

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**A**

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE  
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2010**

**Lenka Sládková**

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**A**

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE**  
**FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

**Volnočasové pohybové aktivity mládeže a dětí**

Autor: Lenka Sládková

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster Ph.D.

Studijní program: Sociální pedagogika, specializace Výchova a vzdělávací praxe

Datum odevzdání: 30. 6. 2010

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

Datum 20. 6. 2010

.....

podpis studentky

## **ANOTACE**

Práce se zabývá volnočasovými pohybovými aktivitami mládeže a dětí. V teoretické části jsou popsány věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie, tělesný vývoj, psychický vývoj a sociální vývoj, zdravotní a výchovný význam pohybových aktivit, teorie a didaktiky her v přírodě. Praktická část obsahuje zásobník kondičních her a cvičení v přírodě rozdělený na 4 části – hry a cvičení zaměřené na rozvoj rychlosti, koordinace a rovnováhy, síly a vytrvalosti.

## **ABSTRACT**

This work deals with the physical activity of children and youth leisure. In theoretical part are described age specifics of primary school children in terms of developmental psychology, physical development, mental development and social development, health and educational significance of physical activities, game theory and didactic in nature. The practical part includes a summary of fitness games and outdoor exercises divided into 4 parts - games and exercises designed to develop speed, coordination and balance, strength and endurance

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Schustrovi za cenné rady, připomínky a vedení.

Dále děkuji 15.ZŠ v Plzni za umožnění nahlédnutí do školních aktivit na hřišti a za možnost si ověřit hry v praxi.

<b>1. ÚVOD</b> .....	8
<b>2. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	9
2.1 Nejdůležitější vývojové charakteristiky dítěte mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie.....	9
2.1.1 Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku.....	10
2.1.2 Psychický vývoj (rozumový, citový, volní).....	11
2.1.3 Sociální vývoj.....	13
2.1.4 Charakteristika osobnosti dětí mladšího školního věku.....	14
2.2 Zdravotní a výchovný význam pohybových aktivit.....	16
2.2.1 Zdravotní význam sportovních aktivit podle věku.....	16
2.2.2 Výchovný význam sportovních aktivit a her.....	21
2.3 Teorie a didaktika her.....	23
2.3.1 Teorie her.....	23
2.3.2 Základní motorické schopnosti.....	26
2.3.3 Pravidla kondiční přípravy dětí.....	27
2.3.4 Prostředí a dramaturgie her.....	29
2.3.5 Zadávání her a jejich pravidla.....	30
2.3.6 Bodování a hodnocení.....	31
2.3.7 Rozdělování hráčů do družstev.....	32
2.3.8 Bezpečnost při hrách.....	33
2.3.9 Ochrana přírody při provozování her a vičení.....	34
<b>3. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	37
3.1 Cíle práce.....	37
3.2 Úkoly práce.....	37
<b>4. METODIKA</b> .....	38
4.1 Charakteristika souboru.....	38
4.2 Použité metody a techniky šetření.....	38
4.3 Organizace praktického šetření.....	38
<b>5. VÝSLEDKY</b> .....	39

5.1 Hry a cvičení na rozvoj rychlosti.....	39
5.2 Hry a cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy.....	51
5.3 Hry a cvičení na rozvoj síly.....	63
5.4 Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti.....	75
<b>6. DISKUZE.....</b>	<b>88</b>
<b>7. ZÁVĚR.....</b>	<b>89</b>
<b>8. SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>90</b>



## 1. ÚVOD

Pohyb a pohybové aktivity v životě hrají důležitou roli, jsou prostředkem seberealizace a stávají se tak základním kritériem života. Současná doba, způsob života, rozvoj techniky a životních podmínek způsobuje, že má člověk stále méně a méně podnětů, které by ho nutily k všestranné pohybové aktivitě. Pohyb se redukuje jen na několik stereotypů, které potřebujeme k životu, k vykonání profese nebo k naší zábavě. To ale není dobré pro správné utváření a usměrňování vývoje dítěte.

Právě proto, že už od dětství máme málo pohybu, tím škodíme vlastnímu zdraví. Je potřeba, aby se děti v mladším školním věku (a nejen v něm) učily přijímat zodpovědnost za svůj zdravotní stav. Proto by měla výchova ke zdravému životnímu stylu provázet děti v průběhu celé školní docházky a nejen v ní. Výrazně se mohou podílet na řešení těchto problémů volnočasové pohybové aktivity ve školní družině nebo v přírodě. Jde tady především o fyzický rozvoj dítěte, který je obzvláště v dnešní době často zanedbáván a opomíjen. Stále více dětí se již v ranném věku setkává se zdravotními problémy, které dříve znali jen dospělí.

Má-li pohyb a pohybové aktivity tento stav změnit, je potřeba, aby pohybové aktivity byly kvalitní a dobře připravené, aby byl využit veškerý čas, který je těmto aktivitám ve školní družině nebo v přírodě vymezen.

Pohyb a hry patří neodmyslitelně k sobě a protože škola, kterou jsem si vybrala ke zpracování mé bakalářské práce, umožňuje trávit volný čas nejen v tělocvičně, ale i v areálu školní zahrady. Vybrala jsem si téma pro bakalářskou práci odpovídající právě této tématice hned z několika důvodů. Tím prvním je, že areál umožňuje využívat nejen hřiště s umělým povrchem, spousta zákoutí i rovných ploch včetně běžecké dráhy a doskočiště, ale i nové dětské dřevěné hřiště s herními prvky např.: šplhání, tyče, balancování klády atd. Druhý důvod proč jsem si vybrala toto téma je, že práce s dětmi mě baví a v budoucnu bych se tomu chtěla věnovat.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Nejdůležitější vývojové charakteristiky dítěte mladšího školního věku z hlediska vývojové psychologie

Děti se kterými se dnes setkáváme, jsou jedinečnými osobnostmi. Mají genetické předpoklady, vyrůstají v různém společenském prostředí, jsou ovlivňovány rodiči, působí na ně výchovné instituce, různé styly výchovy a osobnosti pedagogů. Patří do věkové kategorie mladšího školního věku – první stupeň základní školy. Mohou se značně odlišovat v tělesné nebo psychické vyspělosti. Stále častěji se setkáváme s dětmi, které mají speciální potřeby. Mohou být zdravotně oslabené, postižené, nebo naopak velmi nadané. Tito žáci bývají integrováni do standartních tříd a školních družin. Vyžaduje to personální přístup pedagogů a intenzivnější péči.

Pro toto období je typický klidný vývoj bez hlubokých krizí. Realistický vztah k věcem, lidem, událostem a kladný vztah k autoritám. Může se projevovat kolísání pozornosti a nestálost zájmů. Jejich příčinou je určitá labilita nervové soustavy.

