

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYTVOŘENÍ A OVĚŘENÍ ZÁSOBNÍKU DROBNÝCH  
POHYBOVÝCH HER NA 1. STUPNI ZŠ**

**Diplomová práce  
(magisterská)**

Autor: Romana Paulová  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ  
Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Nový  
České Budějovice 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE  
PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EXERCISES AND SPORT

**CREATION AND VERIFICATION OF RESERVOIR OF MINOR  
LOCOMOTIVE GAMES AT PRIMARY SCHOOL**

**Diploma thesis**

Work up: Romana Paulová

Field of study: Teaching for primary schools

Leadership work: Mgr. Lukáš Nový

České Budějovice 2009

**Bibliografická identifikace:**

**Název diplomové práce:** Vytvoření a ověření zásobníku drobných pohybových her na 1. stupni ZŠ

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity

**Autor:** Romana Paulová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Vedoucí práce:** Mgr. Lukáš Nový

**Rok obhajoby:** 2009

**Anotace:**

Práce se zabývá problematikou drobných pohybových her na 1. stupni ZŠ.

V teoretické části je popsána hra, pohybová hra, drobná pohybová hra, její rozdělení, význam, zařazení a organizace. Nechybí zde ani charakteristika žáka mladšího školního věku, role učitele, herní metodika a nedostatky v praxi.

Praktická část objasňuje metodiku pohybových her, výběr, jejich ověření a doporučení pro praxi.

**Klíčová slova:**

Drobná pohybová hra, pohybová hra, mladší školní věk, učitel, žák.

## **Bibliographical identification**

**Name of diploma work:** Creation and verification of reservoir of minor locomotive games at primary school

**Workplace:** Department of Physical Exercises and Sport, Faculty of Pedagogy, University of South Bohemia

**Author:** Romana Paulová

**Study combination:** Teaching for primary schools

**Advisor:** Mgr. Lukáš Nový

**Year:** 2009

### **Annotation:**

The aim of this theme is the questions of minor locomotive games at primary school. In theoretical part there is the description of a game, a locomotive game, a minor locomotive game, its division, importance, placing and organization. There is also characteristic of a pupil at primary school, the teacher's role, methodology of a game and inadequacies in profession in this subject.

Practical part illustrates the methodology of locomotive games, their selections, verification and recommendation in profession.

### **Keywords:**

Minor locomotive game, locomotive game, early scholar age, teacher, pupil.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Vytvoření a ověření zásobníku drobných pohybových her na 1. stupni ZŠ“ zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Lukáše Nového, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 23. 4. 2009

.....

Romana Paulová

Děkuji Mgr. Lukášovi Novému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále paní učitelce Mgr. Miroslavě Grofové za propůjčení dětí ze zájmového pohybového kroužku. V neposlední řadě děkuji své rodině, za podporu a toleranci.

# **Obsah**

<b>1. Úvod</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Teoretická část</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Cíl práce</b> .....	<b>11</b>
<b>2.2 Rozbor literatury</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3 Charakteristika hry</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4 Pohybové hry</b> .....	<b>17</b>
<b>2.5 Dělení pohybových her</b> .....	<b>17</b>
<b>2.6 Drobné pohybové hry</b> .....	<b>20</b>
<b>2.7 Význam pohybových her</b> .....	<b>20</b>
<b>2.8 Biologická hodnota pohybových her</b> .....	<b>21</b>
<b>2.9 Psychologická hodnota</b> .....	<b>22</b>
<b>2.10 Pedagogická hodnota</b> .....	<b>22</b>
<b>2.11 Didaktika pohybových her</b> .....	<b>23</b>
2.11.1 Zařazení .....	23
2.11.2 Výběr hry .....	24
2.11.3 Realizace pohybové hry .....	25
2.11.4 Hodnocení pohybových her .....	27
2.11.5 Metodika nácviku hry .....	28
2.11.6 Úloha vedoucího .....	28
2.11.7 Vliv skupiny.....	30
2.11.8 Nedostatky v praxi pohybových her .....	30
2.11.9 Pravidla .....	31
2.11.10 Motivace .....	32
2.11.11 Organizace .....	33
<b>2.12 Charakteristika žáka mladšího školního věku</b> .....	<b>35</b>
<b>2.13 Herní metodika</b> .....	<b>37</b>
<b>3. Praktická část</b> .....	<b>40</b>

<b>3.1 Metody práce</b> .....	<b>40</b>
<b>3.2 Metodika</b> .....	<b>40</b>
3.2.1 Zásobník drobných pohybových her.....	41
3.2.2 Výběr drobných pohybových her .....	43
<b>3.3 Pohybové hry</b> .....	<b>44</b>
<b>4. Diskuse</b> .....	<b>64</b>
<b>5. Závěr</b> .....	<b>67</b>
<b>6. Seznam použité literatury</b> .....	<b>68</b>
<b>7. Přílohy</b> .....	<b>70</b>



# 1. Úvod

*„Hra je ostrůvek radosti v moři všedních dnů.“*

(Zapletal, 1988, 290)

Dnes, na začátku třetího tisíciletí, je potřeba zmínit se o důležitém faktoru, který byl ještě před čtyřiceti lety samozřejmostí. Mám na mysli hru a s ní spojený pohyb, které patřily k nejobecnějším projevům života. Hra je součástí lidstva od počátků existence. Hrají si všechny věkové kategorie, lidé na celém světě v každém státu či kontinentu.

Hra má několik forem, jednou z nich je pohybová. Patří k projevům dětské vitality. Dříve pohybové hry děti přitahovaly, lákaly je. Je tomu tak i v dnešní době? Provozují je na hřištích ve svém volném čase?

Naším cílem je už od nejútlejšího mládí vytvářet u dětí pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, aby se staly náplní jejich volného času. Díky tělesné činnosti a pohybu dochází k upevnování zdraví a tím i vytváření zdravého životního stylu.

K rozvoji pohybu by v první řadě měla vést tělesná výchova na základních školách. Zde se mnozí žáci poprvé setkávají s pohybovými činnostmi a zvykají si na pravidelný činnostní režim.

Pokud má být cílem pedagogů, aby tělesná výchova vedla k všeobecnému rozvoji dětského organismu, musíme brát v potaz všechny faktory ovlivňující tuto skutečnost. Především dostatečně motivovat děti k pohybu, nezatěžovat nadměrně jejich organismus, vhodně reagovat na tělesné změny při vývoji, volit správné metody a postupy při výuce.

Bude to už devět let, co se věnuji práci s dětmi. Nejdříve jako instruktorka, nyní vedoucí na letním táboře. Z praxe vím, že jejich zájem o pohybovou aktivitu upadá. Spousta dětí jezdí na tábory nebo chodí do pohybových kroužků jen kvůli rodičům, kteří si přejí mít od dětí „na chvíli klid“. Proto je důležité pěstovat u nich lásku k pohybu a radost nejen z vítězství. Často ve svém volném čase vymýšlíme s vedoucími pohybové hry, které by je nadchly. Většinou však jen obměňujeme známé činnosti a upravujeme je pro různé věkové kategorie.

Co se však stane, když vám dojdou nápady? Je dostatek literatury s pohybovými hrami? Kde se inspirovat? Tyto a mnohé další otázky mě přivedli na myšlenku sepsat soubor pohybových her.

Tím se dostáváme ke zrodu mé diplomové práce. Každý učitel tělesné výchovy by měl mít kromě teoretických znalostí o pohybových hrách i znalosti a dovednosti praktické. Zásobník her použitelný pro praxi je pro něj nevyhnutelnou pomůckou. Proto bylo cílem mé práce navrhnout a ověřit zásobník dvaceti drobných pohybových her, které bude možné zařadit do školního vzdělávacího programu. Uvedené hry jsem čerpala z odborné literatury a ústních zdrojů. K ověřování docházelo během dvou měsíců na základní škole v menším městě. Věk žáků se pohyboval mezi 10-11 lety. Děvčata i chlapci měli o pohyb zájem, aktivity pro ně byly nové a zábavné. Některé pohybové hry byly vyzkoušeny i na malotřídní škole, letním táboře či pobytu v přírodě. Byla použita metoda pozorování.

Doufám, že tato diplomová práce bude přínosem nejen pro veřejnost pracující s dětmi a mládeží, ale i pro rodiče, kteří se chtějí dozvědět něco víc o výběru a vhodnosti pohybových her.

## **2. Teoretická část**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit zásobník drobných pohybových her, které bude možné zařadit do školního vzdělávacího programu.

Úkoly práce:

1. Prostudovat dostupnou literaturu.
2. Vybrat 20 drobných pohybových her.
3. Zajistit vhodnou skupinu dětí mladšího školního věku.
4. Hry s těmito dětmi zahrát.
5. Drobné pohybové hry zhodnotit, doporučit pro praxi.

### **2.2 Rozbor literatury**

Ještě předtím, než jsem se mohla pustit do vypracování této práce, bylo nutné, abych se s daným tématem a problematikou seznámila. Vedle vlastních zkušeností získaných praxí s dětmi, jsem vycházela i z nejrůznějších pramenů a literatury, které byly pro dané téma nezbytné. Jednalo se o tituly nejen z oblasti pohybových her, ale i z takových vědních oborů, jakými jsou např. psychologie pro učitele, didaktika školní tělesné výchovy mladšího školního věku či tělesná výchova pro studující učitelství základní školy, 1. stupeň.

Téma drobných pohybových her (DPH) se dostává do povědomí učitelů, cvičitelů nebo vedoucích kroužků mnohem více než v minulosti. Jejich odborná úroveň je většinou určena pedagogy, lidem pracujícím s dětmi a mládeží, ale i člověk nezasvěcený do této problematiky, porozumí.

Informace jsem získala jak z novějších publikací, tak i starších. Nesmím opomenout ani ústní zdroje, které tvoří nemalou součást této práce. Proto jsem se rozhodla rozdělit literaturu vztahující k tématu mé práce do dvou okruhů. Zmíním pouze výčet těch pramenů, které pro mě byly nejvíce přínosné a ze kterých jsem čerpala nejdůležitější informace. Ostatní uvedu v seznamu literatury.

Velkou inspirací pro mě byla kniha *Pohybové hry* od RUBÁŠE, K.(1997). Plzeň: Západočeská univerzita.

Publikace je určena širší veřejnosti. Může být dobrým rádcem každému, kdo pracuje s dětmi. Je jakýmsi průvodcem pro člověka, který se chce dozvědět něco o pohybových hrách. V první části autor popisuje názory na pohybovou hru, její systematiku a význam, věkové zvláštnosti a metodiku. V praktické části následují hry na rozvoj pohybových schopností. Každá z nich obsahuje nejen věkové omezení, doporučený čas nebo pomůcky, ale i obměny a didaktické poznámky. Významnou názornou pomůckou jsou připojené schématické nákresy. Doporučila bych ji do každé domácí i školní knihovny. Díky výborné srozumitelnosti a jednoduchosti ji porozumí i člověk nezasvěcený do této problematiky.

Stejným tématem se zabýval ROVNÝ, M., ZDENĚK, D. (1979). ve stejnojmenné knize *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.

Publikace je rozčleněna do tří částí. V první se dozvídáme o teorii a didaktice pohybových her. Nastiňuje historii pohybových her, jejich význam, organizaci ad. Praktická část obsahuje hry klidné a pohybové, které se osvědčily v praxi. Nalezneme zde obrázky, které upřesní popis hry. Přehled her pro určité vývojové období dítěte je třetí částí knihy. Patří mezi starší publikace, část textu je psaná slovenským jazykem, což může někomu činit problémy při čtení. Autoři viděli záměr této učebnice jak v pedagogické, tak i tělovýchovné praxi. Nevýhodu spatřuji v tom, že popis hry je někdy příliš strohý. Nedočteme se, do jaké části cvičební jednotky máme hru zařadit, organizaci se dozvídáme až po přečtení celého popisu hry. Aktivity neobsahují metodické pokyny, obměny ani poznámky.

Přínosnou knihou mi byla metodická příručka *Soubor pohybových her*. MAZAL, F. (1991). Olomouc: Hanex.

Je určena opět širší veřejnosti. První část nás seznamuje se zkušenostmi získanými při uplatňování pohybových her ve školní tělesné výchově na 1. stupni ZŠ i v mimoškolní činnosti. Druhou část materiálu tvoří ověřený soubor čtyřiceti pěti pohybových her pro děti mladšího školního věku. Nalezneme zde doporučení kde a jak hru hrát, pravidla, organizaci, obměny, ale i poznámky o tom, kdo bude nejvíce zatížen nebo čeho se vyvarovat. Velkou výhodou spatřuji v tom, že celá publikace nemá pevnou vazbu, proto si učitel může do hodin tělesné výchovy vybrat podle

potřeb jen jednu hru. Pedagogům umožňuje snazší výběr z vyzkoušených a ověřených pohybových aktivit. I přesto, že jen malá část her obsahuje nákres, jsou všechny velmi dobře pochopitelné. Jedná se o malé hry, které mohou být použity jako zpestření jakékoli činnosti např. v tělovýchovných chvílích. Proto bych tuto publikaci doporučila každému vedoucímu nebo cvičiteli, který pravidelně dochází do kontaktu s dětmi.

Jako dalšího autora bych mohla jmenovat ZDEŇKA, D. (1964). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Teorie tvoří téměř třetinu knihy. Dočteme se v ní o vývoji her od prvobytné společnosti, třídění a hodnotě her, herní metodice a věkovým zvláštnostem mladšího školního věku. Jádrem praktické části jsou DPH rozdělené podle pohybové náplně v jednotlivých částech cvičební jednotky. Z hlediska systematiky je kniha vhodná svým snadným výběrem i pro méně odborné cvičitele nebo veřejnost. Odděleně autor uvádí složitější hry vhodné pro pořádání turnajů. Práce je doplněna hrami v přírodním prostředí a hravými zaměstnáními v místnosti. I přesto, že se jedná o starší publikaci, nalezneme zde fotografie z praktického ověření některých her. Teoretická část je velmi dobře rozpracovaná, praktická obsahuje velké množství her. Publikace však uvádí jen jejich stručný popis a malé množství obměn. Autor nám nesdílí metodické pokyny ani věk, pro který by byly vhodné. Domnívám se, že i v dnešní době, kdy existuje velké množství odborné literatury zabývající se problematikou pohybu, patří hry z této publikace k nedílné součásti dětského vývoje.

Inspirací pro mě byla také kniha od autorů KAPLANA, A., BARTŮŇKA, D., NEUMANA, J.(2003). *Skáčeme, běháme a hraje si. Na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.

Náměty pro nejrůznější hry v místnosti i na hřišti jsou zaměřené na pohybové dovednosti jako je skok, běh a hod. S jednoduchými pomůckami zaujmou svou zábavností i méně pohybově nadané jedince. Nalezneme zde pohybové hříčky, atletické hříčky, ale i projekty pro školu a volný čas. Lze je využít při tréninku, v hodinách tělesné výchovy, na škole v přírodě, při činnostech ve volném čase, na letních táborech nebo při sportovním soustředění. Svě místo v knihovničce najde u širší veřejnosti i pedagogů, kteří chtějí u svých žáků rozvíjet spolupráci, trpělivost, pohybovou koordinaci, koncentraci apod. Každá hra obsahuje věkové určení,

obtížnost, dobu trvání, vhodný počet hráčů a pomůcky. Aktivita jsou zábavné, velmi dobře pochopitelné a neopakují se v jiných publikacích. Proto si myslím, že je tato kniha vhodná i pro začínajícího vychovatele.

O pohybových hrách pojednává publikace od PERIČE, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.

Kniha navazuje na publikaci s názvem Sportovní příprava dětí. Částečně ji doplňuje, ale zároveň nevyžaduje od čtenářů její znalost. Je určena všem, kteří pracují s dětmi. Ať už cvičitelům, trenérům, tak i vychovatelům ve školních družinách, učitelům tělesné výchovy, vedoucím pohybových kroužků apod. Objevila jsem zde několik her, které jsou podle mého názoru velmi nebezpečné. Autor jednu z nich uvádí jako nejtvrdší, ale přesto u dětí nejoblíbenější. Knihu bych nedoporučovala, protože pokud by se dostala do „nesprávných“ rukou, mohl by špatný výběr hry zavinit zranění.

Poznámky jsem čerpala i z knihy *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. od ZACHOVÉ, B. A KOL. (1981). Praha: Univerzita Karlova.

Kolektiv autorů rozdělil hry dle zařazení do jednotlivých částí cvičební jednotky. Hry pro hlavní část hodiny dále dělí podle rozvoje schopností. Nalezneme zde i průpravné hry pro sportovní činnosti. Součástí publikace jsou drobné hry a zábavy v místnosti, které přímo nesouvisí s vyučovacím procesem. Pedagog je však uplatní na školách v přírodě, zimních lyžařských kurzech či letních táborech. Některé hry obsahují nákresy, které přispívají ke snadnějšímu pochopení a ulehčují její nácvik. Skripta jsou pouze výňatkem ze široké literatury. Svou přehledností jsou vhodná i pro veřejnost. Jedná se o starší literaturu, pohybové hry se velmi často opakují i v jiných publikacích. Z toho důvodu bych nedoporučovala knihu k zakoupení.

Publikace MAZALA, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex mě natolik oslovila, že jsem neodolala a doplnila ji do své knihovny.

