů, 18 (30,00 %) z metodických příruček, 17 (28,33 %) z odborných knih, 7 (11,67 %) z odborných časopisů a 6 (10,00 %) z televize.

Otázka 8: Sledujete novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí (internetové katalogy apod.)?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	18	30,00
Ne	42	70,00

Tabulka 9 Sledování novinek ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 42 (70,00 %) respondentů nesleduje novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí a 18 (30,00 %) sleduje novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí.

Otázka 9: Které tradiční pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce TV?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Míče	60	100,00
Švihadla	16	26,67
Kužely	18	30,00
Míčky	47	78,33
Tyče	15	25,37
Lano	11	18,33

Tabulka 10 Přehled využívaných tradičních pomůcek v hodinách TV

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) respondentů 60 (100,00 %) využívá míče, 47 (78,33 %) míčky, 18 (30,00 %) kužely, 16 (26,67 %) švihadla, 15 (25,37 %) tyče a 11 (18,33 %) lano.

Otázka 10: Které netradiční pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce TV?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
PET víčka	16	26,67
PET lahve	25	41,67
Nafukovací balónky	30	50,00
Noviny	17	28,33
Létací talíře	6	10,00
Kelímky	20	33,33
Pírka	2	3,33
Kroužky	7	11,67
Gymnastické míče	7	11,67
Pěnové kostky	1	1,67
Stuhy	6	10,00
Šátky	12	20,00
Prádelní guma	6	10,00
Pytlíky s pískem	3	5,00
Plechovky	3	5,00
Drátěnky	2	3,33
Količky	4	6,67
Mikiny	1	1,67
Pálky	4	6,67
Žádné	24	40,00

Tabulka 11 Přehled využívaných netradičních pomůcek v hodinách TV

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 30 (50,00 %) respondentů využívá nejčastěji nafukovací balónky, 25 (41,67 %) PET lahve,

20 (33,33 %) kelímky, 17 (28,33 %) noviny, 16 (26,67 %) PET víčka, 12 (20,00 %) šátky, 7 (11,67 %) kroužky a gymnastické míče, 6 (10,00 %) stuhy, létací talíře a prádelní gumu, 4 (6,67 %) kolíčky a pálky, 3 (5,00 %) pytlíky s pískem a plechovky, 2 (3,33 %) pírka a drátěnky a 1(1,67 %) respondent používá pěnové kostky a mikiny. 24 (40 %) respondentů nevyužívá ani jednu netradiční pomůcku.

Otázka 11: Které tradiční nářadí využíváte ve výuce TV?

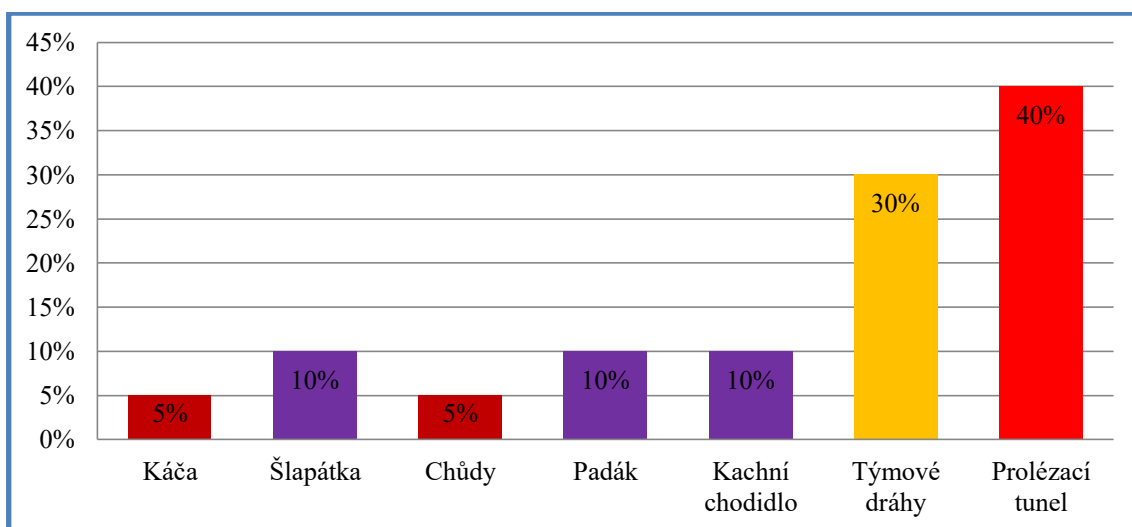
Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Žíněnky	60	100,00
Lavičky	60	100,00
Bedny	29	48,33
Koza	27	45,00
Kruhy	13	21,67
Trampolína	7	11,67
Žebřiny	23	38,33
Tyče na šplh	13	21,67
Hrazda	6	10,00
Duchny	6	10,00

Tabulka 12 Přehled využívaného tradičního nářadí v hodinách TV

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 60 (100,00 %) respondentů využívá nejčastěji žíněnky a lavičky, 29 (48,33 %) bedny, 27 (45,00 %) kozu, 23 (38,33 %) žebřiny, 13 (21,67 %) kruhy a tyče na šplh, 7 (11,67 %) trampolínu a 6 (10,00 %) využívá hrazdu a duchny.

Otázka 12: Které netradiční nářadí využíváte ve výuce TV?



Graf 2 Přehled využívaného netradičního nářadí v hodinách TV (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 24 (40,00 %) respondentů využívá nejčastěji prolézací tunel, 18 (30,00 %) týmové dráhy, 6 (10,00 %) šlapátka, padák a kachní chodidlo a 3 (5,00 %) využívají káču a chůdy. Žádný z respondentů nevedl vozík na kolečkách ani jiné netradiční nářadí. 24 (40,00 %) respondentů nevyužívá žádné netradiční nářadí.

Otázka 13: V jaké části vyučovací hodiny využíváte netradiční pomůcky?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Úvodní část	16	26,67
Průpravná část	25	41,67
Hlavní část	14	23,33
Závěrečná část	12	20,00

Tabulka 13 Části vyučovací hodiny, ve které jsou využívány netradiční pomůcky (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 25 (41,67 %) respondentů využívá netradiční pomůcky v průpravné části vyučovací hodiny, 16 (26,67 %) v úvodní části hodiny, 14 (23,33 %) v hlavní části hodiny a 12 (20,00 %) v závěrečné části hodiny.

Otázka 14: Využíváte netradiční pomůcky každou vyučovací hodinu?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	0	0,00
Ne	21	35,00
Občas	15	25,00

Tabulka 14 Četnost využívání netradičních pomůcek ve vyučovací hodině
(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 21 (35,00 %) respondentů nevyužívá netradiční pomůcky v každé vyučovací hodině a 15 (25,00 %) respondentů využívá tyto pomůcky občas. Žádný respondent neuvedl, že by netradiční pomůcky využíval každou hodinu TV.

Otázka 15: Za jakým účelem využíváte netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Zpestření výuky TV	30	50,00
Rozvoj pohybových schopností a dovedností	12	20,00
Relaxace	8	13,33

Tabulka 15 Účel využití netradičních pomůcek v hodinách TV (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 30 (50,00 %) využívá netradiční pomůcky pro zpestření výuky TV, 12 (20,00 %) pro rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků a 8 (13,33 %) respondentů pro relaxaci.

Otázka 16: Zajímáte se aktivně o pohybové hry s netradičními pomůckami?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	28	46,67
Ne	24	40,00
Částečně	8	13,33

Tabulka 16 Zájem respondentů o pohybové hry s netradičními pomůckami

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 28 (46,67 %) se aktivně zajímá o pohybové hry s netradičními pomůckami, 24 (40,00 %) se o tyto hry nezajímají a 8 (13,33 %) se zajímá jen částečně.

Otázka 17: Které pohybové hry s netradičními pomůckami znáte?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Bumbác ball	5	8,33
Kin-ball	10	16,67
Flag football	8	13,33
Frisbee	10	16,67
Softball	6	10,00
Pohybové hry s ostatními netradičními pomůckami	18	30,00

Tabulka 17 Přehled pohybových her s netradičními pomůckami od respondentů

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 18 (30,00 %) respondentů uvedlo zajímavé pohybové hry s netradičními pomůckami. Některé se opakovaly v různých modifikacích. Soubor těchto her s pravidly jsou uvedeny v příloze 10. 10 (16,67 %) respondentů uvedlo Kin-ball (pomůcky - gymnastické míče a rozlišovány) a Frisbee (pomůcky - létací talíře), 8 (13,33 %) respondentů uvedlo Flag football (pomůcky - šátky a míče), 6 (10,00 %) respondentů uvedlo Softball (pomůcky - míčky, pálky a rukavice) a 5 (8,33 %) Bumbác ball (pomůcky - gymnastické míče a tenisová síť). Tyto konkrétně specifikované pohybové hry zdomácněly v našich tělocvičnách, ale spíše se uplatňují na 2. stupni ZŠ a uvedli je respondenti, kteří učí zároveň na obou stupních základní školy nebo jsou absolventy FTVS.

Otázka 18: Vytváří si žáci v rámci pracovních činností sami netradiční pomůcky?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, vždy	0	0,00
Ne, nikdy	40	66,67
Někdy	20	33,33

Tabulka 18 Tvorba netradičních pomůcek v rámci pracovních činností

(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 40 (66,67 %) respondentů uvedlo, že si žáci v rámci pracovních činností sami nevytváří netradiční pomůcky a 20 (33,33 %) respondentů uvedlo, že si žáci v rámci pracovních činností jenom někdy sami vytváří netradiční pomůcky. Žádný z oslovených respondentů z řad učitelů neuvedl, že by si žáci v rámci pracovních činností sami vždy vytvářeli netradiční pomůcky.

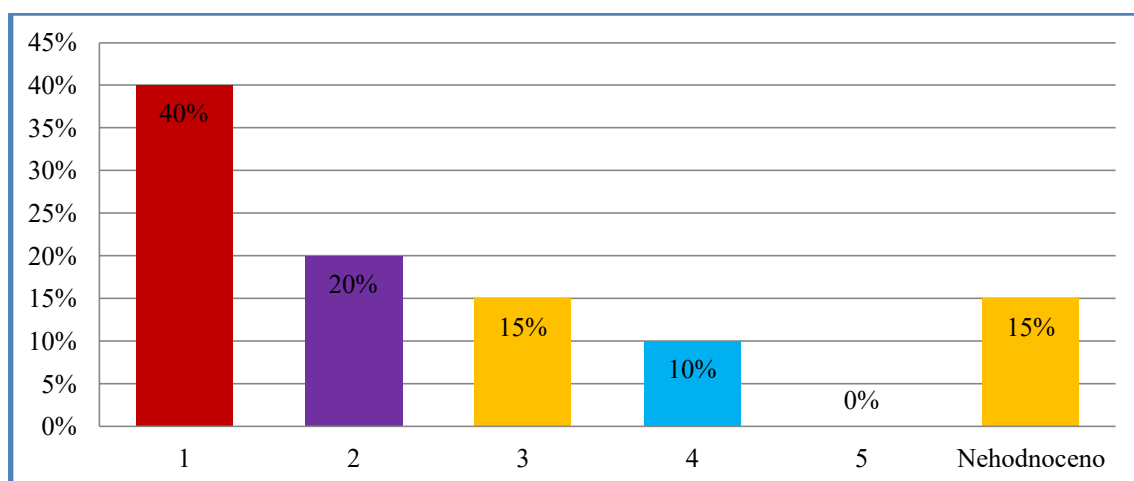
Otázka 19: Jaký je podle Vás zájem žáků o výuku pohybových her s netradičními pomůckami?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Vysoký	20	33,33
Střední	16	26,67
Nízký	18	30,00
Žádný	6	10,00

Tabulka 19 Zájem žáků o výuku pohybových her s netradičními pomůckami
(Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 20 (33,33 %) respondentů uvedlo, že žáci mají vysoký zájem o pohybové hry s netradičními pomůckami, 18 (30,00 %) uvedlo, že žáci mají nízký zájem o tyto hry, 16 (26,67 %) uvedlo, že žáci mají střední zájem a 6 (10,00 %) uvedlo, že žáci nemají zájem o tyto hry.

Otázka 20: Považujete využití netradičních pomůcek v hodinách TV pro žáky za přínosné? Klasifikujte jako ve škole.



Graf 3 Přínos využití netradičních pomůcek pro žáky (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 24 (40,00 %) respondenti ohodnotili přínos netradičních pomůcek pro žáky známkou „výborně“, 12 (20,00 %) respondentů známkou „chvalitebně“, 9 (15,00 %) respondentů známkou „dobře“ nebo odmítlo hodnotit a 6 (10,00 %) respondentů ohodnotilo známkou „dostatečně“. Ani jeden respondent nehodnotil přínos netradičních pomůcek pro žáky známkou „nedostatečně“. Přínos netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy byl ohodnocen průměrnou známkou **1,94**.

Otázka 21: Z jakého důvodu nevyžíváte v hodinách TV netradiční pomůcky?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Náročná příprava	8	13,33
Pracnost výroby pomůcek	3	5,00
Málo času	13	21,67
Větší nepořádek v tělocvičně	6	10,00
Náročná organizace hodiny	11	18,33

Tabulka 20 Důvody nevyžití netradičních pomůcek respondenty

(Zdroj: Autorka, 2019)

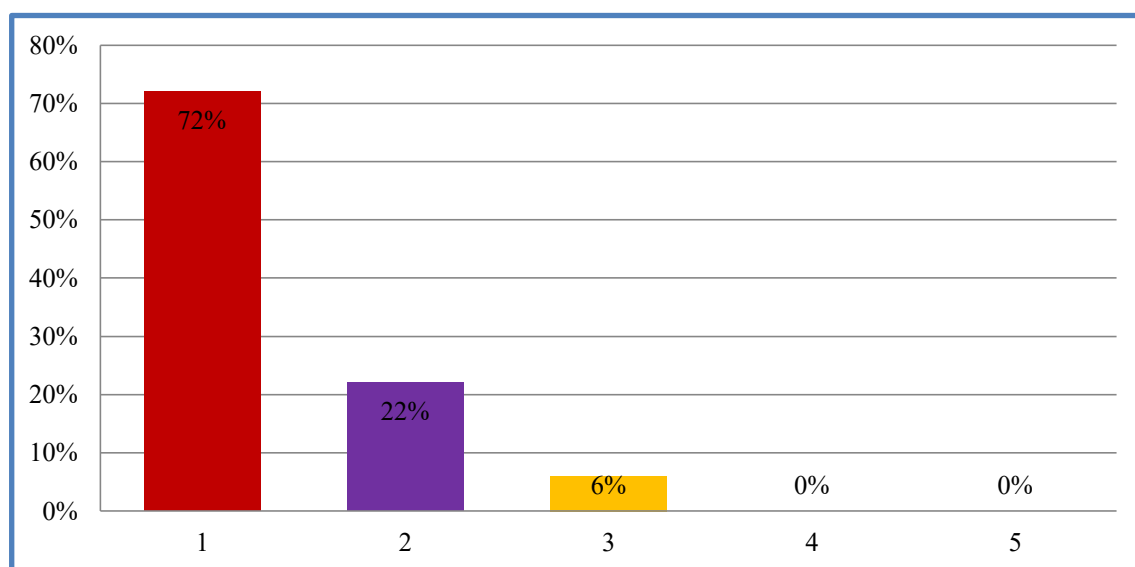
Z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 13 (13,33 %) respondentů uvedlo, že na výrobu netradičních pomůcek mají málo času, 11 (18,33 %) uvedlo, že používání netradičních pomůcek v hodinách TV je náročné na organizaci hodiny, 8 (13,33 %) uvedlo náročnost na přípravu, 6 (10,00 %) uvedlo větší nepořádek v tělocvičně a 3 (5,00 %) respondenti uvedli pracnost výroby pomůcek.

2.4.2 Interpretace výsledků rozhovoru s žáky

Výzkum jsem uskutečnila ve 4. třídě, kterou navštěvuje celkem 19 žáků, z nichž je 10 chlapců a 9 dívek. Sedm žáků je integrováno se specifickou poruchou učení a ADHD. Jeden žák má závažné výchovné problémy. Při výzkumu se v této třídě

objevily problémy jak v samotné realizaci pohybových her, tak v následném hodnocení. Prvním problémem byl fakt, že třída se málokdy setkala se zařazením pohybové hry do tělesné výchovy z důvodu velkého neklidu a nepozornosti při výkladu pravidel. Celé tři roky byly děti zvyklé hrát pouze pohybové hry „Na čerta“ a „Na Mrazíka“. S netradičními pomůckami, se nikdy neseťkaly. Nyní žáky vyučuje učitel tělocviku pro 2. stupeň základní školy, který se s dětmi zaměřuje hlavně na atletiku, gymnastiku a míčové hry. Přístup dětí k jednotlivým pohybovým hrám s netradičními pomůckami byl zpočátku zdrženlivý až neochotný, proto žáci museli být dostatečně motivováni. Postupně se však jejich vztah k pohybovým hrám s netradičními pomůckami zlepšoval. Dokonce se žáci na tyto hodiny tělesné výchovy začali těšit. Třída celkově neměla smysl pro fair play, při hře se často objevovaly přestupky v dodržování pravidel. Celkové hodnocení nebrali někteří žáci vážně, proto pro objektivitu hodnocení jsem musela vybrat výsledky pouze od žáků, kteří jednotlivé hry ohodnotili zcela upřímně. Vyhodnoceno bylo celkem 18 rozhovorů, z toho s devíti chlapci a devíti dívkami.

První otázka rozhovoru se zabývala tím, jak se respondentům z řad žáků líbila hodina tělesné výchovy s netradičními pomůckami. Žáci měli hodinu tělesné výchovy ohodnotit jako ve škole známkou 1-5.