Vývojové charakteristiky se u dětí odlišují v období 6–8 let a u dětí 9–11 let. Mezi 6. a 8. rokem je u dětí výrazný synkretismus (celistvé a neanalytické chápání objektivní skutečnosti), eidetismus (představy, které se podobají svojí přesností vjemu), konkretismus (zaměření na okolí a na přítomnost) a doznívající egocentrismus (zaměření na svoji osobu). V tomto období se projevuje tendence oživovat předměty a jevy.

Velký vliv na formování psychiky dítěte mladšího školního věku má kromě prostředí také škola, která svými nároky silně ovlivňuje rozumový, volní, citový, tělesný a sociální vývoj dětí (Hájek, Pávková a kol., 2003).

*„ Podle údajů kalifornského longitudinálního výzkumu jsou chlapci – vývojově akcelerovaní jedinci – po celou řadu let vyšší, těžší a silnější, maximum rozdílů lze pozorovat ve čtrnácti až šestnácti letech. Dívky dospívají o dva roky dříve než chlapci, dívky vývojově akcelerované jsou přitom často podsadité a plné. Akcelerantky jsou vyšší než jejich vrstevnice - retardantky do té doby, než retardantky projdou obdobím*

*vzrůstového skoku. Nakonec jsou pak retardantky vyšší a urostlejší. Maximum rozdílů ve výšce a hmotnosti mezi časně a pozdně dospívajícími dívkami připadá na dvanáct až čtrnáct let” (I.S. Kon, 1986, str. 33).*

### **2.1.1 Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku**

Tělesný vývoj u dětí mladšího školního věku je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti (výška se pravidelně zvyšuje o 6 – 8 cm ročně). Společně pak dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu, plic a vitální kapacita se průběžně během vývoje zvětšuje (Perič, 2008).

*„ Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem” (Perič, 2008, str. 24).*

Děti v tomto období mají velkou potřebu pohybu, jejich pohybové aktivity jsou velmi výrazné. Se zdokonalováním smyslových orgánů, svalstva a s vývojem kostry se zlepšuje pohybová koordinace a motorika ruky. Pohyby dětí v tomto období jsou přesnější, rychlejší, vytrvalejší, rozmanitější a vytvářejí se předpoklady pro organizovanou tělovýchovu. Do osmého roku se dítě zaměřuje spíše na potřebu spontánního pohybu, než na výkon pohybu.

Poruchy tělesného vývoje, které nastanou, mohou být důsledkem nesprávné výživy, zanedbávání hygienické a zdravotní péče, ale i nedostatkem podnětů, zejména v citové sféře. (Hájek, Pávková a kol., 2003).

## 2.1.2 Psychický vývoj ( rozumový, citový, volní )

### Rozumový vývoj

Prostředí, vyučování, příprava na vyučování a činnosti, jimž se děti věnují ve volném čase, ovlivňují silně rozumový vývoj.

**Vnímání** se zdokonaluje v souvislosti s vyzríváním smyslových orgánů, dítě vnímá lépe i to, co je názorné, živé a co v něm vzbuzuje bezprostřední emocionální reakci. Vnímání prostoru a času je nedokonalé. Ke konci tohoto období, nastává posun ve vnímání, které se stává systematictější, cílevědomější a přechází v pozorování.

**Pozornost** se stále zlepšuje, jelikož je v prvním a druhém ročníku dítě ještě labilní a snadno se rozptyluje vedlejšími podněty. Vyvíjí se nejen bezděčné pozornosti, které dítě méně vyčerpávají ale také záměrné pozornosti. Délka záměrné pozornosti je kratší, proto z pedagogického hlediska je správné vyvolávat bezděčnou pozornost vhodnou motivací, pestrou a zajímavou činností. Aby se děti méně unavily, je vhodné častější střídání různých druhů a forem činností. Činnosti, které děti zaujmou, většinou jejich opakování nevadí a ba naopak si je vynucují (oblíbená hračka, pohádka, říkadla).

**Představy** u dětí jsou konkrétní, názorné, velmi živé a to v oblastech, kde má dítě dostatek zkušeností na základě vnímání. Čím více má dítě možností k názornému poznávání, tím jsou představy kvalitnější. Cesta k vytvoření pojmů, postupně zobecňuje představy. Podmínkou rozvoje myšlení je dostatek představ, protože poznání dětí je konkrétní a pracuje především s představami (Hájek, Pávková a kol., 2003).

**Paměť** dětí mladšího školního věku je konkrétní a názorná (snadno si zapamatovávají konkrétní věci a události). Většinou mají sklon k mechanickému zapamatování a to pro nedostatečnou slovní zásobu k volné reprodukci. Tato paměť bývá na velmi dobré úrovni. S rozvojem myšlení a řeči se uplatňuje i paměť logická. V souvislosti s výukou čtení a psaní se značně rozvíjí paměť zraková.

**Fantazie** u dětí tohoto věku je velmi bohatá, ale je více kontrolována myšlením, tzn. dítě dokáže odlišit fantazijní představy od skutečnosti. Reprodukční fantazie se uplatňuje především při vyučování i v činnostech ve volném čase.

**Myšlení** v tomto věku je konkrétní. Z počátku se zaměřuje na řešení běžných každodenních problémů, teprve později na události minulé a na budoucí (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

*„Zdokonaluje se schopnost analýzy a následné syntézy i srovnávání na základě shodných, podobných či odlišných znaků. Vyčlenění podstatného znaku a zobecnění jeho platnosti pro celou skupinu předmětů či jevů je proces velmi náročný a dítě si tuto schopnost osvojuje postupně. Je podmínkou pro vytváření obecnějších pojmů. Potíže činí také chápání složitějších vztahů a porozumění symbolů”* (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 87, 88).

**Rozvoj řeči** probíhá v souvislosti s rozvojem všech psychických procesů. Slovník dětí se rozšiřuje na pasivní a aktivní, děti používají delší věty a souvětí. Osvojuje si spisovný jazyk, gramatiku písemného i ústního vyjadřování, řečový projev a to vše díky vlivu školního vyučování. Prostředí, vychovatelé, hromadné sdělovací prostředky, zejména televize velmi silně ovlivňují úroveň vyjadřování. Děti by se měli správně naučit, jak formulovat své myšlenky, neboť tato dovednost je základní podmínkou školní úspěšnosti (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

## **Citový vývoj**

Autorka Plháková uvádí ve své knize, že pro citový vývoj je velmi důležité:

*„Veškeré prožívání má více či méně zřetelnou citovou komponentu. Je – li relativně výrazná a stabilní, označujeme ji pojmem **nálada**. Z toku psychických zážitků se nepravidelně vydělují **city**, což jsou zřetelné emoční prožitky svébytné kvality, které označujeme slovy radost, smutek, hněv, zoufalství, rozhořčení atd. (Plháková, 2004, str. 399).*

V období mladšího školního věku převažují city kladné. U dětí, které vyrůstají v harmonickém prostředí, nedochází k závažnějším psychickým konfliktům. Jeden z hlavních záporných citů je strach, který může nastat z reálné obavy (špatná známka ve škole, zesměšnění), ale i situace, které si dítě vytvoří ve své fantazii. City u dětí jsou nestálé a povrchní, i když k jejímu rychlému rozvoji dochází v polovině tohoto období.

