

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**KOOPERAČNÍ HRY S VYUŽITÍM  
NETRADIČNÍCH POMŮCEK NA 1. STUPNI ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**KRISTÝNA ČECHÁKOVÁ**

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

**Plzeň, červen 2014**

## PODĚKOVÁNÍ

Na prvním místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi ochotně poskytovala během zpracování této práce. Dále děkuji i dalším pedagogům z Katedry tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, kteří mi ve svých vyučujících hodinách poskytli důležité informace, ale hlavně prožitky a zkušenosti z pohybu.

Děkuji i 15. Základní škole v Plzni, která mi vstřícně poskytla prostory a žáky potřebné pro zpracování praktické části mé práce. Zejména paní učitelka Mgr. Petra Jančová, která mi dovolila, abych svou práci u ní ve třídě zrealizovala.

Nesmím opomenout na mé blízké, kteří mi byli oporou, ale i pomocí při sběru materiálu na netradiční pomůcky, ale i pomocí při počítačovém zpracování práce a její kontrole.

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem uvedenou diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedené literatury a pod odborným vedením Mgr. Ilony Kolovské.

V Plzni, 2014

.....

podpis



## OBSAH:

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
3.1	VYSVĚTLENÍ POJMŮ.....	9
3.1.1	<i>Hra jako pojem</i> .....	9
3.1.2	<i>Kooperace</i> .....	10
3.1.3	<i>Kooperativní pohybové hry</i> .....	11
3.2	HRA.....	12
3.2.1	<i>Funkce hry</i> .....	12
3.2.2	<i>Druhy her</i> .....	13
3.3	FÁZE PŘÍPRAVY HER .....	14
3.3.1	<i>Výběr her</i> .....	14
3.3.2	<i>Realizace her</i> .....	15
3.3.3	<i>Zhodnocení her</i> .....	16
3.4	CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	17
3.4.1	<i>Mladší školní věk</i> .....	17
3.4.2	<i>Pohybové schopnosti</i> .....	18
3.4.3	<i>Somatický vývoj mladšího školního dítěte</i> .....	18
3.4.4	<i>Motorický vývoj mladšího školního dítěte</i> .....	19
<b>4</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>20</b>
4.1	POMŮCKY.....	20
4.1.1	<i>Cvičební pomůcky</i> .....	20
4.1.2	<i>Význam cvičebních pomůcek</i> .....	20
4.1.3	<i>Rozdělení cvičebních pomůcek</i> .....	20
4.1.3.1	<i>Tradiční náčiní</i> .....	21
4.1.3.2	<i>Netradiční náčiní</i> .....	21
4.2	NAVRHOVÁNÍ HER .....	21
4.3	REALIZACE HER .....	22
4.4	REALIZACE VÝROBY NETRADIČNÍCH POMŮCEK NA 15. ZÁKLADNÍ ŠKOLE V PLZNI.....	24
4.5	ZPĚTNÁ VAZBA – REALIZACE HER.....	24
4.6	NÁVRHY POHYBOVÝCH HER S INOVOVANÝMI POMŮCKAMI.....	26
4.6.1	<i>Pomůcka: punčochový theraband</i> .....	26
4.6.1.1	<i>Čertovská honička</i> .....	26
4.6.1.2	<i>Přetahovaná s therabandem</i> .....	27
4.6.1.3	<i>Dvě ruce, dvě nohy</i> .....	27
4.6.2	<i>Pomůcka: ponožkové míčky</i> .....	29
4.6.2.1	<i>Stěhování míčků</i> .....	29
4.6.2.2	<i>Házení míčků do různých nádob (sáčků)</i> .....	29
4.6.3	<i>Pomůcka: dřevěné kolíčky s obrázky</i> .....	31
4.6.3.1	<i>Utvoř skupinu obrázků</i> .....	31

4.6.3.2	Sesbírej, co můžeš .....	32
4.6.4	<i>Pomůcka: kometky</i> .....	33
4.6.4.1	Kometka letí .....	33
4.6.4.2	Chyť mě, když to dokážeš .....	33
4.6.4.3	Udrž kometku ve vzduchu .....	34
4.7	NÁVRH NOVÝCH NETRADIČNÍCH POMŮCEK A POPIS JEJICH VÝROBY .....	35
4.7.1	<i>Punčochový theraband</i> .....	35
4.7.2	<i>Ponožkové míčky</i> .....	37
4.7.3	<i>Dřevěné kolíčky s obrázky</i> .....	39
4.7.4	<i>Kometky</i> .....	41
4.8	VÝROBA NETRADIČNÍCH POMŮCEK NA 15. ZÁKLADNÍ ŠKOLE V PLZNI.....	43
<b>5</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>45</b>
5.1	ZPĚTNÁ REFLEXE OD PANÍ UČITELKY MGR. PETRY JANČOVÉ .....	45
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>SHRNUTÍ</b> .....	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>49</b>
<b>9</b>	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>50</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ:</b> .....	<b>51</b>

# 1 ÚVOD

Jelikož studuji obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, během pětiletého studia jsem měla možnost projít všemi katedrami pedagogické fakulty. Absolvovala jsem skutečně hodně předmětů na každé katedře, které jsem musela splnit, a z hlediska pestrosti mnou absolvovaných předmětů byl můj výběr tématu a na jaké katedře vlastně diplomovou práci psát poměrně náročný. Přesto mohu říci, že pro psaní diplomové práce jsem se rozhodla velmi snadno, jelikož mám k pohybu hodně blízko a využití netradičních pomůcek mi oslovilo při výuce s paní Mgr. Ilonou Kolovskou.

Po celou dobu mého studia jsem absolvovala několik praxí, ať se jednalo pouze o náslechové praxe, anebo delší souvislé praxe. Během této doby jsem měla možnost navštívit několik základních škol a vidět různé průběhy cvičebních jednotek pod vedením vždy jiné paní učitelky. Při tomto cyklu jsem si nemohla nevšimnout výrazných změn (odlišností) týkajících se hlavně pohybové vybavenosti jednotlivých dětí a pohybových aktivit, které paní učitelky s dětmi prováděly. Odlišnosti se týkaly zejména přístupu učitelek, výběru pohybových her i cvičení, prostorového uspořádání, ale i materiálního vybavení jednotlivých tělocvičen. V některých případech nebyly tělocvičny vybaveny skoro žádnými pomůckami, které by se daly využívat s dětmi mladšího školního věku na různé aktivity. Uvedla jsem několik faktorů, kterých jsem si během svých praxí měla možnost všimnout, ale jen s malou většinou těchto věcí může něco udělat samotná učitelka. Jedinou výjimkou, kterou se můžeme pokusit změnit nebo vylepšit, je právě zmíněné materiální vybavení jednotlivých tělocvičen.

Když jsem měla možnost sledovat jednotlivé vyučovací jednotky, připadalo mi, že se učitelky snaží využitím pomůcek vyhýbat. Své hodiny tělesné výchovy odučily buď bez jakékoli pomůcky, nebo jen s částečným zapojením. Měla jsem pocit, že příliš neví, co s pomůckami dělat nebo jak je využít.

Moji práci bych ráda zaměřila na rozšíření kooperačních aktivit, které by se mohly využívat v běžné výuce s dětmi mladšího školního věku, jak v tělocvičně (vnitřním prostoru), tak i venku, když chodí učitelka cvičit s dětmi ven. Jelikož hra je velice důležitá pro vývoj dítěte. A to nejen pro pohybovou stránku, ale i pro duševní.

*Hra je skutečnou součástí života, její kategorií, pokud ji chápeme v širokém významu tohoto pojmu. Hra prostupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si*

*mnohokrát uvědomujeme. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha.*  
(Mazal, 2000, str. 7)

Dále bych se zaměřila na rozšíření materiálního vybavení pro pohybové činnosti opět s dětmi mladšího školního věku. I když se nacházíme v poměrně velkém městě, přijde mi toto téma nepříliš rozšířené a málo využívané.

Byla bych ráda, aby mnou vytvořené návody na výrobu pomůcek a návrhy pohybových aktivit byly „odrazovým můstkem“ pro posun pohybových aktivit v některých základních školách.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

**Cíl práce** – Cílem mé práce je návrh a realizace kooperačních her do výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ i s využitím netradičního náčiní.

**Úkoly práce** - Na základě cíle jsem si stanovila následující úkoly:

- 1) Výběr školního zařízení, ve kterém bude probíhat mé šetření,
- 2) Zjištění materiálního vybavení souvisejícího s pohybovou aktivitou,
- 3) Návrh nových cvičebních pomůcek a popis jejich výroby,
- 4) Sestavení zásobníku pohybových her s vybranými inovovanými pomůckami.
- 5) Zhodnocení
- 6) Závěr



## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Vysvětlení pojmů

#### 3.1.1 Hra jako pojem

Hledání správné odpovědi na pojem hra se může zdát zcela jednoduché, ale najít jednotnou definici tohoto pojmu je velice obtížné, jelikož existuje mnoho autorů, kteří se hrou zabývají. Každý autor hru vysvětluje z vlastního pohledu a tudíž trochu jinak. Hru lze specifikovat podstatnými znaky jako je zábava, legrace, radost, potěšení, euforie, sebeovládání a vážnost. Hra je činnost, která se provádí za stejným cílem a to pobavit se, rozptýlit se a odreagovat se. Dále existuje nepřehledné množství definicí a teorií o tom co to tedy opravdu hra je.

*Hra se může stát za určitých okolností pomocníkem při řešení vnitřních konfliktů lidí. Ve hře projevujeme také radost ze života. Hra prý má mnoho společného se smíchem.* (Neuman, 1998, str. 18)

*„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném smyslu člověkem a zcela člověkem je tam, kde si hraje.“* F. Schiller

*„Hra je starší než kultura: zvířata nečekala, až je lidé naučí, jak si mají hrát. Můžeme dokonce říct, že lidské civilizace nepřipojila k obecnému pojmu hry žádný podstatný znak. Zvířata si hrají právě tak jako lidé.“* Johan Huizinga

Hra byla dříve součástí společenského života všech národů, o kterých se nám dochovaly zprávy. Johan Huizinga nachází prvky hry v oblasti práva, vědy a umění, v básnictví, filozofii a dokonce ve válečnictví.