Graf 4 Ohodnocení hodiny TV s netradičními pomůckami žáky (Zdroj: Autorka, 2019)

Z celkového počtu 18 (100 %) oslovených respondentů z řad žáků 13 (72,22 %) respondentů ohodnotilo hodinu tělesné výchovy s netradičními pomůckami známkou „výborně“, 4 (22,22 %) respondenti známkou „chvalitebně“, 1 (5,56 %) respondent známkou „dobře“. Ani jeden respondent z řad žáků nehodnotil hodinu tělesné výchovy s netradičními pomůckami známkou „dostatečně“ nebo „nedostatečně“. Hodina tělesné výchovy s netradičními pomůckami byla v tomto případě ohodnocena průměrnou známkou **1,33**. Přestože 28 % žáků neudělilo těmto hodinám tělesné výchovy známku „výborně“, hodnotili ústně tyto hodiny kladně. Např. R2, který ohodnotil hodinu TV známkou „dobře“, uvádí: „*Já rád hraju fotbal a baví mě dávat góly, takže jsem si užil PET hokej.*“ R12, který hodnotil známkou „chvalitebně“, doslova říká: „*Nejdřív jsem nevěděl, o co vlastně jde. Vůbec se mi do toho nechtělo. Myslel jsem si, že to jsou hry pro malé děti. Ale pak se mi to docela začalo líbit. Stejně mám ale radši míčovky.*“ Z výsledků ověřování pohybových her s netradičními pomůckami v hodinách tělesné výchovy vyplynulo, že všem žákům se tyto hry líbily.

Druhá otázka rozhovoru s žáky zjišťovala, která hra je nejvíce bavila.

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Pohybové hry s houbičkami	8	44,44
Na čerta	7	38,89
Na novináře	6	33,33
Na uklízeče	5	27,78
Všechny	3	16,67

Tabulka 21 Nejzábavnější hra pro žáky (Zdroj: Autorka, 2019)

Na základě ověřování pohybových her s netradičními pomůckami v praxi vyplynulo, že 8 (44,44 %) respondentům z řad žáků se nejvíce líbily pohybové hry s houbičkami, a to hra „*Na rychlobruslaře*“ a její obměny v podobě štafet, 7 (38,89 %) respondentům se líbila hra „*Na čerta*“, 6 (33,33 %) hra „*Na novináře*“, 5 (27,78 %) hra „*Na uklízeče*“ a 3 (16,67 %) respondentům se líbily všechny hry s netradičními pomůckami. 5,56 % respondentů jmenovalo tyto další hry: „*Na hamouny*“, „*Strašidla*“,

„Na zmrzlináře“, „Komín pro továrnu Willyho Wonky“, „Vrba mlátička“, „Nebezpečná klíšťata“, Padající obláčky“ a „Honička dvou míčků“.

Třetí otázka rozhovoru s žáky zjišťovala, proč se jim tyto hry líbily. Žáci, uvedli, že hry byly zábavné, byla při nich legrace a měli dostatek pohybu. Např. R1 uvádí: „Čerti jsou skvělí a je to netradiční. Líbí se mi, když hrajeme všichni proti všem. U Novináře mě bavilo, že jsme se schovávali pod novinami. Byla to legrace.“ R3 říká: „Hra Na uklízeče se mi líbila, protože byla zábavná a aktivní. Bruslení na houbičkách se mi moc líbilo, protože jsem to nikdy nevyzkoušela.“

Čtvrtá otázka rozhovoru s žáky zjišťovala, která netradiční pomůcka žáky zaujala a proč?

Parametr	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Houbičky	13	72,22
Noviny	5	27,78
PET víčka	4	22,22
Šátky a rukavice	2	11,11
Všechny	2	11,11

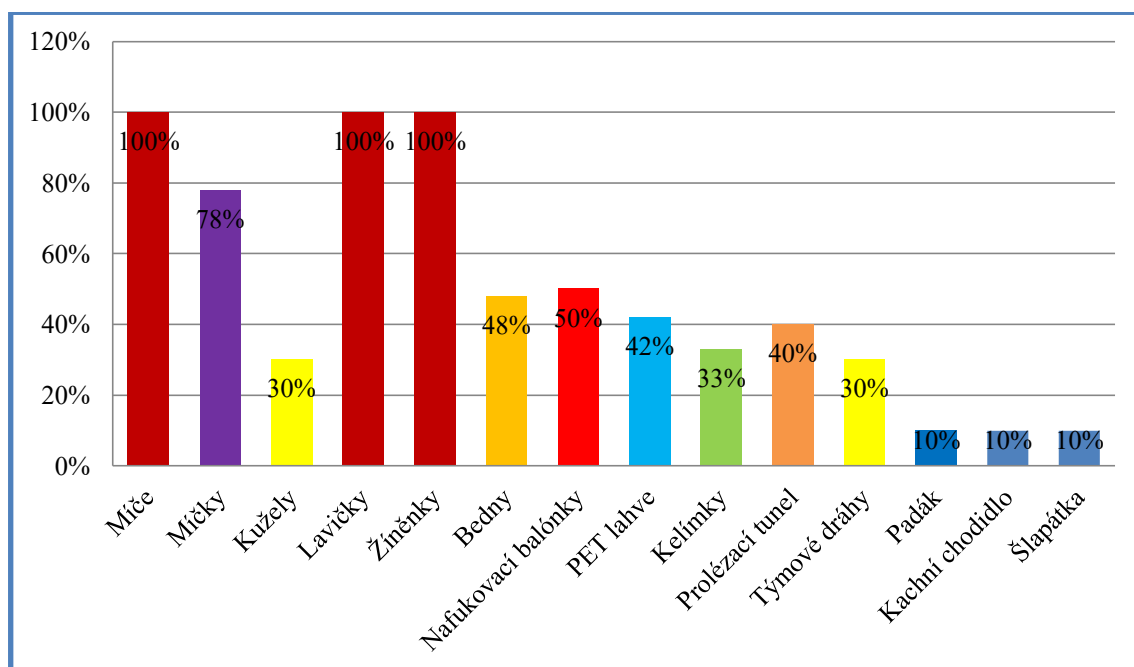
Tabulka 22 Nejzajímavější netradiční pomůcka pro žáky (Zdroj: Autorka, 2019)

Na základě ověřování pohybových her s netradičními pomůckami v praxi vyplynulo, že netradiční pomůckou, která žáky nejvíce zaujala, byly houbičky. Tento parametr označilo 13 (72,22 %) respondentů z řad žáků. 5 (27,78 %) respondentů zaujaly noviny, 4 (22,22 %) respondenty PET víčka a 2 (11,11 %) respondenty šátky a chirurgické rukavice. 5,56 % respondentů uvedlo kelímky od jogurtu a kolíčky. Houbičky zaujaly žáky proto, že nikdy hry s nimi neviděli, bavily je štafety s nimi a byla u toho i legrace. Např. R18 uvádí: „Líbily se mně všechny netradiční pomůcky, ale nejvíc houbičky, protože s tím jsem nikoho neviděl cvičit.“

2.5 Výsledky výzkumu

V hypotéze 1 jsem předpokládala, že více než 40 % učitelů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy.

Výzkumem bylo zjištěno, že 60 (100 %) respondentů používá v hodinách tělesné výchovy různé pomůcky a nářadí. Z tradičních pomůcek jsou nejvíce využívány míče (100 %), míčky (78 %) a kužely (30 %). Z tradičního nářadí byly nejvíce označeny žíněnky, lavičky (100 %) a bedny (48 %). Z netradičních pomůcek jsou to především nafukovací balóny (50 %), PET lahve (42 %) a kelímky (33 %). Z netradičního nářadí se využívají prolézací tunely (40 %), týmové dráhy (30 %), padák, kachní chodidlo a šlapátka (10 %), (Graf 5). 20 (30 %) respondentů uvedlo, že někdy vyrábějí s dětmi netradiční pomůcky do hodin tělesné výchovy v praktických činnostech.



Graf 5 Přehled nejčastěji využívaných pomůcek v hodinách TV (Zdroj: Autorka, 2019)

Tabulka 23 je souhrnným přehledem položek, kolik respondentů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy a na kterých školách a v které třídě vyučují tělesnou výchovu.

Škola	3. třída		4. třída		5. třída		Celkem	
	Učitelé TV	Využívá NP	Učitelé TV	Využívá NP	Učitelé TV	Využívá NP	Učitelé TV	Využívá NP
ZŠ1	2	2	2	1	1	1	5	4
ZŠ2	2	0	1	0	2	1	5	1
ZŠ3	2	0	2	2	2	1	6	3
ZŠ4	2	0	2	0	3	1	7	1
ZŠ5	1	1	2	2	1	0	4	3
ZŠ6	1	1	1	0	2	0	4	1
ZŠ7	1	1	1	1	1	1	3	3
ZŠ8	2	2	1	1	1	0	4	3
ZŠ9	2	2	2	2	2	1	6	5
ZŠ10	1	1	2	2	1	0	4	3
ZŠ11	2	0	2	2	2	2	6	4
ZŠ12	2	2	2	1	2	2	6	5
Celkem	20	12	20	14	20	10	60	36

Tabulka 23 Přehled respondentů využívajících netradiční pomůcky – NP

(Zdroj: Autorka, 2019)

Výzkumem bylo zjištěno, že v 3. třídách využívá netradiční pomůcky 12 (20 %) respondentů, z toho na ZŠ1, ZŠ8, ZŠ9 a ZŠ12 učí 2 respondenti a na ZŠ5 - ZŠ7 a ZŠ10 učí 1 respondent. Ve 4. třídách využívá netradiční pomůcky 14 (23 %) respondentů, z toho na ZŠ3, ZŠ5 a ZŠ9 - ZŠ11 učí 2 respondenti a na ZŠ1, ZŠ7, ZŠ8 a ZŠ12 učí 1 respondent. V 5. třídách využívá netradiční pomůcky 10 (17 %) respondentů, z toho na ZŠ11 a ZŠ12 učí 2 respondenti a na ZŠ1 – ZŠ4, ZŠ7 a ZŠ9 učí 1 respondent.

Z celkového počtu 60 (100 %) respondentů 36 (60 %) respondentů využívá v hodinách tělesné výchovy netradiční pomůcky.

Tabulka 24 uvádí, jaké netradiční pomůcky využívají respondenti na jednotlivých školách.

Škola	Využívá NP		Netradiční pomůcky (NP)
	n	%	
ZŠ1	4	6,67	Nafukovací balónky, noviny, píрко, pěnové kostky, PET víčka, kelímky, kroužky, prolézací tunel
ZŠ2	1	1,67	Nafukovací balónky, mikiny, kolíčky, kroužky, prolézací tunel, týmové dráhy
ZŠ3	3	5,00	Nafukovací balónky, šátky, létající talíře, PET lahve, týmové dráhy, prolézací tunel, šlapátka
ZŠ4	1	1,67	Noviny, PET víčka, kolíčky, prolézací tunel, padák
ZŠ5	3	5,00	Nafukovací balónky, noviny, PET lahve, PET víčka, kelímky, plechovky, prolézací tunel, týmové dráhy, padák
ZŠ6	1	1,67	Nafukovací balónky, PET víčka, kolíčky
ZŠ7	3	5,00	Noviny, PET víčka, týmové dráhy, padák
ZŠ8	3	5,00	Noviny, PET víčka, PET lahve, kelímky, drátěnky, prádelní guma
ZŠ9	5	8,33	Nafukovací balónky, noviny, PET víčka, PET lahve, kelímky, kroužky, létající talíře, gymnastické míče
ZŠ10	3	5,00	Nafukovací balónky, PET lahve, kelímky, gymnastické míče, stuhý, šátky, pytlíky s pískem, prolézací tunel, týmové dráhy
ZŠ11	4	6,67	Nafukovací balónky, PET lahve, kelímky, šátky, páčky, prolézací tunel, týmové dráhy, šlapátka, kachní chodidlo, chůdy
ZŠ12	5	8,33	Nafukovací balónky, PET lahve, stuhý, šátky, prádelní guma, prolézací tunel, káča, kachní chodidlo, týmové dráhy
Celkem	36	60,00 %	-

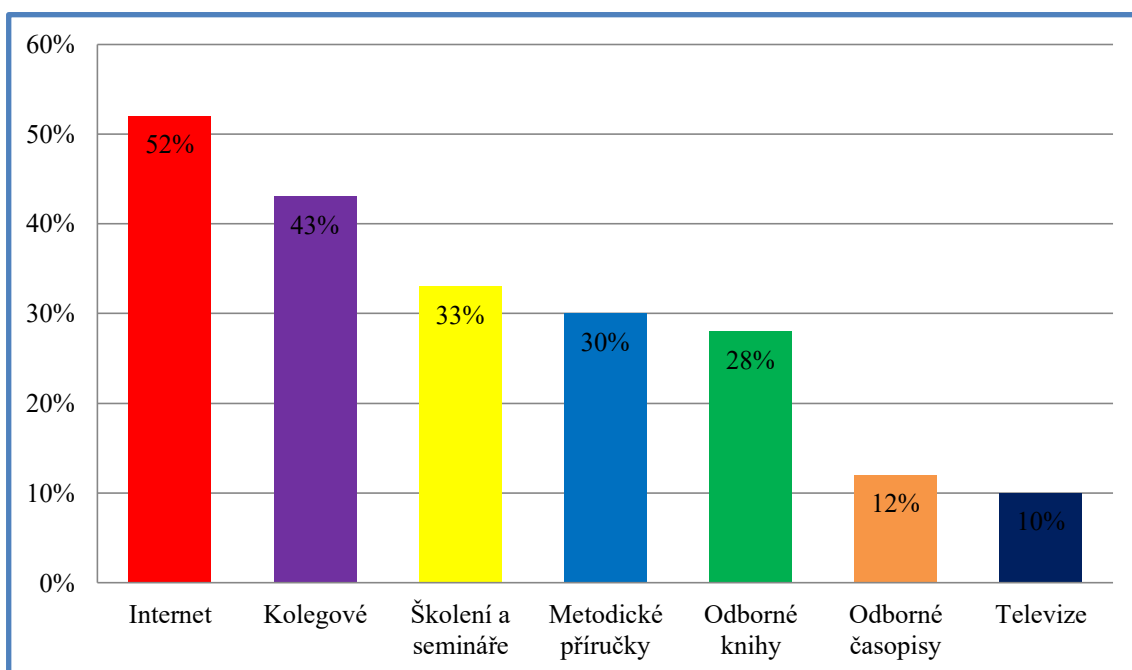
Tabulka 24 Přehled netradičních pomůcek využívaných na jednotlivých školách

(Zdroj: Autorka, 2019)

Na základě výsledků výzkumu mohou konstatovat, že první hypotéza, která předpokládá, že více než 40 % učitelů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy, byla potvrzena.

V hypotéze 2 jsem předpokládala, že učitelé čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek nejčastěji z internetu.

Výzkumem bylo zjištěno, že 31 (52 %) respondentů čerpá inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek z internetu, 26 (43 %) respondentů od ostatních kolegů, 20 (33 %) ze školení a seminářů, 18 (30 %) z různých metodických příruček, 17 (28 %) z odborných knih, 7 (12 %) z odborných časopisů a 6 (10 %) respondentů z televize (Graf 6). Zajímavé bylo zjištění, že 70 % respondentů nesleduje na internetu novinky ve výrobě a distribuci netradičního nářadí. Důvodem je nedostatek peněz na tyto pomůcky, proto se snaží učitelé tělesné výchovy vystačit si s tradičními pomůckami nebo s netradičními pomůckami, které původně nejsou určeny pro využívání při pohybových hrách, ale jsou finančně dostupné. Dále 60 % respondentů uvedlo, že se zajímá o pohybové hry s využitím netradičních pomůcek a 30 % respondentů uvedlo několik zajímavých pohybových her s netradičními pomůckami (Příloha 10).



Graf 6 Přehled nejčastěji využívaných zdrojů pro výuku TV s využitím netradičních pomůcek (Zdroj: Autorka, 2019)

Na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že druhá hypotéza, která předpokládá, že učitelé čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek nejčastěji z internetu, byla potvrzena.

V hypotéze 3 jsem předpokládala, že netradiční pomůcky využívají více učitelé mladší 35 let.

Výzkumem bylo zjištěno, že z celkového počtu 60 (100 %) oslovených respondentů 28 (47 %) respondentů je ve věku do 35 let (Tabulka 4). Z celkového počtu 60 (100 %) respondentů 36 (60,00 %) respondentů využívá netradiční pomůcky (Tabulka 23). Z toho 24 (40 %) respondentů je starších než 35 let a 12 (20 %) respondentů je ve věku do 35 let (Tabulka 25).

