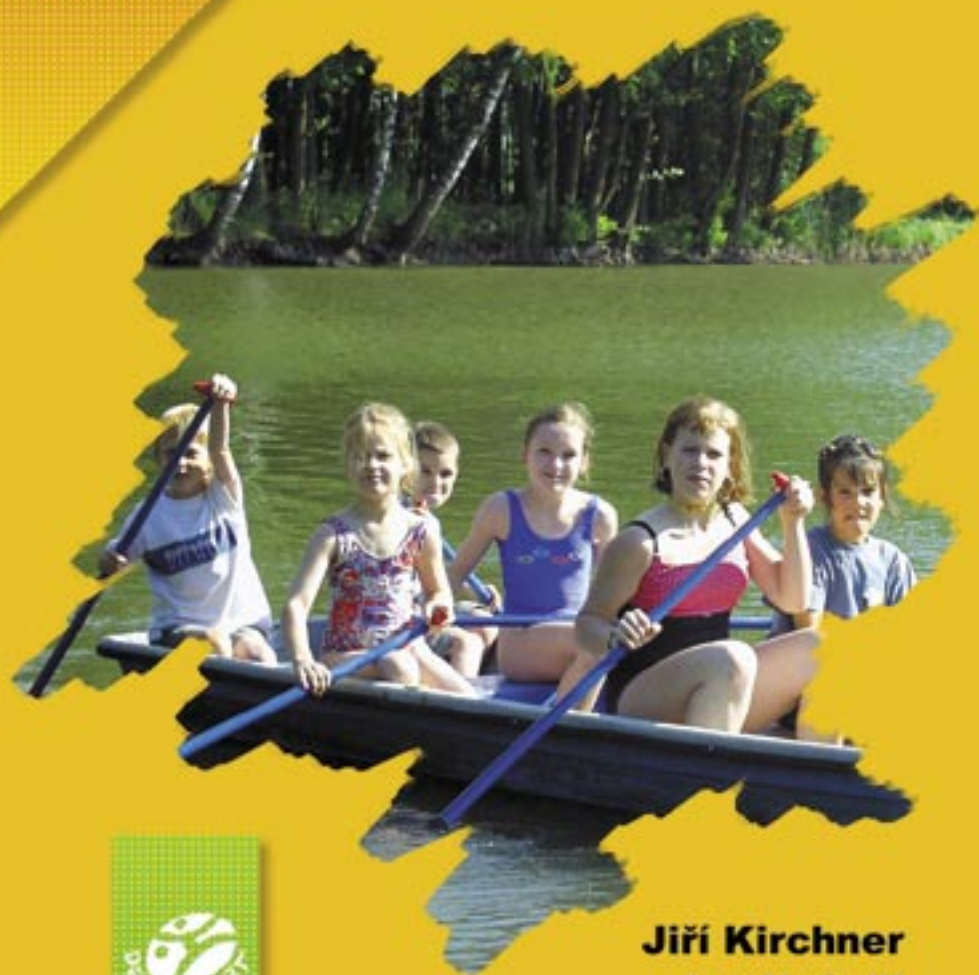


Kondiční hry a cvičení v přírodě



Jiří Kirchner
Jan Hnízdil

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Jiří Kirchner, Jan Hnízdl, Oto Louka
Kondiční hry a cvičení v přírodě

Spoluautor některých kapitol Martin Nosek
Recenzent PaedDr. Jiří Kuban



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2234. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Markéta Špalková
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Počet stran 108
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005

ISBN 80-247-0995-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6154-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Teorie a didaktika her	8
Základní pojetí aktivit v přírodě	8
Hry a cvičení v přírodě	9
Základní pojmy vztahující se ke kondičním hrám	10
Struktura akcí a možnosti využití her	12
Skupinová dynamika	13
Rozdělení her v této knize	14
Základní motorické schopnosti	14
Zařazení her a cvičení do programu akcí	18
Pravidla kondiční přípravy dětí	18
Prostředí a dramaturgie her	19
Zadávání her a jejich pravidel	20
Bodování a hodnocení her	23
Rozdělování účastníků do družstev	24
Pravidla pro pořádání akcí	26
Ochrana přírody při provozování her a aktivit	27
Hry a cvičení na rozvoj rychlosti	28
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství	28
Hry a cvičení v lese	35
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě	38
Hry a cvičení v zimní přírodě	40
Hry a cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy	43
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství	43
Hry a cvičení v lese	48
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě	52
Hry a cvičení v zimní přírodě	57
Hry a cvičení na rozvoj síly	59
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství	60
Hry a cvičení v lese	72
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě	77
Hry a cvičení v zimní přírodě	80

Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti	85
Hry a cvičení na louce a rovném prostoru	85
Hry a cvičení v lese	88
Hry a cvičení v nočním lese	93
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě	94
Hry a cvičení v zimní přírodě	96
Příprava akcí	98
Zpestření kondičních her a cvičení	99
Regenerace a otužování v přírodě	99
Noční aktivity	106
Závěrem	107
Literatura	108

Úvod

Motto: „*Chléb a hry potřebuje člověk. Chléb, aby rostl, hry, aby tuto existenci prožil.*“ (F. J. J. Buytendijk)

Vážení čtenáři!

Dostává se Vám do ruky brožurka, jejíž zaměření je spíše praktické. Jejím prostřednictvím chceme nabídnout pestrý zásobník vyzkoušených a zábavných her a cvičení v přírodě, které navíc přispívají ke zlepšení kondice dětí, a tím i k udržení a k rozvoji jejich zdatnosti. Kniha je určená především dětem ve věku 8–14 let. Nabízí aktivity využitelné na školách v přírodě, na táborech, při tréninkových soustředěních, při hodinách tělesné výchovy v přírodě a podobně. Kniha si neklade za cíl poskytnout vyčerpávající zásobník her a cvičení, jejím hlavním úkolem je systematicky hry uspořádat a inspirovat čtenáře, kteří pak mohou využít své fantazie a kreativity. Snažili jsme se vybrat takové hry a taková cvičení, jež bychom mohli označit slovem „batůžkové“. To znamená, že vše to, co potřebujeme k jejich provozování, se vejde do batůžku, případně si některé pomůcky najdeme přímo v přírodě. Z tohoto důvodu nejsou v knížce uvedeny např. aktivity využívající kolo.

Struktura knihy je volena tak, aby čtenář mohl rychle vyhledat aktivitu, kterou chce vybrat, při současném respektování stanovených cílů. Nabídka je doplněna i aktivitami regeneračního charakteru a náměty některých každodenních rituálů, kterými můžeme zpříjemnit a zpestřit každý den kurzu či školy v přírodě.

Takže, milí čtenáři, pojďte, budeme si hrát!!!



Teorie a didaktika her

Teorie a didaktika. Dvě skoro odstrašující slova. My zde ovšem nebudeme příliš teoretizovat. Spíše se pokusíme přinést praktické rady a informace týkající se toho, jak pracovat se skupinou, zábavné způsoby, jak skupinu rozdělit do družstev, přineseme několik námětů, které lze využít ke zlepšení efektivity her a cvičení. Takže, pojďme na to!

Základní pojetí aktivit v přírodě

Pokusíme se shrnout do několika málo odstavců základní pojetí aktivit v přírodě u nás a v zahraničí. Je to těžký úkol. Pokusíme se však s touto výzvou nějak vypořádat. Ostatně, „výzva“ – to je i typická a základní myšlenka pro provozování a vedení aktivit v přírodě. Příroda před nás postaví nějakou překážku – výzvu, se kterou se musíme poprat a vyrovnat, což vede k osobnostnímu růstu každého jedince.