Je určena zájemcům o pohybovou hru a hraní, tvořivou činnost nejen ve škole, ale i mimo ni. Teoretická část podává kompletní informace o problematice pohybových her, ale nalezneme zde i kapitoly o RVP, ŠVP a vzdělávací oblasti

Výchova ke zdraví. Pro tuto oblast uvádí některé metody a formy práce, dále propojení s klíčovými kompetencemi. Autor nabízí inspirace, jak vytvořit svůj program. U některých tématických okruhů průřezových témat navrhuje jejich zařazení. V praktické části se dočteme o 87 pohybových hrách s několika sty obměnami, rozdělených podle částí vyučovací jednotky. Jsou určeny pro děti, mládež a dospělé všech věkových kategorií. Předchází jim přehledná tabulka s klíčovými charakteristikami pro jejich snadnější výběr. Každá pohybová hra je na nové stránce, kdykoliv si tak čtenář může dopsat poznámky nebo doplnit novou obměnu. Za tímto oddílem jsou další kapitoly s Kreativně kooperačními hrami, Úpolové hry a hraní pro dvojice, Soutěže družstev, Air play, Paraschuting a Světlo a stín. Celá kniha je doplněna o autorovy vlastní zážitky, které přidávají na její zajímavosti. Domnívám se, že by neměla chybět v žádné instituci, kterou pravidelně navštěvují děti a mládež. Její přednost spatřuji v několika stech obměnách pohybových her a možnosti, jak je propojit s ŠVP.

Teorii o metodách spojených s mou prací jsem získala od autorů SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J., A KOL. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

V neposlední řadě chci uvést FRÖMELA, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Druhou skupinu tvoří ústní zdroje. Nejvíce rad mi poskytl pan HUBÁLEK, S. vedoucí letního tábora. Pomohl mi s výběrem některých DPH. S jeho souhlasem jsem je zařadila do zásobníku, protože jsou osvědčeny a patří už několik let k nejoblíbenějším hrám na táboře. Sama jsem si je v roli dítěte vyzkoušela. K dalším zdrojům patří paní učitelka Mgr. BALGOVÁ, S., která mně díky asistentké praxi z certifikátového programu tělesná výchova ukázala několik DPH.

Musím konstatovat, že množství knih zabývajících se problematikou DPH se neustále zvyšuje. Jejich odborná úroveň je určena pedagogům, cvičitelům a všem těm, co se věnují mládeži. I přesto si dovoluji tvrdit, že počet není stále dostatečný.

## 2.3 Charakteristika hry

O přesnou a výstižnou definici hry se již pokoušelo mnoho psychologů, pedagogů, sociologů, antropologů a dalších vědeckých pracovníků. Zatím se však nikomu nepodařilo vytvořit takovou definici, která by všechny uspokojila. Je to především tím, že pod jedním společným pojmem se skrývá nesmírné množství lidských aktivit. Hra pokrývá tak širokou oblast, že dokonce nejsou ani přesně vymezeny její hranice .... Psycholog D. B. El'konin ve svém díle *Psychologie hry* uvádí tuto jednoduchou definici: Hra u člověka je takové zobrazování lidské činnosti, při kterém se z ní odděluje její sociální, skutečně lidská podstata–její úlohy a normy vztahů mezi lidmi. V encyklopedii tělesné kultury je definice na první pohled diametrálně odlišná: Hra – organizovaná zábavná činnost bez přímého praktického účelu (na rozdíl od práce), symbolizující zpravidla soupeření a boj dvou stran, a to podle určených herních pravidel. O definici hry se pokoušejí nejen psychologové a pedagogové, ale i pracovníci z jiných vědních oborů. Antropologové J. M. Roberts, M. J. Arth a R. R. Busch definovali hru ve statí *Games in culture (Hry a kultura)* jako „rekreační aktivitu, která je charakterizovaná: 1. organizovaným hraním, 2. soutěživostí, 3. dvěma nebo více stranami, 4. kritérii, která určují vítěze, 5. dohodnutými pravidly“ (Zapletal, 1985, 16-17).

Podle Zdeňka (1964, 41): Hra není jen soubor pohybových činností, popsany a navozený. Při řešení stále se měnící situace se v ní uplatňuje vynikající měrou pozorování, myšlení a rychlá pohybová reakce na smyslové poznání situace. U her s nestálým obsahem nepředkládáme dětem vše hotové, aby to jen napodobovaly, ale stavíme je před úkoly, které alespoň zčásti musí řešit samy, musí se jimi propracovávat, získávat vlastní zkušenosti. Neklestíme před nimi cestu vpřed, ale vedeme je a pomáháme jim k překonávání překážek. Hra bezpodmínečně vyžaduje vlastní myšlení a vlastní práci účastníků.

„Hra klade na dítě velké požadavky výkonnostní i morální. Přispívá k vytváření smyslu pro kolektiv, dodržování pravidel, vede k přesnosti, čestnosti, sebeovládání, uvědomělé kázní, učí děti umění snášet zaslouženou prohru a uznávat vítězství lepšího“ (Berdychová a kol., 1973, 65).



„Hra tedy umožňuje mládeži, aby si neuvědoměle osvojovala ne již pouze základní pohyby, ale pohyby kvalitativně vyšší“ (Rovný, Zdeněk, 1979, 38).

## **2.4 Pohybové hry**

Pohybová hra je podle Mazala a Chlopkové (1994, 5) „cílená, záměrná, výchovně zaměřená a uvědoměle organizovaná činnost v prostoru a čase“.

Pohybovou hrou rozumíme dějem motivovanou pohybovou činností, která se rozvíjí dle pravidel a která s sebou přináší emoční vzrušení. V nejširším slova smyslu jsou pohybovými hrami všechny, ve kterých se vyskytuje pohyb nutný k plnění herního úkolu. V užším slova smyslu označujeme tímto názvem hry, které pomáhají plnit tělovýchovné cíle, jejichž obsahem je poměrně jednoduchý pohyb a které mají poměrně jednoduchá herní pravidla. V bohaté literatuře jsou tyto hry často nazývány tělocvičnými, drobnými, malými pohybovými hrami (Hondlík a kol., 1992, 65).

Pohybové hry představují zradostňující složku hodin tělesné výchovy, .... jsou velmi cenným prostředkem kolektivní výchovy. Zahrnují hry od jednoduchých, s jedním pravidlem, až po nejsložitější sportovní hry s mezinárodně platnými pravidly.

V pohybových hrách jde o syntetické, acyklické cvičení hlavně velkých svalových skupin za rychlého střídání podráždění a útlumu v mozkové kůře. Zvláštní hodnota pohybových her však spočívá v tom, že tu nejde o pouhá tělesná cvičení, ale zejména o výchovný a vzdělávací proces.

V pohybových hrách se buď pohybují jen hráči, nebo se pohybuje předmět hry uváděný v pohyb činností hráčů...(Matoušek a kol., 1989, 43).

## **2.5 Dělení pohybových her**

Jednotnost v třídění her není dosud jasná. Autoři se liší hlavně podle toho, z jakého hlediska se na hru dívají.

Každý autor má svá hlediska pro třídění her. Potřebám vyučování na 1. stupni základní školy odpovídá toto dělení:

- a) hry tvořivé,
- b) drobné pohybové hry,
- c) průpravné hry,
- d) sportovní hry.

a) Tvořivé hry jsou hlavním obsahem činnosti dětí předškolního věku, dítě .... zcela volně napodobuje život kolem sebe... Uplatňuje se v nich bohatá fantazie dítěte, často pozorovací talent. Pedagog postupně převádí u dětí mladšího školního věku hry tvořivé na drobné hry pohybové s nejjednodušším pravidlem. Velkou skupinu her tvořivých dětí často doprovázejí říkadly nebo písničkou... Spontánní pohyb ve spojení s recitací a zpěvem má velký vliv na koordinaci pohybů, rozvíjení rytmu pohybu a celkově dítě zušlechťuje.

b) Drobné pohybové hry jsou prostředkem tělesného, pohybového i rozumového vývoje dítěte. Vzbuzují u dětí radost a touhu po měření sil a soutěžení. Jsou tedy nejpřirozenější formou cvičení prepubescenta, zajišťují jeho pohotovost, rychlost, obratnost a celkové pohybové vzdělání. Na tomto věkovém stupni mají drobné hry umožňovat dětem co nejvyšší aktivitu, vlastní tvůrčí řešení a vynalézavost.

c) Průpravné hry tvoří přechod k vlastním sportovním hrám. Spojujeme v nich základní herní činnosti, nacvičené v průpravných cvičeních, v ucelené herní činnosti. Žáci se učí technickým a taktickým dovednostem v podmínkách malé sportovní hry, soutěže.

d) Sportovní hry mají přesná, mezinárodně platná pravidla. Vyžadují specializaci v určitém herním odvětví ....., přesnou organizaci a formu provedení, vysoký stupeň techniky a výkonnosti jednotlivce i družstva (Berdychová a kol., 1981, 184-185).

Setkáváme se s rozdělením her podle ročních období, s dělením na hry jednotlivce a skupin, na hry závodivé, zábavné a rekreační, s dělením her podle věkových zvláštností nebo jednotlivých částí cvičební hodiny, s dělením na hry pohybové a klidné, na hry v místnosti, učebně, tělocvičně, na hřišti, v terénu, ve vodě, na sněhu, na ledě, na hry s náčiním a hry bez náčiní atd. (Zdeněk, 1964, 24).

(Rovný, Zdeněk, 1979) dělí hry na jednoduché a složité. Jednoduché mají rekreační ráz, složité hry naopak vyžadují souhru řady složek, člověka aktivně zdokonalují.

„Ve školním životě, vyznačujícím se organizovaností, se uplatňují hlavně hry pohybové, v době volna se udržují též vyšší hry konstruktivní a dožívají hry námětové“ (Zdeněk, 1964, 25).

Nejúčelnější třídění her však Berdychová a kol. (1973, 66) spatřuje „...podle vlastního pohybového obsahu, podle něhož dělíme hry na hry chůzí, během, skokem, lezením, nošením, úpolové hry, na hry s kutálením, házením a chytáním, specifické hry obratnosti.

Zdeněk (1964) dělí hry podle obsahu do dvou skupin: hry s nestálým obsahem a hry s obsahem stálým.

Základní hry jsou hry s nestálým obsahem, vyznačující se velkou motorickou bohatostí a svobodou jednání hrajících v rozsahu daném pravidly. Střídá se v nich napětí s uvolněním, což pro nervovou činnost znamená odpočinek. Přitom řešit situaci je z pravidla možno několika způsoby a hráč musí rozhodnout, který je v okamžité situaci nejvhodnější.

Druhou skupinu tvoří hry se stálým, pevným obsahem. Jsou to úkolové, soutěživé hry označované nejčastěji jako štafety. Předem je stanovena kombinace i pořadí pohybových činností a jejich místo.... Jsou to soutěživé hry družstev, při nichž jeden člen družstva po druhém nebo celé družstvo současně vykonává předem stanovený úkol. Jako u sportu a sportovních her je i zde charakteristickým rysem potřeba tréninku. Štafetových her lze užít k objektivnímu prověřování dovedností celku i jednotlivců, poněvadž umožňují maximální výkony, měřitelné a srovnatelné, což ve vlastní hře není možné. Štafetové hry mají charakter výlučně a výrazně závodní, bojový. Celkový výkon je dán součtem individuálních výkonů. Dávají možnosti nespočetných úprav, což vyžaduje takového vedoucího, který je schopen hry vybírat, tvořit, obměňovat i hodnotit.

Zájem o výsledek hry zvyšuje u hráčů horlivost a tím se zvyšuje i usilovnost zařazení činností. Lze souhlasit s názorem, že soutěžení je nepřímý nátlak ze strany vedoucího na výkon jeho svěřenců.

Závěrem lze říci, že hry s nestálým obsahem převyšují hry s obsahem stálým svou výchovnou hodnotou. Jednání hráče je při hrách s nestálým obsahem výsledkem jeho okamžitého rozhodnutí. Jejich řízení je také náročnější než řízení štafet (Zdeněk, 1964, 28-30).

## **2.6 Drobné pohybové hry**

Představují vynikající pohybovou školu. V DPH se uplatňují rozmanité tělovýchovné prvky, jejichž vlivem se uvádí do činnosti celý organizmus člověka. Ve hře můžeme uplatnit (projevit) všechny své fyzické i psychické síly.

Nenásilnou formou rozvíjí všechny pohybové schopnosti, učí novým pohybovým dovednostem, získáváme pohybové návyky potřebné v dalším praktickém životě.

Drobnou (malou) pohybovou hrou rozumíme dějem motivovanou pohybovou činností, která se rozvíjí dle pravidel a která s sebou přináší emoční vzrušení. Obsahem je poměrně jednoduchý pohyb, mají jednoduchá herní pravidla. V bohaté literatuře jsou tyto hry často nazývány tělocvičnými, drobnými, malými pohybovými hrami (Šebrle, n.d.).

Podle Berdychové a kol. (1973, 66) ...mají v životě a výchově dětí velký význam. Jsou prostředkem tělesného, pohybového a rozumového rozvoje. Vzbuzují u dětí radost a touhu po měření sil a soutěžení. Drobné pohybové hry jsou tedy nejpřirozenější formou pohybového vzdělání. Musí být dynamické a umožňovat dětem uplatnění jejich vynalézavosti a vlastní tvořivosti.

## **2.7 Význam pohybových her**

Dalibor Zdeněk zdůrazňoval, že pohybová hra není jen soubor opsaných a usměrněných činností. V hrách stavíme před žáky úkol k řešení, vedeme je a pomáháme jim. Hra vyžaduje bezpodmínečně vlastní myšlení, tvořivou práci účastníků. Teprve myšlenková spoluúčast a herní činnosti kombinované s pocity hráčů a s jejich představami a chápáním dodávají činnostem morální a výchovnou hodnotu, kterou tělovýchovná cvičení sama o sobě nemají. Ve většině PH dětí se objevuje i nejvyšší projev myšlení, tvořivost.

Žáci chápou PH jako zábavnou, radostnou sociální a tělesnou činnost, která jim umožňuje realizovat se v jim vyhovujících podmínkách. Je pro ně nejen soutěží, ale přináší zejména prožitek ze hry, ze soutěžení.

Pohybová hra je pro učitelku prostředkem k dosažení cíle (výchového i vzdělávacího). Pomocí ve hře obsaženého tělesného cvičení se snaží realizovat rozvoj pohybových schopností, procvičit dovednosti ve variabilních situacích, kladně ovlivnit psychickou i sociální stránku osobnosti žáků, jejich charakter apod. (Mazal, 1991, 3).

V pohybových hrách se po celé dětství rozvíjejí pohybové schopnosti účastníků lépe než při jiné tělovýchovné činnosti, neboť hry mají přitažlivý a radostný ráz, a tím získávají a udržují zájem mládeže. Ve školní tělesné výchově se nejvíce uplatňují a zařazují pohybové hry zaměřené na rozvíjení jak morálních a volných vlastností, tak pohybových vlastností, obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a síly (Zdeněk, 1964, 26).

Podle Rubáše (1997, 18) „... jsou hry nedílnou součástí sportovní přípravy, minimálně ve dvou podobách. Jednak obecné, především nejrůznější drobné a průpravné hry, sportovní nevyjímaje, jako prostředek všestranného rozvoje v počátečních etapách tréninku, stejně i forem sportování-rekreačního či závodního“.

## **2.8 Biologická hodnota pohybových her**

Bez pohybu dítě zaostává tělesně i duševně. Hlavní příležitost k pohybu má právě při hrách, v nichž stále zkouší a rozvíjí své tělesné a duševní síly. Škola má dítěti všestranně umožňovat optimální fyziologický vývoj.

Při hrách získává dítě stále nové zkušenosti, obohacuje své vědomosti, upevňuje svůj organismus, staví pevné základy pro rozumový vývoj. Nelze ovšem zapomenout na ten významný účinek hry, že totiž vyvolává řadu příjemných pocitů, přináší osvěžení a rozptýlení a má tak příznivý vliv na stav celé nervové soustavy.

Jednoduchá hra znamená odpočinek nervů, a má tudíž rekreační ráz, složitá hra naopak vyžaduje souhru řady složek a má progresivní význam tím, že člověka aktivně zdokonaluje.

U složitějších her se počítá s dostatečně vyvinutými útlumovými pochody.... Zařazování takových her do programu mládeže musí být v souladu s vývojovým stupněm dítěte. U mladších dětí převládají pochody podráždění nad pochody podmíněného útlumu, takže tyto děti nejsou ještě schopny plnit

některé požadavky složitějších her, například vyčkat s provedením určeného pohybu až na znamení (Zdeněk, 1964, 31-33).

Je třeba zmínit se ve stručnosti i o zdravotních aspektech správného využívání herních forem. V současnosti se bohužel velice rychle, a to již od nejmenších kategorií dětí vytrácí spontánní a dříve zcela přirozené pohybové aktivity. Pozvolna převládá, byť úplně či částečně pasivní trávení volného času (televize, video, počítač). Děti postupně přejímají za vlastní roli účastníka či řídicího hry na světélkující obrazovce, velmi často bez jakékoliv kontroly způsobu sezení (židle!). Obdobné zatížení ve školách, s minimem pohybu, to vše jednoznačně hovoří ve prospěch mnohem většího uplatnění nejrůznějších pohybových her. Herní aktivity jsou i výborným prostředkem kompenzačním při často specializovaném, mnohdy až jednostranném zatížení, a to i sportovním, v neodborně realizované sportovní přípravě (Rubáš, 1997, 19).