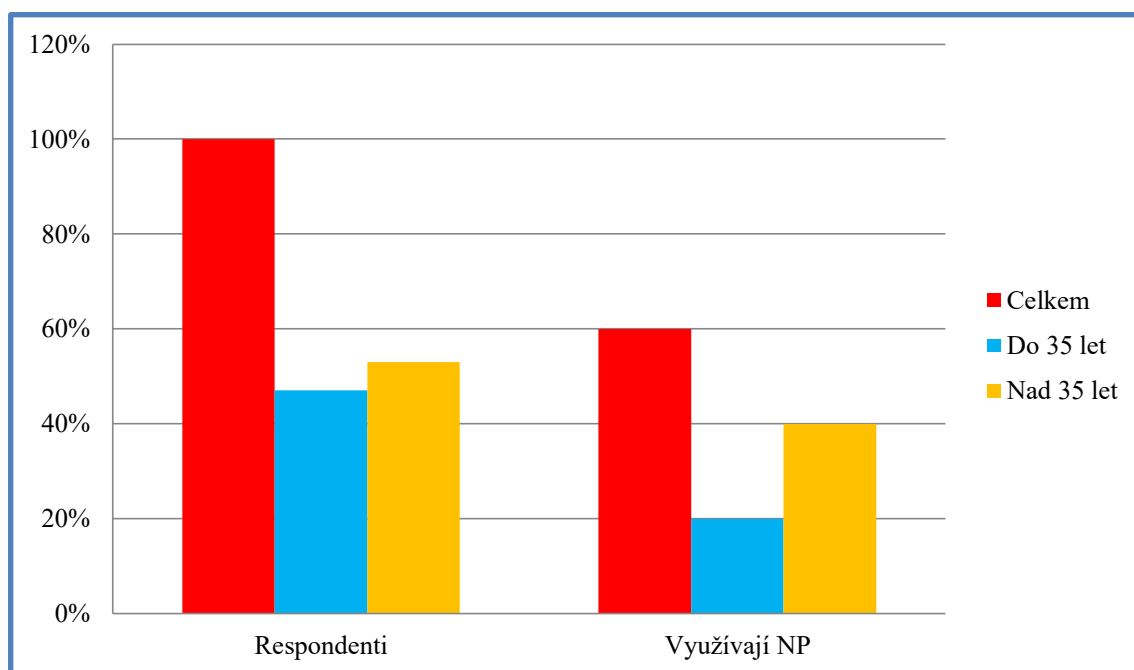
Škola	Celkem respondentů		Využívají NP	
	Do 35 let	Nad 35 let	Do 35 let	Nad 35 let
ZŠ1	0	5	0	4
ZŠ2	4	1	1	0
ZŠ3	3	3	0	3
ZŠ4	4	3	0	1
ZŠ5	2	2	1	2
ZŠ6	1	3	1	0
ZŠ7	0	3	0	3
ZŠ8	2	2	1	2
ZŠ9	0	6	0	5
ZŠ10	3	1	2	1
ZŠ11	3	3	1	3
ZŠ12	6	0	5	0
Celkem	28	32	12	24

Tabulka 25 Přehled respondentů do 35 let využívajících netradiční pomůcky – NP

(Zdroj: Autorka, 2019)

Respondenti do 35 let nejčastěji z netradičních pomůcek využívají nafukovací balónek, PET lahve, kelímky, PET víčka a šátky. Z netradičního náčiní nejčastěji využívají prolézací tunel a týmové dráhy.

Graf 7 názorně ukazuje výsledky výzkumu, který se týká hypotézy 3.



Graf 7 Přehled respondentů do 35 let využívajících netradiční pomůcky – NP

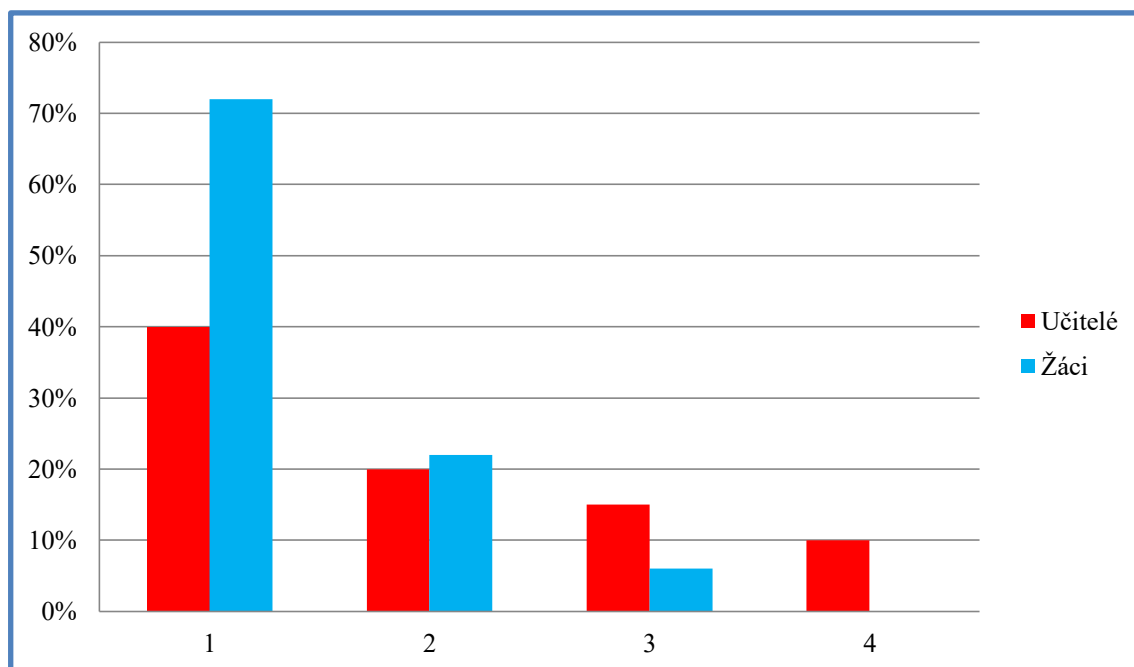
(Zdroj: Autorka, 2019)

Na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že třetí hypotéza, která předpokládá, že netradiční pomůcky využívají více učitelé mladší 35 let, byla vyvrácena.

V hypotéze 4 jsem předpokládala, že více než 60 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky.

Výzkumem bylo zjištěno, že 75 % respondentů z řad učitelů tělesné výchovy považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky. 40 % respondentů hodnotilo přínos netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy známkou 1, 20 % známkou 2 a 15 % známkou 3. Zbývajících 25 % hodnotilo

známkou 4 nebo nehodnotilo vůbec. Průměrná známka činila **1,94**. Oslovení respondenti z řad žáků ohodnotili přínos netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy průměrnou známkou **1,33**, z toho 72 % respondentů z řad žáků ohodnotilo známkou 1, 22 % známkou 2 a 6 % známkou 3 (Graf 8). 100 % respondentů z řad žáků považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné.



Graf 8 Hodnocení přínosu netradičních pomůcek v hodinách TV pro žáky učiteli a žáky
(Zdroj: Autorka, 2019)

Z výzkumu dále vyplynulo, že učitelé nejčastěji zařazují využití netradičních pomůcek do průpravné části hodiny, a to hlavně pro zpestření výuky tělesné výchovy. 60 % respondentů z řad učitelů si myslí, že žáci na 1. stupni základní školy mají zájem o výuku pohybových her s netradičními pomůckami. 100 % respondentů z řad žáků uvedlo, že je pohybové hry s netradičními pomůckami baví.

Na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že čtvrtá hypotéza, která předpokládá, že více než 60 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky, byla potvrzena.

3 DISKUZE

Běžné a recyklovatelné předměty z domácnosti mohou posloužit jako vhodná netradiční pomůcka k pohybovým hrám s dětmi na 1. stupni základní školy, protože je žáci dobře znají. Z tohoto důvodu tyto předměty více podněcují fantazii a tvořivost žáků. Hry se stejnými pravidly, ale s různými pomůckami mohou probíhat odlišně. Štafeta s PET víčky je jiná než štafeta s houbičkami, stavění komínu nutí děti respektovat velikost předmětů, aby jim výsledný komín nespadl. Zapojení učitelů do výroby netradičních pomůcek a následného využití v hodinách tělesné výchovy napomáhá socializaci dětí.

Při zpracování teoretické části jsem během studia odborných zdrojů zjistila, že je velmi obtížné vyhledat informace týkající se využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy. Odborná literatura se zpravidla zabývá pohybovými hrami s využitím tradičních pomůcek, jako jsou např. míče, švihadla apod. Bylo sice napsáno několik diplomových prací na obdobné téma, ale cílem těchto prací je tvorba netradičních pomůcek a vytvoření „*Zásobníku her*“ s těmito pomůckami.

V praktické části diplomové práce jsem zpracovala a vyhodnotila data z dotazníkového šetření určeného pro 60 učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základních škol v Praze 4 a z rozhovorů s 18 žáky 4. třídy, kteří se mnou v hodinách tělesné výchovy ověřovali pohybové hry s netradičními pomůckami v praxi. Toto ověřování her bylo spojeno i s pozorováním reakcí žáků během pohybových her s netradičními pomůckami. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda a v jaké míře se v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol využívají netradiční pomůcky. Pokud se nepoužívají, jaké důvody učitele tělesné výchovy k tomu vedou.

Zjistila jsem, že z netradičních pomůcek jsou využívány v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy nejvíce nafukovací balónky, PET lahve, kelímky od jogurtu, noviny, PET víčka a šátky. Sigmund a Šnoblová (2010) provedli výzkum pomocí nestandardizovaného dotazníku, kterého se zúčastnilo 146 učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, a zjistili, že nejvíce z netradičních pomůcek učitelé využívali kolíčky na prádlo, létací talíře, overball, malé trampolíny, PET lahve,

PET víčka a textilní gumu. V tomto případě se oba výzkumy shodují pouze ve větším využití PET lahví a PET víček.

Výzkumným šetřením jsem také zjišťovala, jaké množství netradičních pomůcek se využívá v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a kolik oslovených škol upřednostňuje pohybové hry s netradičními pomůckami. Z výzkumu vyplynulo, že na všech 12 oslovených základních školách jsou využívány aspoň dvě netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Z toho učitelé ze ZŠ9 využívají 8 druhů netradičních pomůcek, ze ZŠ1 a ZŠ10 využívají 7 druhů, ze ZŠ5 a ZŠ8 využívají 6 druhů, ze ZŠ11 a ZŠ12 využívají 5 druhů, ze ZŠ2 a ZŠ3 využívají 4 druhy, ze ZŠ4 a ZŠ6 využívají 3 druhy a ze ZŠ7 využívají 2 druhy netradičních pomůcek. Průměrně využívají učitelé tělesné výchovy z každé školy 5 druhů netradičních pomůcek, z toho učitelé základních škol se zaměřením na tělesnou výchovu využívají 4 druhy netradičních pomůcek a z ostatních škol 5 druhů netradičních pomůcek. Např. z tabulky 23 je patrné, že na základních školách se zaměřením na tělesnou výchovu využívá netradiční pomůcky méně učitelů než na běžných základních školách. Příčinou může být i to, že na základních školách se zaměřením na tělesnou výchovu vyučují tento předmět na 1. stupni základní školy i učitelé s aprobací tělesná výchova pro 2. stupeň základní školy a absolventi FTVS. Tito učitelé nepovažují používání netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky, spíše aplikují prvky tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Netradiční pomůcky považují za „hračkování“, které odvádí děti od skutečných sportovních výkonů. Na ostatních oslovených základních školách vyučují tělesnou výchovu většinou učitelé s aprobací 1. stupeň základní školy se zaměřením na tělesnou výchovu, kteří jsou zároveň třídními učiteli a mají možnost si netradiční pomůcky vyrábět s žáky v praktických činnostech, nebo mohou lépe spolupracovat s učiteli vyučujícími praktické činnosti v jejich třídách. Přesto z výzkumu vyplynulo, že pouze 33 % učitelů někdy vytváří netradiční pomůcky v rámci pracovních činností a 67 % učitelů uvedlo, že nikdy tyto pomůcky nevyrábějí. Jedna paní učitelka ze ZŠ1 uvedla, že si sice pomůcky vyrábějí, ale někteří žáci je pak následně nechťejí v hodině tělesné výchovy využívat, poněvadž se bojí, že se jim zničí. Proto raději využívá netradiční pomůcky, které se nemusí nijak upravovat nebo vyrábět, např. kelímky, balónky, PET lahve,

PET víčka apod. Jako příklad nepovedené pohybové hry s netradiční pomůckou uvedla paní učitelka „*Večerníčkomanii*“. Děti si vyrobily čepice z novin, ale při hře se jedna čepice roztrhla. Žák ji měl ozdobenou chocholem z novin. Dala mu hodně práce, a proto její roztržení velice těžce nesl. Děti mu nabízely svou čepici, ale chlapec tuto pomoc odmítl a plakal.

Další problémová otázka se zabývala, z jakých zdrojů čerpají učitelé inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek. 52 % učitelů uvedlo, že inspiraci hledají na internetu a 43 % se inspiruje od kolegů. Odborných knih, časopisů, ale i školení na toto téma je zatím velmi málo.

Zajímala jsem se rovněž, v jaké části vyučovací hodiny využívají učitelé netradiční pomůcky. Z výzkumu vyplynulo, že nejvíce učitelé tělesné výchovy využívají netradiční pomůcky v průpravné části hodiny a v úvodní části hodiny. Nejméně využívají tyto pomůcky v závěrečné části hodiny. Sigmund a Šnoblová (2010) vytvořili „*Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami*“, kde nejvíce pohybových her je zařazeno do hlavní a průpravné části hodiny a nejméně do úvodní části hodiny. Můj „*Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami*“ uvedený v příloze 9 této diplomové práce obsahuje 10 pohybových her s netradičními pomůckami, které lze zařadit do hlavní části hodiny, 7 pohybových her, které lze zařadit do průpravné části hodiny a 6 pohybových her s netradičními pomůckami, které lze zařadit do úvodní rušné části nebo do závěrečné části hodiny. Celkem bylo ověřeno v praxi 26 pohybových her s netradičními pomůckami.

Při vyplňování dotazníku učitelé jsem měla možnost s nimi hovořit. Zajímalo mě, které pohybové hry s netradičními pomůckami učitelé zařazují do hodin tělesné výchovy. Nejvíce učitelé uváděli „*Kin-ball*“, „*Frisbee*“ a „*Flag football*“. Tyto konkrétně specifikované pohybové hry zdomácněly v našich tělocvičnách, ale spíše se uplatňují na 2. stupni základní školy. Uvedli je respondenti, kteří učí zároveň na obou stupních základní školy nebo jsou absolventy FTVS. 30 % respondentů uvedlo další pohybové hry s netradičními pomůckami, a to „*Siamská dvojčata*“, „*Netradiční krabí fotbal*“, „*Začarovaný kruh*“, „*Klokán Skippy*“, „*Poslouchej pozorně*“, „*Veverky a kuny*“, „*Dolary*“, „*Střelnice*“, „*Auta*“, „*Ringo*“, „*Létající talíře*“, „*Večerníčkomanii*“, „*Najdi maják*“, „*Neposlušné balónky*“ a „*Na barvy*“. Některé

pohybové hry se opakovaly v různých modifikacích. Soubor těchto nejzajímavějších her s pravidly jsou uvedeny v příloze 10 této diplomové práce.

Cílem diplomové práce bylo mimo jiné zjistit, zda učitelé považují využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro rozvoj dítěte a z jakého důvodu někteří učitelé v hodinách tělesné výchovy nevyužívají netradiční pomůcky. Výzkum ukázal, že 75 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro rozvoj dítěte, a to hlavně v oblasti tvořivosti. Mazal (1990, s. 24) uvádí, že smysl pohybové hry „...*se naplňuje tehdy, když žák hledá řešení vnitřně vytýčeného problému daného hrou, nalezne způsob, jak ho řešit, pochopí princip tohoto řešení a realizuje jej*“. Proto by měl učitel tělesné výchovy poskytnout žákům dostatečnou dobu pro hledání řešení a být tolerantní ke zvýšenému ruchu. Pohybové hry s netradičními pomůckami rozvíjí tvořivost u dětí, poněvadž obsahují kreativní prvky, jako jsou improvizace, osobitý projev a fantazie, rozvíjí tvůrčí myšlení a spolupráci. 60 % oslovených učitelů si myslí, že žáci mají zájem o pohybové hry s netradičními pomůckami, 50 % učitelů tyto pohybové hry zařazuje do hodin tělesné výchovy pro zpestření výuky, 20 % pro rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků a 13 % pro relaxaci. Jako důvod, proč učitelé tělesné výchovy nevyužívají netradiční pomůcky ve svých hodinách, uvedli respondenti především málo času, náročnou organizaci hodiny, náročnou přípravu a větší nepořádek v tělocvičně, kdy není čas na úklid.

Výzkumným šetřením na základě rozhovorů s žáky jsem zjišťovala, jak se jim líbila hodina tělesné výchovy s netradičními pomůckami. Záměrně jsem ověřovala pohybové hry s netradičními pomůckami ve třídě s hyperaktivními žáky, kde učí pan učitel s aprobací pro 2. stupeň základní školy. Z důvodu nekázně nezařazuje do hodin tělesné výchovy téměř žádné pohybové hry. Z výsledků ověření pohybových her s netradičními pomůckami v hodinách tělesné výchovy vyplynulo, že všem žákům se tyto hry líbily. Jedna žákyně uvádí: „*Dnešní hodina se mi líbila moc. Tohle jsme v tělocviku ještě nikdy nedělali a ani by mě nenapadlo, že se tohle dá dělat. Máme doma houbičky na nádobí, ale že se dá na nich bruslit, to jsem netušila. Bylo to super.*“ Další žákyně porovnává: „*Hodiny s netradičními pomůckami jsou zajímavé. Pan učitel s námi tohle normálně nedělá, spíš hrajeme vybíjenou nebo fotbal, a to baví spíš kluky. Mně tohle přišlo legrační. Doma jsem mámě říkala, že jsme v tělocviku měli*

houbičky na nádobí, tak se divila, co jsme s nimi dělali. Popsala jsem jí všechny ty hry. Bylo to zábavné a líbilo se mi to.“ Jeden z chlapců hodnotí hodinu takto: „Já jsem se moc těšil. Chodil jsem k Elišce do pěveckého sboru a jezdil s ní na soustředění. Znal jsem některé její hry a byla to vždycky zábava. Byla to zábava i teď v tělocviku.“

Dále mě zajímalo, která hra s netradičními pomůckami se dětem nejvíce líbila a proč. Žákům se nejvíce líbily pohybové hry s houbičkami, a to hra „*Na rychlobruslaře*“ a její obměny v podobě štafet, dále „*Na čerta*“ a hra „*Na novináře*“. Pohybové hry s houbičkami na nádobí žáky zaujaly proto, že se s touto netradiční pomůckou v tělesné výchově nikdy nesetkali. Další hra „*Na čerta*“ je zaujala z důvodu, že mohli neorganizovaně běhat, a třetí hra „*Na novináře*“, protože to byla legrace. Žáci uváděli: „*Mě bavily úplně všechny hry, ale to bruslení na houbičkách nemělo chybu.*“ „*Bavily mě štafety s houbičkami a Novináři.*“ „*Nejvíc mě bavila hra Na zmrzlináře, když jsme leželi, seděli a tak. Moc mi nešlo udržet míček na kelímku, ale já to doma natrénuju. Super byla i hra Na novináře.*“ „*Všechny hry byly zábavné a byla u nich legrace. Bylo to i napínavé.*“ „*To běhání na laně bylo namáhavé, ale mě to bavilo. Nevěřil jsem, že mi někdo sebere u nohy papírek a já ho nechytím. To bylo hustý. Štafety mám rád. Vůbec rád závodím. A s houbičkami to bylo hodně neobvyklé.*“

V poslední řadě mě zajímalo, které netradiční pomůcky děti nejvíce zaujaly. Z odpovědí žáků vyplynulo, že je zaujaly hlavně houbičky, noviny a PET víčka. Uvádím z některých odpovědí: „*Zaujaly mě noviny a houbičky. Moc se mi to líbilo. Bylo to super.*“ „*Všechny netradiční pomůcky byly výborné, ale houbičky vedou, protože hry a štafety s nimi byly legrační. Moc mě to bavilo. Prostě super hodina, jak má být.*“ „*Nejvíce se mi líbila víčka, dá se s nimi dělat plno věcí, a noviny, protože jsme si z nich dělali koule. Houbičky byly také super.*“

Uvedené výpovědi žáků korespondují s názorem Kodýma (1985), který uvádí, že pohybové hry by v mladším školním věku měly tvořit hlavní náplň vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Za sebe mohu dodat, že pohybové hry s netradičními pomůckami jsou pro žáky ještě zajímavější než pohybové hry bez pomůcek nebo s použitím tradičních pomůcek.