Střídání nálad není tak rychlé, gestikulace a mimika jsou přiměřenější. Děti se neumějí vžít do pocitu druhých, proto se mohou jevit jako bezcitné. Po osmém roce, se u dětí rozvíjejí vyšší city intelektuální, estetické a morální (Hájek, Pávková a kol., 2003).

**Intelektuální city** do značné míry uspokojují žáka, mezi ně řadíme zvědavost, radost z poznávání a z dobře splněného úkolu. Velmi významnou úlohu hraje obsahově bohatá a zajímavá činnost, jíž se dítě věnuje v době mimo vyučování. Při hře, dítě poznává skutečnost i spontánně, rádo experimentuje a objevuje nové věci. Má – li k dospělému dobrý vztah, ochotně až nekriticky od nich přejímá informace. Zda tyto informace jsou pravdivé, nedokáže ještě posoudit.

Vývoj **estetického cítění** pomalu postupuje od fantastiky k realismu, střízlivosti a věcnosti. Umělecké dílo chápe komplexně. Po osmém roce je schopen rozlišit analýzy, a tím i předpoklady pro jeho pochopení. Jestliže je dobré vedení, dítě je schopno porozumět přiměřenému uměleckému dílu a prožívat je. Vyvíjí se u něj vkus. Hromadné sdělovací prostředky mají v současné době velký vliv, zejména televize působí na děti velmi silně.

V oblasti **mravních citů** se projevuje realismus. Dětská morálka dokáže konkrétně posoudit osoby a činy v konkrétních situacích. Zobecnění morálních zásad je pro ně však obtížné. Od osob, které jsou pro ně autoritou, ochotně přejímají mravní zásady. Takto se učí rozlišovat špatné a dobré, správné a nesprávné. Cit svědomí vychází z požadavků, jež jsou na dítě kladeny (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

## **Volní vývoj**

Jelikož jednání dítěte mladšího školního věku je ještě dosti impulzivní, postupně se rozvíjí schopnost uvědomnělé regulace vlastního chování. Na základě vyšších motivů, nedokáže dítě jednat samostatně (uvědomění si významu učení, ale při dobrém vztahu k dospělému se podřizuje jeho požadavkům) (Hájek, Pávková a kol., 2003).

### 2.1.3 Sociální vývoj

Mezilidské vztahy jsou nejdůležitějším aspektem života, neboť to jsou vztahy k rodičům, dětem, přátelům, spolupracovníkům, které dávají lidskému životu zásadní náplň a smysl (Nakonečný, 2003).

U dětí v mladším školním věku se projevují dvě významná období, jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Kolektiv, který vzniká při vstupu do školy, klade nároky na zařazení se do kolektivu. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů. Dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá období socializace, při kterém se začleňuje do kolektivu a přizpůsobuje se daným zákonitostem a pravidlům. Promítají se zde i formální autority (učitelé a trenéři, kteří mohou vlivem zastínit rodiče). Dítě se setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité vztahy a buduje si postavení. Děti mladšího školního věku rády mezi sebou soutěží, mají tendenci být ve skupině a získat v ní případnou odezvu. Začínají se utvářet skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby. Vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2008).

*„ Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí ( školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu” (Perič, 2008, str. 25).*

Vztahy mezi dětmi se vyvíjejí nejčastěji uvnitř školní třídy. Cit solidarity se začne utvářet po osmém roce věku, což je základ pro rozvoj skupinového cítění. Děti mladšího školního věku, nemají předpoklady pro vytvoření skutečného kolektivu (Hájek, Pávková a kol., 2003).

#### 2.1.4 Charakteristika osobnosti dítěte mladšího školního věku

Dítě mladšího školního věku je extrovertně zaměřené. S touto skutečností souvisí začínající zájmy, které jsou nestálé a dosti povrchní. Potřeby a zájmy jsou nejčastějšími motivy jednání dětí (potřeba pohybu, citové odezvy, sebeuplatnění, poznání). Kladné citové vazby jsou pro zdravý rozvoj dítěte velmi významné. Na jejich základě se utvářejí charakterové vlastnosti a objektivní skutečnosti. Během činností se rozvíjejí schopnosti. V některých oblastech (hudba, výtvarné činnosti...) se již může projevit nadání či talent dítěte. Rozumová schopnost (inteligence) se vyvíjí dlouhodobě v souvislosti s postupným rozvojem myšlení (abstraktní myšlení) a její konečnou úroveň lze v mladším školním věku usuzovat jen obtížně.

Při posuzování osobnosti dítěte v tomto věku je nutno brát v úvahu, že vlastnosti se začínají vyvíjet a jsou nehotové, nelze je chápat jako trvalou a neměnnou charakteristiku dítěte.

Nejvýznamnější činností dětí je učení, které uspokojuje dětskou zvědavost, typickou pro toto období. Uskutečňuje se záměrně i spontánně při vyučování a přípravě na ně.

**Hra** má v období mladšího školního věku velký význam, mění se však její charakter. Je méně fantastická, promyšlenější, plánovitější, složitější a realističtější. Děti si hrají více ve skupinách, při hře navzájem spolupracují. Přibývají hry, které mají pravidla, zejména pohybová. Z tvořivých her jsou nejoblíbenější hry konstruktivní. Hry námětové mají mnohem bohatší a reálnější náplň než v předškolním věku. Hry pohybové, mají v tomto věku velký význam jako kompenzace duševní práce a dlouhého sezení ve škole (Hájek, Pávková a kol., 2003).

*„Práce v tomto věkovém období může mít podobu sebeobsluhy, pomoci kamarádovi, práce pro dětský kolektiv, pomoci při běžném provozu domácnosti nebo společensky prospěšné činnosti pro širší veřejnost. Všechny tyto činnosti přispívají k formování kladných morálních vlastností dítěte (při respektování věkových zvláštností dětí a při vhodném pedagogickém vedení)“ (Hájek, Pávková a kol., 2003, str.31).*

Zvláštní činností dětí je **spontánní kresba**. Souvisí s psychikou dítěte, projevuje se v ní stupeň intelektuálního vývoje i postoje dítěte v okolí, zejména na jeho citové vztahy. Kresba dětí tohoto školního věku je realistická, má více podrobností až detailů. Děti



zobrazují to, co znají a co vidí. Děti mladšího školního věku mají potíže při zobrazování prostoru, a proto kreslí plošně a nejsou schopny perspektivního vidění. V kresbách se také může projevat rentgenové vidění. Zobrazování člověka z profilu je pro dítě velmi obtížné. Při používání barev je dítě realistické. Děti si rády znázorňují skupinové scény. Koncem tohoto období přibývá kritičnosti, dítě porovnává svůj výtvar se skutečností, často je s ním nespokojeno. Děti proto v pozdějším věku přestávají spontánně kreslit, pokud se jim nedostane výtvarného školení nebo pokud nejsou zvláště "výtvarně nadané" (Hájek,Pávková a kol., 2003).