## **2.9 Psychologická hodnota**

Každý člověk vykonává nejraději ty činnosti a pohyby, při kterých se cítí dobře. Právě hra za určitých podmínek poskytuje krásný prožitek, libé pocity, příjemnou, pohodovou atmosféru, pozitivní myšlení, ale i další psychické faktory. Existuje jich opravdu mnoho, proto uvádím jen nejzákladnější: motivace v několika podobách, potěšení, kreativita, možnost vlastního rozhodnutí, emotivnost hry, nutnost spolupráce, proměnlivost herních situací, předvídavost časová i prostorová (Rubáš, 1997).

„Diagnostický význam hry, tedy 'kdo je kdo' - poznáváme často nejlépe právě ve hře díky spontánnímu projevu nejen aktivních účastníků hry. Toto 'nechtěné odhalování' je zcela běžné v mladším školním věku ...“ (Rubáš, 1997, 20)

## **2.10 Pedagogická hodnota**

Obsah tohoto pojmu chápeme jako souhrn účelných, předem promyšlených kroků a funkčních postupů ve hře. Význam herních forem spočívá jednak v rozvoji pohybových schopností a dovedností, jednak i v možnostech

všestranného působení hry jako důležitého kultivačního prostředku osobnosti jedince i kolektivu (Rubáš, 1997, 21).

Hra je složkou života, a jako nelze vést a řídit každý krok dítěte v životě, tak také není možno představit si dětský věk bez her na návsi, na ulici, na volném prostranství, kde jsou jen děti s dětmi. Rozhodující tu je, jaké city a jaké myšlenky hry v dětech vzbuzují a jaké vzájemné vztahy mezi nimi vytvářejí. Protože tyto hry vlastně doplňují výchovu, měl by vychovatel znát hry jemu svěřených dětí, aby mohl dobré podporovat a závadné odstraňovat. Je třeba dosáhnout toho, aby děti ve svém volném čase hrály hry poznané v hodině tělesné výchovy ve škole. Jedině tak se uskuteční přirozené spojení vyučování s činnostmi dětí ve volném čase a hodiny tělesné výchovy budou pomáhat mladým lidem nalézat správnou náplň volného času.

Dítě si hraje pro hru samu, nikoliv proto, aby se učilo například běhat, chytat a házet a aby vědomě rozvíjelo své schopnosti (Zdeněk, 1964, 35).

## **2.11 Didaktika pohybových her**

### **2.11.1 Zařazení**

„Pohybová hra by u dětí mladšího školního věku měla být téměř v každé hodině“ (Hondlík a kol., 1992, 67).

O tom, do které části cvičební jednotky hru zařadíme, rozhoduje především stupeň zatížení, který bude hra pro mládež představovat. Tady se musí uplatnit dobrá znalost dětí, jejich vyspělosti a schopnosti, stupně jejich trénovanosti i cíle připravované hodiny. Dříve se na hry pohlíželo jako na doplněk ostatní práce v hodině a vyhrazovala se pro ně přesná, v každé hodině stejná doba. Dnes zařazujeme hry do všech částí hodiny, a to vždy tam, kam patří podle svého obsahu, tj. podle pohybové činnosti, která se hrou rozvíjí. Je-li ve hře obsaženo více činností, pak je rozhodující ta, která se převážně ve hře vyskytuje nebo která je pro hru charakteristická, i když není např. po fyziologické stránce nejvydatnější ... (Zdeněk, 1964, 47-48).

„Víme, že hry můžeme zařadit do všech částí cvičební jednotky.

V úvodní části používáme již známých her, abychom neztráceli čas výkladem. V této části hodiny zaměstnáváme současně všechny cvičence“ (Zdeněk, 1964, 50).

Volíme hry nejjednodušší, které nevyžadují velké organizování. Pravidla jsou dětem známá, nebo nepotřebují velkého výkladu. Nejlépe se pro rozcvičení osvědčují honičky. Jejich výhodou je, že se mohou uplatnit u všech věkových kategorií a mohou se hrát na jakkoli velkém prostoru. Mají jednoduchý obsah a střídá se krátkodobý rychlý běh s odpočinkem. Nepatří sem hry vyžadující silové napětí, ani štafetové běhy (Šebrle, n.d.).

„V hlavní části můžeme hrou zaměstnat buď všechny cvičence najednou, nebo je rozdělíme do družstev, z nichž každé hraje jinou hru, popř. hru téže série, odstupňovanou podle úrovně družstva“ (Zdeněk, 1964, 50).

Volba hry pomáhá v hlavní části plnit úkol vyučovací jednotky. Žáky dělíme do stálých nebo příležitostných družstev. Zařazujeme hry, u kterých rozvíjíme pohybové schopnosti a pohybové dovednosti nebo hry, které slouží jako průprava pro hry sportovní. Patří sem i štafetové běhy (Šebrle, n.d.)

„V závěrečné části používáme her uklidňujících, vyznačujících se tím, že hráči jsou zaměstnáni jen lehce nebo jsou v činnosti jen někteří, a ostatní jsou v klidu“ (Zdeněk, 1964, 50).

Hodí se hry klidné, nevyžadující dlouhých příprav. Hra by měla napomáhat přechodu k uklidnění organismu (Šebrle, n.d.).

„V jedné vyučovací jednotce plně postačí zařazení jedné pohybové hry, která by měla tvořit jakýsi emocionální vrchol hodiny“ (Hondlík a kol., 1992, 67).

### **2.11.2 Výběr hry**

Při výběru PH ve školním TV by měla učitelka 1. stupně ZŠ přihlížet nejen k zájmu a stavu žáka, k jeho psychickému, fyzickému a sociálnímu rozvoji, ale i k dalším faktorům, které na PH působí a dříve či později ji ovlivní. Aniž si to učitelka uvědomuje, výběr hry je určen především přípravou a zkušeností vyučující, mírou jejích znalostí pohybových her (Mazal, 1991, 5).



Při výběru hry je učitel ve svém rozhodování ovlivňován především těmito aspekty:

- hra musí být zaměřena na rozvíjení požadovaných pohybových schopností a pohybových dovedností
- přiměřená svým pohybovým obsahem a složitostí pravidel věku dětí
- hra musí být vhodná pro dané prostředí
- musí vyhovovat počtu dětí a stávajícímu materiálnímu vybavení

Výběr her i použití metodických postupů nácviku souvisí s věkem dětí. Všeobecně se snažíme volit takové pohybové hry, které by se natolik dětem líbily, že si je budou hrát i ve svém volném čase (Hondlík a kol., 1992, 66-67).

Podle Rovného (1979, 51) je výběr hry „ovlivňován počtem žáků ve třídě, jejich úrovní, materiálním vybavením školy, velikostí bezpečné plochy v tělocvičně, na hřišti nebo v terénu“.

„Obtížnost hry nesmí přesahovat maximální požadavky, stanovené osnovami pro jednotlivé cvičební druhy tvořící obsah hry“ (Zdeněk, 1964, 48).

„Z metodického hlediska je nutno uvést jako zásadu, že v jedné hodině hrajeme vždy jen jeden způsob honičky“ (Zdeněk, 1964, 56).

„Úspěch vychovatelovy práce pomocí her závisí do značné míry na tom, zda dovede vždy vybrat správnou hru, zda volí správnou metodu, podaří-li se mu vytvořit správný vztah hráčů ke hře...“ (Zdeněk, 1964, 37-38).

### **2.11.3 Realizace pohybové hry**

Na začátku každé hry je důležité její uvedení v souladu s motivací.

Při uvádění nové hry je třeba postupovat podle promyšleného plánu. Nejdříve o ni vzbudit zájem, navodit vhodnou atmosféru.

Pravidla hry vysvětlíme stručně, jasně a namátkovými dotazy přezkoušíme, zda je všichni správně pochopili. Pak přesně vytyčíme herní území a rozdělíme úlohy. Cvičence upozorníme na důležité části herního děje, připravíme je tím na plnění přidělených rolí. Nakonec povíme i o správné herní taktice (Zapletal, 1987, 14-15).

Při nácviu hry by se měl učitel vystříhat dlouhých výkladů. Je vhodné doprovázet výklad pravidel ukázkami hry, případně sehrát hru ukázkově, třeba s menším počtem dětí.

Celou hru je vhodné nejprve provést nezávodivě. Hra se postupně dotváří a opakuje se za stálého zpřesňování pravidel, ale i pohybů a taktiky. Jakmile učitel vidí, že žáci hru zvládli, snaží se zbytečně nezasahovat (Hondlík a kol., 1992, 67).

„Hra začíná povelom učitele, který sleduje její průběh, a to nejen dodržování pravidel, ale i způsob, jakým děti herní činnosti uskutečňují“ (Berdychová a kol., 1981, 186).

Během hry se učitel, cvičitel a vedoucí obvykle mění v rozhodčího a časoměřiče. Jen špatný pedagog považuje hru za vhodnou příležitost k odpočinku. Dobrý vychovatel ví, že jen citlivě řízená hra má kladné výchovné účinky, že poskytuje příležitost k hlubšímu poznání povahy svěřenců. Ve strhujícím herním ději se výrazně projevují základní vlastnosti, které nám jindy unikají, člověk ve víru hry odkládá i masku, za niž se jindy schovává (Zapletal, 1987, 14-15).

„V průběhu hry je nutné hru zastavit vždy, když to vyžadují pedagogické důvody (porušení pravidel, hráčské etiky, chybné řešení herního úkolu). Při organizaci postupně pomáhají děti. Složitější hru připravujeme v několika hodinách“ (Hondlík a kol., 1992, 67).

Učitel sleduje při hře celý kolektiv, v němž se děti iniciativně a samostatně projevují, samozřejmě individuálně pozoruje i každého jednotlivce. Odpovědnost před kolektivem, kterou pociťuje žák při hře, je důležitým stimulem k uvědomělé kázni. ... je odrazem metodické práce učitele, závisí na správném vedení hry a na kvalitě celého výchovně výcvikového procesu (Berdychová a kol., 1981, 186).

Po ukončení hry je třeba několika větami zhodnotit její průběh. Na konkrétních příkladech ukázat správné a nesprávné vystupování, vytknout chyby, přísně pokárat porušování pravidel. Z pedagogického hlediska je hra vynikajícím výchovným prostředkem, ale jen pokud ji vede dobrý vychovatel. Ze zkušenosti víme, že jedna a táž hra může některé cvičence motivovat k sebekázni, obětavé spolupráci, poctivosti při dodržování pravidel, jiní při ní naopak mohou ztratit sebekontrolu, chovat se sobecky, projevovat sklon k podvádění a surovostem.

Pěstuje ve svých svěřencích soustavně a důsledně smysl pro poctivou, čistou hru. Fair-play – tato dvě slova musí všem přejít do krve. Připomínejme je znovu a znovu, každé porušování čisté hry okamžitě stíhejme tvrdým napomenutím, někdy i trestem. Vyzvedejte příklady správného jednání. Nezapomínejte na to ani při závěrečném hodnocení hry. Opakujte v každé hodině, že sportovní čest je nade všechno. Vítězství, které nebylo dosaženo poctivou hrou, není vítězstvím, ale ve skutečnosti porážkou. Morálním debaklem. Raději čestně prohrát, než zvítězit úskokem, podvodem. Právě proto nikdy vítěze příliš nevyzvedávejte. Při vyhlásování výsledku hry pochvalte i ty, kteří neuspěli, ale statečně bojovali ze všech sil a poctivě dodržovali pravidla. Hra má přece smysl sama v sobě, pobaví, její výsledek není tak důležitý.

Při krátkém hodnocení po skončené hře nezapomeňte ani na taktické poučení. Na konkrétních příkladech ukažte, kdo ve své roli podal dobrý výkon kdo naopak neuměl využít možností, které se nabízely. Každá hra, i ta zdánlivě nejjednodušší, vyžaduje jisté hráčské umění. Právě proto úspěšné hry čas od času opakujeme, cvičenci se naučí herní děj patřičně rozvinout (Zapletal, 1987, 14-15).

#### **2.11.4 Hodnocení pohybových her**

Hodnocení každé činnosti podává informace o průběhu a výsledku činnosti. I když děti ve hře udělají z různých příčin chybu, nemusíme je napomínat či negativně hodnotit. Často je vhodnější konstatovat nedodržení činnosti s doporučením, jak chybu napravit, jak lze činnost provést lépe apod. Spolu s verbálním povzbuzením má toto hodnocení často mnohem kladnější účinek než negativní konstatování skutečnosti nebo napomínání (Mazal, Chlopková, 1994, 13).

### 2.11.5 Metodika nácviku hry

(„jakési desatero“)

1. Vybrat vhodnou hru (část hodiny, cvičební činnost, počet cvičenců, věk, materiální podmínky aj.).
2. Vzbudit zájem o hru, navodit vhodnou atmosféru (vhodná motivace).
3. Vysvětlit pravidla hry (jasně, stručně, zodpovědět dotazy, položit kontrolní otázky).
4. Vytýčit herní území a rozdělit úkoly (upozornit na bezpečnost, vytvořit družstva).
5. Upozornit na důležité části herního děje (napovědět správnou herní taktiku)- lze vypustit.
6. Zahrát hru na zkoušku-lze vynechat.
7. Provést hru.
8. Zhodnotit průběh hry (stručně, jasně, srozumitelně).
9. Vyhlásit výsledky (tabulky, žebříčky aj.).
10. Úspěšnou hru zopakovat.

(Šebrle, n.d.)

### 2.11.6 Úloha vedoucího

Úloha vedoucí ve hře je nezastupitelná, s výkonem jeho funkce stojí a padá výchovné využití hry.

Do vedoucích úloh je třeba volit děti uvážlivě, za odměnu, usměrňovat chování dětí agresivních a pasivních. Po skončení hry hodnotí učitel nejen výkon, ale i dodržování pravidel a chování žáků. Základním úkolem je řídit hru tak, aby se nám podařilo splnit úkol který měla (Hondlík a kol., 1992, 67).

Při vyšší úrovni dětského hraní se děti strženy hrou přestávají ovládat a projevují se zejména křikem. Jejich hlas by neměl být důvodem pro omezování her a pro výtky hrajícím dětem. Samy tak většinou komentují dobré nebo špatné momenty. Vedoucí by neměl uplatňovat heslo „V nejlepším se má přestat“ (Rovný, Zdeněk, 1979).

Děti se v pohybové hře realizují, prožívají ji, chtějí si ji zkusit. Učitelka by si tyto vztahy a potřeby měla uvědomit, musí však být mnohem dál při analyzování vlivu pohybové hry. Pohybová hra je prostředkem pro činnost dětí a současně také metodou jejího působení na děti. Umožňuje přiblížit se k dítěti přirozeně, bezprostředním způsobem, který je adekvátní jeho věku a potřebám. A potom není problémem hrou vychovávat, vzdělávat ...

Učitelka je v pohybové hře současně diagnostik a spolutvůrce činností dětí i jejich nejkorektnější přítel. Kvalita jejich pedagogických schopností, morální a odborná úroveň určují kvalitu hry, tedy i vliv pohybových her na děti (Mazal, Chlopková, 1994, 10).

Učitelka by měla u žáků rozvíjet pohybové schopnosti – aktivitu, samostatnost, iniciativu atd. Vést je k dobrým vzájemným vztahům, úctě k soupeři nebo umění snášet prohru. Dbát na čestnou, podle pravidel se rozvíjející hru.

V úrovni tělesné zdatnosti a výkonnosti by měl být učitel svým žákům vzorem, nejen v pohybové kultuře, ale i v držení těla. Zvláštní péči musí věnovat dětem s různým oslabením, s nadváhou a dětem pohybově zaostávajícím. Každý učitel by na sobě měl pracovat a zdokonalovat svou osobnost. Jen tak se mu podaří pozvednout prestiž učitelské profese. Právě v tělesné výchově mají děti ke svému učiteli nejbližší, proto požadavek schopností a vlastností na osobnost učitele vystupuje nejvíce do popředí (Berdychová a kol., 1981).

U učitelů tělesné výchovy jsou zejména důležité určité kompetence jako správně pozorovat a poznávat žáka, porozumět jeho chybám, umět formulovat jasně své požadavky i způsoby hodnocení. Potřeba pomáhat a ochraňovat by měla převažovat nad potřebou řídit a ovládat (Krejčí, 1995, 13-14).

Měl by utvářet situace, kde mohou být i méně úspěšné děti pochváleny, vyzdvihnout jejich zdařilý pokus. Takovéto žáky je vhodné někdy určit jako pomocníky trenéra nebo kapitány. Každý pedagog by si měl uvědomit, že stojí před dětmi, které se snaží zvládnout danou hru co možná nejlépe. Proto by po úspěšně zahrané hře měla následovat pochvala. Učitel by se nikdy neměl snížít k ponižování či nadávkám (Perič, 2004).

„Vedoucí si musí všímat všech hráčů, nadaných i nenadaných, a dbát na to, aby talentovaní nebyli strhováni k primadonství a nenadaní zase k pocitu méněcennosti“ (Zdeněk, 1964, 30).

„Pohybová hra je pro učitele prostředkem a záleží na jeho kvalitní práci, na znalostech a vědomostech o PH a předmětu TV, což zároveň podmiňuje výběr repertoáru“ (Mazal, 1991, 3).