V praktické části diplomové práce jsem stanovila čtyři hypotézy, ze kterých byly tři potvrzeny a jedna vyvrácena.

V hypotéze 1 předpokládám, že více než 40 % učitelů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy. Výzkumem bylo zjištěno, že 80 % oslovených učitelů využívá v každé hodině tělesné výchovy různé pomůcky. Z tradičních pomůcek nejvíce používají míče, míčky a kužely a z netradičních pomůcek nafukovací balónky, PET lahve, kelímky a PET víčka. Z tradičního nářadí učitelé tělesné výchovy nejvíce využívají žíněnky, lavičky a bedny, z netradičního nářadí využívají hlavně prolézací tunel, týmové dráhy, kachní chodidlo, padák a šlapátka. Tohoto netradičního nářadí však využívají méně než netradičních pomůcek, poněvadž jsou finančně náročné. Dále oslovení učitelé konstatovali, že pohybové hry s netradičními pomůckami zařazují do hodin tělesné výchovy jen někdy. Jenom 33 % respondentů vyrábí se svými žáky netradiční pomůcky v hodinách praktických činností. Příčinu nevyužívání netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy spatřují učitelé v nedostatku času a v náročnosti na přípravu hodiny a organizaci hodiny. Dotazníkové šetření ukázalo, že 60 % respondentů využívá v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy netradiční pomůcky, čímž byla hypotéza 1 potvrzena.

V hypotéze 2 jsem předpokládala, že učitelé čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek nejčastěji z internetu. I tato hypotéza byla potvrzena. 52 % respondentů čerpá inspiraci z internetu a 43 % respondentů od svých kolegů, ale pouze 30 % respondentů sleduje novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí. Tento stav zdůvodňovali učitelé tím, že školy mají nedostatek finančních prostředků. Dochází k rekonstrukci hřišť a tělocvičen a na nové nebo netradiční nářadí již peníze nezbývají. 60 % respondentů se aktivně zajímá o pohybové hry s netradičními pomůckami. Tito učitelé uvedli i názvy s popisem některých pohybových her s netradičními pomůckami, které sami využívají v hodinách tělesné výchovy.

V hypotéze 3 jsem předpokládala, že netradiční pomůcky využívají více učitelé mladší 35 let. Výzkumu se zúčastnilo 47 % respondentů do 35 let. Z celkového počtu respondentů 60 % využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy. Z tohoto počtu pouze 20 % respondentů je ve věku do 35 let. Tento výsledek koresponduje s již zmíněným výzkumem Sigmunda a Šnoblové (2010, s. 17), kde zkušenosti učitelé

ve věku nad 46 let využívali v hodinách tělesné výchovy netradiční pomůcky ve větším počtu než učitelé do 36 let. Hypotéza 3 byla vyvrácena.

V hypotéze 4 jsem předpokládala, že více než 60 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky. Tato hypotéza byla potvrzena, poněvadž 75 % respondentů z řad učitelů tělesné výchovy považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky. Učitelé tento přínos hodnotili průměrnou známkou 1,94 a žáci známkou 1,33. 60 % učitelů si myslí, že žáci mají zájem o výuku pohybových her s netradičními pomůckami, a 100 % žáků uvedlo, že mají zájem o zařazování pohybových her s netradičními pomůckami do výuky tělesné výchovy. Dokonce někteří z těchto žáků trénovali pohybové hry doma, aby byli v dalších hodinách tělesné výchovy úspěšnější. Učitelé využívají netradiční pomůcky především pro zpestření výuky, a to hlavně v průpravné úvodní části hodiny.

Výsledky výzkumu a hlavně ověřování pohybových her s netradičními pomůckami v praxi mi ukázaly, jak je důležité mít pečlivě promyšlenou přípravu vyučovací hodiny a rozpoznat své silné i slabé stránky. Velmi mě potěšilo, když jsem viděla žáky, jak provádějí jednotlivé pohybové hry s radostí. Práci s netradičními pomůckami považuji za přínosnou především pro žáky 1. stupně základní školy. Zjistila jsem, že u žáků se s novými pomůckami rozvíjela i kreativita, s netradičními pomůckami různě manipulovali a zkoušeli nové činnosti.

Mým cílem bylo opět probudit v žácích touhu po sportování a podařilo se mi navrhnout a ověřit v praxi 26 her s využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Hry jsem směřovala na rozvoj rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Snažila jsem se také podporovat spolupráci v týmu, která hraje v pohybových hrách důležitou roli. Při přípravě pohybových her s netradičními pomůckami jsem nejvíce pracovala s novinami, toaletním papírem, PET víčky, ruličkami od toaletního papíru, kolíčky na prádlo, s kelímky od jogurtů, horolezeckým lanem, s klubíčky, kartónovými tácky, houbičkami na nádobí, PET lahvemi, s igelitovými sáčky nebo taškami, s chirurgickými rukavicemi a šátky. Inspiraci jsem čerpala z hodin tělesné výchovy na školách při svých praxích, z vlastních pobytů na letních a zimních táborech i na pěveckých soustředěních dětského sboru

Prážata, který již několik let vedu. Doufám, že „*Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“ uvedený v příloze 9 a „*Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek od oslovených učitelů 1. stupně ZŠ*“ uvedený v příloze 10 se stanou inspirací pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

4 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda a v jaké míře se v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol využívají netradiční pomůcky. Pokud se nepoužívají, jaké důvody učitele tělesné výchovy k tomu vedou. Součástí této diplomové práce bylo vytvoření „*Zásobníku pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“, které byly ověřeny v praxi. Vybrané téma vyplývá z nedostatku literatury a z potřeby oživení stereotypních hodin tělesné výchovy.

V teoretické části diplomové práce jsem charakterizovala školní tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy, její pojetí a cíle. Uvedla jsem propojení tělesné výchovy na 1. stupni základní školy s Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání z hlediska jednotlivých období, činností a očekávaných výstupů. Věnovala jsem se typům vyučovacích hodin tělesné výchovy a jejich struktuře, druhům her, sportovní a pohybové hře. U pohybové hry jsem se zaměřila na rozvoj pohybových kompetencí, na pravidla pohybových her, motivaci a na tvořivost. Důležitou kapitolou teoretické části byla charakteristika tradičních a netradičních pomůcek i náradí a pohybových her s využitím netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy.

V praktické části jsem pomocí dotazníku oslovila 60 učitelů tělesné výchovy 3. až 5. tříd 1. stupně základních škol v Praze 4., abych zjistila, jaké zkušenosti mají s využíváním netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy, zda je vůbec používají, které netradiční pomůcky zařazují do pohybových her a zda jsou přínosem především pro žáky. Názory na zařazení netradičních pomůcek do hodin tělesné výchovy jsem doplnila informacemi získanými z rozhovorů s žáky 4. třídy, se kterými jsem ověřovala pohybové hry s netradičními pomůckami v praxi, abych získala o dané problematice ucelený obraz.

V hypotéze 1 jsem předpokládala, že více než 40 % učitelů využívá netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy. Z výzkumu vyplynulo, že jde dokonce o 60 % učitelů tělesné výchovy, kteří využívají ve svých hodinách netradiční pomůcky. Ostatní učitelé buď o tyto pomůcky nemají zájem, nebo se obávají náročné organizace a přípravy hodiny i nízké časové dotace.

V hypotéze 2 jsem předpokládala, že učitelé čerpají inspiraci pro výuku tělesné výchovy s využitím netradičních pomůcek nejčastěji z internetu, což se zcela potvrdilo. Učitelé uvedli, že odborných knih a časopisů, ale i seminářů na toto téma je velmi málo

V hypotéze 3 jsem předpokládala, že netradiční pomůcky využívají více učitelé mladší 35 let. Výzkum ukázal, že tak činí pouze 20 % respondentů mladších 35 let. Zbývajících 40 % respondentů, kteří využívají netradiční pomůcky, patří mezi učitele starší.

V hypotéze 4 jsem předpokládala, že více než 60 % učitelů považuje využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy za přínosné pro žáky. Výzkum ukázal, že 75 % respondentů z řad učitelů tělesné výchovy a 100 % respondentů z řad žáků souhlasí s mým předpokladem.

Jedním z dílčích úkolů diplomové práce bylo vytvoření „*Zásobníku pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“, který bude vhodnou a zajímavou pomůckou pro zpestření tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Děti dnešní doby nemají rády stereotyp, vyžadují stále nové činnosti a podněty, proto pohybové hry s netradičními pomůckami mohou naplňovat očekávání dětí. Věřím, že pohybové aktivity, které jsou obsahem „*Zásobníku pohybových her s využitím netradičních pomůcek*“, obohatí nejen žáky, ale i jejich učitele. V žácích probudí radost z pohybu a hry a naučí je spolupracovat a pomáhat si a učitelům bude v praxi dostatečnou inspirací.

5 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Výsledky práce ukazují, že učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základních škol rozvíjejí pohybové dovednosti žáků prostřednictvím pohybových her s využitím tradičních i netradičních pomůcek, nebo jejich kombinací. Učitelé tělesné výchovy poukazují na nedostatek odborné literatury a vzdělávacích seminářů. Inspiraci pro pohybové hry s netradičními pomůckami si sami vyhledávají na internetu. Pro zpestření výuky tělesné výchovy by měli učitelé na 1. stupni základních škol respektovat tato doporučení:

- Účastnit se seminářů a školení, které jsou zaměřeny na moderní trendy ve výuce tělesné výchovy (tyto akreditované semináře by měly být více nabízeny v rámci Šablon nebo přímo pod záštitou Ministerstva školství).
- Spolupracovat s metodiky tělesné výchovy.
- Vzájemně si předávat teoretické i praktické zkušenosti.
- Spolupracovat s učiteli výtvarné výchovy a praktických činností.
- Vyučovací hodiny tělesné výchovy předem promýšlet, plánovat a psát stručné přípravy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2003. 68 s. ISBN 80-86586-27-8.

BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. 92 s. ISBN 80-210-3067-4.

BLAHUTKOVÁ, M. - KÜCHELOVÁ, Z. - NADOLSKA, A. – SLIŽIK, M. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2017. 142 s. ISBN 978-80-7204-954-7.

BLAHUTKOVÁ, M. - ŘEHULKA, E. - DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. 137 s. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. – ENGELTHALEROVÁ, Z. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. 274 s. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. 152 s. ISBN 978-80-246-1854-8.

FIALOVÁ, L. - RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2002. 171 s. ISBN 80-7118-465-97.

FRANC, D. - ZOUNKOVÁ, D. - MARTIN, A. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007, 201 s. ISBN 978-802-5117-019.

GÖTTINGEROVÁ, M. *Příprava a využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2009. 73 s., Vedoucí diplomové práce Mgr. Hana ŠERÁKOVÁ, Ph.D.

HRABAL, V. – MAN, F. – PAVELKOVÁ, I. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 232 s. ISBN 80-04-23487-9.

KIRCHNER, G. *Children's games from around the world*. Dubuque: W. C. Brown Publisher, 2000. 212 p. ISBN 978-0205296279.

KODÝM, M. a kol. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 126 s.

KOS, B. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia, 1992. 19 s. ISBN 80-7033-180-1.

KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: SPN, 1978. 195 s. ISBN 60-76-81.

KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.

LEJČAROVÁ, A. *TV netradičně*. [online]. 2013 [citováno 20. 09. 2018]. Dostupné na WWW: <<http://www.tvnetradicne.cz/index.php/netradicni>>.

LIBA, J. *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: TV PdF, 1996. 195 s. ISBN 80-7097-323.

LOKŠOVÁ, I. – LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80-7367-176-X.

MATOUŠEK, J. - TOUŠ, V. *Sportovní hry část 1*. Brno: UJEP Brno, 1970, 147 s. ISBN 978-80-262-0337-7.

MAZAL, F. *Sportovní příprava VI. – Pohybové hry dětí I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1990. 125 s.

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80- 85783-29-0.

MUŽÍK, M. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: PdF, 1991. 53 s. ISBN 80- 210- 0338 – 3.

MUŽÍK, V. – KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.

NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. 325 s. ISBN 80-7178-218-1.

NOVÁČEK, V. a kol. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 45 s. ISBN 80-210-2642-1.

PÁVEK, F. *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: STN, 1963. 382 s.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. 176 s. ISBN 80-247-0908-2.

Pohybové hry a průpravné hry s míčem. [online]. 2017 [citováno 15. 09 2018]. Dostupné na WWW: < https://www.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Soubory_aktuality/teloolomouc2017/Pohybove_hry_a_prupravne_hry_s_micemBelka_2017.pdf>

PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. 400 s. ISBN 80-7178-029-4.

Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017 [citováno 15. 05 2018]. Dostupné na WWW: < <http://www.msmt.cz/file/41216/>>.

ROVNÝ, M. – ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN, 1982. 205 s. ISBN 67-152-79.

SIGMUND, E. - SIGMUNDOVÁ, D. - EL ANSARI, W. Changes in physical activity in pre-schoolers and first-grade children: longitudinal study in the Czech Republic. *Child, Care, Health and Development*. 2009, 35, 376–382.

SIGMUND, E. – ŠNOBLOVÁ, R. *Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. 76 s. ISBN 978-80-244-2496-5.

SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál, 2001, 142 s. ISBN 80-717-8504-0.

ŠEBRLE, Z. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: PF, 1992. ISBN 80-7040-041-2.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 160 s. ISBN 80-247-0875-2.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2009. 144 s. ISBN 97-88021-0493-69.

VINDUŠKOVÁ, J. – KAPLAN, A. – METELKOVÁ, T. *Atletika*. Praha: NS Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.

WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. 224 s. ISBN 978-80-247-3920-5.

ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her*. Praha: Leprez, 1997. 630 s. ISBN 27-003-87.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1	Seznam obrázků
PŘÍLOHA 2	Seznam grafů a tabulek
PŘÍLOHA 3	Netradiční nářadí
PŘÍLOHA 4	Dotazník pro učitele tělesné výchovy
PŘÍLOHA 5	Rozhovor s žáky
PŘÍLOHA 6	Přepis odpovědí rozhovorů s žáky
PŘÍLOHA 7	Žádost o provedení výzkumu v hodinách TV – ředitelka školy
PŘÍLOHA 8	Žádost o provedení výzkumu v hodinách TV – zákonní zástupci
PŘÍLOHA 9	Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek
PŘÍLOHA 10	Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami od oslovených učitelů TV 1. stupně ZŠ

PŘÍLOHA 1 Seznam obrázků

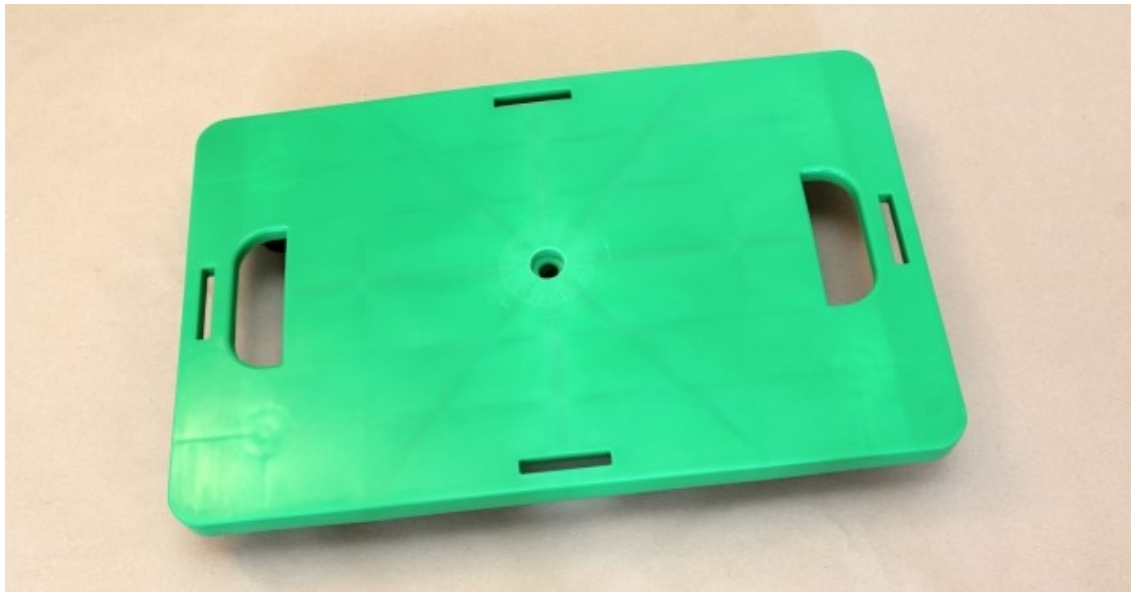
Obrázek 1	Honička „ <i>Liška a zajíc</i> “	28
Obrázek 2	„ <i>Formule – Monte Carlo</i> “	29
Obrázek 3	„ <i>Krabí vybijená</i> “	30
Obrázek 4	„ <i>Běhací štafeta</i> “ podle čísel	30