Již od pradávna byla výzvosvá cvičení součástí lidské kultury. Připomeňme například iniciační zkoušky, které doprovázely vstup jinochů do dospělosti. V antice byl respektován ideál kalokagathie – harmonie těla a ducha. Ve středověku patřila tělesná cvičení v přírodě k jedné ze součástí přípravy rytířů. Dalším výrazným milníkem je období renesance, kdy byla cvičení v přírodě zdůrazňována tehdejšími významnými filozofy, humanisty i pedagogy (Komenský, Petrarca, Locke, Rousseau a další). Výrazný podíl na prosazení aktivit v přírodě do výchovy mají filantropisté (Basedow, Salzmann, Guts-Muts a další), přirozenou metodu tělesných cvičení rozvíjí Hebert. Významnou osobností z hlediska výchovy a aktivit v přírodě je E. T. Seton, který založil v roce 1902 Woodcraft Indians, instituci, kde využíval k výchově moudrost lesních indiánů a nacházel výchovné možnosti života v přírodě. Z tohoto hnutí vycházel i britský generál R. Boden-Powel. Tento zakladatel **skautingu** (1908) uplatnil přitažlivé formy práce a cvičení v přírodě při výchově dětí. Hnutí mělo vojenský podtext a vychovávalo zejména chlapce k domobraně. Myšlenky skautingu použil a českým poměrům přizpůsobil A. B. Svojsík ve své knize *Základy junáctví*. Vzniklo tak světově ojedinělé hnutí, kde byl potlačen militaristický podtext a zdůrazněn výchovný potenciál. Nelze opomenout ani významné přispění organizací Sokol a Orel.

Tramping je další světově ojedinělé hnutí, které má kořeny u nás. Tramp znamená tulák. Trampové jsou lidé, které přestalo bavit být svázáni pravidly různých organizací, chtěli volnost a sepectí s přírodou. Začali proto

putovat, zejména z Prahy, proti proudu velkých řek. Nejdříve proti proudu Velké řeky (Vltava), kde nejdříve volně stanovali, poté začali zakládat i chatové osady, z nichž nejstarší je legendární Ztracená naděje (Ztracenka). Jejich pozornosti neušla ani Zlatá řeka (Sázava) a Hadí řeka (Kocába). V těchto osadách se pěstoval sport nejen ve vrcholovém provedení, ale i sport pro všechny. V tomto prostředí také vzniká světově ojedinělá trampská a folková hudba.

Na základě myšlenek německého pedagoga Kurta Hahna vzniká světové hnutí **Outward Bound**, které má dnes několik desítek poboček po celém světě. Zabývá se především výchovným a terapeutickým využitím dobrodružných aktivit a aktivit v přírodě. V roce 1953 vzniká ITVS – Institut tělesné výchovy a sportu (později **FTVS**) a v jeho rámci katedra sportů v přírodě. V sedmdesátých letech minulého století vzniká při SSM Prázdňinová škola Lipnice (PŠL). V rámci programů, které připravovala, kladla velký důraz na dramaturgickou složku při sestavování svých programů. Po revoluci vzniká při této organizaci česká pobočka Outward Boundu. V dnešní době existuje celá řada organizací, které aplikují sportovní výchovné programy v přírodě.

Hry a cvičení v přírodě

Vymezení pojmu hra není vůbec jednoduché. Můžeme uvést pouze některé charakteristiky: hra je zábavná nevázaná činnost s předem danými pravidly, koná se v předem vymezeném prostoru, zapomínáme při ní na čas (připomeňme rčení *kdo si hraje, nezlobí*). Je to činnost dobrovolná... Při hře si děti dokážou vytvářet vlastní svět a ve své fantazii se do něj přenést. Jednou mohou dobývat severní pól, podruhé hledat poklad na opuštěném ostrově, přecházet s karavanou pouští nebo v džungli hledat drahý poklad Mayů.

U cvičení v přírodě se jedná o fyzicky náročnější aktivity, než jsou hry. Můžeme mezi ně zahrnout lezení na stromy, přelézání kamenů či malých skalek, přecházení klád... Tyto aktivity můžeme pojmutout soutěživě, tím získají na atraktivitě. Např. přelézání skalek je něco, s čím se člověk běžně nesetká. Zkušenost získaná prováděním neobvyklé činnosti přináší nové nepoznané dimenze, nové obzory, prožitky a zkušenosti. Je-li činnost zvládána, jsou tyto prožitky většinou pozitivní.

Historické kořeny využití masových tělovýchovných programů pro rozvoj kondice dětí můžeme nalézt nejen ve světě, ale i u nás. Někteří z nás se ve škole účastnili plnění odznaku zdatnosti, kondičního programu Fit rodina či akce 12×12, v jejichž rámci byly některé aktivity situovány do přírody.

Větší pozornost však byla věnována koncepci kondičních programů pro dospělé, zřejmě z toho důvodu, že je větším problémem rozpohybovat dospělou populaci než populaci dětskou, jejíž pohyb je spontánnější a je přirozenou součástí dětského života. V poslední době, s rozvojem techniky a počítačů, se podíl pohybu v denním režimu mládeže snižuje, což přináší svá rizika.