## 2.2 Zdravotní a výchovný význam pohybových aktivit

### 2.2.1 Zdravotní význam sportovních aktivit podle věku

#### Pohyb v kojeneckém věku

V tomto období dochází k řadě změnám v motorické i v psychické oblasti, které umožňují postupné zrání CNS. Kojenec od čtvrtého měsíce objevuje určitá pravidla v prostředí, které jej obklopuje a pokouší se je využívat. Urychluje se velmi rychle proces učení a získávání zkušeností (Novotná, Hříchová, Miňhová, 1998).

Tab. Nárys raných vývojových období člověka

Stáří	Motorika	Smysl.vnímaní	Řeč	Soc. vztahy
1. měsíc	Na břiše stáčí hlavu a skrčuje nohy	Fotoreakce zornic, trhnutí sebou při silných zvucích, při déletrvajících pak znehýbnění	Křik	Ustane křičet, slyší-li lidský hlas
4. měsíc	Sahá po předmětech Snaží se převrátit	Otáčí hlavu za zvuky Sleduje pohybující se předměty	Broukání Samohlásky	Rozliší obličej
8. měsíc	Přendá věc z ruky do ruky, posadí se, leze a drženo stojí	Reaguje na hudbu	Žvatlání Slabiky Napodobuje zvuky	Rozliší výraz obličej
12. měsíc	První krůčky, je-li vedeno	Další diferenciací vnímání	Reaguje na jméno, rozumí řeči	Spolupracuje při oblékání

(Novotná, Hříchová, Miňhová, 1998, str.47)

Vývoj pohybů začíná od hlavy dolů, nejprve ovládá pohyb hlavy, pak koordinaci rukou, sed, lezení a nakonec chůzi a stoj. Rozvoj motoriky směřuje od osy těla do stran, tedy od pohybů končetin po ovládnutí motoryky prstů (Skorunková, 2008).

*„ Malý kojeneček leží na zádech v typické „šermířské,, poloze, s hlavou otočenou na jednu stranu. Rozložení končetin je asymetrické, na straně, ke které směřuje obličej, je ruka a noha v rovné poloze, na opačné straně jsou končetiny ohnuté v lokti a koleni. Tento **tonický šíjový reflex** ustupuje kolem tří měsíců a je nahrazován symetrickým rozložením končetin“* (Skorunková, 2008, str. 31).

Jemná motorika umožňuje uvolnění pěstiček, které jsou většinou sevřené. Dítě dokáže uchopit hračku a strčit ji do úst. Kousání a sání používá k přijímání potravy, ale také k poznávání různých předmětů. Ke konci tohoto období se rozvíjí jemná motorika ruky a také dítě bere předmět mezi palec a ukazovák (Skorunková, 2008).

### **Pohyb v batolecím věku ( 1 – 3 roky)**

Pohybový vývoj umožňuje samostatnou chůzi, ve které je postupem času jistější. Okolo prvního roku udělá dítě sice první kroky, ale až o něco později chodí samostatně, tak, že se rozejde z volného postoje, ujde několik kroků a dokáže se zase zastavit, aniž by se něčeho drželo. Batole dokáže zvednout předměty z podlahy, aniž by samo spadlo. Z toho plyne, že dokáže udržet rovnováhu. Dítě v batolecím věku začíná běhat, i když ze začátku nedokáže rychle zastavit nebo změnit směr. Učí se poskakovat a pohybovat do rytmu. Chůzi do schodů za pomoci ruky, dokáže okolo 18 měsíce. Ve dvou letech jde i bez přidržování a postupně chodí do schodů podle dospělého. Kolem třetího roku chodí samostatně dolů ze schodů bez jakékoliv pomoci. Koncem tohoto období umí jezdit na tříkolce (Skorunková, 2008).

V tomto období dítě roste, mění se proporce jeho těla, prodlužují se dolní končetiny. Svalstvo není ještě dostatečně vyvinuté a to má vliv na charakter dětské chůze (Borová a kol., 1998).

### **Pohyb v předškolním věku ( 3 – 6 let )**

V tomto období pokračuje osifikace kostí a vazivová pouzdra nejsou ještě dostatečně pevná. Z tohoto důvodu se nedoporučuje přetěžovat zápěstí v prostém visu nebo posilováním ve vzporu, také lezení po tvrdé podložce, kdy jsou kolenní klouby ohroženy nárazy. Dítě nedokáže ještě ztlumit náraz při doskoku a proto může dojít k ohrožení dolních končetin. Díky rozvíjejícímu se pohybu rostou vnitřní orgány a zdokonaluje se jejich funkce. Mění se proporce končetin, trupu a hlavy. Růst svalové hmoty posouvá těžiště celého těla a to ovlivňuje způsob pohybu. Svě rostoucí tělo se dítě postupně učí ovládat a na rozvoji pohybových schopností je patrné, že dítě zdokonaluje svoje schopnosti pozvolna a v určité návaznosti. Jestliže si dítě své činnosti při hře určuje samostatně, volí ji tak, aby mu vyhovovala a při pocitu únavy zvolí změnu. Základem správného držení těla je páteř. Páteř se mění během růstu dítěte a je ovlivňována funkcí a činností svalů. Nesprávné pohybové návyky, zatěžování jednotlivých svalových skupin a jejich ochabování, mohou být příčinou odchylek v držení páteře v pozdějším věku (Borová a kol., 1998).

Dítě v tomto věku se už plně pohybuje po způsobu dospělých. Chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovné ploše, padá jen zřídka, zvládá chůzi do schodů i ze schodů bez držení. Rozvíjí se pohybová obratnost a koordinace. Učí se seskočit z lavičky, přejít po úzké lávce nebo lézt po žebříku a různých prolézačkách. Ve společnosti vrstevníků pohybová aktivita silně ovlivňuje obratnost. Děti se mezi sebou poměřují, kdo je silnější nebo rychlejší (Skorunková, 2008).

Předškolní dítě má silnou potřebu pohybu, kterou uspokojuje při hrách. Je důležité mu poskytnout dostatek prostoru ke spontánnímu pohybu. Dítě zvládá náročné pohybové aktivity jako jsou jízda na kole nebo hry s míčem. I přesto, že dítě vyžaduje dostatek pohybu, snadno se unaví a proto je důležité do režimu dne zařadit odpočinek, někdy i zdánlivě proti jeho přání (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

### **Mladší školní věk ( 6 - 10 let)**

Z hlediska pohybového vývoje je toto období charakterizováno vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti jsou rychle a lehce zapomenuty. V učení pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rolišování rytmu v pohybu a rozvoj rovnováhy umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností. Typické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dále se rozvíjí dynamika nervových procesů, převažují však i procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy každá činnost je prováděna s množstvím dalších přidaných pohybů (pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama).