PŘÍLOHA 2 Seznam grafů a tabulek

Graf 1	Průměrný věk respondentů na jednotlivých školách	48
Graf 2	Přehled využívaného netradičního nářadí v hodinách TV	55
Graf 3	Přínos využití netradičních pomůcek pro žáky	59
Graf 4	Ohodnocení hodiny TV s netradičními pomůckami žáky	61
Graf 5	Přehled nejčastěji využívaných pomůcek v hodinách TV	64
Graf 6	Přehled nejčastěji využívaných zdrojů pro výuku TV s využitím netradičních pomůcek	67
Graf 7	Přehled respondentů do 35 let využívajících netradiční pomůcky – NP	69
Graf 8	Hodnocení přínosu netradičních pomůcek v hodinách TV pro žáky učitelé a žáky	70
Tabulka 1	Netradiční pomůcky a jejich využití	36
Tabulka 2	Pohlaví respondentů	46
Tabulka 3	Kvalifikace respondentů	47
Tabulka 4	Přehled počtu respondentů ve věku do 35 let	48
Tabulka 5	Délka pedagogické praxe respondentů	49
Tabulka 6	Přehled počtu respondentů učících v 3. – 5. třídě	50
Tabulka 7	Používání různých pomůcek v hodinách TV	51
Tabulka 8	Přehled zdrojů inspirace pro výuku TV	51
Tabulka 9	Sledování novinek ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí	52
Tabulka 10	Přehled využívaných tradičních pomůcek v hodinách TV	52
Tabulka 11	Přehled využívaných netradičních pomůcek v hodinách TV	53
Tabulka 12	Přehled využívaného tradičního nářadí v hodinách TV	54

Tabulka 13	Části vyučovací hodiny, ve které jsou využívány netradiční pomůcky	55
Tabulka 14	Četnost využívání netradičních pomůcek ve vyučovací hodině	56
Tabulka 15	Účel využití netradičních pomůcek v hodinách TV	56
Tabulka 16	Zájem respondentů o pohybové hry s netradičními pomůckami	57
Tabulka 17	Přehled pohybových her s netradičními pomůckami od respondentů	57
Tabulka 18	Tvorba netradičních pomůcek v rámci pracovních činností	58
Tabulka 19	Zájem žáků o výuku pohybových her s netradičními pomůckami	59
Tabulka 20	Důvody nevyužití netradičních pomůcek respondenty	60
Tabulka 21	Nejzábavnější hra pro žáky	62
Tabulka 22	Nejzajímavější netradiční pomůcka pro žáky	63
Tabulka 23	Přehled respondentů využívajících netradiční pomůcky – NP	65
Tabulka 24	Přehled netradičních pomůcek využívaných na jednotlivých školách	66
Tabulka 25	Přehled respondentů do 35 let využívajících netradiční pomůcky – NP	68

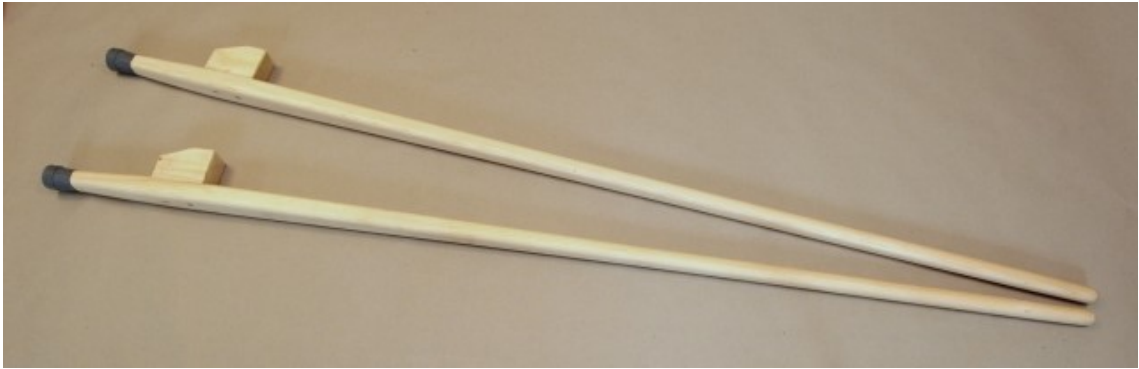
PŘÍLOHA Netradiční nářadí



Vozík na kolečkách



Šlapátka



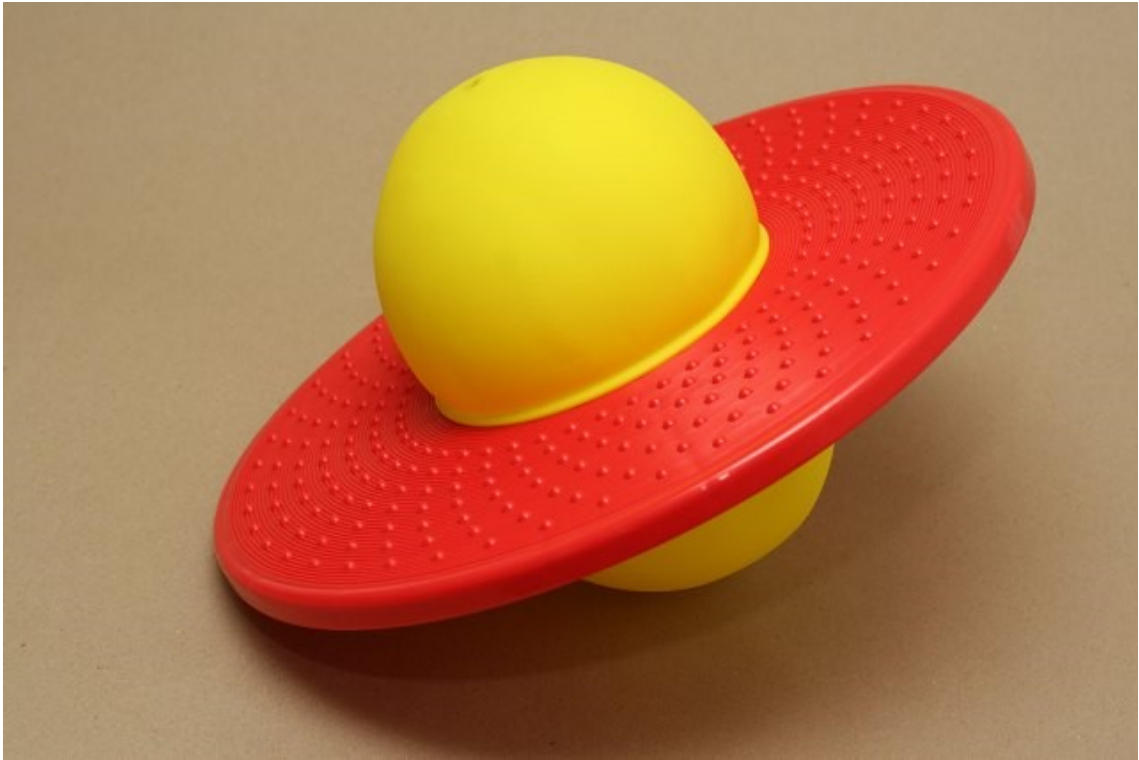
Chůdy



Rolovací deska s válcem



Týmové dráhy



Káča



Pedalo



Rolon



Prolézací tunel s křižovatkou



Kachní chodidlo



Padák

Zdroj: <http://www.tvnetradicne.cz/index.php/netradicni/>, 2013

PŘÍLOHA 4 Dotazník pro učitele tělesné výchovy

Vážená paní učitelko, pane učiteli,

jmenuji se Eliška Pospíšilová a jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty UK v Praze, studijní obor Učitelství pro 1. stupeň se zaměřením na tělesnou výchovu. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku na téma „*Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*“. Vaše odpovědi budou anonymní a informace budou použity pouze pro účely této práce.

Prosím Vás o zakroužkování jedné i více odpovědí, eventuálně o slovní doplnění odpovědi, pokud nebude uvedeno jinak.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

Eliška Pospíšilová

IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE – Název školy

1. Vaše pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

2. Jaká je Vaše kvalifikace?

.....

3. Kolik je vám let?

.....

4. Jak dlouho pracujete ve školství?

- a) 1 - 5 let
- b) 6 - 10 let
- c) 11 – 20 let
- d) 21 – 30 let
- e) Více než 31 let

5. Ve kterých třídách 1. stupně ZŠ učíte tělocvik?
- a) 3. třída
 - b) 4. třída
 - c) 5. třída

VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH POMŮCEK V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZŠ

6. Používáte různé pomůcky v hodinách TV?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Někdy
7. Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro výuku TV s využitím netradičních pomůcek?
- a) Internet
 - b) Odborné časopisy
 - c) Odborné knihy
 - d) Školení a semináře
 - e) Kolegové
 - f) Metodické příručky
 - g) Televize
8. Sledujete novinky ve výrobě a distribuci náčiní a náradí (internetové katalogy apod.)?
- a) Ano
 - b) Ne
9. Které tradiční pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce TV?
- a) Míče
 - b) Švihadla
 - c) Kužely

- d) Míčky
- e) Jiné (uveďte)

10. Které netradiční pomůcky využíváte nejčastěji ve výuce TV?

- a) PET víčka
- b) PET lahve
- c) Nafukovací balónky
- d) Noviny
- e) Létající talíře
- f) Kelímky
- g) Jiné (uveďte)
- h) Žádné

11. Které tradiční náradí využíváte ve výuce TV?

- a) Žíněčky
- b) Lavičky
- c) Bedny
- d) Kozy
- e) Kruhy
- f) Jiné (uveďte)

12. Které netradiční náradí využíváte ve výuce TV?

- a) Káča
- b) Vozík na kolečkách
- c) Šlapátka
- d) Chůdy
- e) Padák
- f) Kachní chodidlo
- g) Týmové dráhy
- h) Prolézací tunel
- i) Jiné (uveďte)
- j) Žádné

13. V jaké části vyučovací hodiny využíváte netradiční pomůcky?

- a) Úvodní část
- b) Průpravná část
- c) Hlavní část
- d) Závěrečná část

14. Využíváte netradiční pomůcky každou vyučovací hodinu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

15. Za jakým účelem využíváte netradiční pomůcky v hodinách TV?

- a) Zpestření výuky TV
- b) Rozvoj pohybových schopností a dovedností
- c) Relaxace

16. Zajímáte se aktivně o pohybové hry s netradičními pomůckami?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Částečně

17. Které pohybové hry s netradičními pomůckami znáte? (Uveďte, prosím i stručná pravidla)

.....

.....

.....

18. Vytváří si žáci v rámci pracovních činností sami netradiční pomůcky?

- a) Ano, vždy
- b) Ne, nikdy
- c) Někdy

19. Jaký je podle Vás zájem žáků o výuku pohybových her s netradičními pomůckami?

- a) Vysoký
- b) Střední
- c) Nízký
- d) Žádný

20. Považujete využití netradičních pomůcek v hodinách TV pro žáky za přínosné? Klasifikujte jako ve škole.

- a) Výborně
- b) Chvalitebně
- c) Dobře
- d) Dostatečně
- e) Nedostatečně
- f) Nehodnoceno

21. Z jakého důvodu nevyžíváte v hodinách TV netradiční pomůcky?

- a) Pracnost výroby pomůcek
- b) Náročná příprava
- c) Málo času
- d) Větší nepořádek v tělocvičně
- e) Náročná organizace hodiny
- f) Jiné

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU

PŘÍLOHA 5 Rozhovor s žáky

1. Jak se ti líbila hodina tělesné výchovy s netradičními pomůckami? Ohodnot' ji jako ve škole známkou 1-5.
2. Která hra tě nejvíce bavila?
3. Proč se ti líbila tato hra?
4. Která netradiční pomůcka tě nejvíce zaujala a proč?

PŘÍLOHA 6 Přepis odpovědí rozhovorů s žáky

**Otázka 1: Jak se ti líbila hodina tělesné výchovy s netradičními pomůckami?
Ohodnot' ji jako ve škole známkou 1-5.**

R1 *„Dnešní hodina se mi líbila moc. Tohle jsme v tělocviku ještě nikdy nedělali a ani by mě nenapadlo, že se tohle dá dělat. Máme doma houbičky na nádobí, ale že se dá na nich bruslit, to jsem netušila. Bylo to super.“*

Známka: 1

R2 *„Já rád hraju fotbal a baví mě dávat góly, takže jsem si užil PET hokej.“*

Známka: 3

R3 *„Hodiny s netradičními pomůckami jsou zajímavé. Pan učitel s námi tohle normálně nedělá, spíš hrajeme vybíjenou nebo fotbal, a to baví spíš kluky. Mně tohle přišlo legrační. Doma jsem mámě říkala, že jsme v tělocviku měli houbičky na nádobí, tak se divila, co jsme s nimi dělali. Popsala jsem jí všechny ty hry. Bylo to zábavné a líbilo se mi to.“*

Známka: 1

R4 *„Hodina mě moc bavila, ráda bych si to zopakovala.“*

Známka: 1

R5 *„Hodina se mi líbila. Bavila mě honička Na čerta, protože to bylo složitější než normální honička. Trošku mi chyběla vybíjená, kterou hrajeme s panem učitelem, ale jinak to bylo dobrý a bavilo mě to.“*

Známka: 1

R6 *„Šlo to, ale některé hry byly moc jednoduché.“*

Známka: 2

R7 *„Hry, které připraví Eliška, stojí vždy za to.“*

Známka: 2

R8 *„Bylo to úplně něco jiného, než co znám. Rád hraju vybíjenou, ale tohle taky nebylo špatný.“*

Známka: 1

R9 *„Prosím, zopakovat. Nechceš nás učit častěji?“*

Známka: 1

R10 *„Bavilo mě skládání komínu pro továrnu Willyho Wonky z kelímků a vlastně celá hodina s kelímky byla asi nejlepší. Miluju všechny filmy s Johnym Deppem a tahle hra mi ho připomněla.“*

Známka: 1

R11 *„Bylo to super.“*

Známka: 1

R12 *„Nejdřív jsem nevěděl, o co vlastně jde. Vůbec se mi do toho nechtělo. Myslel jsem si, že to jsou hry pro malé děti. Ale pak se mi to docela začalo líbit. Stejně mám ale radši míčovky.“*

Známka: 2

R13 *„Předčilo to moje očekávání.“*

Známka: 1

R14 *„Hodina se mi líbila moc. Doufám, že ty hry budeme hrát i s panem učitelem. Moc jsme se pobavili.“*

Známka: 1

R15 *„Hodina byla pestrá. Rád běhám a toho běhání tam bylo dost.“*

Známka: 2

R16 *„Moc jsem se na tu hodinu těšila a nezklamala mě. Hodina byla opravdu netradiční.“*

Známka: 1

R17 *„Já jsem se nejvíce těšila na Elišku, mám ji moc ráda.“*

Známka: 1

R18 *„Já jsem se moc těšil. Chodil jsem k Elišce do pěveckého sboru a jezdil s ní na soustředění. Znal jsem některé její hry a byla to vždycky zábava. Byla to zábava i teď v tělocviku.“*

Známka: 1

Otázka 2: Která hra tě nejvíce bavila?

R1 *„Nejvíc mě bavili Čerti. Tu hru jsem znala ze školního 4boje. A pak Novináři. Tu jsem fakt neznala.“*

R2 *„Bavily mě štafety s houbičkami a Novináři.“*

R3 *„Líbila se mi hra Na rychlobruslaře, jak jsme bruslili na houbičkách. Připadala jsem si fakt jak ta Sáblíková. Ale i hra Na uklízeče byla super.“*

R4 *„Mě bavily úplně všechny hry, ale to bruslení na houbičkách nemělo chybu.“*

R5 *„To už jsem vlastně říkal. Byla to hra Na čerta a bruslení na houbičkách.“*

R6 *„Mě nejvíc bavily hry Na novináře a Na uklízeče.“*

R7 *„Mě nejvíce bavila hra Na hamouny a Na uklízeče. Nasbíral jsem hodně víček, víc než Kuba. Doma jsme si se ségrou taky zahráli Na hamouny, ale ona prohrála a brečela. Je ještě malá.“*

R8 *„Fakt se mi líbily všechny hry. Nejvíce mě bavila hra Na čerty, ale super byla i Strašidla. Ty nafouknuté rukavice mě dostaly.“*

R9 *„Nejvíc mě bavila hra Na zmrzlináře, když jsme leželi, seděli a tak. Moc mi nešlo udržet míček na kelímku, ale já to doma natrénuju. Super byla i hra Na novináře.“*

R10 *„Jak už jsem řekla, bavila mě hra Komín pro továrnu Willyho Wonky a Na uklízeče.“*

R11 *„Líbila se mi Vrba mlátička. Tu už jsem znal ze soustředění. A štafety s houbičkami mě také moc zaujaly.“*

R12 *„Líbilo se mi házení novinami. Myslím, že to byla hra Na uklízeče.“*

R13 *„Nejlepší je hra Na čerty.“*

- R14** *„Líbila se mi hra Na novináře a Nebezpečná klíšřata. Nejlepší bylo, když jsme běhali s kolyčky a najednou jsem jich měla na triku plno. Hry s houbičkami se mi také moc líbily.“*
- R15** *„Líbily se mně úplně všechny hry, ale asi nejvíc Na čerta, ta varianta všichni proti všem.“*
- R16** *„Nejvíce se mi líbila hra Na čerty a Na novináře, ale i cvičení s nafouknutou rukavicí, kterou jsme museli se spolužáky udržet ve vzduchu, aby nám nespadla. To byla zábava. Myslím, že se to jmenovalo Padající obláčky.“*
- R17** *„Líbily se mi štafety na houbičkách a hra Na čerty.“*
- R18** *„Mě bavily hry s houbičkami a Honička dvou míčků s pingpongáčem, tenisákem a s kelímky. Mně s Jirkou to šlo úplně super.“*

Otázka 3: Proč se ti líbila tato hra?