### **2.11.7 Vliv skupiny**

Důležitý je vliv dětské herní skupiny - party, který uplatňuje při hře na své členy, vrstevníky i mladší. Parta není věkově omezena. Vzniká z náhodného seskupení mládeže, bydlící v blízkém okruhu. A tak starší děti často určují mladším podružnější úkoly, které se musí při hře plnit, ale jež si starší děti nechtějí samy ponechávat. Mladší děti zase takové úkoly berou na sebe, aby se mohly hry vůbec účastnit. Při tom „odkukávají“ vše od starších a napodobují jejich počínání. Často se ve hrách setkáváme i s přímým učením, když starší děti záměrně ukazují, jak se co má dělat, aby „jim to nekazily“ (Rovný, Zdeněk, 1979, 38).

### **2.11.8 Nedostatky v praxi pohybových her**

- učitel nenechá hru dostatečně prožít, předčasně ji ukončuje, špatně plánuje potřebný čas pro zahrání hry
- nevyužívá se plně hry jako významného výchovného prostředku a jako prostředku rozvíjení kladných sociálních vztahů mezi žáky. Hra je dáována často pouze za odměnu místo toho, aby jejím prostřednictvím byli vedeni žáci ke kázi
- často se zakazuje dětem hlasité povzbuzování spoluhráčů

Ukončení herního úkolu musí být spojeno s přechodem žáků do tichého ukázněného a předem určeného útvaru.

- hra nebývá dovedena do takového stupně osvojení, aby ji děti hrály i ve volných chvílích
- nevhodně se používá her v počátečním nácviku pohybových dovedností (Hondlík a kol., 1992, 67-68).

### 2.11.9 Pravidla

Pohybové hry jsou řízeny pravidly, tj. na základě určité sociální dohody. Předpokladem úspěšného podílení se na činnosti je fakt, že každý tato pravidla zná. Pravidla mohou mít charakter morální (např. hrát fair-play), konstitutivní (např. určený počet hráčů ve hře) a strategický (např. zvolení vhodné taktiky, spoluhráče ve hře). Pohybové hry jsou takto chápány jako jakési sociální hry, jejichž pravidla žáci dodržují a aktivují tím své chování. Je tím rozvíjena sebekontrola každého jednotlivce ve variabilních podmínkách (Krejčí, 1995, 59).

Pravidla drobných pohybových her se liší od pravidel sportovních her svou pružností. Lze je volně obměňovat a upravovat podle místních okolností, při tom však musíme přísně zachovávat ve hře vše, co jsme předem určili za pravidlo. Tak se stává hra skutečně vynikající školou charakteru (Zdeněk, 1964, 48).

Děti mají rády jasná a jednoduchá pravidla, která chápou jako určitým způsobem vymezené hranice. Názorný příklad, ukázka a jasné vymezení, co se smí a nesmí určí rámec činnosti, v němž děti činnost, tedy pohybovou hru, vykonávají. Drobné vybočení za vymezená pravidla lze chápat také jako potvrzení přijetí pravidel. Jestliže však děti nepochopí zaměření pohybové hry, neodpovídá hra potřebám a pravidla jsou tedy nefunkční. Hru proto zastavíme a dotazy zjistíme, kdo hře nerozumí. Pochopení hry všemi dětmi je bezpodmínečným předpokladem pro adekvátní činnost dětí ve hře (Mazal, Chlopková, 1994, 12-13).

V každé hře mají žáci řešit nějaký konkrétní úkol daný pravidly. Úkolu je třeba dosáhnout u všech žáků, ale jeho splnění nesmí přesahovat jejich síly. Stále se měnící situace ve hře nutí dítě k neustálému přizpůsobování se podmínkám, kolektivu, jehož zájem je při hře rozhodující. Toto neustálé sebeovládání je spojeno se sebezapřením a kázní, v nichž spočívá právě neocenitelná výchovná hodnota her (Berdychová a kol., 1981, 185).

Pravidla musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv. Jejich pružnost umožňuje lepší využití pohybových her nejen ve školní tělesné výchově. Každý hráč by je měl dobrovolně dodržovat a podílet se na jejich kontrole (Mazal, 2007).

### 2.11.10 Motivace

Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v osobnosti a v činnosti: souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje (Čáp, Mareš, 2007).

Podle Hartla, Hartlové (2000, 328) je motivace „proces usměrňování, udržování a energetizace chování, která vychází z biologických zdrojů ... proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu; projevuje se napětím, neklidem, činnostmi směřujícími k porušení rovnováhy...“

Existuje několik typů motivace: primární, sekundární, vnější nebo vnitřní. (Hartl, Hartlová, 2000).

Vnitřní motivace, kladný prožitek, spokojenost a dobrovolnost při pohybové aktivitě, pohybové sebevědomí a pohybová „šikovnost“ jsou podmínkami vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě, přičemž klíčovou je míra vnitřní motivace. Vnitřně motivovaní žáci mají pozitivní prožitek z pohybové aktivity a zájem o její další provozování v tělesné výchově i mimo ní. Obecně jsou k pohybové aktivitě výrazněji vnitřně motivovaní jedinci s vyšším pohybovým sebehodnocením, jedinci pohybově „šikovnější“ a sportovně výkonnější. Školní tělesná výchova a jiné formy organizované pohybové aktivity však poskytují jedinečné příležitosti pro pozitivní působení na vnitřní motivaci i u dětí s nižším pohybovým sebevědomím, nižší sportovní výkonností a zdatností a dětí méně pohybově „šikovných“ (Sigmund, 2007, 21-23).

Aby byla pohybová hra pro děti opravdu přínosem, měla by být vhodně motivována. Jak správně hru uvést není jednoduché a nelze to naučit. Motivace nesmí být příliš dlouhá, protože o ni děti ztrácí zájem. Při krátké motivaci se naopak ani nestihnou pro hru nadchnout. Doporučuje se její délka trvání kolem 2–3 minut. Pohybová hra může být i motivací k další činnosti, popřípadě úvodem k celému bloku.



### 2.11.11 Organizace

Chceme-li nějakou činnost organizovat, hledáme způsoby, jak ji provádět a vést, abychom v nejkratší době a jen s přiměřeným vynaložením sil dosáhli optimálního výsledku. Při pohybových hrách máme před sebou výchovný a vzdělávací cíl, k němuž se plně zaměřujeme.

Základní organizační problém, který na počátku musíme řešit, je volba hry, tedy prostředku, jehož výběrem již máme přispět ke splnění výchovné i výcvikové funkce hry. Jde nám tu o hru řízenou, nikoli spontánně dětmi vyvolenou a hranou, zejména v jejich volném čase (Rovný, Zdeněk, 1979, 42).

Dobrá organizace je tudíž prostředkem, nikoliv cílem jeho snažení. Ke všem pohybovým hrám volíme bezprašný a rovný terén, prostor pro hru přesně vymežíme.

Důležitou organizační složkou je rozdělení hráčů do družstev.

„Po stránce organizačně-metodické rozlišujeme družstva stálá a příležitostná“ (Rovný, Zdeněk, 1979, 42).

U drobných pohybových her a u štafetových her nemusí být družstva stálá; zde můžeme cvičence v jednotlivých cvičebních jednotkách příležitostně rozdělovat do potřebného počtu družstev, a to buď rozpočítáním, nebo podle velikosti, anebo i podle přání cvičenců. U těchto družstev není třeba přísně uplatňovat požadavek stejné úrovně osobní výkonnosti. Naopak zde se mohou soutěžit účastnit i slabší žáci a prožívat radost z úspěchu svého družstva nebo se učit nést jeho porážku. Tak u nich nevzniká pocit méněcennosti, naopak při zdařilém zásahu do průběhu hry si i slabí uvědomují, že mohou mít v kolektivu významnou úlohu.

Avšak i stálá družstva se při drobných pohybových hrách a štafetách osvědčují, sestavíme-li je tak, aby byla výkonnostně rovnocenná, a ponecháváme-li jejich sestavy po delší dobu, abychom mohli jejich vzájemná utkání bodovat.

Kapitány družstev jmenuje buď vedoucí, nebo si je zvolí cvičenci sami. Kapitáni si pak střídavě vybírají členy do svých družstev, a to tak, že při výběru prvních členů začíná kapitán prvního družstva, při výběru druhých kapitán druhého družstva, aby měl každý jednou přednost výběru. Takovým způsobem si rozeberou asi dvě třetiny účastníků, zbývající třetinu pak již rozdělíme přímo

rozpočítáním, abychom zabránili pocitu méněcennosti u slabších (Zdeněk, 1964, 50-51).

Do dobré organizace patří i zajištění bezpečnosti herního prostoru. V tělocvičně především zajistíme nářadí .... U míčových her zabezpečíme též okna a svítidla. Při hrách venku neopomeneme vždy přesně vyznačit celou plochu, na níž budeme hrát. V neznámém terénu věnujeme prohlídce herního prostoru zvýšenou pozornost. Účastníci nastoupí do řady a projdou celou herní plochu, přičemž seberou kameny, sklo apod., popř. upozorní na další zjištěné závady.

Vedoucí pečlivě sleduje průběh hry z místa, odkud vidí na všechna družstva; zásadně nesmí mít nikdy žádné družstvo za zády.

Při soutěživých hrách, v jejichž průběhu se hráči obou družstev promíchají, je třeba je zřetelně odlišit. U chlapců obvykle jedno družstvo hraje bez triček, dívky v různobarevných úborech. Je možné i odlišení plátěnými čísly, jak je známe z běžeckých nebo lyžařských závodů (Rovný, Zdeněk, 1979, 43).

Existuje spousta dalších variant, jak žáky dělit do družstev. Např. losování, rozdělování podle barevnosti triček nebo mikin na tmavé a světlé, rozpočítáním na první a druhé, podle výšky velcí proti malým (nevhodné u her s fyzickým kontaktem, jako je zápasení) (Perič, 2004).

Pokud má být hra úspěšná, musí všichni její členové hrát. Čím větší je jejich zapojení, tím lépe. Pokud však hraje hru vysoký počet hráčů, uplatní se většinou jen ti nejlepší. Ostatní hra přestává bavit, ztrácí o ni zájem. Je to dáno nevhodnou organizací. Tu můžeme vyřešit dvěma způsoby:

- a) Snížíme počet hráčů v aktuální hře, vytvoříme více menších skupin.
- b) Zvýšíme počet herních prostředků, např. míčů.

Druhým problémem je vypadávání dětí ze hry, kdy každé chycené odchází mimo a sleduje ji z povzdálí. Přitom by třeba chtělo hrát hru také. Učitelovi se opět naskytují dvě možnosti:

- 1) Umožňovat návrat do hry, např. po splnění určitého úkolu.
- 2) Vymyslet náhradní program pro vypadlé děti. Nová hra je může zaujmout mnohem více než původní.
- 3) Nevypadávat a hrát na trestné body.

Nikdy by neměli žáci v hodině tělocviku sedět a pozorovat svoje kamarády, jak si hrají. Každé dítě by mělo být alespoň chvíli králem (Perič, 2004).

## **2.12 Charakteristika žáka mladšího školního věku**

Skončil se věk hry a dítěti nastává práce-učení ve škole. Dítě se podřizuje cílevědomé a systematické školní výchově, již pomáhá rodina i celá společnost. Má již své povinnosti a snaží se je plnit, i když jeho vůle je dosud málo vyvinuta. Ve skupinových hrách nedovede dítě tohoto věku šetřit energií a rychle se unaví. Zprvu získává nové způsoby opětnou nápodobou. Vývoj psychiky je ovlivňován dětským zaměstnáním, spontánním i určeným (Rovný, Zdeněk, 1979, 49).

„Egocentrické zaměření v rodině je vystřídáno kolektivním ve škole. Činnosti ztrácejí charakter hry, začínají být povinností, prací“ (Berdychová a kol., 1973, 28).

„Tělesný vývoj vykazuje pozorovatelné, avšak v celku pravidelné změny. Dítě především roste, ročně zhruba o 5cm, současně s tím i všechny orgány. Osifikace kostí není zdaleka ještě dokončena, proto má velký význam správné držení těla“ (Rubáš, 1997, 23).

V tomto období je možno nejvýrazněji ovlivnit všestranný rozvoj dítěte jak v oblasti tělesného, tak i pohybového a psychického zdokonalování dítěte. Vlastní vstup do školy přináší omezení pohybu, jehož následkem může být kromě ohrožení správného držení těla i nucený útlum motoriky, který se potom projevuje „podivným stavem vzrušení“ (Hondlík, 1995, 61-62).

Po celou dobu školní docházky je pohybový projev pod vlivem výchovy, která se snaží plánovitě odstraňovat určitou neobratnost a nešikovnost nejmladších školních dětí, stejně jako jejich reakce: nespělost nebo strach na jedné straně a nerozvážnou odvážnost na straně druhé. Dítě při plnění úkolů mobilizuje své síly. Hra je učí poznávat, co je v jeho silách, posiluje jeho vůli a přispívá k základům tvoření charakteru. Činorodost a emocionálnost tu zůstává jako základní rys. K pohybové činnosti a citu se však počíná připojovat i rozum, kterého se vychovatel může již častěji dovolávat. Základní přirozené pohyby (chůze, běh, skákání, házení) dítě při vstupu do školy téměř ovládá. Vykazuje rychlé pokroky i v ovládnutí pohybů ruky, které vyžadují koordinaci řady drobných svalů.

Na nižším stupni (6-8 let) zůstávají hry základním prostředkem tělesné výchovy. Dítě je již schopno soustředit delší dobu pozornost na hru a dává

přednost hrám, v nichž je plán, rozdělení úloh, větší rozmanitost a pravidla. Pohybová činnost se vybrušuje, postupně odpadají neužitečné pohyby. Vychovatel musí dítě vést ke kázni a pořádku a mít stále na paměti, že děti tohoto věku jsou často velmi poddajné vůči vnějším vlivům a jeví se u nich některé výkyvy v psychické sféře, což se projevuje urážlivostí, náladovostí, samolibostí apod.

U her středního stupně (8-11 let) i později se stále výrazněji uplatňuje sociální zaměření. Dřívější čistě osobní zájmy dítěte jsou doplňovány zájmy skupiny kamarádů, školní třídy.... Rodina dítěti už nestačí. Zvyšuje se jeho pocit odpovědnosti, dítě se kontroluje a poznává, že může odstraňovat také své nedostatky. Vzrůst fyzických sil je doprovázen rozvojem intelektu a zdokonalují se i základní přirozené pohyby. Vychovatel musí dbát hlavně na to, aby se děti příliš jednostranně nezatěžovaly. Pracovní schopností mozku se nemůže dítě rovnat dospělým. Má schopnost soustředit se jen na nevelký počet předmětů a jevů, takže nelze hrát hry se složitými pravidly. Dáváme přednost hrám s pohybem na čerstvém vzduchu a doporučíme dětem, aby si i o přestávkách venku zahrály (Zdeněk, 1964, 21-22).

V tomto věkovém úseku dokončí děti prvních pět let školní docházky a to se má projevit i při hrách. Pedagogickým vedením má být již zajištěno společensky správné chování. Učitel jako vedoucí a spravedlivý rozhodčí získává stále větší autoritu, získává dobrou kázeň. On musí znát účel a cíl nacvičovaných her, a nikoli jeho žáci. Děti budou hrát hru pro hru, učitel jen příležitostně vhodně upozorní na použitelnost techniky drobné hry v pozdější hře vyššího stupně. Děti postupně poznají, že větší dovednosti zlepšují i jejich účast ve hře vůbec a budou v plné důvěře v učitele přijímat jím určenou hru stejně jako tu, kterou si vyberou samy. Děti se jasně oceňují podle kvality svého uplatnění ve hře, podle svých schopností (Rovný, Zdeněk, 1979, 50).

Tělovýchovný proces na I. Stupni ZŠ má být tedy všestranný, intenzivní a emocionální. Jeho intenzita je podmíněna bohatostí a pestrostí cvičební látky, využíváním efektivních metod a postupů připraveností učitele. Silný sklon dětí k hravosti nachází své uplatnění v pohybových hrách, v nichž velmi často projevují děti výraznou tendenci k soutěživosti (Hondlík, 1995, 62).

Dříve hrály děti své tradiční hry hlavně při práci, zejména na pastvě. Dnes v souvislosti s hospodářským životem mají mnohem více volna pro své hry. To je

však potlačováno rozšiřováním masové kultury. Sledování televize a hraní her na počítači dětem zkracuje, nebo dokonce bere úplně volný čas (Rovný, Zdeněk, 1979).

„Spolužáci, vrstevníci získávají pro dítě značný význam, vytvářejí se kamarádské i přátelské vztahy, ale také vztahy charakterizované antipatií, soupeřením, agresivitou. Dítě se učí různým formám sociální interakce a komunikace s různými lidmi—členy rodiny, učiteli, spolužáky“ (Čáp, Mareš, 2007, 229).

## **2.13 Herní metodika**

„Mějme na paměti, že budujeme především vztah dětí k pohybovým aktivitám, tvoříme základní návyky potřeby pohybu, tudíž všestranně posilujeme každý zárodek sportovní orientace jedince prostřednictvím pohodové zábavy v nekonfliktním, ideálně herně pohodovém a navzájem vyrovnaném kolektivu“ (Rubáš, 1997, 24).

Děti hrají drobné hry zpočátku samy, později přistupuje a převládá záměrně řízená výuka ve školách. Pro dokonalé osvojení pohybů je důležité jednotlivé činnosti ve hrách opakovat a k činnostem již dříve poznaným a zvládnutým připojovat další prvky vyžadované vyšším stupněm hry (Zdeněk, 1964, 42).