U osmiletých a dvanáctiletých dětí je rozvoj motoriky značně odlišný, zvláště pak v období mezi osmi až deseti až dvaceti lety. Nejkritičtější věk pro motorický vývoj je v období deseti až dvanácti let. Nazývá se často „**zlatým věkem motoriky**“ a je charakterizován rychlým učením novým pohybům. V průběhu nácviku jsou pozorovány všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Koncem tohoto období jsou děti schopny provádět koordinčně náročná cvičení (Perič, 2008).

### **Střední školní věk ( 10 – 12)**

Po tělesné stránce probíhá v tomto období intenzivní, ale zároveň nerovnoměrný rozvoj. Intenzivně roste kostra a končetiny, ale vývoj hrudního koše se opožďuje. Tělesná neobratnost, již si děti uvědomují, vyvolává snahu o její zamaskování (např.: předstíranou hrubostí u chlapců) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

### **Starší školní věk ( 12- 14 let )**

Pohybové možnosti výrazně ovlivňují nerovnoměrnost vývoje. Tělesná výkonnost nedosahuje svého maxima. Schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří předpoklady pro

pohybovou aktivitu. Růst a vývoj dítěte stále pokračuje a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem pohybových aktivit. Z hlediska motorického vývoje je toto období považováno za vrchol ve všeobecném vývoji. Tělavost pohybu a pohybový luxus ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a mrštnosti provedení. Anticipace vlastních pohybů, pohybu ostatních účastníků i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů je na poměrně vysoké úrovni. Nejtypičtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem s velkou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené ve středním školním věku jsou pevnější než ty, které se učí člověk později v dospělosti. Do tohoto období spadá puberta. U některých dětí dochází k zhoršení koordinace. Čím větší jsou disproporce mezi jednotlivými částmi těla a čím rychlejší je růst, tím nápadnější jsou nekoordinované znaky při tělesném pohybu. U dětí v pubertě se zhoršuje schopnost plynulosti pohybů a schopnost přesnosti (Perič, 2008).

„*Jak tráví svůj volný čas žáci 8. ročníku základní školy v různých zemích? Tabulka uvádí průměrný čas (v hodinách denně) věnovaný různým aktivitám*“ (Pávková, Hájek a kol., 2002. str.14).

<b>Země</b>	<b>Sledování televize</b>	<b>Počítačové hry</b>	<b>Hry, povídání s přáteli</b>	<b>Domácí práce</b>	<b>sportování</b>	<b>Četba knih</b>
<b>Dánsko</b>	2,2	0,7	2,8	1,1	1,9	1,0
<b>Rakousko</b>	1,9	0,6	2,9	0,8	1,9	0,8
<b>Maďarsko</b>	3,0	0,7	2,3	2,0	1,7	1,2
<b>Švýcarsko</b>	1,3	0,4	2,4	1,0	1,8	0,8
<b>Německo</b>	1,9	0,8	3,5	0,9	1,7	0,7
<b>USA</b>	2,6	0,7	2,5	1,2	2,2	0,7
<b>ČR</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,0</b>

### **Dorostový věk ( 15 - 18 let )**

V této době je důležité motivovat dospívající, zejména k zájmovému sportu. Vhodnými sporty jsou například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. Je nutné dbát na to, aby organismus nebyl přetěžován, nedoporučuje se například posilovat s těžkými činkami a s velkými závažími v posilovnách, protože až ve 20 letech se dokončuje růst kostí a nadměrná zátěž by jej mohla zbrzdit. Tělesná výška posiluje sebevědomí . Velmi důležitá je fyzická síla, která signalizuje soběstačnost a potlačuje nejistotu. V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu a proto by se měly naučit aktivně odpočívat (Vágnerová, 2005).

### **2.2.2 Výchovný význam pohybových aktivit a her**

Autor knihy „Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku“ uvádí:

*„ Pohybové hry chápeme jak výchovně záměrnou, uvědoměle organizovanou soutěživou činnost alespoň dvou stran v prostoru a čase, která vyplývá z předem dohnutých a bezpodmínečně dobrovolně dodržovaných pravidel (popřp. Námětu) v účelný, souvislý a uzavřený herní děj. Je provázeno napětím, radostí, spontánností, spoluprací a často i tvořivostí účastníků (Mazal, 1991, str.2).*

K poznávání žáků jsou pohybové hry výborným diagnostickým prostředkem. Realizovaná pohybová hra umožňuje při vysokém stupni motivace k činnosti dodržovat intenzitu, frekvenci i objem zatížení dětí. Aby pohybové hry byly funkční, musí vedoucí hry vybrat adekvátní pohybové hry do odpovídající části jednotky tělesné výchovy, vcítit se do hry dětí a pochopit jejich stav i potřeby (Mazal, 1991).

Základním požadavkem výchovného působení je ovlivňování vývoje jedince ve smyslu pozitivním. Znamená to mimo jiné podporu zdravého tělesného i duševního vývoje člověka. Výchova ve volném čase nabízí spoustu možností, jak udržet nebo zlepšit duševní zdraví jedinců.

Výchovné působení nemá vyvolávat míru stresu, ale naopak navozovat pozitivní atmosféru a pohodu. Při volbě výchovných činností musí provozovatel respektovat požadavky psychohygieny. Tento obor se zabývá otázkami zachování a podpory duševního zdraví a stanovuje požadavky, jimiž je vhodné se řídit (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Jestliže věříme, že sport lze použít jako výchovný prostředek k určitým cílům, pak je třeba uvědomit si jeho pozitiva i negativa.

### **Negativní znaky:**

- ekonomické zájmy zatlačují původní smysl sportu
- sportovci se někdy stávají prodejními komoditami
- podvádění pomocí dopingu
- zvyšování výkonnosti - zvyšování stresu
- negativní projevy některých osobností
- prohlubuje se nerovnost mezi sporty
- úrazovost ve sportu
- věková hranice pro začátek sportovní činnosti se snižuje

### **Pozitivní znaky:**

- získávání sebedůvěry pomocí sportovních aktivit
- vytrvalost a zdravý způsob života
- sport jako hra rozvíjí tvořivost a nezištnost
- rozvíjí umění prohrávat, tedy vyrovnanost sportovce
- odpovědnost vůči kolektivu
- poznávání vlastních limitů
- rozvoj technologií a sportů
- pokrok v pojištění sportovců a zdravotní péči



## **2.3 Teorie a didaktika her v přírodě**

### **2.3.1 Teorie her**

O přesnou definici hry se již pokoušelo mnoho vědců, psychologů, pedagogů, sociologů a antropologů, ale nikomu se nepodařilo vytvořit definici, která by všechny uspokojila. Možná je to tím, že pod jejím názvem se skrývá mnoho lidských aktivit. Hra pokrývá tak velmi širokou oblast, že nejsou vymezeny její hranice.