- R1** *„Čerti jsou skvělí a je to netradiční. Líbí se mi, když hrajeme všichni proti všem. U Novináře mě bavilo, že jsme se schovávali pod novinami. Byla to legrace.“*
- R2** *„Obě hry byly zábavné.“*
- R3** *„Hra Na uklízeče se mi líbila, protože byla zábavná a aktivní. Bruslení na houbičkách se mi moc líbilo, protože jsem to nikdy nevyzkoušela.“*
- R4** *„Všechny hry byly zábavné a byla u nich legrace. Bylo to i napínavé.“*
- R5** *„Ty hry byli aktivní a zábavné.“*
- R6** *„Hra Na novináře byla fajn, protože jsme při ní mohli běhat úplně volně. A Na uklízeče, protože jsme vyhráli.“*
- R7** *„Hra Na hamouny se mi líbila, že to byla oddychová hra, a Na uklízeče, protože ten, kdo prohrál, musel uklízet tělocvičnu.“*
- R8** *„Všechny hry byly fakt zábavné, měli jsme dobrý tým. Čerti se mi líbili, protože to byla jiná verze toho, co známe z 4boje. Rukavice byly napínavé, měl jsem strach, aby nepraskly, tak jsem do nich tolik nebušil.“*

- R9** *„Hra na zmrzlináře mě bavila, protože mám ráda čokoládovou zmrzlinu. Novináři byli aktivní, zábavní, prostě super.“*
- R10** *„Úplně nejlepší bylo, jak jsme stavěli komín a on nám málem spadl. My jsme tam stále nosili kelímky a Tobík to už nemohl udržet. Visel na žebřinách jako opice. Bylo to napínavé. Pak bylo bezva, že jsme mohli komín zbourat a zatančit si jako Umpa-Lumpové. Hra byla veselá stejně jako Na uklízeče.“*
- R11** *„To běhání na laně bylo namáhavé, ale mě to bavilo. Nevěřil jsem, že mi někdo sebere u nohy papírek a já ho nechytím. To bylo hustý. Štafety mám rád. Vůbec rád závodím. A s houbičkami to bylo hodně neobvyklé.“*
- R12** *„Proč se mi líbila? Prostě se mi líbila 😊.“*
- R13** *„Protože byla zábavná a běhací. Prostě mě bavila.“*
- R14** *„Mám ráda běhání a zábavu. S houbičkami bych chtěla hrát ještě jednou.“*
- R15** *„Hra Na čerta se mi líbila hlavně proto, že se v ní hodně běhá. A všechny hry se mi líbily, protože jsem v nich vyhrál.“*
- R16** *„První dvě hry se mi líbily, protože jsme nebyli rozdělení do skupin. Hra Na čerty je něco jako hra Na babu, ale je zábavnější. Poslední hra byla napínavá.“*
- R17** *„Štafety byly moc zábavné. Hru Na čerta mám moc ráda a Eliška ji udělala ještě zábavnější.“*
- R18** *„Hry byly moc zábavné.“*

Otázka 4: Která netradiční pomůcka tě nejvíce zaujala a proč?

- R1** *„Líbila se mi moc víčka. V družině z nich tvoříme obrázky, ale že se s nimi dá tak blbnout jsem netušila. Ale bezkonkurenční jsou houbičky. Super, super, super.“*
- R2** *„Nejlepší byly houbičky a noviny.“*
- R3** *„Zaujaly mě noviny a houbičky. Moc se mi to líbilo. Bylo to super.“*

- R4** „Všechny netradiční pomůcky byly výborné, ale houbičky vedou, protože hry a štafety s nimi byly legrační. Moc mě to bavilo. Prostě super hodina, jak má být.“
- R5** „Zaujaly mě šátky, protože byly z příjemného materiálu. Ale hlavně houbičky, protože s nimi byla zábava.“
- R6** „Nejvíce se mi líbily noviny, jak jsme je trhali. A dobré byly i houbičky, protože bylo zajímavé se na nich klouzat.“
- R7** „Nejvíce se mi líbila víčka, dá se s nimi dělat plno věcí, a noviny, protože jsme si z nich dělali koule. Houbičky byly také super.“
- R8** „Nejvíce mě zaujala víčka a rukavice, protože neznám žádnou hru s nimi. Houbičky byly také super, hned to vyzkouším na chatě.“
- R9** „Zaujaly mě noviny. Netušila jsem, kolik dobrých her se s nimi dá hrát. Pak to byly houbičky. Ještě jsem to nikdy neviděla, ale bylo to super.“
- R10** „Líbily se mi houbičky, ale hlavně kelímky. Všechny hry s nimi byly zajímavé.“
- R11** „Líbily se mi moc, moc, moc houbičky.“
- R12** „Noviny.“
- R13** „Zaujaly mě houbičky, protože to bylo zajímavé, a šátky. Prostě nemám slov.“
- R14** „Líbily se mně noviny a kuličky, ale asi nejvíce houbičky, protože jsou prostě netradiční.“
- R15** „Zaujaly mě hlavně noviny, víčka a houbičky, ale proč, to nevím.“
- R16** „Nejvíce se mi líbily šátky, rukavice a houbičky. Neviděla jsem s nimi žádné hry.“
- R17** „Zaujaly mě houbičky a víčka. Bylo to moc, moc, moc zábavné.“
- R18** „Líbily se mně všechny netradiční pomůcky, ale nejvíce houbičky, protože s tím jsem nikoho neviděl cvičit.“

PŘÍLOHA 7 Žádost o povolení výzkumu v hodinách TV – ředitelka školy

Vážená paní ředitelka

Mgr. Helena Pondělíčková
Škola Kavčí hory
K Sídlišti 840
140 00 Praha 4

V Praze 1. 12. 2018

Věc: Žádost o povolení výzkumného šetření na v hodinách TV na 1. stupni ZŠ

Vážená paní ředitelko,

dovoluji si Vás požádat o povolení výzkumného šetření na Vaší škole, jež by mělo být součástí mojí závěrečné diplomové práce „*Využití netradičních pomůcek v hodinách TV na 1. stupni ZŠ*“.

Cílem této práce je zjistit přínos využití netradičních pomůcek v hodinách TV pro žáky.

Výzkumné šetření bude provedeno formou vedení pohybových her s netradičními pomůckami v hodinách TV a formou rozhovoru s žáky ve třídě 4. B.

Výsledky šetření Vám ráda poskytnu.

Prosíme o sdělení Vašeho rozhodnutí


S pozdravem

Eliška Pospíšilová
Studentka 5. ročníku PF UK – Učitelství 1. stupně ZŠ
Žateckých 3
140 00 Praha 4

Vyjádření vedení instituce:

- Souhlasím
 Nesouhlasím

Podpis a razítko


Škola Kavčí hory
Materšská škola, Základní škola a
Střední odborná škola služeb
140 00 Praha 4, K Sídlišti 840
IČ: 48134023
Tel./fax: 241 090 230/35

PŘÍLOHA 8 Žádost o povolení výzkumu v hodinách TV – zákonní zástupci

Vážená rodiče,

jmenuji se Eliška Pospíšilová a jsem studentkou Pedagogické fakulty UK, magisterské studium, obor Učitelství 1. stupně ZŠ se zaměřením na tělesnou výchovu.

Ráda bych Vás touto cestou požádala o souhlas, abych mohla pro účely své diplomové práce „*Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*“ s Vašimi dětmi ověřit v praxi pohybové hry s netradičními pomůckami v rámci hodin TV a doplnit ji nezbytně nutnou fotodokumentací. V diplomové práci nebude uveden název školy ani jména žáků.

Souhlasím / nesouhlasím, aby moje dítě.....se zúčastnilo výuky pohybových her s využitím netradičních pomůcek v lednu až březnu 2019.

V Praze 4. 1. 2019

.....

Podpis zákonného zástupce

PŘÍLOHA 9 Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek

HRY S VYUŽITÍM NOVIN

1. HRA NA NOVINÁŘE

Počet hráčů: 8-25

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní rušná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší a starší děti.

Motivace:

Novinář celý den běhá a roznáší noviny. Během dne se ale mění počasí, nejdříve svítí sluníčko a z ničeho nic přijde hrozný déšť a novinář se musí před nepřízní počasí nějak schovat.

Popis a pravidla:

Děti běhají jako „*novináři*“ po tělocvičně různými směry. V rozích tělocvičny jsou hromádky novin. Učitel pískne, děti se zastaví a učitel volá, jaké počasí novináře potkalo. Pokud je počasí hezké (sluníčko, polojasno), nic se neděje a děti běhají po tělocvičně dál, pokud je počasí nepříznivé (prší, sněží, padají trakaře), děti si musí co nejrychleji běžet pro noviny a schovat se pod ně. V případě povodně si na noviny musí stoupnout.

Obměna: Vyprávění příběhu.

Motivace:

Děti běhají a poslouchají učitele, který vypráví příběh a zároveň předvádí pohyby, které děti opakují.



Popis a pravidla:

„Novinář celý den běhá, často mu hrozí nebezpečí, musí se schovat.“ – Na písknutí se každý běží schovat do domečku = stříška z novin.

„Musí mít oči všude, aby mu nic neuniklo.“ – Noviny na předloktí, dlaně dolů a otáčení vpravo a vlevo.

„Každou novinu zapsat do zápisníku, ale kde je?“ – Stoj rozkročný, předklon, úklon, záklon.

„V kanceláři musím všechno zapsat.“ – Stoj, pokrčit přednožmo, ruce v bok, špičkou nohy píšeme datum, nadpis apod.

„Musím si přečíst, co jsem napsal.“ – Stoj, noviny na zemi, ručkováním vzpor ležmo až k novinám a zpět.

„Některé zprávy jsou čerstvé, nové, ...“ – Vzpor vzadu sedmo skrčmo, noviny pod zadní část těla, zvednout ji a zpět....

„Čerstvé zprávy osušit.“ – Sed skrčmo zkřížený, vzpažit, hluboký předklon a zpět.

„Potrubní poštou poslat do tiskárny.“ – Vzpor vzadu sedmo, noviny položit na bérce, přednožit povyš, až noviny sklouznou na stehna a zpět.

„V tiskárně tisknou písmenka.“ – Noviny pod špičkami chodidel, ručkování po kruhu.

„Novinář se podepíše a dá razítko.“ – Leh na záda, noviny za hlavu, nohama se za hlavou novin dotknout špičkami (razítko).

Reflexe:

Děti moc baví běhat po tělocvičně a často u toho rádi křičí, piští atd. Je tedy důležité před samotnou hrou klást důraz na to, že když zazní píšťalka, musí se všichni utiшит a stát jako sochy, aby slyšeli, jaké počasí učitel říká. Hra je vhodná na začátek hodiny pro zahřátí organismu. Děti mají hru rády a chtějí ji opakovat. V dalších hodinách můžeme při písknutí volit žáky, kteří budou vykřikovat počasí.

2. MOTÝLCI

Počet hráčů: 8-25

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní rušná část, rozvíčka – protahování.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší děti.

Motivace:

Ocitli jsme se na louce, všude je plno květů (noviny), které krásně voní.

Popis a pravidla:

- Každý motýlek má svůj květ.
- Přičichne k němu.
- Kouká se na něj ze všech stran – úklon, předklon, dopředu, dozadu, doprostřed.
- Motýlek létá kolem květu.
- Létá z květu na květ a opiluje ho (opilování = dřep).
- Umí i slalom mezi květy.
- Umí si najít zase zpět svůj květ.

3. CESTA PŘES ŘEKU

Počet hráčů: Skupiny po 5 = 6 novin, skupiny po 4 = 5 novin, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Průpravná část, hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro starší děti.



Motivace:

Noviny představují kameny v řece. Jejich pomocí se dostaňte na druhou stranu řeky. Nesmí se šlapat po ničem jiném, než po kamenech. Kameny se mohou předávat, ale nesmí se posouvat po podlaze.

Popis a pravidla:

Za zástupem dětí leží hromádka novin. Počet novin je stejný jako počet žáků ve skupině + 1 navíc. První vezme noviny, položí je před sebe a stoupne si na ně. Druhé dítě mu podá další noviny, které si položí před sebe na podlahu a stoupne si na ně. Druhé dítě si stoupne na uvolněné noviny. Třetí podá noviny druhému a ten prvnímu. Takto se postupuje tak dlouho, až každý má svůj kámen. Přesouvají se pomocí kamenů na konec řeky (tělocvičny). Kdo takto překročí řeku první, vyhrává.

Reflexe:

Hned na začátek je dobré dětem představit noviny jako kameny v potoce a hru pro pochopení názorně ukázat s několika dětmi. Ušetříte si tak zdoluhavé vysvětlování pravidel. Je důležité dbát na bezpečnou vzdálenost mezi skupinami. Často se stává při přesunu na kamenech, že se skupina začne stáčet jiným směrem.

4. HRA NA SILÁKA

Počet hráčů: Skupiny po 4, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní část – posilování.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší a starší děti.

Motivace:

Ten, kdo je nejsilnější, je i nejbohatší, protože unese hodně zlata (kousky novin).

Popis a pravidla:

Čtveřice žáků sedí na zemi - na podložce, opora o lokty a nohama všichni trhají noviny ležící na zemi. Zvítězí ta čtveřice, která má nejvíce útržků za určitý časový limit.

5. HRA NA UKLÍZEČE

Počet hráčů: 8-30 hráčů.

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Průpravná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší a starší děti.

**Motivace:**

Potok rozděluje park na dvě části. Jednu část má na starosti jedna parta uklízečů, druhou část parku další parta uklízečů. Nechce se jim moc uklízet, tak přehazují odpadky přes potok na druhou stranu parku.

Popis a pravidla:

Děti se rozdělí na dvě stejně početné skupiny. Každá skupina má půlku tělocvičny. Každý žák si z novin vytvoří kuličku/míček. Skupiny se postaví proti sobě a na písknutí se snaží v časovém limitu naházet soupeři na jeho půlku co nejvíce novinových kuliček. Házet mohou po jednom a je zakázáno kopat. Kdo bude mít na své půlce více kuliček, musí uklidit tělocvičnu od novin.

Reflexe:

Je potřeba, aby si žáci zkusili vyhodit kuličku z novin nad hlavu a chytit ji, aby zjistili, že kulička drží svůj tvar.

HRY S VYUŽITÍM TOALETNÍHO PAPÍRU

6. DRAČÍ OCAS

Počet hráčů: Skupiny po 4, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5-10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší a starší děti.

Další pomůcky: 2 šátky.

Motivace:

Draci se slétli na Dračí horu, aby se rozhodli, kdo z nich bude jejich panovníkem. Může to být pouze drak s nejdelším ocasem. Cestou však na ně číhají lovci, kteří jim mohou ocasy zkrátit.

Popis a pravidla:

Hráče rozdělíme do skupin, určíme místo startu a místo cíle. Na startu musí být dostatečné množství toaletního papíru. Úkolem hráče je přenést co největší množství toaletního papíru ze startu do cíle tak, že jej má zastrčený za kalhotami jako „ocas“. Toaletní papír musí viset, nemůže být stočený a v kalhotách může být zastrčeno max. 15 cm. V cíli si každá skupina udělá svou hromádku, kde ukládá své přinesené „ocasy“. Hráč si na startu zvolí délku „ocasu“ a upraví si ho tak, aby držel co nejlépe. Poté, co opustí prostor startu, si už na „ocas“ nesmí sahat (až v cíli). Přetrhne-li se hráči „ocas“, pak odtržený papír musí sebrat ze země, schovat do kapsy, ale v cíli nechá jen tu část, která zůstala zastrčená za kalhotami. Každá skupina dostane také šátek pro označení jednoho svého hráče (lovec draků), který může strhávat „ocasy“ protihráčům. Takto získaný „ocas“ ovšem nemůže zanechat v cíli. Po ukončení hry musí skupinky své „ocasy“ svázat dohromady a vítězí ta skupina, která má nejdelší „ocas“.

Reflexe:

Důležité je klást důraz na fair play a bezpečnost.

HRY S VYUŽITÍM VÍČEK Z PET LAHVÍ

7. HRA NA HAMOUNY

Počet hráčů: Skupiny po 4, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5-10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.



Motivace:

Hamoun je člověk, který si „*nahamouní*“ nejvíce věcí a vyhrává.

Popis a pravidla:

Víčka jsou rozmístěna po tělocvičně, během časového intervalu mají děti za úkol přinést co nejvíce víček.

Obměna: Děti mohou brát víčka jen jednou rukou – druhá ruka nesmí pomáhat, zákaz braní jedné barvy. Za odměnu si děti mohou z víček postavit, co chtějí, a společně s učitelem poznávat, o co se jedná.

Obměna: Tato hra se dá hrát jako štafeta. Každá skupina má víčka. Nosí víčka po jednom na různých částech těla (na hlavě, na noze) a předávají štafetu.

Reflexe:

Rozdejte nejdříve každému dítěti víčko, ať si samo vyzkouší nosit ho na různých částech těla. Seznámí se tak s pomůckou. Je důležité na děti klást důraz, aby jim víčko nespadlo. Pokud se tak stane, musí se vrátit na místo pádu (odkopnutí neplatí) a pokračovat dále. Víčka se dají pokládat na různá místa na těle, to už opět mohou vymyslet děti, trénují tak stabilitu, koncentraci a orientaci v prostoru.

8. HRA NA SLEPÉHO SBĚRATELE VÍČEK

Počet hráčů: Skupiny po 4, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro mladší děti.



Další pomůcky: Šátek na zavázání očí.

Motivace:

Z nebe prší barevné perly. My je však nevidíme, ale duch lesa ano. Ten nám napovídá, kde leží perly. Nemůže nám je podat, protože je duch.

