

V neposlední řadě se zvýšila i prestiž školy a kredit učitelů na veřejnosti a u rodičů. Podařilo se zorganizovat několik vystoupení, která zaznamenala velký úspěch a obdiv k výkonům dětí. Pomohlo se tak sekundárně při hledání a zabezpečování podpory pro mimoškolní činnost jak u samotných rodičů, tak u obyvatel obce a obce samotné.

Bibliografické citace dodá zájemcům na požádání autor.

[pavel.rygl@pist.indos.cz]

Létající disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách

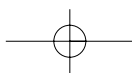
Ondřej Ješina, student 5. roč. FTK UP v Olomouci

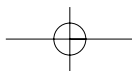
Úvod

Osvojit si chytání a házení létajícího disku, zvaného frisbee, je nutnou podmínkou účasti v různých aktivitách, ve kterých se toto neobvyklé náčiní využívá. Proto bychom měli dát žákům nejprve příležitost k poznání tvaru, držení a chytání disku, vypouštění disku, udělování směru a rychlosti atd. Zvládnutí těchto činností motivuje žáky k dalšímu využití frisbee. Aplikace aktivit s frisbee mohou obecně vzniknout jako modifikace jiných pohybových her a závodů nebo mohou vznikat originální pohybové hry nebo závody, které využívají specifických vlastností disků. Oblíbenost frisbee souvisí nejen s jeho novostí, ale také s pozitivně přijímaným emotivním nábojem způsobeným počáteční neznalostí vlastností disku, jeho nepoddajností a mnohdy nepředvídatelnými zvraty během letu.

Za významný motivační faktor pokládáme úvodní instrukci učitele. Atraktivním uvedením a přidělením rolí může učitel proměnit i méně záživnou činnost na zajímavou a posléze oblíbenou. Strohým sdělením: „*Ted běžte tam a házejte na ně,*“ nikoho nenadchneme. Pokud ale uvedete činnost slovy: „*Stali jste se strážci hranic a vaším úkolem je nepustit za žádnou cenu pašeráka přes hranice. K dispozici máte každý pouze jediný náboj. Pečlivě si ho schraňujte a použijte ho, až si budete jisti zásahem,*“ úspěch je zaručen. Činnost vždy ukončujeme určením vítěze.

Umožněte žákům, aby mohli sami vymýšlet vlastní taktické přístupy k činnosti. Vytvoříte tím situace pro uplatnění jejich taktického myšlení, komunikace a kooperace. Zároveň si tím usnadníte diagnózu jejich chování v různých rolích ve třídě.





Nejoblíbenější, a žáky neintenzivněji prožívané, jsou činnosti, při nichž se žáci musí vyhýbat rychle letícím diskům, přijímat údery, rány. Žáci musí být stále nabádáni k opatrnosti a k ohleduplnosti. Úpravou pravidel (např. trestné body za zásah do vrchní poloviny těla protivníka) nebo možností sankce (vyloučení) dbá učitel na bezpečnost žáků v průběhu vyučovací jednotky.

Činnosti s frisbee jsou velmi zábavné a úkolem učitele je, aby jim ponechal ideu fair play a čistotu soupeření. V činnostech s frisbee nevystupuje rozhodčí. Přenesení rozhodovací moci na žáky může zpočátku činit určité potíže. Nepřítomnost rozhodčího však vyvolává u žáků větší odpovědnost a smysl pro fair play. Patří k tomu i nezbytné podání rukou po skončení a přátelské „poplácání“.

Příklady činností na seznámení s disky

Činnosti s nafukovacím míčkem

Každý žák má disk a nafukovací míček. Žáci se pohybují po tělocvičně a snaží se udržet míček ve vzduchu odražením o plochu nebo o hranu disku. Při tom se pokoušejí shodit soupeřův míček na zem tečováním diskem. Za každý shozený soupeřův míček má žák bod. Žák nesmí dopustit, aby se jeho míček dotkl země. Pokud k tomu dojde, jeden bod ztrácí.

Žáci stojí ve dvojicích proti sobě, každý drží jeden disk. Mezi disky mají nafukovací míček, na který současně tlačí. Po zahájení soutěže usilují o prasknutí míčku. Jakmile se jim to podaří, sednou na své disky a vsedě se co nejrychleji přemístí k druhému míčku, umístěnému na opačné straně tělocvičny a pokusí se o totéž.

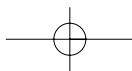
Drobné pohybové hry a závody

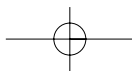
Závod s molitanovým nebo ping-pongovým míčkem

Žáci se rozdělí na dvě družstva, která se postaví proti sobě na opačné strany tělocvičny. Úkolem žáků je co nejrychleji převést míčky na druhou stranu tak, že v ruce drží disk a s jeho pomocí vedou míček po podlaze (v polovině tělocvičny provádí úkoly, např. obrat o 360 °, zbytek úseku pozpátku apod.). Vyhrává rychlejší družstvo. Žákům je možné také povolit, aby narušovali plnění úkolu svým protivníkům a tím je zpomalovali. Bez jakéhokoli fyzického kontaktu se snaží svým diskem atakovat soupeřův míček a ten mu odehrát.