Hra je stará jako kultura a civilizace, vždy patřila k všedním věcem a tak jí nikdo nevěnoval pozornost. V 19. století se o ni začalo uvažovat hlouběji, ale teprve v naší době se hře dostává zasloužené pozornosti. Důležitý vývojový činitel v ní rozeznali psychologové. Sociologové zjistili, že se významně podílí na integraci jedince do společnosti. Psychiatři považují hru jako účinný terapeutický prostředek a pedagogové ji využívají ve výchovném a vzdělávacím procesu. Hry mají zásluhu na vzniku a bouřlivém rozvoji počítačů. Analýza jednoduchých strategických her dala matematikům velký podnět ke zrodu nového vědního odvětví, teorie her, které sehrálo při vzniku a vývoji počítačových strojů klíčovou úlohu (Zapletal, 1987).

### **Přínos her v přírodě pro člověka**

Hry v přírodě mají velké objektivní hodnoty. Cvičí tělo i ducha, rozvíjí obratnost, sílu, rychlost, vytrvalost i nervosvalovou koordinaci. Zdokonalují prospěch a bystří smysly, obnovuje psychické i fyzické síly, patří mezi nejdůležitější formy reakce. U dětí uvolňuje přebytek nevyužité energie, dovolují rozletu tvůrčí fantazie, mění denní sny ve skutečnost. Umožňují člověku sociální kontakt, ve hře se stává plnoprávným členem, i když je třeba slabší či nesmělý. Hry v přírodě dávají každému příležitost k sebeuplatnění a ti nejmenší se zapojují do hry se snahou přispět svému týmu k vítězství. Cítí, že ve hře mohou vyniknout i nad starší a zdatnější kamarády, kteří ho často zastihují. Pro dítě s komplexem méněcennosti je hra velmi účinnou terapií.

Dospělému člověku, který hry v přírodě řídí a organizuje, se naskytují příznivé podmínky k výchovnému působení, především pak k výchově charakteru. Zajímavé a úspěšné hry dokáží ztmelit kolektiv. Zvyšuje zájem o ostatní činnost. Hravou formou se dá vykonat mnoho fádnicích úkolů. Z didaktického hlediska jsou hry v přírodě výborným prostředkem k osvojení nových vědomostí a dovedností.

Louky a lesy jsou čistší na rozdíl od tělocvičen a hřišť, které bývají obvykle v městském prostředí, zamořeném mikroskopickými prachovými částicemi. Venku totiž děti dýchají vzduch s bohatším obsahem kyslíku, pokud nežijí v krajině těžce postižené průmyslovými exhalacemi. Podlaha v tělocvičně a povrchy hřišť jsou příliš tvrdé a hladké, což vůbec nesvědčí kloubům. Chodidla našlapují stále stejně, kdežto v přírodě drobné a neupravené nerovnosti nutí k činnosti různé svaly.

Hry v přírodě pomáhají naplnit sny, zanechávají v člověku pocit, že prožil velice krásně a příjemně svá dětská léta.

### **Hry v přírodě pro smíšené skupiny**

Přibližně od sedmi let si hrají děvčata společně s chlapci bez jakýkoliv zábran. Při některých zábavách se začínají obě pohlaví separovat. K tomu je vede několik různých důvodů. Chlapci se totiž dostávají do vývojového období, kdy je baví především hry bojové, které však děvčata zdaleka tak nelákají. Jak děti tělesně vyspívající, začínají se zvětšovat rozdíly mezi chlapeckou a dívčí postavou. Hoši mají větší sílu, jsou obratnější, vytrvalejší, rychlejší a rádi svou zdatnost měří v přátelských a vážných potyčkách. Děvčata jsou od určitého věku handicapována menstruačním cyklem, který je oslabuje a často jim přímo znemožňuje účast na hrách a sportech. Chlapci v této době vytvářejí party, do nichž děvčata vůbec neberou (Zapletal, 1987).

*„Psychologové vyslovili názor, že přirozená segregace obou pohlaví je ve věku 9 až 15 let inspirována zevnitř dětského organismu, má zabránit kontaktu obou pohlaví v době, kdy sice fyzicky dospívají a mohou už přivést potomstvo, ale nejsou ještě k tomu zralá psychicky, sociálně a ekonomicky. Dalším faktorem spontánní segregace je snad i*

*rychlejší duševní zrání děvčat. Třináctiletá dívka je už považována za slečnu, zatímco stejně starý kluk zůstává stále klukem“ (Zapletal, 1987, str.20, 21).*

Vychovatel, který pracuje v tomto věku se smíšenými skupinami v přírodě, by měl vybírat takové hry, které jsou pro smíšené družstvo vhodné, nebo řídit paralelně probíhající hry děvčat a chlapců (Zapletal, 1987).

### **2.3.2 Základní motorické schopnosti**

#### **Koordinace**

Mezi ostatními pohybovými schopnostmi zaujímají zvláštní místo koordinační schopnosti. Vyplývá to ze značně různorodých projevů a zejména z jejich postavení mezi ostatními pohybovými schopnostmi. Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat se vlastními pohyby podle dané potřeby, přizpůsobit se rychle novému pohybu a jednat s úspěchem v odlišných podmínkách. Koordinaci charakterizují nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na vytvoření nového pohybu. Koordinační schopnosti mají především něco společného s řízením pohybu. Koordinaci dělíme na obecnou a speciální.

**Obecná koordinace** představuje schopnost provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na sportovní specializaci. Sportovec by měl vždy projít všeobecným rozvojem, aby získal určitou úroveň obecné koordinace. Jakmile se dítě začne věnovat sportu, musí se všeobecným rozvojem začít ihned. Jsou předpoklady, že sportovec s lepší obecnou koordinací si rychleji osvojí speciální koordinační požadavky sportovní specializace.

**Speciální koordinace** představuje schopnost vykonávat rozličné pohyby v daném sportu rychle, ale hlavně bez chyb, lehce a precizně. Speciální koordinace je spojena s dovednostmi a schopnostmi, které sportovec používá ve sportu. Proto třeba gymnasta je koordinačně zdatný ve svém sportu, ale v basketbale může být nešikovný. Pravidelným procvičováním pohybových dovedností a technických prvků se speciální koordinace získává.

## Rychlost

Podstata rychlostní schopnosti je spojena s krátkým časovým úsekem, menší intenzitou a minimálním vnějším odporem. Rychlostní schopnosti mají určitou strukturu, která se projevuje v různých rychlostních pohybech. Tato struktura člení rychlostní schopnosti do tří forem.

- **rychlost reakce** – je dána dobou reakce na určitý podnět (startovní výstřel, výběh sprintera z bloku)
- **rychlost jednotlivého pohybu** – jedná se většinou o jeden pohyb, u kterého jsme schopni rozlišit začátek a konec (hod, skok apod.)
- **rychlost lokomoce** – patří sem běh, bruslení, jízda na kole apod. Dá se rozdělit do několika podob – **rychlost akcelerace** (co nejpružnější zrychlení), **rychlost frekvence** (pohyb s co nejvyšší frekvencí) a **rychlost se změnou směru** (slalomy, zrychlení, zpomalení)

Toto členění schopností má v pohybových aktivitách velký význam.