Při drobných pohybových hrách musí učitel a cvičitel pracovat se všemi. A tu se mu začne vedle dětí vitálních, agresivnějších, stále se projevujících, nápadně jevit druhá skupina dětí stojících na opačném pólu, dětí tichých, neprosazujících se, které mají naopak tendenci stavět se do pozadí, jsou stydlivé a někdy až zakřiknuté. Zatímco v naukových hodinách jsou tyto děti vzorné a pracovně vyučující nijak nezatěžují, je tomu v hodinách tělesné výchovy právě naopak. Učitel se jimi musí stále obírat, získávat je a povzbuzovat, pomáhat jim z jejich pasivity. Často navozuje ve hrách takové situace, aby je vylákal z jejich uzavřenosti a strhl do hry, dává jim individuální úkoly, na něž stačí, a využívá každé vhodné příležitosti, aby je pochválil při zdařilé akci (Zdeněk, 1964, 43).

Učitel i ve hrách má svůj metodický záměr, plánuje. Ujasní si, čeho chce při vyučování dosáhnout zařazením malých her, jakou vyšší pohybovou činnost chce vybranou hrou navodit. Předem si odstupňovaně seřadí průpravné hry a přihlédně k jejich intenzitě, a tím i k jejich náročnosti. V hodinách, vřazených do rozvrhu třídy, bude brát ohled i na ráz zaměstnání dětí v dalších hodinách, pro další vyučování a jeho duševní nároky (Rovný, Zdeněk, 1979, 51).

Zjistí-li vedoucí, že děti v základní tělesné výchově nezískaly přesné a správné pohybové návyky, pokusí se nejdříve výkladem spojeným s ukázkami a opakovaným prováděním, nejlépe ve formě soutěživých štafet, závady odstranit. Výsledky své práce si vedoucí prověřuje zejména soustavným pozorováním cvičenců, dále kontrolními zkouškami jednotlivců i celých družstev ve formě štafet a konečně vlastní hrou družstev (Zdeněk, 1964, 44).

Vedoucí stále dbá na to, aby se každá následující činnost zakládala na předcházející a předcházející si s logickou nutností vyžadovala činnost následující. Z uvedeného vyplývá důležitost vedoucí úlohy učitele.... Na jeho pedagogickém citu záleží, aby při řízení hry nebyla potlačována vlastní iniciativa a tvořivost dětí (Zdeněk, 1964, 45).

Jejich zájmem někdy vedoucí dovolí, aby si hru zvolily samy děti podle vlastního výběru. Tím se zajišťuje jejich myšlenková spoluúčasť (Zdeněk, 1964).

Vedoucí vybírá hry do jednotlivých cvičebních jednotek vždy s určitým pedagogickým záměrem; rozhoduje vždy vzdělávací a výchovný cíl. Především si musí ujasnit obsah hry, uvážit zvláštnosti herního prostředí, dostupnost hry účastníkům i to, je-li sám dostatečně připraven řídit ji bez závad. U mladší školní mládeže vybíráme zásadě takové hry, v nichž děti v poměrně krátké době dosahují cíle (Zdeněk, 1964, 45).

Do 10 let zařazujeme hry jednoduché, které mají málo pravidel. Mozková kúra dítěte tohoto věku ještě nestačí najednou vytvářet správná spojení mezi několika centry, nutná při složitých hrách, takže vznikají chyby. Vybíráme buď hry s krátkými činnostmi jednotlivce, po nichž má vždy chvíli odpočinku, nebo štafety se střídavou účastí ve hře. Také pozornost dětí nesmíme dlouho napínat. Starý způsob vylučování ze hry za chybu nahrazujeme tím, že za každou chybu ztrácí hráč bod (Zdeněk, 1964, 46).

Při posuzování nové hry se nesmíme nechat ovlivnit dojmem, který na nás učiní přečtený text hry. Teprve, když vyzkoušíme hru prakticky, můžeme si z nálady a zájmu dětí i z pozorování jejího průběhu udělat správný obraz o její vhodnosti. Pedagogická zdatnost vedoucího se projeví už při výkladu nové hry. Výklad musí být jasný, zajímavý, aby sugestivně působil na účastníky a získal je tak, aby se do hry pouštěli s radostnou nedočkavostí (Zdeněk, 1964, 46).

Při přípravě her si vedoucí musí uvědomit, pro který věkový stupeň hru vybírá, kolik hráčů musí hrou zaměstnat, kterou hru bude řídit sám a kterou může svěřit

svým pomocníkům, kdy, kde a s čím se bude hrát a co vše je třeba předem připravit, do které části hodiny hru zařadí, zda je hra dětem již známa, nebo zda ji budou hrát poprvé, zda nechá děti pro zvýšení zájmu a radosti zvolit některou ze známých her a konečně co je nutné vyzvednout při hodnocení hry po jejím ukončení (Zdeněk, 1964, 47).

„Při každé hře dbáme na to, aby hráli všichni účastníci, zabraňujeme přílišnému hluku, předcházíme výstřelky a hádky a netrpíme vzájemné vytýkání chyb. Osobními zásahy vedeme hru tak, aby se udržela dobrá nálada a spolupráce všech“ (Zdeněk, 1964, 47).

## **3. Praktická část**

### **3.1 Metody práce**

Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických a do jisté míry i technických úkonů a operací. Zjednodušeně lze říci, že vědecká metoda je přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti (Štumbauer, 1989, 19).

Při výzkumu byla použita metoda pozorování. Jedná se o základní metodu zkoumání tělovýchovného procesu.

„Kromě cíle a objektu pozorování je třeba přesně určit, co a jak se bude sledovat a zaznamenávat. Pozorování se může uskutečnit přímo pozorovatelem na základě smyslového vnímání nebo zprostředkovaně filmem, videozáznamem a jinými prostředky“ ( Sýkora, Kostková a kol., 1985, 25).

### **3.2 Metodika**

Děti, u kterých proběhl výzkum, byly členy kroužku nazvaného „Pohybové hry“. Jedná se o školní zájmovou činnost, probíhající v tělocvičně základní školy v menším městě. Vyučujícím je paní učitelka z prvního stupně. Trvale nahlášených členů je 16 ve věku od 10 do 11 let. Obsazení žáků se každý rok obměňuje. Malá část chodí do zájmového kroužku od první třídy.

Jedna z deseti děvčat měla nižší intelekt a nadání v některých činnostech. DPH pomaleji chápala, vyžadovala individuální vysvětlení pravidel. Při svém neúspěchu občas plakala. Ostatní děti ji ze soucitu nechávaly vyhrát. Hry ji bavily a ke konci ověřování se i tato dívka naučila prohrávat. Pochopila, že není nejdůležitější vyhrát za každou cenu, ale zahrát si.

Syndrom ADHD byl diagnostikován u chlapce, který měl podprůměrné sociální citění. Vyžadoval individuální přístup a toleranci jak se strany učitele, tak i dětí. Bylo mi doporučeno často ho chválit.



I přes nejasnosti vzniklé díky těmto dvěma žákům byly všechny vybrané hry vysvětleny a během dvou měsíců ověřovány. Na počátku každé hodiny proběhla DPH na zahřátí organismu. V hlavní části žáci rozvíjeli pohybové schopnosti a následovalo zklidnění organismu v závěrečné fázi hodiny.

Každá z her byla nejprve motivována. Ve chvíli, kdy o ni začali mít žáci zájem, jim byla stručně, ale jasně vysvětlena pravidla. Namátkovými dotazy jsem zjistila, zda všichni správně pochopili herní princip. Následovalo vytyčení herního území a rozdělení do družstev. To jsem prováděla několika způsoby např. výběrem kapitánů, losem, rozpočítáním, seskupením žáků podle přání atd. Všechny DPH byly nejdříve zahrány nezávodivě. Díky tomu hru pochopila i žákyně s nižším intelektem a chlapec se sníženým sociálním cítěním. U vyřazovacích her byly dětem nabídnuty náhradní aktivity, které u nich ve většině případů vzbudily zájem. Během hry jsem žáky pozorovala a odpovídala na případné dotazy. Průběh her probíhal bez komplikací, neobjevilo se žádné vytýkání chyb ani násilné chování. Po skončení hry následovalo zhodnocení. Děti byly naučeny samy hru posoudit a popřípadě navrhnout jinou variantu nebo obměnu. Díky tomu jsem se dozvěděla, co jim na vybrané hře činilo největší potíže. Sama jsem několika větami ohodnotila průběh a na příkladech ukázala správné nebo špatné chování. Na konci ověřování měly všechny děti možnost uvést nejoblíbenější nebo nejlépe zhranou DPH. Výsledek uvádím v diskusi.

### **3.2.1 Zásobník drobných pohybových her**

Do souboru DPH jsem se snažila včlenit hry nenáročné na speciální pomůcky, s výjimkou hry Pexesoběh. Pomůcky pro tuto hru vyžadují časově delší přípravu, ale vzniklé obrázky s čísly může učitel používat i několik let.

Pohybová hra Člověče nezlob se je náročnější na přípravu herního území. U dětí je však velmi oblíbená, protože ji většinou hrají se svými rodiči nebo sourozenci a pravidla jsou pro ně známá. Pro realizaci ostatních her si vystačíme pouze s běžným vybavením školní tělocvičny a s minimální přípravou pomůcek.

Pro lepší přehled uvádím seznam her. Čísla před jejich názvem určují pořadí v zásobníku DPH.

1. Na bacily
2. Honba na zajíce
3. Řeka a ostrov
4. Hutututu
5. Broučci
6. Vstřícná štafeta
7. Mexická hranice
8. Boj o vlajku
9. Člověče nezlob se
10. Pexesoběh
11. Vládnucí vrstva
12. Hra na čísla
13. Únos míče
14. Hledání čísel
15. Tajná vybíjená
16. Myslivec, špaček a komár
17. Labyrint
18. Stahování hada
19. Na bednáře
20. Tichošlápek

Pod názvem každé DPH jsou klíčová slova, která poskytují její bližší údaje. Jako první je doporučení, do které části vyučovací jednotky hru zařadit. Zaměření naznačuje převažující pohybový obsah žáků. Věkové určení je uváděno jen velmi přibližně. Místo, kde je vhodné hru hrát, napomáhá při vlastním výběru. Pomůcky upozorňují na to, jaké předměty jsou nutné přichystat. Organizace prozrazuje, zda se jedná o hromadnou či skupinovou činnost. Většinu her lze změnit, proto uvádím jejich obměny. Metodické pokyny popisují osobní zkušenosti získané v praxi.

Všechny vybrané DPH byly prakticky ověřeny v kroužku pohybových her, některé z nich i na škole v přírodě, letním táboře či malotřídní škole.

Do souboru jsem se snažila zařadit hry jednoduché na rozehrání organismu vhodné pro úvodní část vyučovací jednotky. Hry rozvíjející rychlost, obratnost,

vytrvalost a sílu pro hlavní část i pohybové hry zklidňující do závěrečné části hodiny tělesné výchovy.

Nevyhýbala jsem se ani zařazení soutěživých pohybových her, při kterých jsem dbala na fair-play a spolupráci s ostatními členy.

Řada her je vhodná jak pro menší počet hrajících, tak i pro několik desítek hráčů. Pro objasnění organizace uvádím v přílohách schematické nákresy a fotografie k některým DPH.

### **3.2.2 Výběr drobných pohybových her**

Nejvíce DPH jsem čerpala z odborných pramenů. Proto bych ráda zmínila autory: Kaplana, Periče, Sigmunda, Zachovou a Zdeňka. Některé z nich např. hry číslo 2, 8, 18 a 19 se objevovaly ve více publikacích pod různými názvy. Naproti tomu hry 3, 5, 11, 17 pochází z novější literatury a žádnou obměnu nebo jim podobnou hru jsem v jiné publikaci nenašla. Zbývající hry číslo 4, 12, 13., 15 a 16 byly některým dětem povědomé nebo jim připomínaly obměnu již známé hry.

Malou část her, ale přesto velmi osvědčených, jsem zařadila do zásobníku díky paní učitelce na 1. stupni, která mě s nimi seznámila na pedagogické praxi. Hry číslo 1 a 14 byly pro žáky tak atraktivní a zábavné, že je chtěli hrát každou hodinu.

Zbývající hry jsem sama absolvovala jako dítě na letním táboře a dodnes patří u dětí mladšího školního věku mezi nejoblíbenější. To byl hlavní důvod, proč jsem je do zásobníku zařadila. Byly vyzkoušeny v lese a na louce u dětí starých od 7 do 15 let. Moje ověřování probíhalo v tělocvičně ZŠ u 10-11 letých žáků. Jedná se o DPH číslo 6, 7, 8, 9, 10, 20.

### **3.3 Pohybové hry**

#### **1. Na bacily**

**Část vyučovací jednotky:** úvodní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, spolupráce

**Věkové určení:** od 7 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žíněnka

**Organizace:** hromadná

#### **Popis hry:**

Doprostřed vymezeného hřiště položíme žíněnku (nemocnici pro nakažené). Podle počtu dětí určíme jednoho nebo více bacilů, kteří honí ostatní. Komu dají babu, toho nakazí. Takový nemocný si lehne na záda, ve vzduchu třepe horními a dolními končetinami. Vyléčit ho mohou jen čtyři kamarádi (sanitka), kteří ho chytí každý za jednu končetinu a odnesou do nemocnice (na žíněnku). Tam musí ležet alespoň pět vteřin, poté se vrací znovu do hry. Bacil nesmí honit sanitku, která odváží nakaženého (Balgová, osobní sdělení).

#### **Hodnocení:**

žádné

#### **Obměny:**

Hra je klasickou obměnou honěné.

#### **Metodické pokyny:**

Učitel musí střídat honící bacily.

Pokud se nedaří vypěstovat schopnost spolupráce, nezoufejte a hru několikrát opakujte. Tato honička naučí hráče pomáhat si a po několika opakováních budou sanitku tvořit vždy čtyři děti.

## **2. Honba na zajíce**

**Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti, postřehu

**Věkové určení:** od 7 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, dvě družstva - obránci a útočníci

**Popis hry:**

Obdélníkové pole rozdělíme čarami na 7 stejně širokých pásů. Na každou čáru se postaví jeden žák-honič z jednoho družstva. To je celkem 8 honičů. Devátý si stoupne jako druhý na kteroukoliv čáru.

Druhé družstvo-zajíci-se shromáždí před první čárou a na povel vedoucího se všichni snaží přeběhnout na druhou stranu, aniž jsou chyceni. Honiči se smí pohybovat pouze po své čáře, jenom devátý člen se může pohybovat po všech čárách, tedy i po postranních. Za přeběhnutí všech polí bez chycení získává „zajíc“ bod, vrací se vně hřiště před první čáru a přeběh opakuje. Hraje se na čas s výměnou úloh (Zachová, 1980, 11).

**Hodnocení:**

Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získá více bodů.

**Obměny:**

Všichni honiči se smí pohybovat nejen po své čáře, ale i po postranních.

Přebíhající žáci (zajíci) smí zvolit svou herní taktiku, mohou běžet všichni najednou nebo individuálně.

**Metodické pokyny:**

Podle počtu dětí upravujeme hrací území.

Zajíci brzy pochopí, že je důležitá jejich spolupráce.

Učitel nesmí opomenout skupiny vyměnit. Dalším jeho úkolem je hlídat přebíhání zajíců vedle herního území a jejich chytání mimo vyznačené pole.

### 3. Řeka a ostrov

**Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Zaměření:** rozvoj vytrvalosti

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka, les

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, ve družstvech

#### **Popis hry:**

Děti rozdělíme na stejně početná družstva. Dva hráči z každé skupiny se postaví na čáru (břeh), vzdálenou asi 10 metrů od ostatních. Vybraná dvojice představuje vor pro svá družstva, která zůstala na ostrově.

Na znamení se dvojice chytanou za ruce a co nejrychleji běží směrem k ostrovu. Když se tam dostanou, vezmou jednoho hráče svého družstva mezi sebe, tedy na vor. Trosečník uprostřed se musí držet krajních. Běží zpět ke břehu. Hráče tam nechají a dvojice opět „pádluje“ k ostrovu. Zachrání dalšího ze svého družstva. Jakmile jsou na břehu čtyři, utvoří dva vory a mohou tak zachránit dva trosečníky. Při šesti dětech na břehu vytvoří tři vory atd.

#### **Hodnocení:**

Družstvo, které dokáže dříve dopravit všechny své trosečníky na břeh, vítězí (Perič, 2004).

#### **Obměny:**

Podle počtu dětí upravíme pravidla hry–vor může místo jednoho trosečníka převážet dva nebo tři.

#### **Metodické pokyny:**

Hru je dobré nejdříve zahrát jen na zkoušku. Objeví se trosečníci, kteří nebudou vědět kdy mají udělat další vor a s kým. Proto je důležité u mladších žáků stanovit přesná pravidla, které dvojice kdy poběží. Čím více hráčů družstvo má, tím je hra lépe realizovatelná.

Vzdálenost ostrovů a vorů přizpůsobujeme podle vyspělosti žáků.

#### **4. Hutututu**

**Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti, dechu

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, dvě družstva

**Popis hry:**

Obdélník rozdělíme na dvě poloviny, do každé z nich se postaví družstvo. Střídavě vysíláme jednoho hráče do cizího pole. Ten se nadechne, vběhne na soupeřovo území-zde se však znovu nadechnout nesmí. Po celou dobu musí tutat „hututututu...“. Jeho úkolem je dotknout se co největšího počtu hráčů z druhého družstva, vrátit se zpět na svou stranu a to všechno jen na jeden nádech.