Horký knedlík

Žáky rozdělíme na dvě družstva, každé se rozestaví na jedné polovině tělocvičny. Každý žák drží jeden disk a míček. Závod trvá jednu minutu. Úkolem družstva je odehrát co nejrychleji míčky ze své poloviny hřiště na polovinu soupeře tak, aby po skončení minuty byla většina míčků na straně soupeře.





Hokej s frisbee

Plochu tělocvičny rozdělíme – podle její velikosti – např. na tři hřiště. Na jednom hřišti hrají proti sobě dvě dvojice, popř. trojice žáků. Hokejku nahradíme diskem a puk molitanovým míčkem. Před brankou vymezíme území, kterého se obránce nesmí žádnou částí svého těla dotknout a ze kterého útočník nesmí vystřelit. Hraje se vsedě. Žák s míčkem se může pohybovat vzad nebo přihrát, nesmí se však pohybovat vpřed. Žák bez míčku se může pohybovat kamkoli. Gól padne ve chvíli, když družstvo dopraví míček do soupeřovy brány. Je zakázán jakýkoli fyzický kontakt, hrubost je trestána vyloučením z utkání na 30 s.

Obměna: Vytvoříme funkci neutrálního hráče (může to být žák se specifickými potřebami nebo žák necvičící), který setrvává pouze na jednom místě (např. ve středu hřiště) a přihrává tomu týmu, od kterého dostal přihrávku. Můžeme také úplně omezit pohyb zpět u hráče s míčkem.

Pozn.: Při dodržení pravidel o zákazu fyzického kontaktu se jedná o jednu z nejoblíbenějších pohybových her s frisbee v tělocvičně. Branku můžeme vytvořit z jedné žíněnky tak, že ji opřeme ve svislé poloze o zeď tělocvičny.

Goalball s frisbee

Tělocvičnu rozdělíme na tři hřiště, ale pro větší atraktivitu rozšíříme dvojnásobně branku (např. dvě žíněnky vedle sebe). Hrají dvě družstva proti sobě, žáci sedí nebo leží na zemi. Jejich úkolem je dát gól soupeři. Pravidla vycházejí z klasického goalballu, ale míč nahradíme diskem. Disk může být přihrán spoluhráči nebo vystřelen pouze posunutím po zemi. Pokud má žák disk v držení, nesmí se pohybovat dopředu, dozadu ani do stran. Osvědčilo se pravidlo, že se žáci mohli pohybovat jen na své polovině hřiště. Pokud máme ozvučený disk (rolničky apod.), hrajeme se zavázanýma očima.

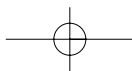
Pozn.: Goalball je pohybová hra určená osobám se zrakovým postižením. Hraje se ozvučeným míčem a úkolem je dopravit míč do soupeřovy brány.

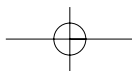
Po zkušenostech s touto činností je možno diskutovat s žáky o goalballu a obecně o možnostech přizpůsobit známé pohybové aktivity potřebám osob se specifickými potřebami.

Fuli fuli na disku

Žáky rozdělíme na dvě družstva. Každý žák sedí na disku, na kterém se pohybuje. Sed na disku umožňuje lepší kontrolu o dodržování pravidla hry v sedu. Pokud nemáme dost disků, mohou hráči sedět na zemi.

Hraje se s jedním až dvěma hracími disky. Úkolem je dopravit hrací disk do soupeřovy brány. Ve chvíli, kdy hráč drží hrací disk, musí zůstat na místě a disk musí do 10 s rozehrát (čas mu měří nejbližší obránce podobně jako v ultimate). Hrací disk nesmí být zvednut ze země. Brankář se pohybuje v brankovišti, do kterého nesmí již nikdo další.





Střílení vrabců

Na obrácené lavičce, představující větev, stojí družstvo tří nebo čtyř žáků – vrabců. Ve vzdálenosti 5–8 m je umístěna stejným způsobem druhá lavička, na níž stojí druhé družstvo vrabců. Na podlaze před lavičkou i za ní jsou z bezpečnostních důvodů položeny žíněnky. Hraje se současně dvěma disky a úkolem je shodit soupeřova hráče z větve (lavičky) tím, že střelu (disk) protihráčů nechytí nebo je přinucen při chytání sestoupit z lavičky. Pokud disk leží na zemi může hráč sestoupit z lavičky (větve) a zvednout jej.