*Vymezení pojmu hra v sedmi aspektech: co tedy je (a co není) hra:*

- 1. Hra je svobodná, hra je svoboda. Hra, která není svobodně zvolená a s níž nelze přestat, se mění v absurdní činnost.*
- 2. Hra není obyčejný, vlastní život, je vystoupením do „dočasné sféry aktivity s vlastní tendencí“. Už malé dítě chápe, co je doopravdy a co jen „jako“.*
- 3. Hra je uzavřená a ohraničená, odlišuje se od běžného života místem a časem, dobou trvání. Děje se uvnitř určených časoprostorových hranic, má vlastní průběh a smysl v sobě samé.*
- 4. Lze ji opakovat. Možnost opakování je jednou z nejpodstatnějších vlastností hry, patří k podstatným znakům, kterými se hra odlišuje od „ne-hry“, od „opravdového“ života.*

5. Hra vytváří řád, hra je řád a vnáší do nedokonalého, zmateného světa určitou dokonalost, i když jenom na chvíli.

6. Hra spojuje a rozlučuje. Upoutává, přitahuje, to znamená, okouzluje. Je plná rytmů, harmonie a umožňuje vnímat a vyjádřit ty nejušlechtlejší vlastnosti, které je člověk schopen prožít (např. Vrcholné okamžiky při olympiádě).

7. Hra obsahuje prvek napětí. Časté je i střídání uvolnění a napětí. Určité napětí předpokládá, že něco musí „podařit“, jak je tomu už u házení šipek. V napětí je nejistota, risk a naděje. Napětí nabývá na významu s tím, jak se do hry dostává prvek soutěže. „právě tento prvek napětí uděluje hře, která je sama o sobě mimo dobro a zlo, jistý etický obsah. Napětí podrobuje zkoušce hráčovy schopnosti – jeho tělesnou sílu, vytrvalost, důvtip, odvahu, schopnost vydržet, a zároveň jeho síly duševní, neboť při veškerém úsilí o vítězství ve hře musí zachovat předepsané hranice dovoleného.“ (Huizinga, 1971, str. 18)

### 3.1.2 Kooperace

Spolupráce neboli kooperace je druh sociální interakce. Jedná se o základní formu sociálního chování. Spolupráce znamená společné úsilí zaměřené na dosažení prospěchu všech, kteří se na něm podílejí. Opakem spolupráce je konkurence.

V sociologii je kooperace považována za základ sociálních pořádků, vrcholný způsob interakce. V tomto smyslu se jedná o společné nebo kolektivní chování, jež směřuje k nějakému cíli, které má společný zájem nebo očekávání odměny. Kooperaci lze rozdělit na přímou či nepřímou, dobrovolnou či nedobrovolnou a formální či neformální. Sociologie se také snaží postihnout konstitutivní znaky kooperace, kterými jsou: Společný cíl, Interakce k realizaci tohoto cíle a Formy součinnosti, jež jsou podřízeny charakteru a účelu cíle. (Kaslíková, H. 2007)

V pedagogické souvislosti se pojem kooperace vyskytuje ve třech vymezeních.

- 1) Kooperaci můžeme chápat jako cílovou strukturu vyučování. Kooperační struktura existuje tehdy, když žáci chápou, že mohou dosáhnout svého cíle tehdy, když i ostatní žáci, s kterými jsou spojeni v úkolové situaci, dosáhnou také svého cíle.
- 2) Kooperaci můžeme pojímat také jako povahový, osobnostní rys žáka.
- 3) Třetí pojetí kooperace se vztahuje k chování žáků ve školních situacích.

Existují dva druhy podmínek, které mohou narušit harmonii.

Vnější podmínky – např. žák s kooperativními dispozicemi, zaměřený ke kooperativní cílové struktuře může jednat individualisticky, třeba při přípravě na větší zkoušku.

Vnitřní podmínky – např. tentýž žák může jednat kompetitivně, jestliže se setká se stejně jednajícími členy skupiny, jejichž úspěch by ho ohrožoval.

Pedagog při plánování a realizaci kooperace ve třídě tudíž nemůže předpokládat, že kooperativní chování následuje automaticky při spojení kooperativní organizace a pro-sociálně orientovanou osobností. (Kasíková, H. 1997)

### **3.1.3 Kooperativní pohybové hry**

Kooperativní hry jsou vždy zaměřeny na vzájemnou spolupráci dětí. Tyto hry mají za úkol vzájemnou kooperaci (spolupráci) dětí, aby dosáhly stanoveného cíle, a nemají za prvotní úkol, aby někdo zvítězil. Děti si hrají s druhými a ne proti druhým. Tyto hry jsou vybrány, modifikovány a vytvořeny tak, aby dětem přinášely především radost a uspokojení. Dalším důležitým úkolem těchto her je i to, aby se jejich účastníci učili pozitivnímu vědomí o sobě, druhých a o světě kolem sebe jako takovém.

*Pojem kooperačně pohybová aktivita chápeme jako záměrnou, nově vytvářenou účelnou pohybovou činnost v prostoru a čase za současného vytváření prostředí sympatie a důvěry. Toto prostředí dává účastníkům odvahu k činnosti, v níž vyjadřují a produkuje nová adaptabilní řešení ve společný prospěch bez vyvolání dojmu ztráty času. Předpokladem je novost, účelnost a kladný vztah k činnosti, posilující prožitek z jejího průběhu. (MAZAL, 2000, str. 229-230)*

S kooperačními hrami by se děti neměly setkávat jen při hodinách tělesné výchovy ve škole, ale i ve svém volnu. Tyto hry by měly být začleněny do běžného života dětí, jelikož rozvíjí a povzbuzují pohybovou aktivitu dětí, ale zároveň budují i týmového ducha a stmelují kolektiv. Důležitá je i různorodost her a jejich variabilita, vybrané hry by se neměly neustále opakovat a žáci by jich měli znát, co nejvíce to půjde a to z důvodu, že čím více her budou znát, tím je větší pravděpodobnost, že je nějaká hra začne bavit a zaujme je. V nejlepším případě si hru odnesou i do svého volného času a budou hru šířit dál ve svém kolektivu. Pohyb se v dnešní době stává čím dál větším problémem, jelikož děti ani dospělí nechtějí sportovat a pohodlnější je být doma u počítače nebo sedět u televize. Tím pádem se jen těžko hledá pro děti nějaký vzor v rodinách, který by jim ukázal jak je a může být sport užitečný a důležitý pro náš životní styl a život vůbec. Dříve snad každý jezdil na kole, běhal, chodil pěšky, hrál si s kamarády venku, ale dnešní doba spíše směřuje k hraní si s kamarády pomocí

počítače a vyřizování vzkazů postačí mobilní telefon. Tato doba ovšem vede k tomu, že dnešní děti mají problém komunikovat s okolím, vyjadřovat se před spolužáky a celkově zformulovat svůj projev na veřejnosti. Nastane-li takový případ je dobré do her vložit i slovní projev, kdy děti budou muset mezi sebou komunikovat slovně nebo naopak při kterých děti nebudou mezi sebou komunikovat slovně, ale budou využívat pouze neverbální komunikaci a gesta. (MAZAL, 2000)

## **3.2 Hra**

*„Hrou podněcujeme zúčastněné k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění a často je hra zrcadlem, v němž se sami sotva poznáme. Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají ty stránky osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme“* (Blahutková, 2007, s.11).

I takto lze charakterizovat jednu ze základních lidských činností, která by člověka měla doprovázet celým životem. Hra je typickou činností zejména u dětí. Již od narození se tato činnost formuje a rozvíjí.

### **3.2.1 Funkce hry**

Hra má hned několik velice důležitých formujících prvků a vliv na celkový rozvoj osobnosti dítěte. Platnost předchozí věty můžeme považovat pouze za situace, že hra je vhodně zvolena a je uvážena k věku, schopnostem, prostředí a vyspělosti dítěte. Pokud chce pedagog zařadit jakoukoliv hru, musí znát základní kritéria. Pouze za těchto podmínek může mít hra onen formující charakter a působit na dítě kladně.

Z hlediska psychického vývoj dítěte, můžeme mluvit zejména o formování myšlenkových schopností. Ty jsou rozvíjeny především ve stádiu hry, kdy dítě hledá souvislosti a vztahy mezi různými jevy. Další schopnosti, které se formují prostřednictvím hry, jsou emocionální schopnosti. Díky různým úlohám během hry se dítě může vžít do naprosto odlišných a neznámých rolí, než do té, kterou prožívá ono samo. Může zažívat úplně nové pocity, zážitky, dojmy a situace.

K emocionálním schopnostem bychom měly na prvním místě zařadit schopnost empatie a respektu k druhým dětem. Dítě se musí naučit potlačit své ego a přizpůsobit se ostatní a přiznat si, že i řešení a nápady ostatních dětí jsou dobré a dá se s nimi pracovat a dosáhnout tak cíle. Z tohoto důvodu jsou často zařazovány hry skupinové, které dítě trénují a posilují právě v oblasti mravní a volní stránky osobnosti.

Nesmíme opomenout samozřejmě ani tělesný vývoj dítěte. Dochází zejména ke koordinaci rukou a nohou. Díky hře se také zlepšuje aktivita smyslových orgánů. (Krejčíková, 1982)

### 3.2.2 Druhy her

Hry jako takové může rozdělit podle mnoha odlišných aspektů a kritérií, proto si i každý autor dělí hry podle svého uvážení. V minulosti se dělením pohybových her zabývalo mnoho autorů, u nichž lze nalézt podrobnější informace

Hry lze rozdělit podle J. Adamíry a to podle prostředí, ve kterém se hry dají realizovat. Hry se tedy dělí takto:

- 1) Hry na hřišti,
- 2) Hry v tělocvičně,
- 3) Hry ve vodě,
- 4) Letní hry v terénu,
- 5) Zimní hry

K. Rubáš rozděluje hry, při kterých rozvíjíme kondici a pohybové schopnosti na:

- 1) Pohybové hry rychlostní,
- 2) Pohybové hry vytrvalostní,
- 3) Pohybové hry rozvíjející silové schopnosti,
- 4) Pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti,
- 5) Pohybové hry rozvíjející kooperační schopnosti.

Dalším kritériem dělení her může být podle J. Adamíry prostředí, ve kterém se hry dají realizovat. Hry se tedy dělí takto:

- 1) Hry na hřišti,
- 2) Hry v tělocvičně,
- 3) Hry ve vodě,
- 4) Letní hry v terénu,
- 5) Zimní hry.

Podle M. Zapletala je jedním ze způsobů rozdělení her i takovéto:

- 1) Hry skokanské,
- 2) Hry běžecké,
- 3) Hry s házením a chytáním,
- 4) Hry kopací,
- 5) Hry s koulením,
- 6) Hry s odbíjením,
- 7) Hry s odpalováním,
- 8) Hry bojové,
- 9) Hry cyklistické,
- 10) Hry s orientací v prostoru (bez zrakové kontroly),
- 11) Různé hry.

