Březen 2017

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Využití recyklovatelných materiálů při cvičení předškolních dětí

Daniela Bento Soares, Dana Absolonová, Martin Chlumský

Materiál **Nápady na využití recyklovatelných materiálů při cvičení předškolních dětí v olympijských a paralympijských sportech,** který přinášíme v tomto vydání Metodických listů, vznikl na základě spolupráce brazilských a českých lektorů a byl představen (a prakticky vyzkoušen) na Mezinárodním semináři pro cvičitele oddílů rodičů a dětí, předškolních dětí – „Parents and Children", pořádaným Ústřední školou České obce sokolské.

OBSAH

Úvod ● Šerm ● Jak vyrobit fleret ● Některé nápady pro cvičební jednotku zaměřenou na šerm ● Golf ● Jak sestavit golfovou hůl ● Jak sestavit cíl („golfovou jamku") ● Některé nápady pro cvičební jednotku tematicky zaměřenou na golf ● Tenis ● Jak sestavit tenisovou raketu

Úvod

Olympijské a paralympijské hry, které se v roce 2016 konaly v Brazílii, umožnily široké veřejnosti přiblížit celou řadu běžně málo známých sportů a podnítily zájem (nejen) dětí o to, aby si mohly tyto sporty vyzkoušet. Jak uvádí Reismüller (2016), hry v Riu byly unikátní v překonávání světových i paralympijských rekordů. Celkem 220krát byly v různých disciplínách překonány světové rekordy a paralympijské dokonce 432krát. Pro mnoho dětí mohlo být překvapením, kolik různých sportů je zastoupeno na olympiádě (42) i na paralympiádě (23), jaké jsou příběhy jednotlivých sportovců a jaká atmosféra kolem sportu panuje. Tento olympismem podpořený zájem dětí o sporty, včetně těch neznámých, můžeme využít v našich cvičebních hodinách, když dětem nabídneme jejich praktické vyzkoušení. Vlastní prožitek, ať již pohybový nebo emoční, je jistě výrazně silnější než zprostředkované sdělení. Sportovní organizace a školy v Brazílii podobně jako v České republice nicméně často nemají pro celou řadu olympijských sportů potřebné vybavení ani pomůcky. Jedním z řešení je proto využít vlastní tvořivosti a imaginace dětí a pomůcky si vlastnoručně vyrobit. Výroba vlastního náčiní a pomůcek je pro děti důležitou činností, která rozvíjí kreativitu, jemnou a hrubou motoriku, koordinaci a manuální dovednosti. Cílem příspěvku tedy není seznámit čtenáře s pravidly jednotlivých sportů, ale představit některé nápady na výrobu náčiní a pomůcek s využitím recyklovatelných materiálů, které lze využít ve cvičební jednotce v rámci sportovní organizace. V článku představíme tři z nich: šerm, golf a tenis.
Přestože je předkládaný článek primárně určen pro cvičební jednotky předškolních dětí, své uplatnění nalezne jistě i při cvičení s mladším žactvem. Hlavním tématem bylo hledání možností využití odpadového nebo recyklovatelného materiálu v běžné cvičební jednotce dětí v předškolním věku.

Šerm

Šerm byl spolu s dalšími čtyřmi sporty zařazen od roku 1896 ve všech novodobých olympijských a paralympijských hrách. Jak uvádí Reguli (2005), je šerm úpolovým sportem, jehož principem je zasáhnout soupeře zbraní na platném povrchu. Platným povrchem se rozumí ta část nebo části soupeře, na které platí útoky jednotlivými zbraněmi. Šerm má tři různé zbraně: fleret, kord a šavli. Zásah je obvykle kontrolován elektronickým zařízením, rozhodčí pak určují, zda byl zásah v souladu s pravidly platný, či nikoliv.
Pro naše potřeby ve cvičebních hodinách je vhodné zvolit fleret, protože zasáhnout lze dle pravidel pouze trup a chráníme tak paže, dolní končetiny či hlavu. Fleretem může šermíř zasáhnout soupeře jen hrotem. Šerm se vyskytuje i v rámci paralympijských her, je proto vhodným sportem, do