Základní pojmy vztahující se ke kondičním hrám

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro dobrou sportovní výkonnost (konditio = podmínka, předpoklad). Vysoká úroveň sportovních výkonů může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce. V rámci kondiční přípravy se řeší následující úkoly:

1. Zdokonalování všestranného pohybového základu:
 - a) rozšiřováním počtu osvojených pohybových dovedností a návyků;
 - b) rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jeho projevu.
2. Rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti na základě příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů.
3. Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.

Kondiční příprava tedy patří v systému sportovního tréninku k nejdůležitějším složkám, neboť je pro všechny sportovní činnosti rozhodující.

Obecná kondiční příprava je zaměřena především na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje. Je nejdůležitějším předpokladem zvyšování výkonnosti sportovce.

Speciální kondiční příprava je zaměřena na maximální rozvoj pohybových schopností, které jsou pro daný sportovní výkon specifické.

Obecná i specifická kondiční příprava tvoří jednotu, a proto i obecná příprava musí mít vztah k danému sportovnímu odvětví. Obsah kondiční přípravy je vždy charakterem sportovního výkonu.

Kondiční programy jsou takové specifické programy, které rozvíjejí naši zdatnost a přispívají tak ke zvýšení výkonnosti a odolnosti organismu,

®

a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Kondiční program by měl být zaměřen i na snižování rizika zdravotních problémů, především problémů spojených s nedostatkem pohybu, které vyplývají ze současného způsobu života. Měl by vytvářet předpoklady pro bezproblémové fungování organismu v dospělém věku. Víme, že řada zdravotních komplikací vychází právě z nedostatku pohybu a naše i zahraniční výzkumy to potvrzují. Na tento problém upozorňuje i Světová zdravotnická organizace. Pouze 16–18 % jedinců z dospělé populace se podle statistik věnuje pohybovým aktivitám pravidelně. Co je příčinou tohoto stavu? Většina odborníků se shoduje na tom, že důvodem je nevhodná nabídka přiměřených pohybových aktivit jak z pohledu formy, tak i z hlediska časové nabídky, i tím, že lidé jsou o nich málo informováni.

Zdatnost je schopnost organismu vykonávat jakoukoli práci (tělesnou, duševní). Vztahuje se vždy k danému jedinci, k jeho aktuálnímu stavu (tělesnému i duševnímu) ve smyslu zdravý–handicapovaný jedinec, starý–mladý jedinec atd. Zdatnost také znamená optimalizaci funkcí organismu při řešení vnějších úkolů. Jedná se například o schopnost zvládnutí stejného úseku trati s nižší srdeční frekvencí. Zdatnost tedy znamená i schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu.

Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti člověka. Můžeme ji definovat jako aktuální stav tělesných mechanismů, produkujících tělesnou práci, vyjádřený stupněm rozvoje adaptačních schopností. Je to soubor předpokladů optimálně reagovat na podněty vnějšího prostředí a na fyzickou zátěž. Tělesná zdatnost je výjimečným produktem pohybových činností, kde se rozhodujícím prvkem stává míra fyziologických a psychologických adaptací jedince jako přímý důsledek pohybové činnosti. Tělesná zdatnost se vzhledem ke svému dopadu dělí na zdravotně orientovanou a výkonově orientovanou. **Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost** je stav dobrého bytí (well-being – celkově dobrý sociální, mentální, emocionální, duševní a tělesný stav organismu), který dovoluje vykonávat každodenní aktivity kvalitně a s vysokým nasazením, může redukovat výskyt některých zdravotních problémů a obecně přispívat k plnějšímu prožití života. Je definována také jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav nebo také vztahující se k dobrému zdravotnímu stavu a působící preventivně na problémy vzniklé v důsledku hypokineze, tj. nedostatku pohybu. Zdravotně orientovaná zdatnost působí na zdravotní stav jedince, orientuje se zejména na stav kardiovaskulárního systému člověka, stav svalového systému, kloubní pohyblivost a celkové složení těla.

Výkonově orientovaná tělesná zdatnost je zdatnost podmiňující určitý pohybový výkon. Vede ke zvýšení tělesné výkonnosti a z toho vychází i kondiční příprava.