### **3.3 Fáze přípravy her**

#### **3.3.1 Výběr her**

Myslím si, že velmi důležité je správné vybrání vhodných her. Při výběru každé hry bychom se měli zaměřit na cílovou skupinu dětí, pro které daná hra je, jak vyspělé děti máme, jak jsou staří, atd. Mezi jednu výhodu kooperačních pohybových her patří, že se hry dají poněkud snadno modifikovat a různě přizpůsobovat právě věku, schopnostem, ale i prostoru, kde se daná hra bude provádět. Jako další výhodu, můžeme považovat to, že takovouto změnou nebo sebemenší úpravou můžeme hru zpestřit, což vede ke zvýšení zájmu dětí a k jejich aktivaci. Pokud pozměníme pro děti již dobře známou, naučenou hru nebo pohybovou aktivitu, tak nutíme děti hledat a vytvářet nová řešení, což vede opět ke zlepšení komunikace a vzájemné kooperace. Velice důležitou roli hraje také prostor, ve kterém se bude hra odehrávat. Děti se jinak zachovávají v tělocvičně, než když bychom stejnou hru realizovali např. na hřišti nebo pro ně v neznámém terénu.

Když se pokusíme vše shrnout, tak mezi hlavní kritéria pro výběr vhodné pohybové hry a pohybových aktivit je věková kategorie cílové skupiny, schopnosti a dovednosti a také to, jaké je cílové zaměření dané skupiny.

Hry, které si vybíráme do hodin tělesné výchovy, bychom měli volit tak, abychom k jejich realizaci potřebovali minimum pomůcek nebo alespoň takové pomůcky, které jsou pro nás dostupné a tudíž vybraná hra realizovatelná. Počet pomůcek bychom si také měli

hlídat z důvodu toho, že čím více pomůcek zvolíme, tím více času při jejich přípravě ztratíme a na samotnou realizaci hry nám zbyde jen velmi málo času.

Je pochopitelné, že některé hry se bez potřebných pomůcek neobejdou. Pomůcky pro děti také tvoří určitý zájem, hru obohacují a některé pomůcky dokáží žáky patřičně motivovat k větší aktivitě. Pokud pro hru zvolíme některé pomůcky, je důležité, abychom žákům vysvětlili nejdříve verbálně postup, ale samozřejmě že pro mladší školní věk je spíše než verbální vysvětlování důležitější názorná ukázka toho, co po nich budeme vyžadovat. A až poté jim dali pomůcku do ruky. Pokud nejdříve rozdáme pomůcky a pak začneme vysvětlovat a ukazovat, je více než jisté, že nás už nikdo nebude poslouchat a všichni si s danými pomůckami začnou hrát a vyrušovat. Tudíž je takřka zaručené, že jejich pozornost při vysvětlování pravidel ztratíme a nikdo nebude pořádně vědět, co mají dělat a co je jejich úkolem.

Dalším aspektem při výběru vhodných her je také pohlaví žáků a jejich zdatnost. Na začátku se snažíme volit hry spíše snazší, při kterých se děti vzájemně seznamují a až poté volíme hry obtížnější. Volba her je také ovlivněna počtem hráčů ve skupině. Ne každá hra se dá hrát v libovolném počtu hráčů. Na začátku hodiny tělesné výchovy je dobré si děti spočítat a poté volit i jednotlivé aktivity. Měli bychom si promyslet, do jakého počtu děti rozdělíme, abychom počet neměnili po každém skončení hry. Dobré je volit buď sudá, nebo lichá čísla a ty dodržovat celou hodinu tělesné výchovy. Takto se vyhneme dlouhému rozdělování a tak velké ztrátě (prodlevě) času. Může nastat i situace, kdy je skupina dětí nedělitelná našemu požadavku. V tomto případě máme několik možností, jak tento problém vyřešit. V takovém případě je možné, že některý žák bude úkol vykonávat dvakrát, žáci se budou pravidelně střídát nebo lze tento rozdíl dorovnat úrovní skupin.

Dále bychom si měli promyslet, do jaké části vyučovací hodiny chceme hru zařadit, jelikož některé hry se více hodí do úvodní části hodiny na rozehrání (aktivaci) organismu, jiné se dají hrát v hlavní části vyučovací hodiny nebo naopak v závěrečné části.

### **3.3.2 Realizace her**

Na začátku vyučovací jednotky bychom měli dětem sdělit, jak se hra jmenuje, co ke hře budeme potřebovat a následně vysvětlit pravidla. Pokud jsou ke hře zapotřebí nějaké pomůcky, žákům je dáme do ruky vždy až po vysvětlení pravidel. Tímto způsobem předcházíme jejich rozptýlení a my sami si usnadníme práci, hlasivky a udržíme jejich pozornost při vysvětlování pravidel hry. Nastanou-li při vysvětlování určité nejasnosti, k jejich ujasnění nám nejlépe pomůže názorná ukázka, jak má daná situace vypadat.

Pro samotnou realizaci her je velmi důležité, aby všechny děti správně pochopily pravidla hry. Pravidla bychom měli vysvětlovat co nejstručněji, nejjasněji a pokud možno i s názornou ukázkou, aby si děti dokázaly vše dobře představit a zapamatovat. Abychom se přesvědčili, že děti správně pochopily daná pravidla, je dobré se děti ptát na konkrétní otázky ohledně pravidel. Jelikož otázky typu: „Rozumíte všemu?“, „Je něco nejasné?“, „Potřebujete něco vysvětlit nebo ujasnit?“ bývají často zbytečné a děti se „bojí“ nebo-li stydí se říci, že něco nepochopily. Tímto přístupem předejdeme možnému zdržení během hry.

Je-li pro danou hru zapotřebí rozdělení do družstev, je důležité, aby družstva byla silově vyrovnaná. Pokud děti příliš neznáme, můžeme je nechat, aby se do družstev rozdělily samy, ale pak mnohdy nastává situace, že rozdělení není spravedlivé a spíše než úroveň dovedností rozhoduje přátelství a osobní sympatie. V případě kooperačních her budeme s dětmi hrát různé hry, kde bude jako jeden z hlavních cílů naučit se komunikovat a kooperovat se všemi členy skupiny.

Pokud chceme žáky rozdělit nezávisle na okolnostech (dovednostech), máme hned několik možností. Jedna varianta je postavit žáky do řady a rozpočítat je na první, druhý, popřípadě třetí, čtvrtý, kdy následně vznikne požadovaný počet družstev. Záleží, kolik skupin potřebujeme. V těchto skupinách budou děti namíchány bez ohledu na jejich schopnosti. Nevýhoda tohoto typu rozdělení může být to, že po několika opakováních děti přijdou na princip tohoto rozdělení a budou se stavět do řady tak, aby byly v týmu s tím, s kým chtějí. Další variantou může být losování. Do tmavého sáčku vložíme různě barevná víčka od pet lahve. Děti si chodí jednotlivě pro víčko a družstva nám vznikají podle barevného rozdělení. Rozdělení do skupin můžeme provést i pomocí rozechřívací aktivity v úvodní části hodiny a to pomocí hry molekuly. Během této hry si můžeme zmapovat, kolik dětí ve třídě máme a poslední počet skupin vytvořit podle toho, v jakém počtu potřebujeme mít skupiny pro další práci.

### **3.3.3 Zhodnocení her**

Podle mého názoru zhodnocení her neslouží až tak pro nás jako pro děti. Pro děti bývá zhodnocení her zpětnou vazbou toho, co se jim povedlo a co by měly ještě zlepšit. Zhodnocení her může zároveň sloužit jako motivace pro další soutěžení nebo lepší spolupráci. Hry se dají zhodnotit podle mnoha kritérií. Zhodnotit se dá hra samotná z celkového pohledu, tak i hodnotíme žáky při hře. Je velice důležité, aby žáci dobře pochopili pravidla a dodržovali je, důležitá je i aktivita a přístup všech žák.



Pro učitele je zpětnou vazbou to, jak se hra žákům líbila, jak je pobavila a jak oni sami hru zpětně hodnotí. Všechno výše uvedené se dá vypořádat při hře samotné, proto je důležité všechny žáky pečlivě sledovat, jak se při hře chovají, jak vzájemně spolupracují.

Dobrý způsob jak zjistit, jestli se žákům hra líbila, je posadit se v závěru hodiny do kruhu a zeptat se žáků, jak se při hře cítili, jak se jim spolupracovalo, co by vylepšili v příští hře atd. Žáci mohou na určité otázky ukazovat buď palec nahoru (hra se jim velmi líbila), palec ve vodorovné poloze (hra byla pěkná, ale ničím zajímavá), nebo palec dolů (hra byla ošklivá a nudná). (<http://tv2.ktv-plzen.cz/pohybove-hry.html>)

Podle pana Rubáše (1997) za významné části hry považujeme toto:

- Vyhlášení vítěze. Nemusí to být nijak slavnostní, ale je důležité hru nějak ukončit a oznámit výsledky všem zúčastněným.
- Zhodnotit, proč právě tento tým (žák) dosáhl vítězství. Toto dále působí zároveň i jako motivace pro ostatní. Jak moc do hloubky budeme rozebírat, proč daný jedinec vyhrál, záleží na vyspělosti kolektivu a záměrech vyhlášovatele.
- Dodržování pravidel. Tento bod bychom neměli opomíjet. V případě nedodržení pravidel je potřeba na toto upozornit, v opačném případě všechny pochválit za jejich dodržování. Neméně důležité je žáky pochválit za to, že hráli „fair play“.
- Pokud máme ze hry nějaké negativní postřehy, tak bychom je měli žákům rovněž sdělit a upozornit je na ně. Toto zároveň předchází dalším záporným herním aktivitám do budoucna.
- Pokud ze hry máme naopak kladné poznatky, tak si je necháváme na konec. Tyto poznatky totiž mohou posloužit k pohodovému zakončení celého klání. Může to být například čestné soupeření, bojovnost, obětování se pro kolektiv, spolupráce, pomoc. (RUBÁŠ, 1997)

### **3.4 Charakteristika mladšího školního věku**

#### **3.4.1 Mladší školní věk**

Mladší školní věk trvá přibližně od 6 do 12 let. Počátek období je vymezen školní docházkou dítěte a konec začátky pohlavního dospívání, které u našich dívek nastupuje okolo 11 let a u chlapců okolo 12 let. Alternativní názvy pro toto období je školní dětství a prepubescence. Na začátku mladšího školního věku je dítě v období první vytáhlosti a dále pokračuje období pomalého růstu a vývoje. Tělesné tvary se zaoblují a začínají se prořezávat trvalé zuby. Dítě začíná chodit do školy a stává se společenským. Musí se soustředit i na věci

méně přitažlivé (učení) a podřídít se časovému rozvrhu, zvyknout si, že má také nějaké povinnosti, které musí plnit.