Aktivity s disky v přírodě

Honička s diskem

Vymezíme hřiště 15 x 15 metrů. Jeden žák – honič se snaží předat babu dotekem některého z honěných plochou disku. Chycený žák se poté přidá k původně honícím a honí společně s ním. Honící si mezi sebou přihrávají disk. Honící žák, který drží disk, nesmí udělat víc než tři kroky. Pokud honič nemá v držení disk, může se volně pohybovat po celém hřišti.

Frisball

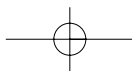
Frisball je pohybová hra dvou družstev s prvky házené a ultimate. Úkolem družstva je dopravit disk do soupeřovy branky. Žáky rozdělíme na družstva po čtyřech až šesti. Pokud družstva tvoří více žáků, hrajeme se dvěma disky. Pravidla jsou oproti ultimate zjednodušená. Disk může při chycení spadnout na zem a zvednout jej může hráč, který je disku nejbližší. Hráč s diskem nesmí udělat ani jeden krok (jako v ultimate) a musí přihrát do 10 s, což mu počítá jediný, k němu nejbližší soupeř.

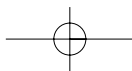
Pozn.: Ultimate je nejrozšířenější sportovní hra s létajícími disky u nás. Několik článků na téma ultimate vyšlo i v tomto časopise (Filandr – Frisbee) nebo v TVŠM (Argaj – Ultimate hra budoucnosti).

Přeběh hranice

Vymezíme území dlouhé cca 30–50 m a široké cca 10–15 metrů. Po obou delších stranách vymezeného území rozmístíme žáky (pohraničníky) a další skupina žáků představuje uprchlíky. Úkolem uprchlíků je po jednom proběhnout vymezeným územím a úkolem pohraničníků je co nejvyšším počtem zásahů zasáhnout uprchlíka disky. Každý pohraničník má jeden disk (jeden pokus na zásah). Uprchlík s nejmenším počtem zásahů vyhrává.

Pozn.: Doporučujeme, aby si uprchlík chránil pažemi nebo rukou obličej před případným zásahem diskem. Jedná se až překvapivě o velice oblíbenou hru s výjimečným emočním nábojem.





Střelnice

Polovina žáků se rozmístí po ploše hřiště, které má tvar čtverce. Po každé straně čtverce se pohybuje jeden střelec. Střelci si přehazují dvěma (až čtyřmi) disky. Úkolem střelců je v daném časovém intervalu zasáhnout co nejvíce pohyblivých terčů (hráčů uvnitř hřiště). Pokud disk zůstane uvnitř hřiště, je povinností žáků hodit disk k obvodu hřiště. Pokud disk vylétne ze hřiště, střelec se ho snaží co nejdříve vrátit do hry. Každý střelec se pohybuje pouze po své straně čtverce.

Pozn.: U žáků zvláštních škol jednoznačně doporučuji použití maximálně dvou disků. Při hře s více disky je míra pozornosti narušena a vzrůstá nebezpečí úrazu.

Na jelena s frisbee

Žáci se postaví po obvodu kruhu (myšlivci) a jeden z nich jde dovnitř kruhu (jelen). Cílem myšlivců je trefit diskem jelena (míříme pouze na spodní část těla, pokud je jelen zasažen do hlavy zásah neplatí – můžeme například říct, že jelena trofej je znehodnocena). Jelen může střelu chytit a tím se zachránit. Upřednostňujeme použití měkkých disků. Přísně dohlédneme na projevy hrubosti a ztráty ohleduplnosti.

Pozn.: Můžeme obměnit pravidlem povinné nahrávky (přes myšlenou polovinu kruhu) před střelou. Hru zařazujeme především do úvodních hodin, dokud mají žáci minimální zkušenosti s házením a chytáním.

Závěr

V průběhu ověřování vhodnosti pohybových aktivit s frisbee ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na základních i zvláštních školách jsme nezaznamenali jediný úraz. Žákům je ovšem třeba vysvětlit případná rizika aktivit s frisbee. Při dodržení základních pokynů nepokládáme pohybové hry a závody s frisbee za nebezpečné. U žáků jsme naopak zaznamenali změnu chování od úvodních agresivnějších projevů až po postupné změny k ohleduplnosti a dodržování pravidel fair play. Pozitivní byla i změna k samostatnosti žáků při organizaci vybraných pohybových her a závodů.

Můžeme konstatovat, že činnosti s disky jsou vhodné k zařazení do všech částí vyučovací jednotky. Na základní škole lze aplikovat činnosti s disky bez problémů a bez omezení. Na zvláštních školách doporučujeme zařadit do hlavní části vyučovací jednotky smíšený obsah, např. 15 minut činností s disky a ve zbývajícím čase zařadit činnosti jiného charakteru. V opačném případě pozornost žáků postupně opadá, žáci ztrácejí motivaci a vzrůstá nebezpečí zranění.

[ondra.lennon.jesina@seznam.cz]