Velkou prioritu má rychlostní rozvoj na přípravu dětí. Rychlost společně s koordinační schopností má optimální předpoklady pro rozvoj v dětském věku.

## Vytrvalost

Každý sportovec potřebuje ke svému sportu určitou vytrvalost. Určité sporty jako jsou maratony, silniční cyklistiky, triatlony apod. je vytrvalost naprosto zásadní. Vytrvalost úzce souvisí s dobou trvání cvičení nebo závodu, začíná někdy v řádu desítek sekund a může trvat i hodiny. Vytrvalost dělíme na krátkodobou a dlouhodobou.

**Krátkodobá vytrvalost** - U této vytrvalosti svaly pracují anaerobně. Značné nároky na plíce a srdce kladou požadavky svalů na přísun kyslíku. Projevuje se to vysokou srdeční frekvencí, která dosahuje 190 – 200 tepů za 1min., ale ani tak vysoká frekvence nestačí na zásobení kyslíkem. V režimu anaerobní vytrvalosti proto můžeme cvičit nejdéle 3 – 4 minuty.

**Dlouhodobá vytrvalost** – Tato vytrvalost umožňuje aerobní práci svalů. Srdeční frekvence se pohybuje mezi 130 – 170 tepy za 1min. V pohybových aktivitách aerobní práce svalů začíná kolem 5. minuty zatížení a v tomto režimu jsme schopni vydržet i hodiny.

Při pohybových aktivitách u dětí má především své místo dlouhodobá vytrvalost, protože děti jsou schopny se pohybovat buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu.

## **Síla**

Síla je definována jako schopnost překonávat vnější odpor nebo sílu podle zadaného pohybového úkolu. Silové schopnosti dělíme na statické a dynamické.

**Dynamické silové schopnosti** – při nichž dochází k pohybu těla, např. dřepy, kliky, shyby apod.

Statické silové schopnosti – nedochází k pohybu těla, ale snažíme se daný odpor udržet v jedné pozici, např. vzpor na bradlech, vis na hrazdě apod.

Statická síla je relativně jednoduchá, protože při ní nedochází k pohybu, rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost úsilí. Dobu svalového stahu zjistíme jednoduše, ale s úsilím je to o něco horší. Vyplývá totiž z naší vůle a tudíž není měřitelné.

Dynamická síla je poměrně horší než statická, protože její rozdělení vychází ze tří ukazatelů popisujících hmotnost, se kterou sportovec cvičí:

- jak velká je daná hmotnost, kterou překonáváme (tzv. velikost odporu)
- kolikrát po sobě ji zvedneme (počet opakování)
- jak rychle ji budeme zvedat

Rychlost nebo koordinace, i jednotlivé silové schopnosti jsou samostatné, proto není správné chápat sílu jako maximální hmotnost, kterou sportovec vzepře (Perič, 2008).

### **2.3.3 Pravidla kondiční přípravy dětí**

Než s dětmi začneme provádět pohybovou činnost, musíme si všimnout několika zásadních věcí: zda jsou děti na určitou činnost vhodně oblečení, to znamená zda mají na sobě cvičební úbor (tričko, kraťasy či tepláky, v chladném počasí teplákovou bundu, v horách pokrývku hlavy a vhodnou sportovní obuv), zkontrolujeme, zda děti nemají na

rukou žádné prstýnky, hodinky, na krku řetízky, mobily a v neposlední řadě si všímáme zdravotního stavu dítěte. Dbáme na dostatečný příjem tekutin.

Před každou pohybovou aktivitou či hrou je důležité zahřátí organismu. Zahřátí můžeme provést hravou formou nebo různými druhy honiček. Je velmi důležité protažení hlavních svalových skupin. V přírodě k tomu máme hodně příležitostí a proto můžeme využít jako opěry stromy, lavičky, klády, skalní zídky apod.

Po úvodní části následuje hlavní cíl, zaměření hry či cvičební jednotky. Snadno se mohou doplňovat síla, koordinace i rychlost. Jestliže chceme kombinovat vytrvalost se silou nebo rychlostí, může nastat problém. Jsou to pohybové schopnosti, které se vedle sebe moc nesnesou. Proto je lepší zvolit vytrvalost - koordinaci.

Závěr pohybové aktivity či hry by měla ukončit regenerace či relaxace, kdy se děti vhodně zvolenou formou uklidní a připraví se na další činnosti (Kirchner a kol., 2005).

### **Šest pravidel správného hráče:**

- Děti nesmějí být hrubé ke svým protihráčům, i když budou proti sobě zápasit. Musí se navzájem respektovat
- Je velmi důležité se řídit pravidly, i když bude dítě vyřazeno ze hry jako první. Nesmí podvádět.
- Děti musí hrát férově, nesmí diskutovat o ukončení hry a v první řadě nesmí ovlivňovat své spoluhráče.
- Musí dbát na to, aby měli všichni stejné šance, hrají spravedlivě.
- Děti by měly být slušné ke svým spoluhráčům. Je nevhodné, když se posmívají svým spoluhráčům za špatný výkon a prohru.
- Měly by mít povahu hravou to znamená, že by měly vydržet do konce hry a nevzdávat se (Bellac, 2005).

### 2.3.4 Prostředí a dramaturgie her

**Prostředí** uvádí vhodné místo pro realizaci hry a je stejně důležité jako prostředí, ve kterém člověk vyrůstá. Abychom docílili vyjímečné atmosféry může nám k tomu pomoci nezvyklé nebo něčím vyjímečné prostředí. Pokud nemáme možnost ovlivnit místo určené pro hry, měli bychom alespoň prostředí přizpůsobit tak, aby korespondovalo s obsahem hry. K prostředí, ve kterém probíhají hry, bychom se měli chovat šetrně a s úctou (Instruktoři Brno, 2007).

**Dramaturgie** her je velmi důležitá. Jestliže dobře sestavíme program v přírodě a vhodně a ve správný čas do něj zařadíme nějakou zdánlivě „obyčejnou, průměrnou“ hru, může se taková hra stát pro děti neopakovatelným a krásným zážitkem.

Dramaturgie je cestou konkrétními programy a hrami, po které jdeme k cíli projektu. Zhmotňuje myšlenky, potřeby a přání organizátorů her a projektů. Stává se praktickou činností, která proniká do veškeré práce a podílí se na koncepci programu i na atmosféře. Vychází z výchovných cílů, z prostředí a časoprostorového určení, z finančních možností, kvality organizátorů a věkových zvláštností. Dramaturgie je kombinací různých pravidel a postupů. Vycházíme z podmínek a prostředků, které jsou nám k dispozici. Podle podmínek volíme prostředky tak, abychom splnili cíl, který chceme dosáhnout.