### **3.4.2 Pohybové schopnosti**

„Pohybové schopnosti ovlivňují úroveň a kvalitu pohybové činnosti, motorické zdatnosti i výkonnosti. Jsou předpokladem pro zdokonalení techniky sportovní a tělovýchovné činnosti“ (Kouba, 1995, s. 19). Zjednodušeně řečeno jedná se o soubor vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti.

Dělení pohybových schopností je dle řady autorů ustáleno na pohybové schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Tyto schopnosti jsou ovlivněny a rozvíjeny zejména ontogenetickým vývojem jedince, tělesným cvičením či životním stylem. Převedeme-li pohybové schopnosti a dovednosti do mladšího školního věku, je třeba brát na vědomí věk dítěte a zejména charakteristiky jeho vývoje. Přesto je nutné přiměřeně rozvíjet u takto starých dětí všechny schopnosti výše jmenované a dbát jejich celostního rozvoje (Dvořáková, 2006).

### **3.4.3 Somatický vývoj mladšího školního dítěte**

Somatický růst je ukazatelem zdravotního stavu žáka. Je primárně řízen genetickým kódem, ovlivňován působením hormonů a faktory zevního prostředí. Hlavním činitelem je výživa. Velice důležité je i optimální složení a vyvážená strava pro zdravý růst a vývoj. Velmi důležité je také sledovat hladinu cholesterolu, která v posledních letech a hlavně vlivem dnešní doby stoupá.

Když bychom se zaměřili na vývoj tělesné výšky, zjišťujeme fakt, že tělesná výška probíhá pozvolna, rovnoměrně s průměrnými přírůstky tělesné výšky cca 6 cm za rok. Jiné tempo má ovšem vývoj kostry. Růstové křivky u chlapců i dívek zůstávají až do 9-10 let stejné. U dívek začíná pubertální růstový spurt již mezi 10-11 rokem. Dívky svou tělesnou výškou převyšují chlapce v 11 letech a v tělesné hmotnosti již v 10 letech.

Budeme-li mluvit o zakřivení páteře, jeden z nejcharakterističtějších lidských znaků, je sice vyvinuto už v šesti letech, ale není trvalé a v následujícím období se ustaluje.

V tomto období rovnoměrně rostou a vyvíjejí se vnitřní orgány, zlepšuje se efektivnost jejich činnosti, pokračuje snižování tepové i dechové frekvence v klidu. Normální vývoj hrudního koše a plic velmi úzce souvisí s vypěstováním správného způsobu držení těla. (KOUBA, 1995, str. 52)

#### **3.4.4 Motorický vývoj mladšího školního dítěte**

Vývoj motoriky je zcela závislý na funkcích nervové soustavy, na růstu i osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Ve 12 letech činí podíl svalstva na tělesné hmotnosti přibližně 45%. Toto období se vyznačuje značnou motorickou senzibilitou se zvyšující se motorickou učenlivostí.

V tomto věku se děti novým pohybům učí velmi snadno a rychle a to na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Analyticko-syntetické postupy nebývají v tomto věku vhodné ani účinné.

V období mladšího školního věku dochází k jistému utlumení denní pohybové aktivity a dítě tento nedostatek pohybu musí vyrovnávat mimoškolní aktivitou. Je dokázáno, že v tomto období způsobuje spontánní pohybová aktivita větší výskyt dětských úrazů. V současné době se prosazuje názor, že se mají rozvíjet všechny pohybové schopnosti současně, při uplatňování různých forem. (KOUBA, 1995)

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 Pomůcky**

#### **4.1.1 Cvičební pomůcky**

V předchozích kapitolách byla zmíněna témata týkající se pohybového vývoje dítěte, témata ohledně kooperačních her atd. Z hlediska náplně mé diplomové práce však nebylo zmíněno ještě další téma, a to cvičební pomůcky. Když jsem se pokusila najít vhodnou literaturu zabývající se právě cvičebními pomůckami, mé hledání bylo velmi obtížné a spíše neúspěšné. Mnohé knihy se zabývají tímto tématem pouze okrajově a o pomůčkách je zde vždy pouze zmínka. Zjistila jsem, že literatura, která by se cvičebními pomůckami zabývala jak po praktické, tak teoretické stránce chybí. I z tohoto důvodu jsem se rozhodla materiálním vybavením zabývat.

#### **4.1.2 Význam cvičebních pomůcek**

Pokud bychom chtěli cvičební pomůcky charakterizovat obecně, mohli bychom říci, že se jedná předměty a věci, které nám pomáhají při různém přenášení, zvedání či nošení při pohybových aktivitách. Známe hned několik významů, které používání náčiní má. Jedním z nich je používání cvičebních pomůcek pro zvětšení obratnosti (využití kuželů, švihadel, míčů). Další důvod je zvýšení tělesné námahy při cvičení (využíváno zejména u dospělých jedinců pro zlepšování silových schopností – činy, plné míče). Nesmíme opomenout ani to, že využití pomůcek při pohybových aktivitách zaujme pozornost zejména u malých dětí, které potřebují dostatečně silnou motivaci pro jakoukoliv činnost a tedy i pro pohyb. Aby cvičební pomůcky plnily svou funkci, je třeba dodržovat zásady jejich používání, vhodné zařazování k příslušným aktivitám a pohybovým hrám a samozřejmě jejich přiměřené střídání a objevování.

Podle Rychteckého a Fialové (1995) je vybavenost školy či školky jedním z hlavních ukazatelů, které mohou ovlivnit tělovýchovný proces. Efektivita učení vždy závisí na dostatečné zásobě materiálů, které můžeme dětem nabídnout, motorické učení nevyjímaje.

#### **4.1.3 Rozdělení cvičebních pomůcek**

Pokud se na rozdělení cvičebních pomůcek podíváme z hlediska obvyklosti a využívání můžeme rozdělit cvičební pomůcky (náčiní) na tradiční a netradiční.

Zásadním rozdílem mezi těmito dvěma druhy je fakt, že tradiční pomůcky můžeme nalézt na všech zařízeních pro vzdělávání dětí (MŠ, ZŠ, pohybové kroužky, zvláštní školy), tak pomůcky netradiční jsou pro veřejnost prozatím neznámé a ne příliš rozšířené.

#### **4.1.3.1 Tradiční náčiní**

Zaměříme-li se na samotný název, napoví nám, že se jedná o takové pomůcky, které jsou běžné a rozsáhle používané. Jde o takové pomůcky, jako jsou míče různých velikostí, materiálů a váhy (volejbalové, basketbalové, tenisové, medicimbalové), obruče, švihadla, lana, šátky, dřevěné tyče, kužele, gumy, ringo kroužky, protiskluzové podložky a další.

#### **4.1.3.2 Netradiční náčiní**

Nyní se zaměříme na netradiční náčiní. Mezi netradiční náčiní patří takové pomůcky, které se do pohybových aktivit dostaly teprve nedávno. Dalo by se říci, že se jedná o moderní inovaci pomůcek, které se mohou po peněžní stránce stát snadno dostupnými. Nebylo totiž známo, že i takové všední a každodenní věci jako jsou noviny, sáčky, drátěnky, silonky, polštářek, ruličky od toaletního papíru, víčka od PET lahví, klubička, atd. lze také tvořivě využít při pohybových činnostech. Tomu také odpovídá i skutečnost, že návodů a zmínek o netradičních pomůckách je velmi málo. Proto v tomto případě záleží zejména na kreativitě, nápadnosti, osobnosti učitelky, která má možnost ze snadno dostupného a nenákladného materiálu a dokonce i za aktivní pomoci dětí ve třídě některé pomůcky vyrobit. Tímto přístupem se nám podaří propojit i mezipředmětovým vztahem např. hodiny výtvarné výchovy, pracovních činností a tělesné výchovy.

Pokud se zaměříme na výhody při používání netradičních pomůcek, nabízí se nám jich hned několik. Jednou z nich je zejména snadná dostupnost a minimální finanční náklady na výrobu. Při výrobě se dá využít i zbytkový materiál, který by se jinak vyhodil, ale i tento materiál lze upotřebit někde jinde. Zbytkového materiálu máme na základních školách dostatek, a když sbírání a sřádání materiálu rozšíříme i do rodin žáků, budeme mít materiálu více než dost. Nejen, že tyto materiály užitečně zpracujeme, ale rovněž získáme nové neotřelé pomůcky, které udělají radost nejen dětem. Za výhodu také považujeme, že samotná výroba pomůcek rozvíjí žáky hned v několika ohledech. Zmíníme jen některé a to např. rozvoj jemné motoriky, kreativita, rozvoj vlastních nápadů a připomínek, zdokonalování v dovednostech, které se využívají zejména v pracovních činnostech, ale také v praktickém životě (stříhání, lepení, ohýbání, vybarvování, sešívání).

## **4.2 Navrhování her**

V teoretické části mé práce jsem uvedla pravidla, podle kterých bychom se měli řídit při výběru pohybových her. Podle těchto pravidel jsem se snažila řídit i já. Při hledání vhodných her pro mnou vybranou věkovou skupinu dětí jsem prostudovala mnoho odborné literatury, ale v závěru jsem si většinu her buď vymyslela sama, nebo jsem si již známé hry musela

přizpůsobit pro děti, aby jim byla hra příjemná a v jejich podání realizovatelná. Snažila jsem se vybírat takové hry, aby byly pro děti atraktivní a pokud možno zábavně motivující k činnosti. Snažila jsem se vybrat hry, aby nebyly úplně jednoduché, ale zároveň aby bylo v možnostech žáků je splnit. U některých her jsem si nebyla jistá, jestli budou děti dostatečně bavit, ale naštěstí jsem se nesetkala s žádnou negativní reakcí a děti spolupracovaly výborně a s velkým zájmem.

### **4.3 Realizace her**

Ve své práci jsem se zaměřila na zařazení kooperačních her na 1. stupeň ZŠ, a proto bylo velmi důležité, abych si našla vhodnou základní školu pro realizace mnou vybraných her. Rozhodla jsem se tedy kontaktovat a navštívit 15. Základní školu v Plzni a to proto, že jsem na této základní škole absolvovala několik praxí během svého studia na vysoké škole a s paní učitelkou Mgr. Petrou Jančovou jsem vždy dobře vycházela a máme spolu dobré vztahy. Dohodla jsem si s paní učitelkou schůzku, abych jí vysvětlila, o co v mé práci půjde. Paní učitelka Mgr. Petra Jančová vše ochotně zařídila s vedením základní školy a vyšla mi vstříc i ohledně časového naplánování mé realizace her a výroby pomůcek v její třídě.