Pokud se vrátí, přetáhne ke svému družstvu ty, kterých se dotkl. Pokud ho však chytí a nechají ho na jejich straně dotutat, zůstává u soupeře. Stává se tak jejich členem družstva a soupeří proti svým dřívějším spoluhráčům.

Pokud je hráč chycen, ale podaří se mu jakoukoli částí těla dotknout svého území, bere se to jako úspěšný návrat.

**Hodnocení:**

Hra se může hrát velmi dlouho, žáci se mohou přetahovat donekonečna. Málokdy se podaří jednomu družstvu úplně zničit to druhé. Proto na konci hry spočítáme počty hráčů v družstvech a vítězí to, s větším počtem (Perič, 2004).

**Obměny:**

žádné

**Metodické pokyny:**

Učitel pravidelně střídá vybíhající členy, každý si musí vyzkoušet vběhnout do soupeřova území.

Z počátku honění žáci jen utíkají, později pochopí, že mohou „tutajícímu“ jakýmkoliv způsobem zabránit návratu do jeho území.

## **5. Broučci**

**Část vyučovací jednotky:** úvodní, hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti, pomoc druhému

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka, les

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** hromadná

### **Popis hry:**

Dva vybíjející hráči mají každý svůj míč. Mohou s ním chodit a běhat, ale jakmile chtějí někoho vybit, musí se postavit do stoje rozkročného. Vybití platí pouze tehdy, pokud hodí míč oběma rukama mezi vlastníma nohama ve stoji rozkročném. Je-li unikající hráč tímto způsobem zasažen, lehne si na záda na zem, mává a třepe rukama i nohama ve vzduchu jako brouček. Čeká tak na vysvobození od nevybitých broučků. Ti jej mohou zachránit tím, že ho pohladí po tváři. Po takovéto záchraně se ležící brouček opět zapojuje do hry, uniká před vybíjejícími a zachraňuje další zasažené spoluhráče. Vybíjející dvojice spolu může spolupracovat - nahrávat si míče, nadhánět utíkající broučky nebo hlídat ležící na zemi.

### **Hodnocení:**

Dva vybíjející hráči vítězí tehdy, pokud vybijí všechny ostatní utíkající hráče – broučky.

### **Obměny:**

Starším a pohybově zdatnějším můžeme zakázat běhat s míčem v ruce, mohou jej kutálet vedle sebe.

Hráč, který zachrání ležícího broučka, se s ním musí v průběhu další hry držet za ruku. Pokud pohlazením po tváři zachrání dvojice dalšího vybitého broučka, vytvoří s ním trojici, následně čtveřici atd. (Sigmund, 2007).

### **Metodické pokyny:**

Vybíjející hráči si procvičí netradiční způsob házení na pohybující cíl. Vybití při čekání na záchraně posilují břišní svalstvo.

Broučci po několika opakováních zjistí, že zachraňováním spoluhráčů snižují pravděpodobnost vítězství vybíjejících.

Pro děti se tato hra stane legrační formou vybíjené se zachraňováním.



## 6. Vstřícná štafeta

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, pozornosti

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, stejně početná družstva jsou dále rozdělena na sudá a lichá

**Popis hry:**

Žáci stojí v řadech, liší na jedné straně a sudí na druhé. Vzdálenost je upravena podle věku žáků. Na povel vyběhnou z obou družstev první a běží k druhým, kteří předpaží (vždy paži do uličky) a jakmile jsou odstartováni, běží k třetím, kteří si mezitím stoupli na místa prvních atd. Kdo doběhne, zařadí se na konec družstva.

**Hodnocení:**

Vítězí družstvo, v němž si všichni žáci vymění svá místa, tj. liší zaujmou místa sudých a sudí lichých (Zachová, 1980, 17).

**Obměny:**

- a) Družstva mohou stát v zástupech.
- b) Po vystřídání celého družstva běží první ihned znovu, takže každý končí na svém místě (Zdeněk, 1964).

**Metodické pokyny:**

Hru je dobré nejdříve zkusit jen na zkoušku, aby každý pochopil pravidla.

U mladších nebo méně soustředěných žáků se bude stávat, že se v nepozornosti budou zapomínat posunovat o jedno místo.

## 7. Mexická hranice

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti, postřehu

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, les

**Pomůcky:** barevné lístečky, fáborky

**Organizace:** skupinová, v předem ohraničeném prostoru, obdélníkové území rozdělíme na polovinu, dělící čára je celnice

### **Popis hry:**

Děti vytvoří dvě družstva-pašeráci a celníci.

Úkolem pašeráku je přenést přes celnici své zásoby ve formě lístečků. Každý pašerák může za jednu cestu přes hranici nést pouze jeden lístek. Hranici vytvoříme pomocí lana, čáry nebo lesní cesty. Ta je střežena celníky, kteří se mohou pohybovat jen po vyznačené čáře. Pokud se celník probíhajícího dotkne, pašerák mu musí odevzdat lísteček a vrátit se vně ohraničeného území s překříženýma rukama do hracího území, kde si vezme nový lístek a může jít znovu hrát. Celníci své ukořistěné lístečky schovávají. Hra končí po předem určeném čase (Hubálek, osobní sdělení).

### **Hodnocení:**

Pokud se podaří pašerákům přenést přes celnici větší množství lístečků než jim bylo odebráno, vítězí.

Celníci vítězí, pokud ukořistili více lístečků, než přenesli pašeráci na druhou stranu.

### **Obměny:**

Tuto hru je možné hrát s větším počtem dětí. Pašeráky rozdělíme do několika družstev, každý přenáší přes celnici svou barvu lístečků do nádoby, která patří jejich družstvu. Celníky tvoří jen jedno družstvo, střídající se po každé hře. Vítězí ta skupina dětí, která bude mít největší počet lístečků buď ukořistěných, nebo přenesených přes celnici.

Je možné přenášet přes celnici i větší množství lístečků, pokud je však takový pašerák chycen, celníci je všechny získají. Strategii a fantazii necháme na dětech.

### **Metodické pokyny:**

Všichni si musí vyzkoušet roli celníka. Hra je nejlépe realizovatelná na lesní cestě. Stane se u dětí velmi oblíbenou.

## **8. Boj o vlajku**

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** vlajka, lana na ohraničení kruhů, šátek

**Organizace:** skupinová, dvě družstva

**Popis hry:**

Křídou nebo pomocí lana znázorníme menší kruh, ve kterém je umístěná vlajka. Tu chrání obránci, kteří však do malého kruhu nesmějí. Kolem dokola je větší kruh, kde jsou rozmístěni útočníci. Ti mají za úkol vniknout do malého kruhu, zmocnit se vlajky a vynést ji z velkého kruhu. Teprve až tam je v bezpečí.

Příslušníci obou družstev mají za tepláky zastrčené šátky. Kdo o něj přijde, vypadává ze hry.

Zmocní-li se útočník vlajky, ale při jejím odnášení je mu odebrán šátek, musí vlajku vrátit na své místo a ze hry je vyřazen (Zdeněk, 1964).

**Hodnocení:**

Vítězí družstvo, ne jehož straně je vlajka nebo ti, kterých zůstalo více.

**Obměny:**

Pokud máme větší počet dětí, jedno družstvo určíme jako obránce, ostatní děti rozdělíme do několika útočících skupin. Bojují všechny družstva proti sobě. Tzn. šátky si navzájem berou i útočící skupiny.

**Metodické pokyny:**

Učitel musí dávat dobrý pozor na ty, kterým byl šátek stržen. Aby nehrála jen malá část žáků a ostatní neseděli, může zapisovat ke každému družstvu trestné body za odebrané šátky. Kdo o něj přijde, nahlásí se vedoucímu, ten si ho zapíše a hráč se vrátí do hry.

Hru je dobré hrát na větším herním území, v malé tělocvičně při větším počtu žáků je špatně realizovatelná.

## 9. Člověče nezlob se

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj vytrvalosti, rychlosti

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** na hřišti v připraveném hracím území

**Pomůcky:** hrací kostky, lano pro ohraničení území, kolíky, barevné fáborky

**Organizace:** skupinová, šest stejně početných družstev

**Popis hry:**

Je vyznačen 50 m okruh. Na šesti místech je „chlívek“ a „domeček“ pro každé družstvo jeden. Vždy první z týmů hází kostkou tak dlouho, až mu padne šest. To je pro něj povel, že se připraví ke startu a další číslo které na kostce hodí, je počet kol, které musí oběhnout do domečku. Pokud někoho cestou dohoní, plácnutím nebo předběhnutím jej vyhazuje. Nikdo nesmí po hodů kostkou čekat, až přeběhne jeho soupeř. Jakmile je někdo vyhozen, vyjde z kruhu a nejrychlejší cestou se vrací zpět do svého „chlívku“ na konec řady. Další hráč začíná házet kostkou až se jeho předchůdce dostane buď do „domečku“ nebo do „chlívku“ (Hubálek, osobní sdělení).

**Hodnocení:**

Vyhrává ta skupina, která má všechny své hráče (figurky) nejrychleji v „domečku“.

**Obměny:**

Člověče nezlob se mohou hrát i předškolní děti, pouze musí u každé skupiny stát vedoucí a radit jim, kdy jim padla šestka, popř. kolik koleček mají ještě obíhat.

**Metodické pokyny:**

Hru lze hrát na školách v přírodě, díky velkému počtu hráčů. Je vhodné, aby u každé stejně početné skupiny dohlížel jeden vedoucí.

Hráči se budou snažit počkat, až jejich protihráč přeběhne kolem jejich domečku. Tím ho nechají běžet před sebou a lehce ho pak dohoní. Tomuto je důležité předcházet a několikrát hráčům zopakovat, že hrajeme fair-play. Proto jakmile hodíš kostkou šest a následně další číslo, vybíháš a na nic nečekáš!

Učitel nebo vedoucí musí pro tuto hru vymežit herní prostor, nejlépe rovný a travnatý. Jeho příprava je náročnější než u jiných her, ale uvidíte, že se díky své jednoduchosti pravidel, které jsou známé již dětem v předškolním věku, stane velmi oblíbenou.

## 10. Pexesoběh

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj vytrvalosti, rychlosti, pozornosti, paměti

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** les, louka, popřípadě tělocvična

**Pomůcky:** libovolný počet stejných dvojic obrázků (pexeso), na každém z dvojice napsané jiné číslo

**Organizace:** hromadná, v předem ohraničeném území

**Popis hry:**

Učitelka má připravené kartičky s obrázky-pexeso. Každá dvojice obrázků má ale jiné číslo, např. hruška 28, hruška 53. Takovýchto dvojic si vedoucí připraví minimálně 24. Kartičky různě připevní v lese na stromy, pařezy, větve atd. a barevně ohraničí území, ve kterém se hraje. Úkolem dětí je hledat dvojice obrázků a zapisovat si čísla. Pokud tedy dítě našlo obě hrušky, mělo by se na jeho papíře objevit číslo 28-53. Během celé hry si nikdo nesmí radit, čísla ani názvy obrázků nikam psát. Promluvení je trestáno vyřazením ze hry (Hubálek, osobní sdělení).

**Hodnocení:**

Vyhrává ten, kdo má na svém papíře správně a nejrychleji napsané všechny dvojice čísel stejných obrázků.

**Obměny:**

Na stromy připevníme obrázky bez čísel. Některé mají svou dvojici, ale jsou tam i takové, co ji nemají. Úkolem dětí je hledat stejné obrázky, tzn. ty, které se objevují v páru. Na svůj papír je mohou zakreslovat nebo zapisovat. Vítězí ten hráč, který má největší počet správných dvojic.

Za špatné můžeme u starších dětí odčítat bod.

**Metodické pokyny:**

Pozor na psaní čísel na ruce nebo jinou část těla. Děti se budou snažit od svých protihráčů opisovat. Proto je důležité zdůraznit jim, že jeho kamarád to nemusí mít vždy správně!

## 11. Vládnoucí vrstva

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj síly

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** křída nebo lano pro označení území

**Organizace:** hromadná, obdélníkové území rozdělené na čtyři stejné části, na začátku hry stojí všechny děti v prvním herním území nazvaném král

**Popis hry:**

Na rovném čistém povrchu vyznačíme křídou obdélníkové hrací území. Vzniklý prostor rozdělíme na čtyři stejné části a označíme je: král, šlechta, poddaní, chudina.

Na začátku hry stojí všichni hráči v poli nazvaném král. Na povel vedoucího se začnou vytláčet z území krále do území šlechty. Kdo se alespoň částí těla dotkne dalšího pole, už v něm zůstává a obdobným způsobem vytlačí další protihráče v tomto případě do herního území pro poddané. Odtud zase do části označené chudina (Kaplan a kol., 2003).

**Hodnocení:**

Hra končí v okamžiku, kdy v poli pro krále zůstane jeden hráč-vítěz.

**Obměny:**

Vítěz nemusí být jen jeden, ale necháme vyhrát krále a královnu (chlapec a dívka). Hra může končit v okamžiku, kdy jsou v prvních třech polích dvojice (vždy chlapec a dívka) a v posledním herním území zbylé děti. Znamená to tedy, že se mezi sebou mohou vytláčet vždy jen stejná pohlaví.

**Metodické pokyny:**

Není dovoleno hrubé násilí ani útočné údery. V případě porušení tohoto pravidla následuje vyloučení ze hry.

Vedoucí musí dávat dobrý pozor na překročení herního území, protože v zápalu boje někdy hráči sami nevidí své přešlapy.

U dětí je tato hra velmi oblíbená.

## 12. Hra na čísla

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Zaměření:** rozvoj síly, rychlosti

**Věkové určení:** od 7 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka, les

**Pomůcky:** lano

**Organizace:** skupinová, ve dvou družstvech

**Popis hry:**

Rozdělíme hráče do dvou skupin se stejným počtem. Mezi sebou se tajně očíslují a obě družstva se rozestaví na opačný konec tělocvičny. To je jejich start a zároveň i cíl. Uprostřed vzdálenosti mezi nimi leží lano, označené ve středu barevnou značkou. Trenér vyvolá některé číslo. Hráči, kterým bylo v obou družstvech přiděleno, běží k lanu, chytí ho a snaží se ho přetáhnout tak, aby značku dostali za cílovou čáru, kde čekají ostatní spoluhráči. Po pěti sekundách vyvolá učitel další číslo a hráči se připojí ke svému spoluhráči. Postupně se podle čísel připojují další dvojice tak dlouho, dokud jedna skupina nepřetáhne druhou do svého cíle.

**Hodnocení:**

Vítězí družstvo, které přetáhne střed lana za svou cílovou čáru (Perič, 2004).

**Obměny:**

žádné

**Metodické pokyny:**

Nedá se říci, jak dlouho bude trvat tato hra. Může být ukončena po vyvolání jednoho čísla, stejně tak se mohou přetahovat celá družstva několik minut.

### 13. Únos míče

**Část vyučovací jednotky:** hlavní, závěrečná

**Zaměření:** rozvoj rychlosti, obratnosti

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** míč na odbíjenou, malý míček

**Organizace:** skupinová, dvě družstva v řadách naproti sobě

**Popis hry:**

Dvě družstva stojí v řadách čelem proti sobě, asi ve vzdálenosti 30m. Žáky očísujeme a do středu položíme dva míče (asi 1/2m od sebe)-jeden na odbíjenou nebo košíkovou, druhý tenisový nebo malý gumový.

Vedoucí vyvolá některé číslo. Příslušní žáci běží do středu a snaží se získat větší míč a donést jej svému družstvu, což znamená získat bod. Tomu však pomalejší žák může zabránit tím, že rychle zvedne malý míček a snaží se zasáhnout soupeře dřív, než doběhne s míčem ke svému družstvu.

Pravidla dovolují, aby žák, který se zmocnil velkého míče, odkopl malý míček a tím měl jistější únik (Zachová, 1981, 53).

**Hodnocení:**

Vítězí skupina, která dosáhla většího počtu bodů.

**Obměny:**

Získání velkého míče znamená jeden bod pro družstvo, zásah protihráče malým-dva body.

Hru je možno hrát pouze s jedním míčem. Žák, který se ho první zmocní získá bod pro své družstvo. Pokud míčem zasáhne protihráče, získává další bod.

Dětem můžeme zakázat odkopávání malého míčku.

**Metodické pokyny:**

Ten, kdo se první dotkne velkého míče s ním utíká ke svému družstvu. Tahání se o něj není přípustné.

Je důležité postavit malý míč max. 0.5m od velkého. Čím blíže sebe budou, tím větší šanci dáváte i druhému, pomalejšímu družstvu. Pokud jsou míče od sebe 1m a více, hráč téměř nikdy nestihne tímto míčkem vybití protihráče, protože ten už bude u svého družstva. Vybití malým míčkem se tak pro ně stává nerealizovatelné.