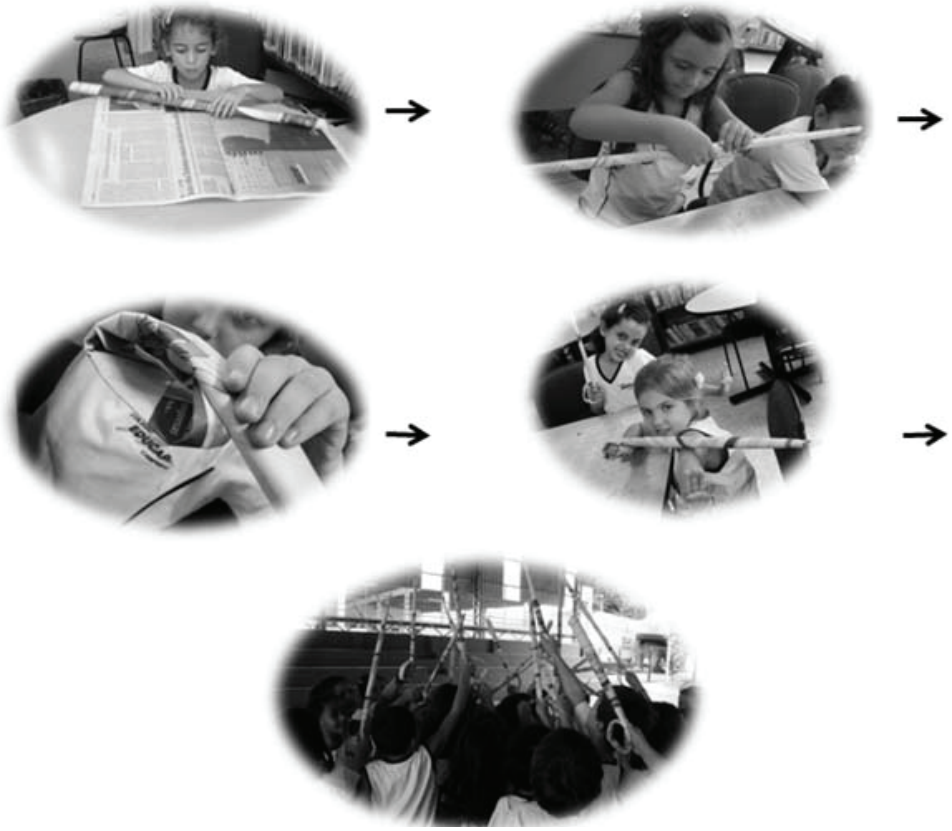
kterého lze zapojit i tělesně postižené děti, například vozíčkáře (Dvořáček, Strnad, & Vařeková, 2016).

Jak vyrobit fleret

Potřeby: tři listy starých novin; barevná lepicí páska; lepicí páska.
Postup:

- Příprava: 3 listy starých novin položíme přímo na sebe.
- Rolování: listy začneme stáčet od jednoho rohu diagonálně k protilehlému rohu, snažíme se stáčet listy do tenké špičaté ruličky.
- Lepení: poslední volný roh srolované dlouhé a pevné ruličky přilepíme lepicí páskou.
- Tvorba ochrany ruky: širší konec ruličky ohneme do oblouku, který bude tvořit ochranu hřbetu dlaně (oblouk musí být dostatečně široký, aby se do něj vešla dětská ruka). Volný konec oblouku přilepíme k ruličce lepicí páskou.
- Zdobení: hotový fleret můžeme ozdobit pomocí barevných lepicích pásek.

Obr 1. – Postup výroby „fleretu"



Některé nápady pro cvičební jednotku zaměřenou na šerm

Šerm vyžaduje obratnost: rozcvičení může být formou hry ve dvojicích. Hráči jsou ve vzporu ležmo. Hráči se navzájem snaží dotknout rukou toho druhého a získat tak bod.

Obr. 2 – Rozcvičení formou úpolové hry – dotyk ruky

Šerm vyžaduje také rovnováhu: cvičenci jsou opět ve dvojici, stojí čelem proti sobě v úzkém stoji rozkročném a podají si ruku. Cílem hry je silou a taktikou vychýlit soupeře.

Obr. 3 – Rozcvičení formou úpolové hry – vychýlení soupeře

Dále učíme cvičence vzájemnému respektu a pozdravu. Cvičenec zvedne fleret před obličej a po signálu učitele namíří fleret směrem k zemi.