Hodiny tělesné výchovy jsem navštěvovala vždy v pondělí třetí vyučovací hodinu, jelikož mi tento čas vyhovoval nejvíce a žáci měli jednu hodinu týdně tělesné výchovy spojenou s jinou třídou a to by bylo pro mou realizaci her velmi složité a nevýhodné. Třidu jsem navštěvovala celý měsíc prosinec, kde se po celou dobu žáci seznamovali s vlastnoručně vyrobenými pomůckami a s hrami, které s nimi lze provádět.

Hodina tělesné výchovy trvala 45 minut, kde si paní učitelka vedla úvodní a průpravnou část hodiny sama a má role přicházela vždy po zahájení a rozcvičení. Měla jsem tudíž k dispozici hlavní část hodiny, abych měla pro realizaci her dostatečný prostor a děti měly čas hry pochopit a ztvárnit. Paní učitelka zůstávala s námi v tělocvičně a celý průběh mého výstupu pečlivě sledovala, a pokud bylo třeba, tak mi byla při realizaci nápomocná. Žáky jsem seznámila s obsahem hodiny, co po nich budu chtít a požádala jsem je o jejich pomoc při realizaci. Měla jsem menší výhodu v tom, že se se žáky již známe, jelikož jsem v jejich třídě absolvovala již povinné praxe a tudíž jsem jejich jména znala a komunikace byla poměrně snazší.

Do třídy chodí 19 žáků, ale v mých hodinách cvičilo průměrně 16 – 17 žáků, jelikož vždy byl někdo nemocný nebo ve škole chyběl. Tento počet mi náramně vyhovoval a to jak v rozdělování do skupin, tak i celkově v udržení pozornosti žáků.

Na začátku vyučovací hodiny jsem měla strach, jak budou žáci na mnou připravené hry reagovat a jak budou spolupracovat, protože hry, které jsem připravila, byly pro ně neznámé a tak jsem měla obavy z jejich reakce a spolupráce. Žáci mě velmi mile překvapili a to jak jejich spoluprací, tak nadšením se kterým mě poslouchali, vykonávali jednotlivé hry a byli vyzorní. Nervozita ze mě postupem času opadávala, hry jsme si užívali a veškeré hodiny probíhaly v přátelském a harmonickém duchu.

Při vysvětlování her jsem si děti vždy posadila na zem, aby každý dobře viděl, a lépe jsme tak uchovali klid. Když jsem danou hru vysvětlila, položila jsem dětem důležité kontrolní otázky, abych si ověřila, že opravdu všichni pochopili průběh hry. Děti se snažily poslouchat, byl vidět zájem o novou hru a při realizaci se velmi snažily. Když jsem děti pozorovala při jejich vykonávání a plnění her, napadaly mi i další možnosti, jak danou pomůcku využít. Některé hry dopadly nepatrně jinak, než jsem očekávala, ale i tak jsem byla ráda, že jsme si hru vyzkoušeli a že jsem ji zvolila do své práce. Tím jsem si opět ověřila, že děti jsou velmi kreativní. Na výrazech žáků a na jejich chování bylo poznat, že si vlastnoručně vyrobených pomůcek velmi cení a chovali se k nim opatrně, aby se jim náhodou nerozbily. Po ukončení vybraných her s danou pomůckou se nemohli dočkat, až jim prozradím, s jakou pomůckou budeme pracovat dále a jaké hry jsem pro ně zvolila.

V závěru každé vyučovací hodiny jsme si sedli opět do kruhu a já jsem se žáků ptala, která hra se jim nejvíce líbila anebo v které hře se cítili příjemně a myslí si, že jim šla dobře. Ani jednou se mi nestalo, že by některá hra nezazněla a pokaždé jsem každou hru slyšela minimálně jednou. Jako další pozitivní zpětnou vazbou pro mě bylo to, že jsem děti potkávala na ulici a vyptávaly se mi, kdy budeme opět pracovat s vyrobenými pomůckami a jaké hry budou následovat. Když jsem docházela na základní školu, několikrát se mi stalo, že jsme na chodbě potkali jiné paní učitelky, které se přišly zeptat, zda si budou moci půjčit námi vyrobené netradiční pomůcky do svých hodin tělesné výchovy a nejen do hodin tělesné výchovy. Z tohoto zjištění jsem se utvrdila v tom, že pomůcky mají velký úspěch a na základní škole je budou rádi využívat.

Tato zpětná reakce od žáků byla pro mě velmi přínosná a ráda jsem poslouchala, že se jim hodiny (kooperační hry) líbily a byly pro ně netradiční (jiné) než hodiny ostatní (běžné).

Na 15. základní školu jsem se vrátila ještě během své měsíční praxe v únoru 2014, a jelikož jsem praxi vykonávala opět u paní učitelky Mgr. Petry Jančové, měla jsem možnost hry s dětmi zopakovat a zjistit, že během mé nepřítomnosti netradiční pomůcky stále využívají a hry je neustále baví. Toto zjištění mě velmi potěšilo a byla jsem ráda, že si děti hry i pomůcky oblíbily.

#### **4.4 Realizace výroby netradičních pomůcek na 15. Základní škole v Plzni**

S paní učitelkou Mgr. Petrou Jančovou jsem se domluvila, že mohu přijít do její třídy a netradiční pomůcky s dětmi vyrobit osobně. Paní učitelka vyučuje v 2. B, třídu navštěvuje 19 žáků a žáci nemají žádné speciální zaměření. Paní učitelka sdělila dětem, že mají sbírat potřebný materiál a postupně ho do školy přinášet (silonky, ponožky, víčka od PET lahve). Já jsem také donesla nejen mnou nasbírané pomůcky, ale se sběrem mi pomáhala celá rodina a přátelé. Pomůcky jsme vyráběli ve středu 20. listopadu 2013 v hodině výtvarné výchovy.

Do třídy jsem již přinesla mnou vyrobené pomůcky, abych měla pro děti názornou ukázkou a děti si snáze dokázaly představit, co budeme vlastně z nasbíraného materiálu vyrábět. Na začátku vyučovací hodiny jsem děti seznámila se všemi pomůckami, které budeme během hodiny vyrábět. U každé pomůcky jsem jim předvedla, jak se postupuje při výrobě, a zodpověděla jsem veškeré dotazy dětí.

V další části vyučovací hodiny následovala samotná výroba pomůcek. Vyráběli jsme všechny pomůcky najednou, abychom lépe využili čas. Děti měly možnost vyzkoušet si vyrobit všechny pomůcky, avšak někdo raději vyrobil více ponožkových míčků a nechtěl vyrábět punčochový theraband, jelikož neuměl z punčoch zaplést cop.

Bylo hezké sledovat, jak celou dobu výtvarné výchovy provázela kooperace a děti spolu velice pěkně spolupracovali. Ať se jednalo o splétání punčochového therabandu, při kterém jeden žák držel začátek punčoch a druhý žák jednotlivé prameny splétal nebo při výrobě kometek z igelitových sáčků. I u této výroby si žáci pomáhali při zavazování provázku pod víčkem od PET lahve, jelikož zjistili, že když si pomohou, tak jim jde práce mnohem lépe a zavazování uzlíků jim nedělá takový problém, jako když se ze začátku snažili uzlíky zavazovat sami.

Na celkovou výrobu netradičních pomůcek jsme potřebovali přibližně 60 minut. Z nasbíraného materiálu se nám podařilo vyrobit 13 punčochových therabandů, 26 kometek, 40 ponožkových míčků a 40 dřevěných kolíků s obrázky.

Děti celkově práce velice bavila, na jejich obličejích byl vidět zájem, radost a natěšení až si vlastnoručně vyrobené pomůcky budou moci vyzkoušet v praxi v hodině tělesné výchovy a nejen v této hodině.

#### **4.5 Zpětná vazba – realizace her**

Zpětná vazba sloužila zejména pro mě, abych zjistila, jak se hry dětem líbily a jak jim vyhovovala práce s novými netradičními pomůckami, které si vlastnoručně děti vyrobily.



K tomu abych si mohla zhodnotit kvalitu vybraných her, musela jsem si určit několik hodnotících kritérií:

- Pochopili žáci pravidla a dodržovali je
- Jak se jim pracovalo s pomůckami
- Zapojili se do hry všichni žáci
- Bavily je hry a cítili se při jejich plnění žáci dobře
- Zpětná vazba od žáků (jejich výrazy, komunikace)
- Zpětná vazba od paní učitelky Mgr. Petry Jančové

Získané informace jsem si zaznamenávala již v průběhu plnění her nebo neprodleně po jejich skončení. Takto jsem získala zpětnou vazbu k výše zmíněným kritériím. Pomocí mnou zapsaných poznámek jsem si mohla odpovědět hned na první tři kritéria, na čtvrté kritérium jsem se zeptala žáků v závěru vyučovací hodiny, když jsme vytvořili kruh uprostřed tělocvičny a o vykonaných hrách jsme si promluvili. Žáci mi řekli svůj názor na vybrané hry, jak se jim při hrách spolupracovalo a jak se při nich cítili. Zpětnou vazbu od paní učitelky Mgr. Petry Jančové si můžeme přečíst níže. Zpětná vazba od paní učitelky pro mě obsahuje cenné rady a poznatky, jak případně hry vylepšit nebo upravit. Těchto poznatků si velmi vážím, jelikož se jedná o poznatky již zkušeného pedagoga.

## 4.6 NÁVRHY POHYBOVÝCH HER S INOVOVANÝMI POMŮCKAMI

### 4.6.1 Pomůcka: punčochový theraband

Návrh pohybových her:

#### 4.6.1.1 Čertovská honička

Popis činnosti:

- zvolíme dvojice čertíků s ocásky, ve dvojici má jen jeden ocásek (při menším počtu dětí nemusí být tolik ocásků)
- děti běhají po vyznačeném prostoru, děti bez ocásku honí děti s ocáskem a snaží se jim ocásek sebrat
- ocásek (theraband) 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
- je důležité dbát na rovnoměrné střídání rolí



Obrázek 1 - čertovská honička



Obrázek 2 - čertovská honička

Poznámky a další inovace:

Hru můžeme také obměnit – ocásek mohou mít všichni čertíci a ocásky si budou brát navzájem. Pokud získá nějaký čertík např. pěti ocásků, stává se vítězem.

