NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Pavlína Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová





GRADA

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Pavlína Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová

GRADA®

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Pavlína Kuderová
Jaroslav Kupr
Lenka Knopová



Grada publishing



OBSAH

Úvod 7

Školní tělesná výchova 9
Pohybová hra 14
Zásobník her s netradičními pomůckami 20

Víčka od PET lahví **27**
Bodované obruče 29
Honička o víčka 31
Běhací piškvorky 33
Doruč co nejvíce víček 35
Touchdown 37
Rekonstrukce činu 39
Milionář 41
Třídíme 43
Logik 45
Reakční víčko 47

Balónky **49**
Na třetího 51
Líná obíhačka 53
Lepidlo 55
Ruské kolo 57
Kdo s koho 59
Chytni ho, než... 61
Krabí nohejbal 63
Postřehovka 65
Flash 67
Části těla 69

Kolíčky **71**
Lapkové 73
Pověs prádlo 75
Ponožkovka 77
Zavěšovaná 79
Akce a reakce 81
Sešívačka 83
Mravenčí most 85
PPL 87
Žáby 89
Štafeta 91

Igelitové sáčky **93**
Nákup 95
Stref se 97
Sběrna 99
Foukaná 101
Než se dotkne země 103
Padáky 105
Snajpr 107
Bomba 109
Aniž by spadl 111
Skóruj 113

Noviny **115**
Vlaštovka 117
Nesmí spadnout 119
Angry postman 121
Siamská baba 123
Refresh 125
Karate Kid 127
Lepicí páska 129
Krabí ragby 131
Balanc 133
Zem je láva 135

Závěr 137
Seznam použitých zdrojů 139
Kolektiv autorů 142

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A PIKTOGRAMŮ

TV tělesná výchova



bezpečnost


doporučení


kontejner na plast


kontejner na papír


kontejner na kov


kontejner na směsný odpad


kompost

ÚVOD

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

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

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

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

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

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

ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

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

ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY

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

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

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

Cílem závěrečné části je uklidnění organismu po zátěži, protažení posturálních svalů s tendencí ke zkrácení a posílení fázických svalů s tendencí k ochabování. Do závěrečné části tedy patří zařazování kompenzačních cvičení, prostřednictvím kterých lze předejít potenciálním svalovým dysbalancím a mikrotraumatům. Závěrečná část by měla být zakončena zhodnocením průběhu hodiny, prostorem pro případné dotazy a pozitivním působením na žáky ve smyslu pochvaly za prováděnou činnost, a to za účelem posílení motivace do dalších hodin TV (Hrabinec et al. 2017).

EFEKTIVITA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

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

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

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

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

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

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

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Netradiční pomůcky v pohybových hrách**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.