## 14. Hledání čísel

**Část vyučovací jednotky:** hlavní, závěrečná

**Zaměření:** rozvoj rychlosti

**Věkové určení:** od 7 let

**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** kartičky s čísly

**Organizace:** skupinová

### **Popis hry:**

Hráči se rozdělí do stejně početných družstev a utvoří zástup. Deset metrů před prvním členem každého družstva jsou na zemi položené kartičky s čísly směrem dolů. Na povel vyběhne první z družstva a otočí jednu kartu. Pokud je na ní číslo jedna, vezme ji sebou a běží zpět ke svému družstvu. Položí ji před prvního člena a vybíhá druhý. Ten musí přinést kartu s číslem dvě. Pokud ji otočí a nebude na ní číslo, pro které běžel, pravidla dovolují ukázat ji spoluhráčům. Poté ji položí zpět číslem dolů a vrací se bez ní. Každý hráč může otočit jen jedno číslo, pokud se mu nehodí, vrací se zpět a vybíhá další hledat to stejné nenalezené číslo. Děti musí nosit čísla v pořadí od jedničky do nejvyššího čísla. Hra trvá tak dlouho, dokud nepřinesou všechna čísla.

### **Hodnocení:**

Vítězí družstvo, které bude mít nejdříve před sebou poskládaná všechna čísla v pořadí od jedničky (Balgová, osobní sdělení).

### **Obměny:**

U dětí mladších lze čísla vyměnit za barvy. Důležité je, dát dětem předem vzor, podle kterého budou nosit a skládat pořadí barev.

### **Metodické pokyny:**

Počet kartiček přizpůsobíme počtu dětí ve družstvech.

Doporučuji si tuto hru zahrát na zkoušku. Téměř vždy se objeví hráč, který nenosí čísla v pořadí nebo jich otočí několik najednou.

## 15. Tajná vybíjená

**Část vyučovací jednotky:** hlavní, závěrečná

**Zaměření:** rozvoj obratnosti, rychlosti

**Věkové určení:** od 9 let

**Místo:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** malý míček

**Organizace:** skupinová, dvě družstva, v kruhu

### **Popis hry:**

Na hřišti je vyznačen kruh v průměru asi 10m. Jedno družstvo-obránci jdou do kruhu, druhé družstvo-útočníci se rozptýlí kolem kruhu a vedoucí jim dá malý míček.

Po zahájení hry se útočníci na chvíli seběhnou dohromady a jeden z žáků si míček schová nenápadně (aby to obránci nepostřehli) do kapsy nebo za trenýrky (tepláky). Potom se celé družstvo z různých stran rozběhne ke kruhu a když jsou těsně u hranic kruhu, útočník, který má míček, jej vytáhne a hodí po některém obránci. Jestliže ho zasáhne, odchází zasažený ze hry. Před vyloučením se však může zachránit jen tím, že míček rychle zvedne a zasáhne jím útočníka, který po něm hodil. Nesmí však překročit hranici kruhu.

Když útočník nikoho nezasáhne, je sám ze hry vyloučen (Zachová, 1981, 55-56).

### **Hodnocení:**

Vyhrává ten, kdo zůstane ve hře, nebo vyhrává družstvo, které získalo více bodů.

### **Obměny:**

Útočníci mají více než jeden míček. Nemusí si ho schovávat za trenýrky, ale stačí, když bude mít celé družstvo útočníku ruce za zády. Každý zasažený obránce znamená bod pro útočníky. Zasažení nevypadávají, ale mohou splnit nějaký úkol a vrátit se zpět. Po určitém časovém úseku družstva vyměníme. Vítězí skupina s větším počtem bodů.

### **Metodické pokyny:**

Podle počtu hráčů upravíme velikost kruhu pro obránce.

Dětem zdůrazníme, že vybití do hlavy neplatí.

Pro mladší žáky jsou vhodné malé molitanové míčky na nácvik hodů.

## 16. Myslivec, špaček a komár

**Část vyučovací jednotky:** závěrečná

**Zaměření:** pro uklidnění

**Věkové určení:** od 6 let

**Místo:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** lano pro vyznačení kruhu

**Organizace:** skupinová, družstva sedí asi 4m od kruhu v ohraničeném prostoru, běh trojic kolem vyznačeného kruhu

**Popis hry:**

Děti rozdělíme na tři stejně početná družstva – myslivci, špačci a komáři. V každé skupině si hráči přiřadí čísla (1-podle počtu osob). Jakmile vedoucí vyvolá některé číslo, z každého družstva vyběhne hráč, jemuž bylo přiděleno a myslivec začne pronásledovat kolem kruhu špačka, špaček komára a komár chce štípnout myslivce (Zdeněk, 1964).

**Hodnocení:**

Komu se nejdříve podaří chytit svého protivníka, získává pro své družstvo bod. Vítězí skupina s nejvyšším počtem bodů.

**Obměny:**

Pomocí pískálek může trojice honičů měnit směr.

**Metodické pokyny:**

Je důležité dětem nejprve ujasnit směr běhu kolem kruhu.

Pokud máte takový počet žáků, že není dělitelný třemi, přidejte ještě jedno družstvo, např. včelky, nebo naopak jednu skupinu odeberte.

## 17. Labyrint

**Část vyučovací jednotky:** závěrečná

**Zaměření:** zklidnění organismu

**Věkové určení:** od 6 let

**Místo:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, ve čtvercovém nebo obdélníkovém tvaru, žáci stojí s rukama v upažení

**Popis hry:**

Vybereme dva hráče, kdy jeden bude honič a druhý honěný. Ostatní děti se postaví do čtvercového nebo obdélníkového tvaru s rozestupy na upažení. Všechny děti se dívají jedním směrem a upaží tak, aby se prsty dotýkaly svých sousedů. Vzniklo nám několik zdí, mezi kterými dochází k honičce dvou hráčů. Ti musí obíhat celé řady, nesmí probíhat pod rukama ostatních dětí tvořící zed' (Kaplan a kol., 2003).

**Hodnocení:**

Žáky po minutě střídáme, aby se v labyrintu vystřídaly všechny děti. Pokud honič chytne honěného, získává bod, v opačném případě patří bod honěnému.

**Obměny:**

Na signál změna, který nejprve určuje vedoucí, se všichni stojící hráči (mimo honícího a chytaného) otočí stejným směrem o 90°. Tím se mění směr probíhání mezi řadami a hra pokračuje stejně jako doposud.

Signál si může určovat sám honič nebo honěný.

Zvýšíme počet honěných či honících hráčů.

Hra se hraje pouze 2 minuty a honěný hráč má omezený počet signálů-změn (Kaplan a kol., 2003).

**Metodické pokyny:**

Učitel musí předem určit směr otáčení.

Děti by měly stát na značkách, aby se při každém otočení neposunuly. Dlouho nevydrží držet paže v upažení, proto hrajeme hru jen krátce nebo jim dovolíme opření rukou (dlaní) o sousedovy ramena.

## **18. Stahování hada**

**Část vyučovací jednotky:** závěrečná

**Zaměření:** uklidnění organismu

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** vymezená plocha, tělocvična

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, stejně početná družstva v zástupech

### **Popis hry:**

Skupiny dětí utvoří zástupy, začínající od stejné startovní čáry. Zaujmou polohu ve stoji rozkročném, předkloní se a mezi rozkročenýma nohama podají pravou paží zadnímu a levou přednímu. Každý bude držet levou paží kamaráda před sebou a pravou mezi rozkročenýma nohama za sebou.

Hra začíná povel, kdy žáci musí zaujmout již zmiňovanou pozici. Celý zástup začne couvat ve stoji rozkročném. Poslední si lehne na záda, za ním hned další, který je na řadě. První z družstva bude couvat nejdéle, své kamarády uvidí pod rozkročenýma nohama. Pro děti platí pravidlo: lehnu si, když leží hráč za mnou, kterého držím pravou paží. Až uvidím jeho obličej, můžu si lehnout.

Pokud leží celé družstvo, začnou si stoupat. Nejdříve první, který sotva ulehl a za ním postupně celý zástup. Princip je úplně stejný, až na to, že teď jde družstvo dopředu. Všichni tedy nejdříve couvali, po ulehnutí posledního postupně začínají stoupat a jdou směrem dopředu. Jakmile stojí celé družstvo v původním postavení, hra končí. Had se nesmí rozpojit.

### **Hodnocení:**

Družstvo, které stojí první v zástupu, vyhrává.

### **Obměny:**

Žáci se na konci hry nepustí, ale mají za úkol přejít v předklonu se spojenýma rukama k metě, obejít ji nebo dojít k cílové čáře. Hra končí, když poslední překročí cílovou čáru (Zachová, 1981).

### **Metodické pokyny:**

Po několika opakováních děti zjistí, že ten, kdo stojí v zástupu poslední, téměř celou hru leží. Proto je dobré hráče v jejich postavení měnit. Cesta zpět může zpočátku činit problémy, proto ji nepodceňujte a před začátkem samotného závodu nacvičte.

## **19. Na bednáře**

**Část vyučovací jednotky:** závěrečná

**Zaměření:** zklidnění organismu

**Věkové určení:** od 10 let

**Místo:** vymezená plocha

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** skupinová, v zástupech tvořící hvězdicí

**Popis hry:**

Družstva (nejvíce 5ti členná) v zástupu utvoří hvězdicí čelem do kruhu. Jeden žák-bednář, chodí kolem kruhu a dotkne se zad posledního žáka některého zástupu. Ten předá „babu“ dalšímu ze svého zástupu atd., až se „baba“ dostane k prvnímu. Ten zvolá „za mnou“ a celý zástup i s bednářem běží kolem kruhu a snaží se zaujmout původní postavení. Kdo zůstane poslední, je při opakování hry bednářem.

První ztěžuje běh ostatním tím, že například naznačí běh vlevo, ale pak obíhá vpravo (Zachová, 1981, 125).

**Hodnocení:**

Poslední ze zástupu se stává bednářem.

**Obměny:**

Za mnou! nezvolá první člen, ale bednář. Celý zástup tedy běží za ním.

Může zvolat povel běž pryč! Znamená to, že celý zástup musí běžet v opačném směru (Zachová, 1981).

Hru lze ztížit - děti mohou kolem kruhu skákat po jedné noze nebo běhat po čtyřech.

**Metodické pokyny:**

Hru je dobré nejdříve vyzkoušet a říci bednářovi, že on se snaží zaujmout jakékoli místo.

Obměny bych doporučovala hrát až v tom případě, že všichni pochopili pravidla a samotná hra byla několikrát otestována.

## **20. Tichošlápek**

**Část vyučovací jednotky:** závěrečná

**Zaměření:** zklidnění organismu, rozvoj obratnosti, sluchového vnímání

**Věkové určení:** od 8 let

**Místo:** les, tělocvična

**Pomůcky:** šátek

**Organizace:** hromadná, v kruhu, jeden žák uprostřed

**Popis hry:**

Tato hra se hraje v naprosté tichosti!

Libovolný počet hráčů utvoří kruh, jeden zvolený si sedne doprostřed a zaváže si oči šátkem. Učitel nebo vedoucí určí pomocí ukázáním ruky žáka, který se snaží v tichosti dojít k hráčovi uprostřed a dotknout se ho. Ten však poslouchá a rukou může třikrát na každého ukázat směr, odkud si myslí, že jde. Pokud ho označí správně, získává bod a vyřazuje ho tím. Když se jeho směr ukázání liší, hráč pokračuje dál ve své cestě. Ten, kdo se dotkne prostředního se stává Tichošlápkem a zaujme jeho pozici uprostřed kruhu (Hubálek, osobní sdělení).

**Hodnocení:**

Je několik způsobů hodnocení.

Tichošlápci si počítají, kolikrát za hru se dotknou prostředního. Vítěz má největší počet bodů.

Každý Tichošlápek, který se dotkl prostředního, vyhrává a mění si s ním pozici.

Všichni žáci se vystřídají v roli prostředního. Kdo vyřadí nejvíce Tichošlápků, zvítězí.

**Obměny:**

žádné

**Metodické pokyny:**

Herní taktiku necháme na dětech. Objeví se hráči, kteří se rozběhnou a vsadí na rychlost. Naopak opatrnější půjdou obezřetně a pomalu.

Hra se nejvíce osvědčila v lese.

## 4. Diskuse

Ze zásobníku DPH si dovoluji zmínit jen ty hry, které vykazovaly zajímavých výsledků. Staly se u dětí buď velmi oblíbenými nebo se naopak příliš v praxi neověřily.

Pro rozcvičení na úvod hodiny se nejlépe osvědčily honičky. Mohou se uplatnit na jakémkoli prostoru se všemi věkovými kategoriemi. Mají jednoduchý obsah a pravidla, proto nám jejich vysvětlení nezabere hodně času.

Nejzajímavější výsledky dosáhla klasická obměna honičky nazvaná **1. Na bacily**. Byla ověřena nejen v zájmovém pohybovém kroužku, ale i v povinné tělesné výchově na malotřídní škole. Výsledek byl značně jiný. Tam, kde děti dosahovaly stejného věku nebyl problém s pomocí druhému. Hru okamžitě pochopily a k raněnému se svolávaly tak, aby ho vždy odnášely čtyři. Naopak v malotřídní škole hrály již zmiňovanou DPH 2. a 4. třída. Starší žáci nechtěli pomoci mladším, ale ani věkově rovným. Svého kamaráda odnášeli třeba jen ve dvou, tím ale hra ztrácela svůj význam. Spolupráce čtyř hráčů při odnesení raněného do nemocnice se objevila až po několika hodinách důsledného opakování.

**2. Honba na zajíce** získala velkou oblíbenost. Lze ji hrát s různě starými dětmi. Je důležité, aby si všichni vyzkoušeli roli zajíců, protože je pro hráče atraktivnější probíhání mezi územím než chytání a pohybování se „jen po čáře“. Nejdříve si každý vyzkoušel proniknout individuálně na druhou stranu, poté se domluvilo celé družstvo a běželo najednou.

Do hlavní části hodiny je vhodné zařadit hry rozvíjející pohybové schopnosti a dovednosti. Hráče můžeme dělit do stálých nebo příležitostných družstev. Doporučuji si s dětmi zahrát následující ověřené hry:

**11. Vládnoucí vrstva** byla problémovou hrou z hlediska dodržení hranic území v prvním poli tj. král. Na začátku zde bylo 16 hráčů a při vystrkávání docházelo k opakovaným přešlapům. Proto byla pravidla upravena. Kdo se jakoukoli částí dotkne mimo herní území pro krále, přejde do následujícího pole – tedy v tomto případě pro šlechtu atd. Učitel musí dávat dobrý pozor a žáky na to upozorňovat, protože v zápalu boje často ani nevědí o své chybě. Z důvodů opakovaného vítězství chlapců došlo k obměně. Děvčata směla vystrkovat jen dívky a chlapci zápasili mezi



sebou. Na konci hry se tak stali vítězi král a královna a v dalších následujících dvou polích vždy chlapec a dívka. Neobjevilo se žádné hrubé násilí ani údery.

Velmi oblíbenou hrou je živé **9. Člověče nezlob se**. Zabaví děti i mládež v jakémkoli věku. Její výhodou je, že má téměř „neomezený“ počet hráčů. Na letním táboře byla ověřena u 72 dětí ve věku 8-15 let. Podle počtu je nutné přizpůsobit velikost herního území. Důležité je, aby bylo v každém družstvu stejně živých hracích figurek. Protože se někdy děti snaží vyhrát za každou cenu, doporučuji, aby u každého chlívku dohlížel vedoucí. Jeho úkolem je sledovat hod kostkou a počítat uběhnutá kolečka. Jedná se o hru, která je založena „tak trochu na štěstí“, proto může zvítězit i to na první pohled nejslabší družstvo. V tom spatřuji její prioritu.

**7. Mexická hranice**, podobně jako předchozí hra, zabaví jakkoli starou mládež. Z mého pohledu je lépe realizovatelná v přírodě na lesní cestě, která nám přímo vytvoří celníci. Obě skupiny hráčů tak přesně vidí, kde jsou hranice mezi celníky a pašeráky. V tělocvičně docházelo k neustálým přešlapům, protože v zápalu boje téměř nikdo nedodržel dělicí čáru.

Hru **10. Pexesoběh** doporučuji hrát v lese. Připravené kartičky je vhodné připevňovat na stromy, pařezy, větve. Pro hráče je mnohem atraktivnější běžet a hledat obrázky ve větším, různě ohraničeném prostoru než v tělocvičně, kde s přehledem dohlédnou na její konec. Herní prostor je tam dost omezený, proto musí učitel většinou zmenšit počet dvojic obrázků.

V závěrečné části by mělo docházet k uklidnění organismu. Proto jsem se snažila do zásobníku vybrat takové hry, které nejsou příliš náročné po fyzické stránce, ale přesto děti baví.

Největším překvapením pro mě byl **20. Tichošlápek**. U dětí byla ze všech her vhodných do závěrečné části hodiny jasným vítězem. K ověření došlo v tělocvičně i lese. Domnívám se, že přírodní prostředí dodává této oddechové aktivitě mnohem větší kouzlo. Hráčům tak pod nohama nepraská jen parketová podlaha, ale objevuje se širší spektrum zvuků. Našlapovat musí mnohem opatrněji, protože v lese je díky nerovnému a různorodému povrchu každý rychlejší dopad nebo nekoordinovaný pohyb slyšet. Pro Tichošlápka je tak mnohem lehčí určit správný směr.

**17. Labyrint** zaujal pouze honiče a honěného. Ostatní tvořící zeď hra brzy omrzela. Při každém otočení o 90° bludiště ztrácelo své původní postavení.

Docházelo k tomu, že honič nebo honěný probíhal i mezi zdmi, protože hráče bolely paže a neudrželi je v upažení. Tuto hru bych proto zařadila pro starší děti.

Závěrem bych rozdělila DPH ověřené u dětí 10-11 letých podle úspěšnosti a vhodnosti zařazení do školního vzdělávacího programu.