Další obměna hry – ocásky budou mít všichni, navzájem se budou honit a krást si ocásky, pokud nějaký čertík přijde o ocásek, musí si pro další dojit k paní učitelce a ta mu ho vydá jen za podmínkou, že zvládne splnit určitý úkol – např. udělat kotoul vpřed, udělat pět dřepů atd. V závěru hry si děti spočítají své uloupené ocásky.

#### 4.6.1.2 Přetahovaná s therabandem

##### Popis činnosti:

- Děti si ve dvojicích vyzkouší pevnost a pružnost punčochových therabandů
- Každý z dvojice drží jeden konec therabandu a snaží se přetahovat
- Děti se mohou postavit i na vyvýšenou podložku (vzhledem k věku dětí je lepší volit raději nižší podložky – destičky, bedýnky)



Obrázek 3 - přetahovaná s therabandem



Obrázek 4 - přetahovaná s therabandem

##### Poznámky a další inovace:

Při úkolu přetahování se na podložce se mohou zvolit i dvojice dětí, které budou spolu soutěžit. Jeden z dvojice bude stát na vyvýšené podložce a při přetahování se bude snažit druhý z dvojice svého spoluhráče udržet nahoře co nejdéle.

#### 4.6.1.3 Dvě ruce, dvě nohy

##### Popis činnosti:

- Žáci si sednou na zem vedle sebe a přiloží k sobě své vnitřní nohy
- Pomocí therabandu si svážou vnitřní nohy k sobě tak, aby se nerozvázaly a zůstaly spojené
- Poté se pokusí postavit a vyzkouší si společnou chůzi
- Když máme žáky takto připravené, můžeme si dovolit různé soutěže na rychlost, správnost provedení a především kooperaci ve dvojici



Obrázek 5 - dvě ruce, dvě nohy



Obrázek 6 - dvě ruce, dvě nohy

Poznámky a další inovace:

Příjemná změna této hry může nastat v okamžiku, když si děti sváží např. ruce. Mohou mít spojené ruce i nohy a do dráhy jim nastavit různé překážky, prolézání, přeskoky, úkoly apod. My jsme si na 15. ZŠ vyzkoušeli prolézání a překračování rozložené švédské bedny se spojenými nohami a děti tato varianta hry velmi bavila.

## 4.6.2 Pomůcka: ponožkové míčky

Návrh pohybových her:

### 4.6.2.1 Stěhování míčků

Popis činnosti:

- Zvolíme čtyři skupiny dětí se stejným počtem, každá skupina má jednu obruč s určitým počtem ponožkových míčků
- Uprostřed tělocvičny je položen jeden díl švédské bedny
- Obruče jsou položeny přibližně na úrovni rohů švédské bedny, ale jsou od ní vzdáleny cca 2 – 3 metry, v tomto prostoru se usadí děti a mají mezi sebou stejné vzdálenosti
- Úkol: dítě, které sedí nejbližší u obruče, vezme jeden míček do ruky, otočí se a předá ho co nejrychleji dalšímu – míček se musí dostat do švédské bedny uprostřed
- Družstvo, které bude mít nejdříve všechny míčky přemístěné v bedně, vyhrává



Obrázek 7 - stěhování míčků



Obrázek 8 - stěhování míčků

Poznámky a další inovace:

V této hře můžeme změnit např. předávání míčku rukama. Děti se pokusí uchopit míček nohama, otočí se a položí ho před spoluhráče rukou. Spoluhráč uchopí míček nohama, otočí se a opět ho položí před dalšího spoluhráče rukou.

Ztížení této hry bychom mohli provést v okamžiku, když děti budou míčky uchopovat nohama a rovněž se ho snažit nohama i předávat, aniž by míček upadl na zem.

### 4.6.2.2 Házení míčků do různých nádob (sáčků)

Popis činnosti:

- Žáci utvoří dvojice, obdrží určitý počet ponožkových míčků a různé nádoby (igelitová taška, igelitový svačínový sáček, papírová roura o průměru 10 - 15 cm, rulička od toaletního papíru, krabička od másla (rama), kelímek od jogurtu atd.)
- První žák má za úkol se pokusit svými přesnými hody naházet co nejvíce míčků do dané nádoby
- Druhý žák nádobami neuhýbá a snaží se, aby nádoba neměnila svou polohu

- Pokud první žák nemá již žádné míčky, spočítají si podařené hody a vymění se



Obrázek 9 - házení míčků



Obrázek 10 - házení míčků

### Poznámky a další inovace:

Tato hra se dá velmi snadno obměnit a to jak inovací nádob, tak i velikostí míčků. Můžeme dát dětem menší nádoby, a aby se do nich snažily trefit většími míčky. Nádoby můžeme opět hledat v již nepoužívaném a vyřazeném materiálu nebo si vlastní nádoby vyrobit, můžeme vytvořit i nádoby v různých tvarech, nemusí být pravidlem, že nádoby musí mít kulaté hrdlo, pro zpestření můžeme mít i oválné, čtvercové, obdélníkové apod.

### 4.6.3 Pomůcka: dřevěné kolíčky s obrázky

Návrh pohybových her:

#### 4.6.3.1 Utvoř skupinu obrázků

Popis činnosti:

- Žáci utvoří skupinu žáků přibližně o 3 – 4 členech (záleží na počtu žáků ve třídě)
- Každá skupina bude mít za úkol sesbírat určitý počet kolíčků s obrázky
- Po tělocvičně budou rozmístěny kolíčky s obrázky, žáci obdrží soupis obrázků, které mají jako skupina za úkol sesbírat
- V každém rohu tělocvičny je umístěna obruč a u ní stojí vždy jedna skupina žáků
- Celá skupina stojí u obruče a jeden žák vyběhne hledat příslušný kolík s obrázkem pro jeho skupinu, když najde správný kolík, donese ho do obruče a další žák může vyběhat a hledat další obrázek
- Pokud žáci najdou všechny příslušné kolíky, přistoupí k druhé části úkolu a to, že otevřou obálku s pokyny a pokusí se v obruči seřadit (složit) obrázky podle toho, jak je v obálce napsáno



Obrázek 11 - utvoř skupinu obrázků



Obrázek 12 - utvoř skupinu obrázků

Poznámky a další inovace:

Při této hře se dá velmi snadno využít i kreativita a nápady samotných žáků. Mohou vymýšlet další skupiny obrázků, malovat je, psát názvy apod. Lze zařadit i anglický jazyk, kdy žáci nemusí hledat příslušné názvy v českém jazyce, ale pokud slovíčka znají, je dobré hru obměnit i za anglické názvy. Můžeme se zaměřit i na skládání (řazení) sesbíraných kolíčků, žáci je mohou řadit podle psaného textu, podle nakresleného plánu, hádanky, podle abecedy atd.

### 4.6.3.2 Sesbírej, co můžeš

#### Popis činnosti:

- Žáci se rozdělí do skupin pomocí obrázků na kolíku (na kolíkách jsou vyobrazeny obrázky, které patří do skupin: domácí zvířata, zvířata ze ZOO, ostatní zvířata, oblečení, školní potřeby)
- Každá skupina má připravenou obruč v jednom rohu tělocvičny, uprostřed tělocvičny je připravená další obruč, ve které leží různé předměty (víčka od PET lahve, kuličky z papíru, gumičky, atd.)
- Žáci mají za úkol postupně vybíhat ze své obruče a pokusit se pomocí svého kolíku s obrázkem uchopit jeden předmět z obruče uprostřed tělocvičny a donést ho co nejrychleji do obruče své skupiny. Když žák donese předmět do své obruče, může vyběhnout další žák ze skupiny a opakuje úkol.
- Žák může uchopit vždy pouze jeden předmět.
- Hra končí v okamžiku, když jsou všechny předměty z prostřední obruče vysbírány.
- Vyhrává družstvo, které má ve své obruči nejvíce předmětů.



Obrázek 13 - sesbírej, co můžeš



Obrázek 14 - sesbírej, co můžeš

#### Poznámky a další inovace:

Hra se může snadno obměnit např. tím, že předměty v prostřední obruči ohodnotíme body. Potom by se děti zaměřily spíše na bodové ohodnocení, než na počet nasbíraných předmětů. Když se dětem podaří sebrat gumičku, získají 5 bodů, za kuličky z papíru 4 body, za sebrané víčko od PET lahve 3 body, za dřevěný kolík od prádla 2 body. Předměty lze snadno obměnit za pomoci žáků. Hru lze omezit i časově, dětem sdělíme, že na úkol mají 2 minuty a musí nasbírat co nejvíce předmětů.



#### 4.6.4 **Pomůcka: kometky**

Návrh pohybových her:

##### 4.6.4.1 **Kometka letí**

Popis činnosti:

- Žáci utvoří dvojice a obdrží vždy jednu kometku
- Úkolem této hry je dostat kometku pomocí do nejméně hodů za cílovou čáru
- Žáci se musí ve svých hodech pravidelně střídát a dbát na správnou techniku hodu



Obrázek 15 - kometka letí



Obrázek 16 - kometka letí

Poznámky a další inovace:

Hra Kometka letí, se dá velmi snadno pozměnit a obohatit o další náradí či náčiní. Žákům lze vytvořit překážkovou dráhu, kterou budou muset během svých hodů projít a bezpečně zvládnout. Jako další inovace se dají použít obruče, které bychom zavěsili do prostoru pomocí švihadel a lan a žáci by se museli svými hody trefit do těchto obručí, tak by měli úkol správně splněný. Tato hra může také sloužit jako nenásilné trénování správného hodu a postavení nohou u hodu.

##### 4.6.4.2 **Chty' mě, když to dokážeš**

Popis činnosti:

- Rozdělíme děti do skupin podle jejich celkového počtu tak, aby každá skupina měla alespoň 5 žáků
- Každá skupina vytvoří kruh, zahajující dítě drží kometku a hodí ji někomu ze spolužáků, poté se přemístí za dítě, které kometku chytilo
- Pokud se děti s tímto náčiním teprve seznamují, volíme méně početné skupiny, aby si děti mohly manipulaci s kometkou vícekrát vyzkoušet



Obrázek 17 - chyť mě, když to dokážeš



Obrázek 18 - chyť mě, když to dokážeš

#### Poznámky a další inovace:

Pokud je vícečetná skupina, je dobrá dát do skupiny více kometek, abychom zvýšili dynamičnost a atraktivitu hry. Hra se v tento okamžik stává zajímavější a zábavnější. Hra může také gradovat v okamžiku, kdy se celková výměna míst a kometek zrychlí.