Obr. 4 – Pozdrav

Konečně boj! Cvičenci ve dvojicích na pokyn cvičitele jako sudího („do střehu!"; „pozor!"; „boj!"), zahájí boj. Hráč se může dotknout soupeře zbraní pouze v oblasti trupu. Při zásahu je nutné hráče naučit hlásit zásah (touché!).
Pokud chceme malé cvičence více motivovat, můžeme společně vytvořit „zbroj" z lepenky. Zbroj si pak cvičenci mohou polepit nebo ozdobit vlastními vzory.
Tyto aktivity výhodně využijeme i na táborových hrách s historickou tematikou.

Golf

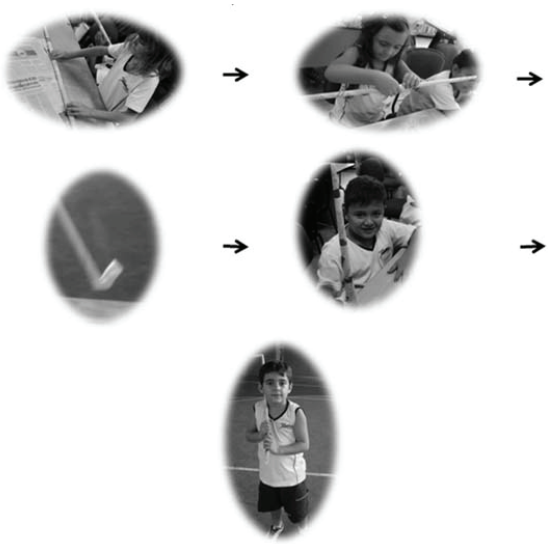
Golf je zajímavým sportem olympijských her. V Riu to bylo teprve potřetí, co byl tento sport součástí olympiády. Na druhé straně je golf (v Brazílii pozn. překl.) často považován za „elitní" sport, protože členství v golfových klubech je velmi drahé. Děti v Brazílii i u nás znají golf ponejvíce z televize a osobní zkušenost jim chybí. Cílem cvičitelů je tento sport malým cvičencům vhodnou formou představit. Z pohledu využití recyklo-

vatelného materiálu je golf vhodným sportem, protože si cvičenci mohou snadno vyrobit vlastní golfové hole a cíle, resp. golfové jamky.

Jak sestavit golfovou hůl

Potřeby: dva listy novin; barevná lepicí páska; obyčejná lepicí páska.
Postup:

- Příprava: 2 listy starých novin položíme přímo na sebe.
- Rolování: listy začneme stáčet od jednoho rohu diagonálně k protilehlému rohu, snažíme se stáčet listy do tenké špičaté ruličky.
- Lepení: poslední volný roh srolované dlouhé a pevné ruličky přilepíme lepicí páskou.
- Tvorba hlavy hole: ruličku ohneme cca 10–15 cm před koncem do oblouku, který bude tvořit hlavu hole. Konec přilepíme lepicí páskou k ruličce.

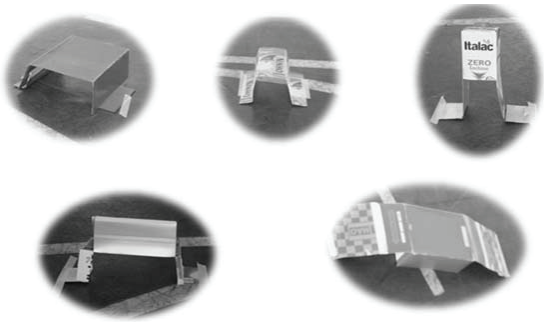


Obr. 5 – Postup výroby „golfové hole"

- Na závěr obalíme hlavu hole obyčejnou lepicí páskou, abychom ji dostatečně zpevnili.
- Zdobení: hotovou golfovou hůl můžeme ozdobit pomocí barevných lepicích pásek.

Jak sestavit cíl („golfovou jamku")

Potřeby: krabice od mléka, obuvi nebo jiného výrobku, kterou máte k dispozici; lepicí páska; nůžky.
Postup:
Pro výrobu cíle („golfové jamky") můžete využít řadu různých dostupných odpadových materiálů. Jednou z možností je využít krabice od kartonového mléka, protože jsou dostatečně odolné a pevné. Vyberte jednotlivé krabice a vystřihněte v nich otvory v různých směrech.



Obr. 6 – Příklady „golfových jamek"

Důležité je vytvořit více možností tak, aby žáci měli na výběr mezi lehčími a složitějšími variantami.