Popis a pravidla:

Žáci si vytvoří dvojice. Jeden má roli navigátora (lesního ducha) a jeden roli slepce (má zavázané oči). Po tělocvičně jsou rozmístěná víčka (perly). Slepce leze po čtyřech a rukou sbírá víčka. Navigátor mu popisuje cestu k víčkům bez fyzického kontaktu. Cílem je během časového limitu nasbírat co nejvíce víček. Slepce si mohou vršky schovávat do kapes, za tričko, nebo je mohou průběžně nosit na své stanoviště. Hráči s největším počtem víček vyhrávají. Poté si role slepce a navigátora žáci vymění.

Reflexe:

Při hrách se zavázanýma očima počítejte u mladších žáků se zdržením. Ne všichni žáci jsou schopni si šátek sami zavázat. Rozmístování víček po tělocvičně jde zorganizovat pomocí hry (zahrát si například „*Na déšť víček*“, kdy děti náhodně rozhazují víčka po tělocvičně). Při této hře mají v roli navigátora děti nutkání slepcům víčka podávat nebo se jich dotýkat a navést jim ruku k víčku. Je důležité toto hlídat a ještě jednou jim zdůraznit, že navigátor může pouze mluvit, ničem a nikoho se však nesmí dotknout. Též dbejte na to, aby slepec byl stále na čtyřech, když dojde ke střetu dvou slepců, nemůže se nic stát (ve stoje už tomu tak nemusí být).

HRY S VYUŽITÍM RULIČEK OD TOALETNÍHO PAPÍRU

9. KRÁL POČTÁŘŮ

Počet hráčů: 8-30 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní rušná část nebo hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné i pro děti od 8 let.

Motivace:

Zahrajeme si na Krále počtářů. Děti stojí v kruhu, dáváme jim po dvojicích příklady z násobilky. Hráč, který neuhodne, si dřepne. Poslední hráč, se stává králem počtářů.

Popis a pravidla:

Všichni žáci mají na krku provázek s ruličkou s číslem od 0 do 9. Běhají po tělocvičně a zároveň si prohlíží, jaká čísla mají jeho spolužáci. Potom zahlásíme příklad, např. „ 5×4 “. Žáci si příklad vypočítají (výsledek je 20) a ti, kteří jsou označeni číslem 2 a 0, spolu utvoří dvojici.

Reflexe:

Žáky necháme pobíhat volně po tělocvičně. Hlásit příklady mohou i žáci, popřípadě necvičící žáci. Ruličky na provázku si můžeme vytvořit v pracovních činnostech. Děti musíme upozornit na to, aby se za ruličky, které mají pověšené na krku, netahaly a nedocházelo tak ke škrcení. Dále dáváme pozor na pády a na srážky s ostatními hráči.

HRY S VYUŽITÍM KOLÍČKŮ NA PRÁDLO

10. NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Počet hráčů: 8-30 hráčů.

Doba trvání: 3 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní rušná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.



Motivace:

Šli jsme se proběhnout lesem. Ale ouha, v lese jsou klíšťata – kolíčky. Musíme dávat pozor, aby se klíšťata nepřisála, protože jsou nebezpečná.

Popis a pravidla:

Vybereme 3 až 4 honiče, kteří si připnou kolíčky na oblečení, např. na lem trička. Vymezíme prostor, kde se honička bude hrát. Klíšťata, honiči s kolíčky na oděvu, chytají ostatní hráče tak, že se snaží kolíček připnout hráči na jeho část oděvu. Po uplynutí časového limitu si každý žák spočítá, kolik klíšťat – kolíčků se na něho „přisálo“. Hru opakujeme, vyměníme klíšťata – honiče.

Obměna: Klíšťata mohou být všichni hráči, budou se tedy chytat všichni navzájem. Hráčům ponecháme 1 až 2 kolíčky. Ze hry nikdo nevypadává. Po uplynutí časového limitu spočítáme počet klíšťat na každém hráči.

Reflexe:

Honičů v této hře může být více, hru tím zpestříme. Kolíčky honiči hráčům připínají pouze na oděv. Žáky upozorníme, že nesmí kolíčky připínat na tělo nebo na vlasy. Vhodné jsou velké barevné kolíčky. Pokud se stane, že honiči kolíčky dojdou, můžeme mít připravené náhradní, nebo ponecháme variantu, že honičův úkol je splněn a ve hře prozatím končí.

HRY S VYUŽITÍM KELÍMKŮ OD JOGURTU

11. KOMÍN PRO TOVÁRNU WILLYHO WONKY

Počet hráčů: 2 skupiny dětí, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

V továrně na čokoládu Willyho Wonky se rozbil komín. Bez něj nemůže Willy Wonka vyrábět dál čokoládu. Proto se z nás na chvíli stanou Umpa-Lumpové, kteří vymyslí a postaví nový vysoký komín pro továrnu.

Popis a pravidla:

Na ploše tělocvičny jsou volně rozsypany kelímky od jogurtu. Každé družstvo si vybere místo u žebřin. Každý žák začíná stavět komín uchopením pouze jednoho kelímku. Jakmile jej postaví, může si vzít další kelímek. Jeden žák, hlavní Umpa-Lumpa, přidržuje komín u žebřin, aby nespádl. Hra končí, jakmile je plocha tělocvičny prázdná. Vítězí družstvo, které má nejvyšší komín. Hlavní Umpa-Lumpa vítězného družstva pak může předvádět taneček nebo cviky, které všichni napodobují.

Reflexe:

K této hře je vhodné mít větší množství kelímků, aby na každého hráče vyšly alespoň 3 kelímky. Kelímky žáci mohou brát pouze po jednom a další kelímek si může opět vzít, až ten předchozí umístí na vznikající komín. Zamezíme tak případným „*panicím*“ o volné kelímky. Pokud komín spadne dříve některému družstvu a v tělocvičně jsou ještě k dispozici kelímky, družstvo prohrává.

12. HRA NA ZMRZLINÁŘE

Počet hráčů: 8-30 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: Tenisový míček pro každého.

Motivace:

Šikovnému zmrzlináři nesmí nikdy upadnout zmrzlina na zem, ať dělá, co dělá.

Popis a pravidla:

Žáci do kelímku položí tenisový míček a postupně ze stoje přechází do kleku, sedu, lehu a zase zpět. Učitel dává povely typu: „*Ted' si zmrzlinář sedne, lehne, otočí se na břicho...*“. Žák, který nejdéle udrží míček na kelímku, se stává „zmrzlinářem“.

13. HONIČKA DVOU MÍČKŮ

Počet hráčů: 8-30 hráčů.

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: 1 pingpongový a 1 tenisový míček.

Motivace:

Tenisový míček se chlubí, že je slavnější a rychlejší než pingpongový míček, proto ho vždy dohoní.

Popis a pravidla:

Žáci stojí v kruhu, každý má jeden kelímek. Na jedné straně kruhu má žák v kelímku pingpongový míček a na opačné straně má žák na kelímku tenisový míček. Na povel učitele si žáci rychle míčky předávají z kelímku do kelímku, aby tenisový míček nechytl

pingpongový. Pokud některý z míčků upadne hráči na zem, běží pro něj, zařadí se na své místo a pokračuje ve hře. Hra končí po uplynutí časového limitu, nebo když tenisový míček dožene pingpongový, ale i naopak když pingpongový míček dožene tenisový.

Reflexe:

Míčky musí obíhat stejným směrem, ne proti sobě. Děti se u hry hodně nasmějí. Nevzniká zde soupeření, vlastně soutěží mezi sebou 2 míčky a záleží pouze na obratnosti dětí.

HRY S VYUŽITÍM HOROLEZECKÉHO LANA

14. HRA NA LASER

Počet hráčů: 8-24 hráčů.

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Přípravná část.

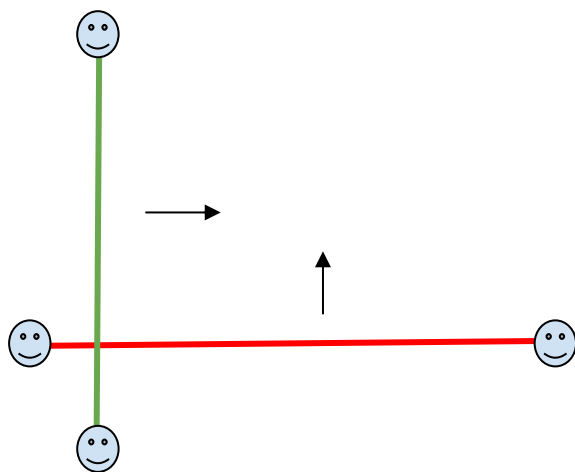
Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro starší děti.

Motivace:

Musíme proběhnout nepřátelským územím, ale nesmí nás zachytit laser, jinak budeme zajati.

Popis a pravidla:

Čtyři žáci podobné výšky drží na koncích lana tak, aby jedno lano bylo nahoře a druhé pod ním, zároveň se obě lana kříží a tvoří písmeno L. Ostatní děti stojí uprostřed v poli. Žáci držící lano se musí ve stejnou chvíli a stejnou rychlostí rozeběhnout s nataženým provazem ve směru proti žákům v poli (viz obrázek). Děti ve středu pole mají za úkol se laseru vyhnout (přeskočením, podlezením). Pokud se jich laser dotkne, vypadávají. Poslední 3 žáci, kteří vydrží ve středu pole, vyhrávají.



Reflexe:

Žáci musí držet provaz stále ve stejné výšce (výšku provazu kontroluje učitel tak, aby nejvyšší byl ve výšce pasu dětí a nejnižší se neválel po zemi). Laser se pohybuje tam a zpět a učitel kontroluje dodržování zadaných pravidel.

15. VRBA MLÁTIČKA (HARRY POTTER)

Počet hráčů: 2 skupiny, 8-30 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: Barevné lístečky nebo víčka od PET lahví

Motivace:

Tuto hru je dětem dobré představit jako „*Vrbu mlátičku*“ z knihy o Harrym Potterovi, protože děti tuto postavu mají rády a navíc jim to přiblíží představu hry.

Popis a pravidla:

Děti se rozdělí do dvou stejně početných skupin. Lana se přiváží na dvou místech k žebřinám, nebo k tyčím na šplhání tak, aby zbyly dva konce dlouhé asi 2 metry. Vzniknout tak dvě hrací pole. Každá skupina si zvolí dva žáky, kteří se na dva konce provazu naváží. Mohou se pohybovat v půlkruhu tak, jak jim provaz dovolí (viz obrázek z letního soustředění pěveckého sboru Prážata). Každá skupina musí hrát v hracím poli, ve kterém jsou dva žáci ze skupiny protivníka. Kolem provazu (v hracím poli) jsou rozmístěny různě barevné papírky (víčka). Barvy představují hodnotu papírků (víček). Nejdál od středu jsou do půlkruhu umístěny papírky (víčka) v hodnotě 1 bodu. Za nimi, blíže středu, jsou papírky (víčka) v hodnotě 2 bodů, atd. Bodování papírků (víček) je většinou od 1 až k 5 bodům a úplně uprostřed je malé množství papírků (víček) v hodnotě 10 bodů. Cílem hry je sebrat co nejvíce papírků (víček) nejvyšší hodnoty. Nesmí se jich však dotknout žáci na provazu, kteří představují „*vrbu mlátičku*“. Děti sbírají papírky (víčka) po jednom a nosí je na předem určené místo (např. roh tělocvičny). Pokud se jich „*vrba mlátička*“ dotkne, pouští automaticky

papírek (víčko) na zem v místě chycení a běží si pro život na stejné místo, kam nosí papírky (víčka). Po uplynutí časového limitu si děti sčítají body. Je dobré mít pro každou skupinu vytištěnou tabulku hodnot papírků (víček), aby si děti mohly papírky spočítat samy. Kdo nasbíral více bodů, přemohl „*vrbu mlátičku*“.



Reflexe:

Hra je na přípravu a organizaci náročnější. Je proto lepší mít provazy předem navázané. Opět můžete zapojit děti při rozdávání papírků (víček), je třeba pouze hlídat, aby dávaly správně barvy za sebou. Je dobré, aby si navázané děti zkusily pohybovat na provaze, který je nějakým způsobem omezuje. Zároveň musí brát ohled a dávat pozor na druhého chytače, aby nedošlo ke srážce. Učí se tak spolupracovat (mohou si předem domluvit taktiku chytání). To stejné platí pro děti, co sbírají papírky. Musí dávat pozor na chytače, ale i na provazy a ostatní děti. Rozvíjí to tak u žáků rychlé reflexe, orientaci v prostoru a spolupráci. Jakmile se hra ukončí, děti si sčítají papírky (víčka) dle hodnot. Hra tedy rozvíjí i početní operace.

HRY S VYUŽITÍM KLUBÍČEK

16. HRA NA TAJNÉ AGENTY

Počet hráčů: 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Průpravná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: Lavičky.

Motivace:

Tajní agenti se musí nepozorovaně proplížit střeženým územím.

Popis a pravidla:

Postaví se naproti sobě dvě lavičky. Skrz ně se protáhne provázek různě křížený a různě vysoko. Vznikne tak prostor, kde se nachází laser, který nám představuje provázek. Děti utvoří frontu a učitel je vypouští do prostoru s laserem. Učitel počítá doteky laseru. Kdo bude mít nejmíň doteků, vyhrává. Hra rozvíjí obratnost, prostorové vnímání a koncentraci.

Reflexe:

Hra je opět náročnější na přípravu. Je dobré si dráhu mezi lavičkami připravit předem nebo zapojit děti.

HRY S VYUŽITÍM KARTONOVÝCH TÁČKŮ

17. KRÁLOVNA VŠECH KOLOBĚŽEK

Počet hráčů: 8-20 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Průpravná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

Všichni jistě znáte pohádku Jana Wericha „*Královna koloběžka I.*“ Hlavní roli v pohádce hrála rychlá koloběžka, na které přijela rybářova dcera za králem. Od té doby všechny děti milují jízdu na koloběžce.

Popis a pravidla:

Žáci hrají hru na honěnou, při které všichni jezdí na koloběžce, kterou je kartónový tácek pod jednou nohou, a druhou se odrážejí. Kdo je chycen, stává se chytačem. V průběhu hry můžeme měnit počet chytačů. Ten, kdo po uplynutí časového limitu není chycen, stává se jeho koloběžka „*královnou všech koloběžek*“.

Reflexe:

Po rozdání kartónových táček necháme děti, aby se seznámily s touto pomůckou. Děti samy spontánně zkoušely s táčky mávat, házet a klouzat se na nich. Musíme dbát na bezpečnost při klouzání. Občas děti neodhadly sílu nebo se neodrazovou nohou neudržely na táčku.

18. HRA NA UFONY

Počet hráčů: 2 družstva, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: PET lahve dvou barev (zelené a modré)

Motivace:

Do vesmíru byly vypuštěny rakety, na které zaútočili ufoni.

Popis a pravidla:

Každé družstvo utvoří zástup. Ve stejné vzdálenosti před oběma družstvy jsou umístěny rakety (PET lahve) protějščího družstva. Jejich úkolem je co nejvíce jich srazit kartónovými tácky (UFO). Vyhrává družstvo, kterému zůstalo více raket ve vesmíru.

Reflexe:

Je třeba dbát na opatrnost při hře, při sestřelování raket papírovými tácky musí být družstva rozestavena tak, aby tácek nemohl nikoho zasáhnout. Hra rozvíjí rychlost, pohotovost, spolupráci a hod na cíl. PET lahve musí být rozmístěny ve vzdálenosti přiměřené věku dětí.

HRY S VYUŽITÍM HOUBIČEK NA NÁDOBÍ

19. HRA NA RYCHLOBRUSLAŘE

Počet hráčů: 2-3 družstva, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

Naše republika má mistryni světa v rychlobruslení Martinu Sáblíkovou. I my si teď představíme, že jsme na mistrovství světa ve štafetovém rychlobruslení.

Popis a pravidla:

Hra je formou štafety. Utvoří se skupiny po 6 - 8 dětech. Každá skupina má dvě houbičky, jednu houbičku pod každou nohu. Houbičky se otočí drsnou stranou na podlahu, aby klouzaly. Cílem je přebruslit na houbičkách jako rychlobruslař celou tělocvičnu, poté děti berou houbičky do ruky, běží zpět a předávají štafetu s houbičkami dalšímu spoluhráči. Kdo první jako skupina přebruslí tělocvičnu, vyhrává.



Obměna: Houbičky si mohou dát děti pod ruce, pod nohy a pohybují se jako krab apod.





Reflexe:

Před samotnou štafetou je dobré dětem pomůcku představit a dát jim možnost si ji vyzkoušet, jakými všemi způsoby se s ní dá přemísťovat a pohybovat. Štafety se mohou později řídit kreativitou dětí, které vymyslí další způsoby pohybování se pomocí houbiček. U každé štafety, zejména u této, by měl učitel dbát na bezpečnost a pohlídat rozestupy mezi skupinami, aby nedošlo ke srážce žáků.

HRY S VYUŽITÍM PET LAHVÍ

20. PET HOKEJ

Počet hráčů: 2 družstva, 8-20 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro děti od 8 let.

Další pomůcky: Rozlišováký, umělohmotné drátěnky.

Motivace:

Nejprve žáky seznámíme s pomůckami, se kterými budou PET hokej hrát. Zároveň si připomeneme, s čím se hraje opravdový lední hokej.

Popis a pravidla:

Žáky rozdělíme do družstev. Každé družstvo má svoji barvu (rozlišováký). Každý hráč dostane do ruky jednu PET lahev. Do vymezeného prostoru umístíme branky. Jednotlivá družstva si zvolí brankáře. Žáci si nejprve zkusí střílet na branku. Místo hokejky použijeme PET lahve a místo puku drátěnku. Z určité vzdálenosti si každý žák zkusí několikrát vystřelit na branku. Poté přejdeme k samotné hře. Cílem je, aby drátěnka skončila v brance soupeře.

Reflexe:

Drátěnku nesmí brát žáci do ruky, nesmí do ní kopat. Naopak brankář může drátěnku chytat do ruky, popř. do ní kopnout. Je vhodnější hrát hru na menší ploše než je celá tělocvična. Upozorníme žáky na hru fair play, nikdo nesmí faulovat protihráče. Hráči se snaží dívat kolem sebe, aby se nesrazili s jiným hráčem. Hra rozvíjí koordinaci pohybů, hrubou motoriku, zrakové vnímání, postřeh, spolupráci a fair play.