#### **4.6.4.3 Udrž kometku ve vzduchu**

##### Popis činnosti:

- Žáci utvoří dvojice a obdrží jednu kometku
- Jejich úkolem je pomocí lehkého ťukání (nadzvedávání) kometky zespoda udržet kometku ve vzduchu, aniž by spadla na zem
- Žáci se musí pravidelně střídat (nejdříve nadzvedne kometku jeden žák, pak druhý, opět první) a takto se střídají po celou dobu hry, než se jim podaří dostat kometku za cílovou čáru



Obrázek 19 - udrž kometku ve vzduchu



Obrázek 20 - udrž kometku ve vzduchu

#### Poznámky a další inovace:

Hru Udrž kometku ve vzduchu můžeme obměnit způsobem provedení. V úvodní části mohou děti používat pouze ruce, můžeme jim dovolit použít i nohy a tudíž se hra pro děti stává opět zajímavější a živější. Kometky míří k zemi mnohem rychleji než obyčejné sáčky, jelikož nám kometky tvoří víčko od PET lahve a proto u dětí vyvoláváme rychlejší reakce, postřeh a koordinaci. Do dvojice můžeme přidat další kometku a tak dětem hru velmi ztížit. Přidání další kometky bych volila až po pečlivém zautomatizování původní činnosti.

## 4.7 Návrh nových netradičních pomůcek a popis jejich výroby

### 4.7.1 Punčochový theraband

Pro výrobu pomůcky potřebujeme: tři silonové punčochy stejné délky, provázek a nůžky

Poznámka: silonové punčochy mohou být různých barev – theraband pak bude pestřejší, veselejší a pro děti atraktivnější

Postup výroby:

- 1) Přiložíme všechny tři punčochy k sobě a jejich konce svážeme k sobě za pomoci provázku



Obrázek 21 - punčochový theraband

- 2) Silonové punčochy rozdělíme na tři prameny (jako při zaplétání copu)



Obrázek 22 - punčochový theraband

- 3) Při zaplétání dodržujeme tento postup:

- Oba krajní prameny překládáme přes prostřední (pravý přes prostřední, levý přes prostřední atd.)



Obrázek 23 - punčochový theraband

- 4) Theraband příliš nestahujeme, ale prameny přes sebe pouze překládáme, kdybychom prameny utahovali, theraband by byl krátký
- 5) Po zapletení celých punčoch, i konec therabandu je potřeba svázat provázkem a zajistit tak jeho případné rozmotání (povolení)



Obrázek 24 - punčochový theraband

#### 4.7.2 Ponožkové míčky

Pro výrobu pomůcky potřebujeme: ponožky (různá velikost, barva), skartovaný papír

Poznámka: pokud se nám podaří získat co nejvíce různých ponožek, zajistíme tak dětem větší aktivitu, pestrost a zájem o hru

Postup výroby:

- 1) Ponožku si obrátíme na rub a vložíme do ní skartovaný papír



Obrázek 25 - ponožkové míčky

- 2) Množství záleží na velikosti a tvrdosti míčku, kterou požadujeme po budoucím míčku



Obrázek 26 - ponožkové míčky

- 3) Pokud je ponožka naplněná, snažíme se papír natlačit do přední části ponožky a vytvarovat tak z části míček
- 4) Poté konec ponožky zatočíme



Obrázek 27 - ponožkové míčky

- 5) Konec ponožky obrátíme na líc a přetáhneme jej přes naplněnou část



Obrázek 28 - ponožkové míčky

- 6) V závěru ještě opravíme okraje ponožek a vytvarujeme míčky do konečné podoby  
7) Hotové míčky z ponožek



Obrázek 29 - ponožkové míčky

### 4.7.3 Dřevěné kolíčky s obrázky

Pro výrobu pomůcky potřebujeme: dřevěné kolíčky na prádlo, nůžky, lepidlo, pastelky (fixy), obrázky (vlastnoručně namalované, vytisknuté)

Poznámka: děti mohou obrázky postupně domýšlet a vyrábět, tím se nám rozšíří možnost her s touto pomůckou

Postup výroby:

- 1) Obrázky (vlastnoručně namalované nebo vytisknuté) vybarvíme pastelkami nebo fixami



Obrázek 30 - dřevěné kolíčky s obrázky

- 2) Z druhé strany než je obrázek, natřeme papír lepidlem a přilepíme na čtvrtku, aby se obrázek stal pevnějším a tak snadno se nám neohýbat a přichytí se nám lépe na dřevěný kolík
- 3) Nalepený obrázek na čtvrtce vystříhneme. Vystřihuje-li rodič, pokusí se obrázek vystříhnout podle vyznačených obrysů, vystřihuje-li dítě, může obrázek vystříhnout jen přibližně nebo se pokusit vystříhnout obrázek podle vyznačených obrysů, ale není to nutné.



Obrázek 31 - dřevěné kolíčky s obrázky

- 4) Vystřižený obrázek polepíme lepidlem a nalepíme na předem připravený kolík. Obrázek na kolíčku je potřeba chvíli přidržet, aby se neodlepil a držel na kolíčku dobře.



Obrázek 32 - dřevěné kolíčky s obrázky



#### 4.7.4 Kometky

Pro výrobu pomůcky potřebujeme: igelitové sáčky (různé barva, velikosti), víčka od PET lahví, nůžky a provázek

Poznámka: kometky se snažíme dělat různě barevné, podpoříme tak u dětí větší aktivitu a zájem o hru, můžeme použít na kometku jeden sáček nebo více a udělat tak různé váhy kometek

Postup výroby:

- 1) Víčko od PET lahve vložíme do igelitového sáčku



Obrázek 33 - kometky

- 2) Víčko položíme na dno sáčku, přidržíme ho dvěma prsty a konec sáčku zatočíme těsně kolem víčka



Obrázek 34 - kometky

- 3) Poté zavážeme sáček pod víčkem, sáček zavazujeme v místě, kde jsme před chvílí sáček točili a zavážeme pevně, aby víčko nevypadlo



Obrázek 35 - kometky

- 4) Uděláme pevný uzel a zbylí provázek odstříháme

- 5) Nůžkami odstříhneme i ucha od igelitového sáčku



Obrázek 36 - kometky

- 6) Nakonec rozstříháme i zbytek sáčku a to směrem k víčku, ale musíme dávat pozor, abychom sáček nerozstříhali moc a víčko se neuvolnilo



Obrázek 37 - kometky

## 4.8 Výroba netradičních pomůcek na 15. Základní škole v Plzni

### 1) Punčochový theraband



Obrázek 38 - punčochový theraband



Obrázek 39 - punčochový theraband

### 2) Ponožkové míčky



Obrázek 40 - ponožkové míčky



Obrázek 41 - ponožkové míčky

### 3) Dřevěné kolíčky s obrázky



Obrázek 42 - dřevěné kolíčky s obrázky



Obrázek 43 - dřevěné kolíčky s obrázky

### 4) Kometky



Obrázek 44 - kometky



Obrázek 45 - kometky

## Závěrečné fotografie výroby netradičních pomůcek



Obrázek 46 - ponožkové míčky



Obrázek 47 - kometky



Obrázek 48 - punčochový theraband



Obrázek 49 - dřevěné kolíčky s obrázky

## 5 Diskuze

Úkoly, které jsem si stanovila pro splnění mé práce, byly splněny podle plánu. Již z názvu diplomové práce: „Kooperační hry s využitím netradičních pomůcek na 1. stupni základní školy“ vyplývá, že cílem mé diplomové práce bylo seznámit děti s novými kooperačními hrami společně s vlastnoručně vyrobenými netradičními pomůckami, které byly pro děti do této doby cizí a doposud nepoznané. Touto záležitostí jsem se zabývala v praktické části mé diplomové práce. Díky otevřenosti třídní učitelky 2. B na 15. Základní škole v Plzni Mgr. Petry Jančové jsem své nápady mohla bez větších problémů zrealizovat a přispět tak k doplnění pomůcek na jejich škole. Dle mého očekávání jsem se setkala s poměrně běžnými pomůckami, které bývají často drahé, a jejich pořízení nebývá příliš lehké. Dále mě zajímala reakce žáků na výrobu netradičních pomůcek, jelikož si materiál museli sbírat z největší části sami.

Při realizování jednotlivých her jsem měla možnost získat mnoho nových zkušeností a pozorovat, jak děti reagují na mé příkazy a povely. Bylo velice zajímavé sledovat, jak jsou na tom v dnešní době žáci mladšího školního věku se vzájemnou komunikací, tolerancí v týmu a naslouchání si. Snažila jsem se vybírat nebo spíše upravit pravidla her tak, aby nebyla vždy důležitá jen rychlost a síla, ale především kvalita provedení a velký důraz jsem kladla na spolupráci ve skupině. I přes malé komplikace v právě zmíněných oblastech se dětem hry velmi podařily a myslím si, že si je všichni užili.

Některé z her zaujaly nejen děti, ale i samotnou paní učitelku. Věřím tedy tomu, že je žáci nehráli s paní učitelkou naposledy a nejen s ní, ale třeba i ve svém volném čase s kamarády.

### 5.1 Zpětná reflexe od paní učitelky Mgr. Petry Jančové

#### 1) Zpětná reflexe na výrobu netradičních pomůcek

Zmiňované pomůcky vyráběli žáci 2. třídy 15. ZŠ, Plzeň během dvou vyučovacích hodin. Žáci pracovali ve skupinkách. Všichni se postupně vystřídali na všech stanovištích. Podle zručnosti mohli některé stanoviště vynechat. Výroba nebyla náročná a postup děti pochopily.

Přínosná byla práce ve skupinách - především při pletení therabandu. Děti si skutečně musely navzájem pomáhat.

Výroba ponožkových míčků je bavila velmi. Poznávaly své ponožky a při samotném plnění skartovaným papírem se řádně vyřádily. Vybarvování papírků na dřevěné kolíčky se

nesetkalo s velkým nadšením, ale je třeba vzít v úvahu, že se v tomto případě jedná o téměř "klučičí třídu". O to větší úspěch pak kolíčky sklidily při samotné hře.

Příjemně nás naopak překvapilo, že se děti se ctí vypořádaly s vázáním uzlíků na kometce. Vázání uzlíků bývá většinou problémem, ale zatím nám kometky stále dobře slouží.

Děti vyráběly ze starého nové. Bylo to levné, zábavné a určitě i výchovné. Materiál stříádaly několik týdnů.

## 2) Zpětná reflexe na kooperační hry s využitím netradičních pomůcek

### **Theraband**

Hru na čertíky nebylo dětem třeba představovat, ale theraband posloužil určitě lépe než švihadlo, které používáme.

Přetahovaná je bavila velmi a pomůcka se osvědčila. Je opravdu pevná a bezpečná. Dala například vyniknout našemu opravdu silnému žákovi, kterého nepřetáhli ani dva žáci najednou.