Obr. 7 – Příklad vedení míčku

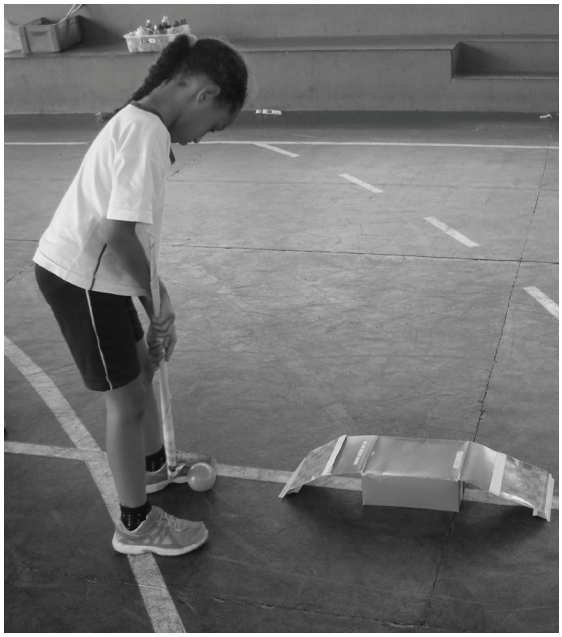
Některé nápady pro cvičební jednotku tematicky zaměřenou na golf

Golf je sport, který rozvíjí zejména jemnou motoriku dětí. Na úvod můžeme cvičencům zadat úkol, aby golfovou holí vedli míček v tělocvičně po značených čarách. V následujícím kroku bude úkolem odpálit míček tak, aby co nejvíce a nejdéle kopíroval vodící čáru. K hraní golfu můžeme využít např. plastové míčky, které se často vyskytují v ohraničených prostorech (ohrádky, „bazény") v dětských hernách, florbalové míčky nebo míčky na stolní tenis.

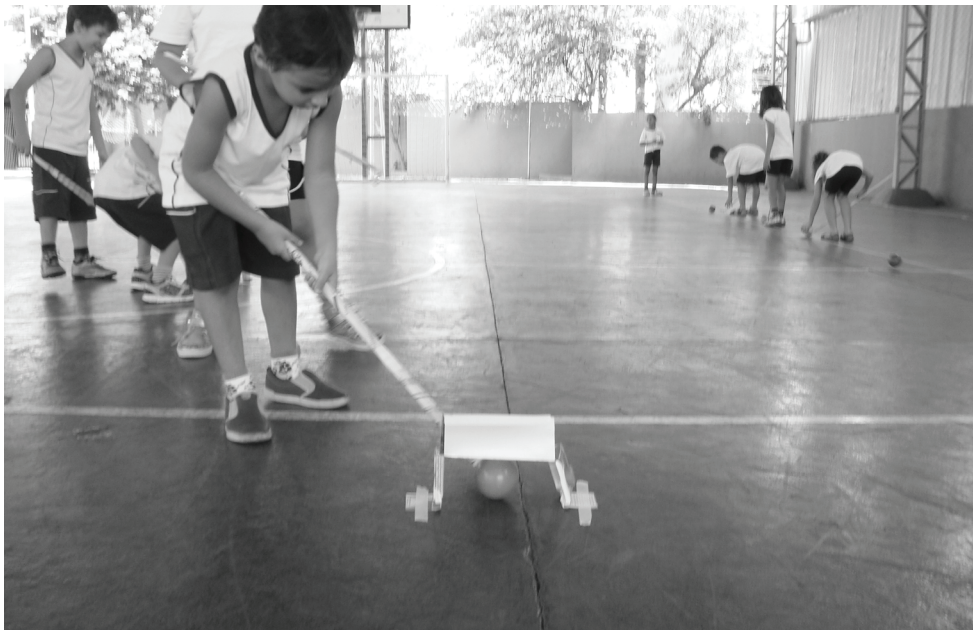
Důležité pro správné odpálení je kontrola síly použité k odpálení míčku. Pro nácvik rozdělíme cvičence do dvojic, ve kterých si budou míček vzájemně přihrávat. Vzdálenost můžeme regulovat podle potřeby.

Obr. 8 – Přihrávky míčku ve dvojicích

Na závěr sestavíme z „golfových jamek" dráhu. Cílem je umístit míček do „golfové jamky". Vhodnou formou může být i kruhový provoz.