Jako velmi zdařilé a přínosné se mi jevily hry: 1. Na bacily, 2. Honba na zajíce, 5. Broučci, 7. Mexická hranice, 8. Boj o vlajku, 9. Člověče nezlob se, 10. Pexesoběh, 11. Vládnoucí vrstva, 14. Hledání čísel, 20. Tichošlápek.

Všechny zmiňované DPH doporučuji k vlastnímu ověření a uvidíte, že si u dětí získají velkou oblibu.

Hry, které u dětí proběhly bez sebemenších obtíží, ale neměly tak velkou úspěšnost jako předešlé jsou: 3. Řeka a ostrov, 4. Hutututu, 6. Vstřícná štafeta, 12. Hra na čísla, 13. Únos míče, 16. Myslivec, špaček a komár, 18. Stahování hada, 19. Na bednáře.

Naopak bych nedoporučovala zařadit u takto starých dětí DPH: 15. Tajná vybíjená, 17. Labyrint.

Tyto hry děti téměř vůbec nezaujaly, neobjevila se u nich herní aktivita ani radost z pohybu. Při závěrečném hodnocení her je nikdo z žáků nejmenoval jako oblíbené.

## 5. Závěr

Při psaní této práce jsem se soustředila na praktické a efektivní uplatnění pohybových her. Hlavním cílem bylo navrhnout a ověřit dvacet drobných pohybových her v praxi.

Zásobník DPH jsem sestavila s pomocí odborné literatury a ústních zdrojů. Domnívám se, že ověřené hry mohou být využívány ve školním vzdělávacím programu jako návod doporučených her ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, k přípravě programu na školy v přírodě, dětské tábory nebo zimní lyžařské kurzy.

Jejich realizace probíhala v měsících únor a březen ve školním zájmovém pohybovém kroužku v menším městě. Ověřování her se účastnilo 16 dětí ve věku 10-11let. Děvčata i chlapci měli o hry zájem, v soutěživých disciplínách se snažili zvítězit. Hry pro ně byly nové a atraktivní.

Z osobní zkušenosti, kterou jsem získala díky několikaleté práci s dětmi, jsem přesvědčena o tom, že pohybové hry byly a jsou nedílnou součástí dětského vývoje. Většinou mládeže přináší uspokojení a prožitek. Proto by neměly chybět v žádné vyučovací jednotce, na žádném pobytu v přírodě. Díky nim se rozvíjí pohybové schopnosti, učí se spolupráci s ostatními, podřízení se kolektivu, ale i jeho vedení atd. Výrazně se mezi nimi upevňuje vztah, který může přerůst až v přátelství.

Pokud hra žáky zaujme, chtějí ji hrát znovu a znovu. To je ta chvíle, kdy každý pedagog pochopí, že vybral dobře. Při správném dodržení pravidel a čestnosti splnila jeden ze záměrů-zaujala. Takovou hru pak můžeme s dětmi uplatňovat v různých obměnách a dosahovat dílčího cíle.

Pro mě osobně je největší odměnou úsměv dítěte. Ten velmi často vykazují při pohybových hrách. Vnímám to jako jejich zpětnou vazbu ke mně jako k vyučujícímu.

Věřím, že moje diplomová práce přiměje zájemce o tuto problematiku k vytvoření dalšího zásobníku drobných pohybových her nebo k ověření mnou navržených her v praxi.

## 6. Seznam použité literatury

BERDYCHOVÁ, J. A KOL. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy (1. stupeň)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

BERDYCHOVÁ, J. A KOL. (1973). *Tělesná výchova pro studující učitelství 1.-5. ročníku ZDŠ na pedagogických fakultách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

ČÁP, J. MAREŠ, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál

FRÖMEL, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého

HART, P. HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál

HONDLÍK, J. A KOL. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita

KAPLAN, A. BARTŮNĚK, D. NEUMAN, J. (2003). *Skáče, běháme a hrajeme si. Na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál

ŠEBRLE, Z. A KOL. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita

MATOUŠEK, J. A KOL. (1989). *Sportovní hry 1. Základní teorie sportovních her. Drobné průpravné pohybové hry*. Brno: J.E. Purkyně

MAZAL, F. CHLOPKOVÁ, J. (1994). *Pohybové pohádky předškoláků*. Olomouc: Hanex

MAZAL, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex

MAZAL, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex

PERIČ, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada

ROVNÝ, M. ZDENĚK, D. (1979). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství

RUBÁŠ, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita

SIGMUND, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex

SÝKORA, F. KOSTKOVÁ, J. A KOL. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

ŠEBRLE, Z. KOUBA, V. ŠTUMBAUER, J. (1996). *Sborník tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita

ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta

ZACHOVÁ, B. (1981). *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Praha: Univerzita Karlova

ZAPLETAL, M. (1988). *Špalíček her*. Praha: Albatros

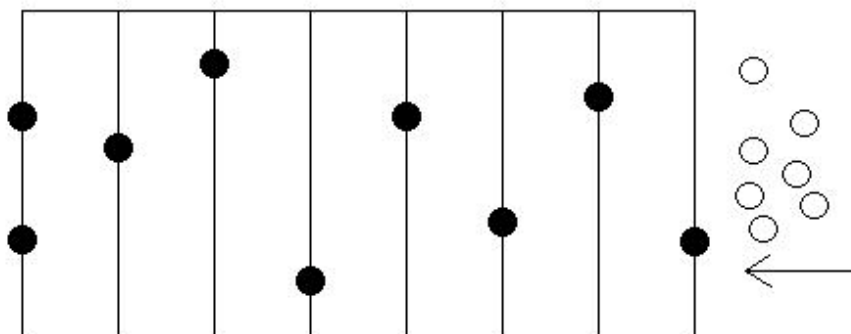
ZAPLETAL, M. (1987). *Velká encyklopedie her. Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia

ZAPLETAL, M. (1985). *Velká encyklopedie her. Hry v přírodě*. Praha: Olympia

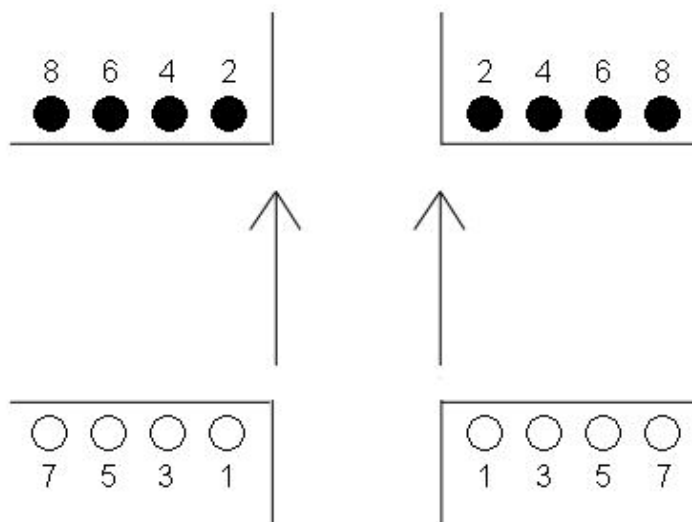
ZDENĚK, D. (1964). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství

## 7. Přílohy

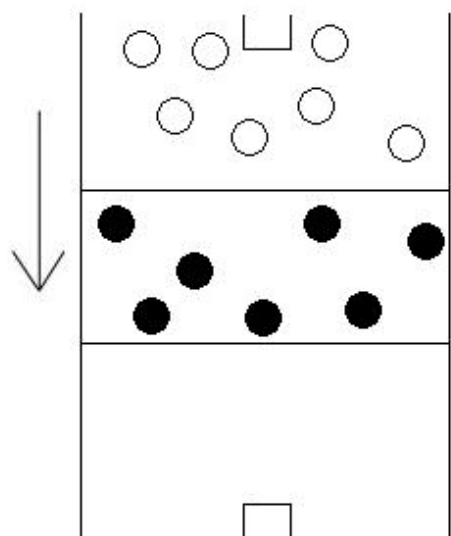
### Hra číslo 2. Honba na zajíce



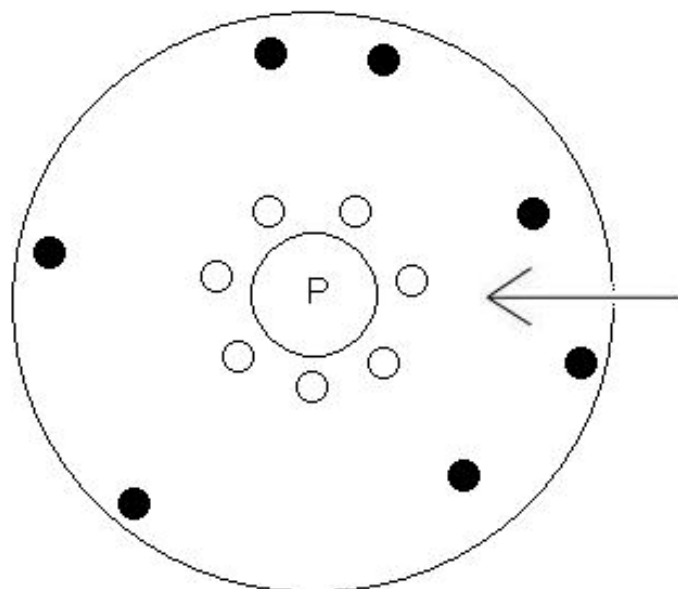
### 6. Vstřícná štafeta



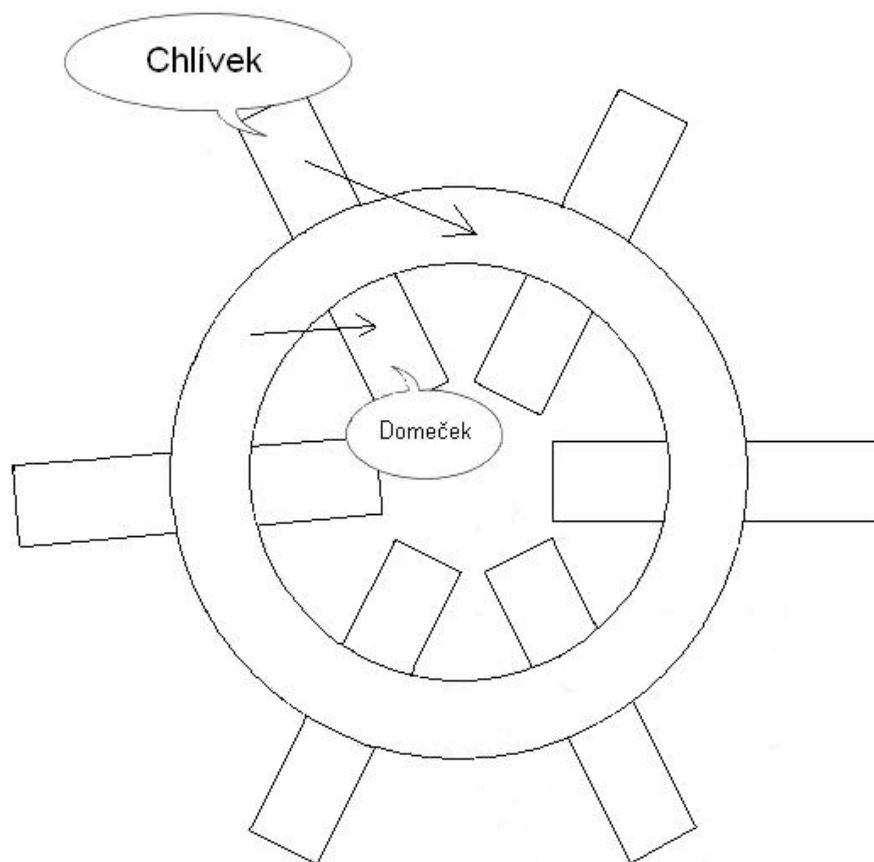
## 7. Mexická hranice



## 8. Boj o vlajku



## 9. Člověče nezlob se

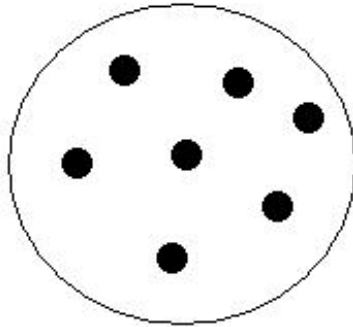
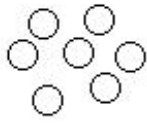


## 11. Vládnoucí vrstva

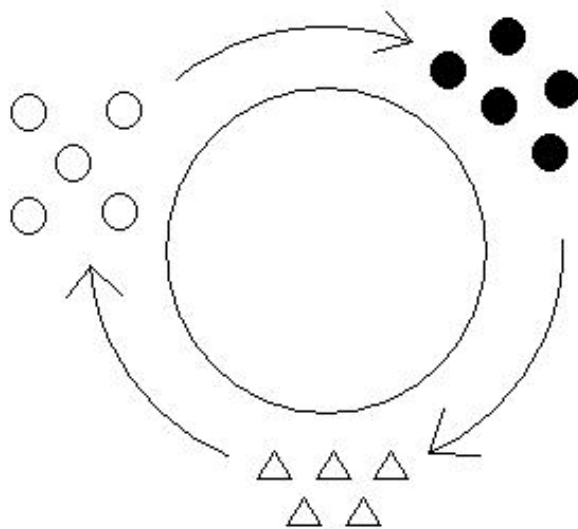
KRÁL
ŠLECHTA
PODDANÍ
CHUDINA



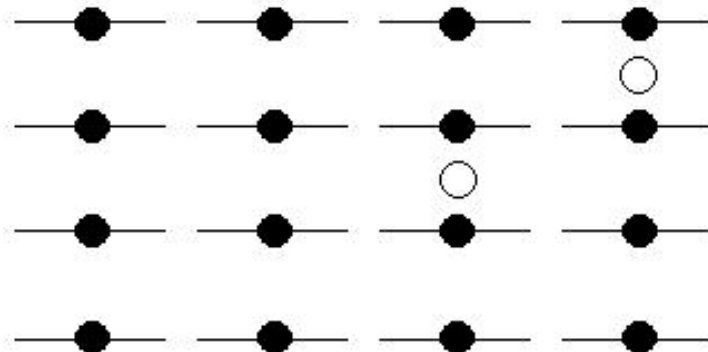
### 15. Tajná vybíjená



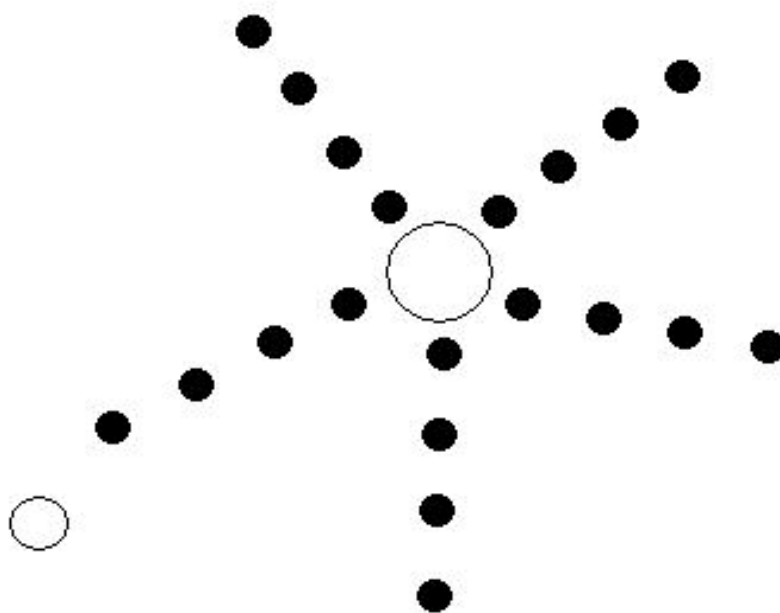
### 16. Myslivec, špaček a komár



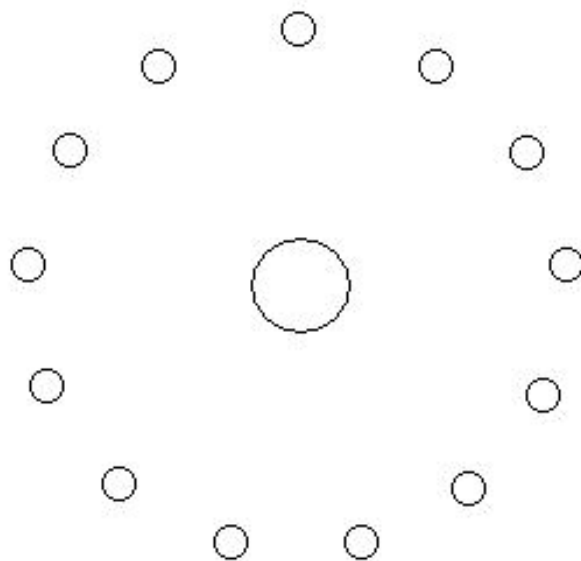
## 17. Labyrint



## 19. Na bednáře



## 20. Tichošlápek



Skupina dětí ze školního zájmového kroužku



### Hra číslo 1. Na bacily



### 3. Řeka a ostrov



## 9. Člověče nezlob se



## 10. Pexesoběh



## 11. Vládnoucí vrstva



## 13. Únos míče



## 17. Labyrint



## 18. Stahování hada



## 20. Tichošlápek