21. LUPÍČI A ZBROJNOŠI

Počet hráčů: 10-20 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Průpravná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

Lupiči se vrací do svých úkrytů s lupem, který se jim podařil uloupit na zámku. Musí však projít lesem. Cestou narazí na královské zbrojnoše.

Popis a pravidla:

Utvoříme 2 skupiny, a to skupinu lupičů, kterých je více, a skupinu královských zbrojnošů. Tělocvična představuje les. Na jedné straně tělocvičny jsou PET lahve (lup) s lupiči. Každý lupič má jednu PET lahev. Úkolem lupičů je přemístit co nejvíce ze svého lupu přes les na druhou stranu tělocvičny. V lese na ně číhají královští zbrojnoši, kteří mohou lupičům uloupené věci zabavit. Chytit mohou pouze toho lupiče, který má PET lahev právě v ruce. Lupič je pak povinen lahev odevzdat. Pokud ale stihne PET lahev položit na zem (ukrýt lup) před tím, než ho zbrojnoš chytí, lahev zůstává jeho. Může počkat, až se zbrojnoš vzdálí, a pokračovat v přemísťování, nebo může jít pro jakoukoli další lahev, i pro tu, kterou už v průběhu hry někdo poponesl do lesa a díky zbrojnošům ji tam zatím musel nechat ukrytou. Nikdo nesmí přenášet najednou více lahví než jednu. Lupiči vítězí, pokud přenesli přes les více uloupených věcí, než jim stačili královští zbrojnoši zabavit v časovém limitu. V opačném případě vyhrávají zbrojnoši.

Reflexe:

Je dobré naplnit PET lahve částečně vodou, aby měly lepší stabilitu. Zbrojnoši nesmí nikam „ukryté“ PET lahve poponášet. Ty své, které lupičům zabavili, si nosí za postranní čáru tělocvičny. Zbrojnoši nesmí nijak lupičům bránit v cestě. Pokud nemá lupič v ruce PET lahev, nesmí se ho zbrojnoš dotýkat. Hra rozvíjí rychlost, pohotovost, spolupráci a taktiku.

HRY S VYUŽITÍM IGELITOVÝCH SÁČKŮ NEBO TAŠEK

22. FOUKEJ, FOUKEJ, VĚTRÍČKU

Počet hráčů: 2-3 družstva, 10-20 hráčů.

Doba trvání: 5 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

Na zemi leží igelitový sáček. Zafouká vítr a sáček se pohne. Čím silnější vítr, tím dál sáček odletí.

Popis a pravidla:

Žák v každém družstvu si položí sáček na zem a foukáním se ho snaží dostat za vyznačenou metu. Pak ho zvedne, běží zpět a předá ho dalšímu spoluhráči.

23. PSÍ SPŘEŽENÍ

Počet hráčů: 2 družstva, 9-24 hráčů.

Doba trvání: 10 minut.

Část vyučovací jednotky: Hlavní část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro děti 4. a 5. tříd.

Další pomůcky: Švihadla.

Motivace:

Je zima a napadlo hodně sněhu, proto se mohou uspořádat závody psích spřežení.

Popis a pravidla:

Žáky rozdělíme do družstev, kde si vytvoří trojice. 2 žáci jsou psi (tahači) a 1 je psodod. Tahači drží švihadlo za dřevěné konce a psodod se drží uprostřed švihadla, přitom sedí

na igelitové tašce. Na povel psi vyběhají, oběhnou metu a vracejí se zpět. Předají švihadlo a igelitovou tašku další trojici. Vítězí rychlejší družstvo.

Obměna: Pokud jsou žáci šikovní, může psovod zůstat stát na igelitové tašce ve stoji rozkročeném na šířku ramen. Pravidla štafety jsou stejná.

Reflexe:

Cvičení je zaměřené na rovnováhu. Dbáme na bezpečnost. Je potřeba vyměnit prošoupané igelitové tašky za nové. Švihadlo za žádnou cenu žák nepouští.

HRY S VYUŽITÍM CHIRURGICKÝCH RUKAVIC

24. STRAŠIDLA

Počet hráčů: 2 družstva, 9-24 hráčů.

Doba trvání: 3-5 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Motivace:

Starý hrad si vyhlédla strašidla. Chtějí se dostat dovnitř, aby mohla strašit po nocích. Chtěla by se v hradu zabydlet, ale brání jim v tom hradní stráž.

Popis a pravidla:

Utvoříme dvě družstva – hradní stráž a duchy. Hradní stráž se rozestoupí po obvodu kruhu, který představuje území hradu. Strašidla se pohybují kolem hradu a snaží se dostat na jeho území tak, že do kruhu „*napinká*“ nebo nahází co nejvíce nafukovacích rukavic (strašidel). V tom jim brání hradní stráž, která však nesmí vstoupit do hradu, stojí pouze na cimbuří (kruh) a „*odpinkává*“ létající strašidla zpět před hrad. Po vypršení časového limitu se hra zastaví. Pokud je více strašidel v hradu než venku, vyhrávají strašidla, v opačném případě vítězí hradní stráž.

Reflexe:

Nafukovací rukavice jsou těžší, klesají k zemi rychleji, ale nepraskají tolik jako nafukovací balónky. Hráči do sebe nesmí navzájem narážet. Pokud je již nafukovací rukavice na území hradu, nemohou ji strážce vrátit zpět do lesa. Pokud hrajeme tuto hru s mladšími žáky, můžeme zmenšit kruh. Před touto hrou je vhodné zařadit průpravné „*pinkání*“ s rukavicemi ve dvojicích nebo skupinkách, aby se hráči s touto pomůckou předem seznámili.

25. PADAJÍCÍ OBLÁČKY

Počet hráčů: 8-24 hráčů.

Doba trvání: 3-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Závěrečná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.

Další pomůcky: Větší šátky.

Motivace:

Venku svítí sluníčko a obláčky jsou zvědavé, jak to vypadá dole na zemi. Jejich zvědavost je tak veliká, že už se samy nemohou vrátit na oblohu. Pokud spadnou na zem, rozpustí se. Proto jim musíme pomoci vrátit se na oblohu.

Popis a pravidla:

Utvoříme čtveřice. Každá dostane šátek a stejný počet rukavic (2-4 – podle možností). Úkolem všech čtveřic je držet šátek za cípy (každý hráč za jeden cíp), kde jsou rukavice, a pomocí šátku je vyhazovat do vzduchu a zase chytat do šátku. Pokud rukavice spadne na zem, nesmí ji zvedat a vracet do hry. Po uplynutí časového limitu vítězí ta čtveřice, které zůstalo v šátku nejvíce nafouknutých rukavic.

Reflexe:

Při ověřování jsme nejprve ve čtveřicích zkoušeli udržet nafouknutou rukavici na šátku ve stoji, dřepu, za chůze i pomalém běhu. Důležité při tom bylo udržet šátek napnutý. Pak děti zkoušely povolováním a napínáním šátku rukavici „*vypinknout*“ do vzduchu. Hráči do sebe nesmí navzájem narážet. Je kladen důraz na spolupráci ve skupině. Při pohybu skupiny s plachtou je třeba dbát na opatrnost.

HRY S VYUŽITÍM ŠÁTKŮ

26. HRA NA ČERTA

Počet hráčů: 8-24 hráčů.

Doba trvání: 3-8 minut.

Část vyučovací jednotky: Úvodní rušná část nebo průpravná část.

Ročník: Ověřeno u desetiletých dětí 4. ročníku – vhodné pro mladší i starší děti.



Motivace:

Ocitli jsme se v pekle, kde žijí nezbední čertíci. Svoji moc mají ukrytou ve svém ocásku a nesmí o něj přijít, jinak musí opustit peklo a žít mezi lidmi.

Popis a pravidla:

Zvolíme dvojice čertíků s ocásky, ve dvojici má jen jeden ocásek. Děti běhají po vyznačeném prostoru. Hráči bez ocásku honí děti s ocáskem a snaží se jim ocásek sebrat. Ocásek je zastrčený zezadu za pasem kalhot. Když se dvojici dětí podaří ocásek sebrat, dají si ho za pas svých kalhot a v tento okamžik se stávají honěnými.

Obměna: Ocásek mohou mít všichni čertíci a ocásky si budou brát navzájem. Pokud získá nějaký čertík např. pět ocásků, stává se vítězem.

Obměna: Ocásky budou mít všichni, navzájem se budou honit a krást si ocásky, pokud nějaký čertík přijde o ocásek, vypadává ze hry (musí z pekla ven mezi lidi). Vítězí poslední 3 čertíci.

Reflexe:

Důležité je klást důraz na fair play a bezpečnost, aby se děti při honičce nesrazily.

PŘÍLOHA 10 Zásobník pohybových her s využitím netradičních pomůcek od oslovených učitelů TV 1. stupně ZŠ

1. SIAMSKÁ DVOJČATA

Pomůcky: Nafukovací balónky.

Popis a pravidla: Dvojice si vloží balónek mezi břicha nebo záda a společně překonávají překážkovou dráhu. Balónek nesmí ztratit ani prasknout.

2. NETRADIČNÍ KRABÍ FOTBAL

Pomůcky: Nafukovací balónky, branky, kužely.

Popis a pravidla: Učitel společně s žáky připraví 4 malá hřiště, která budou vymezena kužely. Na každé hrací ploše bude 6 hráčů. Hra se hraje 3 proti 3. Hráči se pohybují ve vzporu vzadu ležmo pokrčmo. Úkolem každého žáka je vstřelit 3 góly. Čas není rozhodující.

3. ZAČAROVANÝ KRUH

Pomůcky: Nafukovací balónky.

Popis a pravidla: Na podlaze vytvoříme kruh o poloměru 2 m. Jedno družstvo se nachází v prostoru kruhu, druhé mimo něj. Každý žák v kruhu má jeden balónek. Na pokyn si začnou žáci v kruhu přihrávat balónky tak, aby zůstaly v prostoru kruhu. Úkolem druhého družstva je získat co nejvíce balónků, nesmí však překročit okraj kruhu, neboť by se z nich stali „lidé“ v kruhu, a ani se nemohou dotknout žáka v kruhu, protože by vypadli ze hry. Snaží se tedy „vypinknout“ balónky z kruhu nebo získat ten, který žáci v kruhu neudrží, ovšem musí ho zachytit dříve, než spadne na zem. Ty balónky, jež spadnou mimo kruh na zem, se nepočítají. Dosáhnou-li žáci vně kruhu předem určeného počtu balónků, které chytí, hra končí.

4. KLOKAN SKIPPY

Pomůcky: Nafukovací balóny.

Popis a pravidla: Vytvoříme s žáky 4 družstva po šesti. Každý žák obdrží dva nafukovací balóny. Jeden balónek si dají žáci mezi kotníky a druhý drží před tělem. Na signál se pohybují vpřed pomocí poskoků snožmo. Úkolem žáka je udržet balónek po celou dobu mezi kotníky, než dorazí do cíle. Pokud se mu to nezdaří, udělá si jeden dřep s výskokem a pokračuje dále. Hra se dá hrát formou štafety, nebo na nejrychlejšího klokana.

5. POSLOUCHEJ POZORNĚ

Pomůcky: PET víčka, PET lahve, kelímky, noviny, nafukovací balóny.

Popis a pravidla: Všichni žáci běhají po tělocvičně. Učitel tleská žákům do rytmu a v momentě, kdy přestane, žáci musí sebrat nějakou věc, se kterou začnou běhat a provádět různé činnosti. Po dalším utichnutí tleskání musí žák odložit dosavadní věc a vybrat si jinou.

6. VEVERKY A KUNY

Pomůcky: Barevná víčka od PET lahví, 1 díl švédské bedny.

Popis a pravidla: Veverky mají ve svém pelíšku schované zásoby oříšků na zimu. Když v tom jim do pelíšku vlezly dvě kuny a oříšky jim z pelíšku začaly vyhazovat. Ostatní veverky přiběhly na pomoc a snaží se všechny své oříšky zachránit a vrátit je zpět do svého pelíšku. Z dětí vybereme 2 žáky, kteří budou hrát kuny. Ostatní děti jsou veverky. Víčka vysypeme do spodního dílu švédské bedny. Na startovní signál začnou kuny vyhazovat víčka z bedny a veverky víčka zase sbírají a vrací do bedny. Úkolem veverek je vrátit co nejvíce víček do pelíšku. Po ukončení hry pohledem zhodnotíme stav víček v bedně a mimo bednu. Vítězí družstvo, kde je více víček (oříšků).

7. DOLARY

Pomůcky: Víčka od PET lahví, dva látkové pytlíky.

Popis a pravidla: Jelikož se jedná o honičku, tak vybereme dva „*honiče*“, kteří si navlečou na zápěstí látkový pytlík, ostatní žáci dostanou do ruky čtyři víčka od PET lahví. Pro hráče budou tato víčka představovat dolary, jež si budou pečlivě hlídat. Hráč, který je ve vymezeném prostoru tělocvičny chycen, musí odevzdat pokutu v podobě jednoho dolaru, tedy jedno víčko. „*Honič*“ víčka sbírá do textilního pytlíku. Po ukončení hry si „*honiči*“ spočítají svoje úlovky.

8. STŘELNICE

Pomůcky: Špejle, PET víčka, kelímky od jogurtu.

Popis a pravidla: Každý žák obdrží jednu špejli a pět víček. Poté učitel vyzve žáky, aby utvořili dvojice. Žáci si připraví PET víčka na startovní čáru a provedou klek. Úkolem dvojice je pomocí špejle poslat víčko po zemi a zasáhnout cíl. Ten se nachází přibližně 3 metry od zahajovací linie. Terčem mohou být kelímky od jogurtu.

9. AUTA

Pomůcky: Kroužky, zelený praporek, červený praporek, obrázky domečku.

Popis a pravidla: Děti drží v rukou kroužek (volant) a běhají volně v prostoru po celé hrací ploše (jezdí jako auta). Ve středu hrací plochy stojí učitel a střídavě zvedá a schovává červený a zelený praporek nebo domeček. Děti při běhu zrakem stále sledují vedoucího hry a pohotově reagují na změny optických signálů:

- vztyčený zelený praporek – volný pohyb,
- vztyčený červený praporek – zastavit a zůstat stát na místě,
- domeček – běžet na stanoviště, označené před zahájením hry stejným obrázkem.

10. RINGO

Pomůcky: 2 barevné kroužky, síť.

Popis a pravidla: Děti vytvoří dva stejně početné týmy. Hraje se ve vyznačeném poli, týmy dělí síť a středová čára, kterou hráči nesmí přešlápnout. Každé družstvo dostane jeden kroužek. Hráči hází kroužky přes síť na stranu protihráčů a ti se je snaží chytit a hodit zase zpět. Hráči si v týmu nahrávají. Kroužky se však nesmí dotknout stěny tělocvičny ani házet pod síť. Pokud některému týmu kroužek spadne na zem na jeho polovině, soupeři získávají bod.

11. LÉTAJÍCÍ TALÍŘE

Pomůcky: Barevné kroužky, míč.

Popis a pravidla: Míč představuje planetu Zemi, kroužky létající talíře. Vyučující umístí do vzdáleného místa míč (vzdálenost závisí na vyučujícím). Děti hází létající talíře k Zemi. Děti soutěží o to, kdo se svým talířem přistane nejbližší Zemi.

12. VEČERNÍČKOMÁNIE

Pomůcky: Čepičky z novin, novinové listy.

Popis a pravidla: Chytači jsou označeni papírovou „večerníčkovou“ čepicí vyrobenou z novin, ostatní hráči mají v ruce smotané noviny. Vybereme dva Večerníčky – chytače. Koho Večerníček chytne, ten je nakažen „večerníčkománií“, která se projevuje šíleným máváním novin na všechny strany. Chycený žák při tomto mávání stojí na místě a čeká na svého osvoboditele. Ostatní hráči budou mít v ruce smotaný list novin. Nakaženého hráče žák osvobodí tak, že si s ním vymění noviny. Poté oba pokračují ve hře.

13. NAJDI MAJÁK

Pomůcky: Šátky na zavázání očí.

Popis a pravidla: Účastníci se rozdělí na dvě skupiny. První skupina jsou námořníci a druhá skály. Učitel představuje maják. Námořníci si zavážou oči šátky a skály

se zatím rozestaví mezi maják a místo, odkud námořníci startují. Maják i skály vydávají zvuky. Maják „húúúú“ a skály „šššš“. Námořníci se snaží poslepu bez nárazu do skály dojít až k majáku. Když námořník narazí do skály, stává se také skálou. Vítězí námořník, který jako první dorazí k majáku, případně všichni námořníci, kteří přežijí a maják naleznou.

14. NEPOSLUŠNÉ BALÓNKY

Pomůcky: Padák, nafukovací balónky.

Popis a pravidla: Žáci si dřepnou kolem padáku, na němž jsou položené nafouknuté balónky. Uchopí ho obouruč a pomalu se s ním postaví. Nesmí jim žádný z balónků vypadnout. Když všichni stojí, začnou pomalu kmitat s padákem tak, aby se balónky nad něj jemně vznesly. Postupně můžou s padákem kmitat rychleji a snažit se nad ním co nejdéle balónky udržet. Hra končí v případě, že se některý balónek dostane mimo padák.

15. NA BARVY

Pomůcky: Padák.

Popis a pravidla: Žáci se postaví kolem padáku čelem ke středu a oběma rukama se ho pevně chytí. Tím se rozdělí do barevných skupin. Každý patří k té barvě, které se drží. Úkolem žáků je pohybem rukou nahoru a dolů udržovat padák v pohybu. V momentě, kdy je padák nahoře, zvolá učitel některou barvu a žáci dané barvy podběhnou pod padákem a opět se chytí téže barvy na druhé straně. Při podbíhání je nutné žáky upozornit na možnost střetnutí, aby nedošlo k úrazu.