Obr. 9, 10,11 – Příklady



Tenis

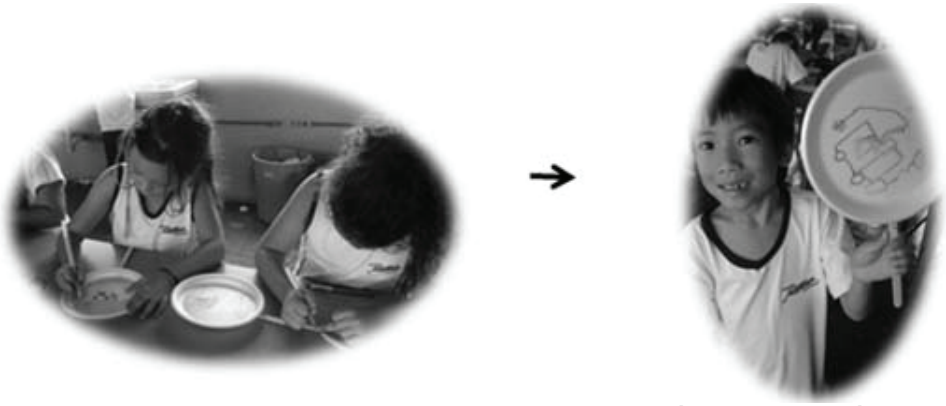
Tenis je dalším zajímavým sportem, který si cvičenci mohou vyzkoušet. Tenis rozvíjí zejména koordinaci oko-ruka a správný rytmus pohybu. Samozřejmě, že je pro cvičence ze začátku obtížné zasáhnout míč raketou, ale při trošce cviku se úspěch dostaví. Tento sport zahrnuje další důležitý faktor ve hře, a tím je síť! Ze začátku síť k nácviku nevyužíváme, ale jejím pozdějším přidáním postupně zvyšujeme obtížnost hry.

Jak sestavit tenisovou raketu

Potřeby: papírový talíř (může být i plastový); dřevěná hůlka (lékařská špachtle, čínské hůlky na jídlo); lepidlo (může být lepící pistole), barevné fixy.

Postup:

Vlastnoručně vyrobit tenisovou raketu je snadné. Cvičenci si mohou nejprve ozdobit vlastními kresbami vnitřní část talíře. Dále stačí jen přilepit lepidlem dřevěnou hůlku (při použití lepicí pistole je nutné zajistit dohled nad činností), která bude sloužit jako držadlo, k zadní spodní části talíře.



Obr. 12 – Výroba tenisové rakety

Některé nápady pro cvičební jednotku tematicky zaměřenou na tenis

Základem tohoto sportu je úder tenisovou raketou do míčku, což je zejména pro předškolní děti značně obtížné. První aktivitou tedy může být vyzkoušení úderů s použitím nafukovacího balónku! (Viz obr. 13 – Nácvik úderu s využitím nafukovacího balónku).

Po úvodu mohou cvičenci zkusit hrát s balónkem ve dvojici. Vedeme cvičence k vnímání důležitosti druhé osoby ve hře.

Třetí modifikací je přidání sítě, kterou můžeme vyrobit z vyšších kuželů a švihadla. Nafukovací balónek můžeme podle možností zaměnit za umělohmotný míček.

obr. 13 – Nácvik úderu s využitím nafukovacího balónku

Obr. 14 – Hra s využitím sítě

Závěr

Jedním ze základních smyslů konání olympijských a paralympijských her je motivace široké veřejnosti ke sportům a pohybovým aktivitám vůbec. I bez drahých specializovaných pomůcek je možné při práci s dětmi vymyslet řadu způsobů, jak jim olympijské a paralympijské sporty přiblížit. Důležité je nabídnout dětem širokou škálu činností vedoucích k objevování schopností vlastního těla a jeho pohybu.

Použitá literatura

- Dvořáček, J., Strnad, P., & Vařeková, J. (2016). Tělesná výchova a sport mládeže. Tělesná Výchova a Sport Mládeže, 5(82), 30–35.
- Reguli, Z. (2005). Úpolové sporty. Brno: Masarykova Univerzita. Retrieved from https://is.muni.cz/el/1451/podzim2011/bk1074/um/upoly.pdf
- Reismüller, R. (2016). Paralympijské hry Rio de Janeiro 2016. Tělesná Výchova a Sport Mládeže, 1(6).

Poznámky