Hra 2ruce2nohy nutila děti ke spolupráci. Při překonávání překážek mohly objevovat své tělo.

### **Ponožky**

Stěhování ponožek opět kladlo důraz na kooperaci, která je tak důležitá. Jako plus hodnotím především to, že nebyl kladen důraz na to, kdo bude první, ale kdo bude spolupracovat nejlépe.

Házení míčků zase nutilo děti ke stoprocentní koncentraci a nevítežil jen ten, kdo je nejsilnější a nejrychlejší.

### **Kolíky s obrázky**

Jak jsem se již zmiňovala, tak při samotné výrobě obrázků na kolíčky děti nebyly zrovna nejnadšenější, ale hra je opravdu zaujala a zlobily se na zvonek, který nelítostně ukončil hodinu tělesné výchovy. Děti byly součástí týmu, musely spolupracovat a vůbec jim nevadilo, že musí i přemýšlet. To je přeci při sportu velmi důležité! Bylo zapotřebí orientovat se v prostoru a využívat svých znalostí a zkušeností. Uplatnili se i ti, kteří nepaří k nejrychlejším v běhu, ale umí třeba dobře číst a mají dobrou paměť. Skvělá skupinová práce. Hru bych využila například ve škole v přírodě, kde je více času.

### **Kometky**

I kometky našly své uplatnění. Nutí děti ke koncentraci a nenápadně zlepšují třeba techniku hodů. Podle volby hry je lze zařadit na začátek hodiny na "rozehřátí" nebo naopak na závěr na zklidnění. Vzhledem k výstižnému názvu navíc v dětech rozvíjí fantazii.

Environmentální výchova by se měla stát součástí našeho života. Výroba těchto pomůcek a jejich následné využití v tělesné výchově byla pro děti určitě přínosem. Naše pomůcky si půjčují i sousední třídy.

Petra Jančová, třídní učitelka 2. B, 15. ZŠ Plzeň

## 6 Závěr

Cílem mé diplomové práce je návrh a realizace kooperačních her do výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ s využitím netradičního náčiní. Moji práci jsem zaměřila na rozšíření kooperačních aktivit, které se dají využívat v běžné výuce s dětmi mladšího školního věku, jak v tělocvičně (vnitřním prostoru), tak i venku, když chodí paní učitelka cvičit s dětmi ven. Jelikož hra je velice důležitá pro vývoj dítěte. A to nejen pro pohybovou stránku, ale i pro duševní.

V této práci je celkem navrženo deset různých kooperačních her pro žáky mladšího školního věku. Každou hru jsem podrobně popsala a to od jejích pravidel, případné poznámky, modifikace a potřebné pomůcky. Realizace her je popsána od úvodu hry do jejího zakončení.

Dále lze naleznout pracovní postup čtyř netradičních pomůcek, které jsme potřebovali pro realizaci kooperačních her. Vyráběli jsme ponožkové míčky, kometky, dřevěné kolíky s obrázky a punčochový theraband.

Práci lze využít jako pomocný materiál ze strany pedagogů. Hry byly realizovány s dětmi mladšího školního věku, ale lze je samozřejmě realizovat i s dětmi staršího věku. Na práci by se dalo volně navázat hned několika způsoby. Dal by se rozšířit počet kooperačních her, přidat další modifikace, k daným hrám zvolit jiné netradiční pomůcky, změnit prostor apod. Dále by bylo možné hry realizovat s jinou věkovou kategorií a případně porovnat reakce daných žáků s žáky mladšího školního věku.

Závěrem bych chtěla říci, že jsem byla s průběhem zpracování své diplomové práce příjemně překvapena a spokojena. Vše probíhalo podle předem stanoveného plánu a během vypracování jsem se nesetkala se sebemenším problémem či nepříjemností.

Ukázalo se, že pečlivá příprava a promyšlený postup je velice důležité při tvoření tak důležitého dokumentu jako je diplomová práce.



## **7 Shrnutí**

V této diplomové práci na téma „Kooperační hry s využitím netradičních pomůcek na 1. stupni základní školy“ bylo naším úkolem vybrat vhodné kooperační hry pro děti mladšího školního věku a vyrobit netradiční pomůcky, které při realizaci her využijeme. V první části této práce nalezneme teoretické podklady pro realizaci kooperačních her, vysvětlení specifických pojmů z této oblasti sportu, charakteristiku cvičebních pomůcek a rozbor mladšího školního věku. Ve druhé části této práce lze naléznout deset kooperačních her, které byly realizovány na 15. základní škole v Plzni a čtyři netradiční pomůcky, které jsme vyrobili společně s dětmi třídy 2. B též na 15. základní škole. Praktickou část práce lze využít jako návod, či inspiraci pro pedagogy nejen prvního stupně základní školy.

## **8 Summary**

This thesis addresses using unconventional aids in co-operative games at primary school. It discusses the aim to choose suitable co-operative games for lower primary school children and design unconventional aids used in the implementation of games. The first part of this thesis deals with theoretical basis of the implementation of co-operative games, explanation of specific sport terms, characteristics of exercise equipment and analysis of lower primary school age. The second part is focused on ten co-operative games implemented at the 15 Primary School in Plzeň and four unconventional aids made together with children of 2. B at the same school. Practical part can be used as an instruction or inspiration not only for lower primary school teachers.

## 9 Použitá literatura

- 1) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- 2) BRKLOVÁ, D. a HERCIG, S. *Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy*.
  - a. Plzeň: ZČU, 1994. ISBN 80-7043-112-1.
- 3) KREJČÍKOVÁ, E. *Kapitoly z dětské psychologie pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova, 1982
- 4) NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: FPE ZČU, 1998. ISBN 80-7082-473-5.
- 5) KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. 1. vyd. Praha, Portál, 1997, ISBN 80-7178-167-3.
- 6) KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení a vyučování*. 1. vyd. Praha, Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-0192-2.
- 7) MAZAL, F., *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- 8) NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha, Portál 1998, ISBN 80-7178-218-1.
- 9) VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, Praha, Karolinum 2012, ISBN 978-80-246-2153-1
- 10) ŠULOVÁ, L., *Raný psychický vývoj dítěte*, Praha, Karolinum 2010, ISBN 978-80-246-1820-3
- 11) HRKAL, J., HANUŠ, R. *Zlatý fond her I.: hry a programy připravené pro kurzy*, 1. Vyd. Praha: Portál 2002, ISBN 80-7178-636-5
- 12) HRKAL, J., HANUŠ, R. *Zlatý fond her II.*, 4. Vyd. Praha: Portál 2007, ISBN 978-80-7367-265-2
- 13) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. UK v Praze: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7
- 14) BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003. ISBN 80-7082-822-6
- 15) Tv2.ktv-plzen.cz, *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. [online]. 2013[cit. 2013-06-14]. Dostupné z WWW: <http://tv2.ktv-plzen.cz/pohybove-hry.html>

## 10 SEZNAM OBRÁZKŮ:

OBRÁZEK 1 - ČERTOVSKÁ HONIČKA	OBRÁZEK 2 - ČERTOVSKÁ HONIČKA .....	26
OBRÁZEK 3 - PŘETAHOVANÁ S THERABANDEM	OBRÁZEK 4 - PŘETAHOVANÁ S THERABANDEM .....	27
OBRÁZEK 5 - DVĚ RUCE, DVĚ NOHY	OBRÁZEK 6 - DVĚ RUCE, DVĚ NOHY .....	27
OBRÁZEK 7 - STĚHOVÁNÍ MÍČKŮ	OBRÁZEK 8 - STĚHOVÁNÍ MÍČKŮ .....	29
OBRÁZEK 9 - HÁZENÍ MÍČKŮ	OBRÁZEK 10 - HÁZENÍ MÍČKŮ .....	30
OBRÁZEK 11 - UTVOŘ SKUPINU OBRÁZKŮ	OBRÁZEK 12 - UTVOŘ SKUPINU OBRÁZKŮ .....	31
OBRÁZEK 13 - SESBÍREJ, CO MŮŽEŠ	OBRÁZEK 14 - SESBÍREJ, CO MŮŽEŠ .....	32
OBRÁZEK 15 - KOMETKA LETÍ	OBRÁZEK 16 - KOMETKA LETÍ .....	33
OBRÁZEK 17 - CHYŤ MĚ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ	OBRÁZEK 18 - CHYŤ MĚ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ .....	34
OBRÁZEK 19 - UDRŽ KOMETKU VE VZDUCHU	OBRÁZEK 20 - UDRŽ KOMETKU VE VZDUCHU .....	34
OBRÁZEK 21 - PUNČOCHOVÝ THERABAND .....		35
OBRÁZEK 22 - PUNČOCHOVÝ THERABAND .....		35
OBRÁZEK 23 - PUNČOCHOVÝ THERABAND .....		35
OBRÁZEK 24 - PUNČOCHOVÝ THERABAND .....		36
OBRÁZEK 25 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....		37
OBRÁZEK 26 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....		37
OBRÁZEK 27 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....		37
OBRÁZEK 28 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....		38
OBRÁZEK 29 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....		38
OBRÁZEK 30 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY .....		39
OBRÁZEK 31 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY .....		39
OBRÁZEK 32 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY .....		40
OBRÁZEK 33 - KOMETKY .....		41
OBRÁZEK 34 - KOMETKY .....		41
OBRÁZEK 35 - KOMETKY .....		41
OBRÁZEK 36 - KOMETKY .....		42
OBRÁZEK 37 - KOMETKY .....		42
OBRÁZEK 38 - PUNČOCHOVÝ THERABAND	OBRÁZEK 39 - PUNČOCHOVÝ THERABAND .....	43
OBRÁZEK 40 - PONOŽKOVÉ MÍČKY	OBRÁZEK 41 - PONOŽKOVÉ MÍČKY .....	43
OBRÁZEK 42 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY	OBRÁZEK 43 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY .....	43
OBRÁZEK 44 - KOMETKY	OBRÁZEK 45 - KOMETKY .....	43
OBRÁZEK 46 - PONOŽKOVÉ MÍČKY	OBRÁZEK 47 - KOMETKY .....	44
OBRÁZEK 48 - PUNČOCHOVÝ THERABAND	OBRÁZEK 49 - DŘEVĚNÉ KOLÍČKY S OBRÁZKY .....	44

## Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje závěrečná práce byla půjčována jako studijní materiál ostatním studentům celoživotního vzdělávání.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto závěrečnou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

<b>Jméno</b>	<b>Fakulta/katedra</b>	<b>Datum</b>	<b>Podpis</b>