#### **Produktem dramaturgie by měl být scénář akce a jeho cílem by mělo být:**

- Připravit z rozmanitých programových zdrojů a prostředků takový pokrm, který bude chutnat všem. Měl by respektovat předem stanovené cíle akce a zároveň by měl vyhovovat mentalitě i zájmům účastníků.
- Vybrat aktivity nejvhodnější a nejúčinnější pro danou akci a pro příslušnou věkovou kategorii.
- Předložit vybrané programy včas, ve správný den a ve správné, promyšlené souvislosti, návaznosti a nikoli náhodně.

Při sestavování programu a scénáře akce můžeme pracovat s motivačním příběhem, hudební, výtvarnou a světelnou kulisou, s prostorovým řešením i s motivací účastníků za použití fotodokumentace z minulých akcí.

### **2.3.5 Zadávání her a jejich pravidla**

#### **Uvedení hry**

Při zadávání her si musíme dobře rozmyslet, jak chceme pravidla strukturovat. Je důležité abychom mluvili v jednoduchých větách. Pokud chceme použít k motivaci hry příběh, musíme s ním děti seznámit hned na úvodu a až pak vysvětlit pravidla. Výklad pravidel hry by měl být stručný, jasný a přehledný. Všechny dotazy účastníků, které se týkají pravidel a realizace hry, je nutné zodpovědět ihned, protože co je jasné nám, nemusí být jasné ostatním. Při zadávání hry a jejich pravidel účastníky upozorníme, aby pečlivě naslouchali a neskákali nám do řeči, po ukončení výkladu jim zodpovíme případné dotazy. Dbáme na správnou výslovnost a intonaci, můžeme zde vhodně využít verbální či neverbální komunikace.

Při zadávání her a jejich pravidel je velmi důležité udržovat oční kontakt střídavě se všemi účastníky.

#### **Účastníky si můžeme rozmístit následujícími způsoby:**

- Klasické uspořádání v řadě - vedoucí je čelem ke skupině, tím pádem oční kontakt se dobře udržuje.
- Půlkruh je méně formální, ale velmi dobrý pro udržení očního kontaktu. Podobné je to u uspořádání do tvaru „ V ”
- U kruhového uspořádání vedoucí stojí uprostřed. Je to vhodné pro odbourání bariéry, ale je problém udržovat oční kontakt, protože vždy je někdo za zády.
- Vedoucí je součástí kruhu, lépe se tak udržuje oční kontakt než při kruhovém uspořádání.



- **Volná forma**

Pro pochopení pravidel je vhodné zařadit zkušební kolo pro vyzkoušení. Teprve když máme jistotu, že účastníci pravidla pochopili, můžeme začít naostro. U některých her můžeme zařadit názornou ukázkou. Upevňujeme tak respekt skupiny vůči vedoucímu. Účastníci totiž vidí, že i on sám je schopen zapojit se do hry a umí to, co požaduje od nich. Při hře nezapomínáme na pochvaly. Vhodně je směřujeme ke konkrétním účastníkům, zvláště k těm, kteří jsou méně zdatní a nemají k pohybu a cvičení správné dispozice.

### **Vymezení herního prostoru**

Pro každou hru je důležité vymezení herního prostoru, aby účastníci věděli, kde se mohou pohybovat. Jestliže hra probíhá v rozsáhlém prostoru, předem si domluvíme signál pro návrat a nebo si určíme čas, kdy hra končí. Je nutné vědět, že pro malé děti volíme vždy menší herní prostor než pro děti velké.

### **Legenda**

Použijeme-li na úvod hry motivační příběh, dodá to hře nový rozměr. Můžeme ho zasadit do prostředí, které je charakteristické pro oblast, ve kterém hru provádíme. Legenda se může vztahovat jak ke konkrétní hře nebo se může táhnout jako nit po dobu projektu. Pro pobavení a zpestření účastníků můžeme použít různé legrační předměty - falešné vousy, brýle, kostýmy apod. Děti to vždy velice ocení. Legendu můžeme podbarvit i hudební kulisou, která navodí tu správnou atmosféru a dramatičnost příběhu. (Kirchnera kol., 2005).

### 2.3.6 Bodování a hodnocení

Hry, které mají soutěživý charakter musí mít dobrý a spravedlivý systém bodování jednotlivých aktivit. Jedině tak jsou děti motivovány. Už na začátku hry je velmi důležité aby bylo jasné, kolik bodů a za co je může družstvo či jednotlivec získat. Způsob bodování musí být spravedlivý a srozumitelný pro všechny účastníky.

#### Několik příkladů:

- Během soutěže můžeme přidělovat body navíc a to například za výkon nebo umělecký dojem. Je nutné na tento způsob bodování upozornit dopředu.
- Body navíc můžeme přidělit za správnost provedení nebo za rychlost.
- Někdy můžeme motivovat a ohodnotit body slabší jedince tím, že vyhlásíme udělení bodů za činnost, o které víme, že jí dobře ovládají.
- U krátkých her zvolíme několik kol, např.: na tři vítězné. Družstvo, které získá jako první tři body, získává jeden vítězný bod do celého součtu.
- Družstva mohou spolu soutěžit přímo nebo postupně jedno po druhém a při tom je nutné měřit jim čas a zapisovat do tabulky. Pak porovnáme výsledky a nejrychlejšímu družstvu připíšeme bod do celého součtu.
- Za porušení stanovených pravidel můžeme stanovit trestné sekundy (Kirchner kol.,2005).

Vyhodnocení je velmi důležité udělat na konci každé hry. Existuje velmi málo her u kterých není potřeba vyhodnocování zveřejňovat. Je ale dobré, aby výsledky byly vždy veřejně vyhlášeny. Rozbory hry je dobré udělat s hráči, kteří se účastnili společenských her. Rozbor by měl obsahovat chování jednotlivých hráčů během hry a pocity hráčů (Instruktoři Brno, 2007).

### 1.3.7 Rozdělování hráčů do družstev

Když potřebujeme rozdělit účastníky hry do družstva, měli bychom se zamyslet nad tím, kdy provedeme rozdělení a jakým způsobem. Po motivaci a vysvětlení pravidel rozdělujeme hráče do družstev. Někdy můžeme chtít, aby se hráči rozdělili bez znalosti nároků na členy družstva. Je možné také rozdělit hráče delší dobu (půlden, den) před začátkem hry. Tento způsob usnadňuje rychlejší nasazení hráčů do hry.

#### Způsoby rozdělování hráčů do družstev:

- **Prosté rozdělení:** Je to nejjednodušší a nejrychlejší metoda. Hráčům se jasně řekne kdo do jaké skupiny patří. Nevýhodou je však to, že může dojít k nerovnoměrnému rozdělení sil.
- **Volba spoluhráčů:** Vybereme nejsilnější a nejzdatnější hráče a ti si pak k sobě volí spoluhráče. Tento způsob umožní rovnoměrné rozložení sil a také se spoluhráči mezi sebou více poznají. Nevýhodou tohoto způsobu může být to, že hráči, kteří jsou vybráni jako poslední mohou mít špatný psychický stav (zase jsem poslední, jsem nejhorší). Variantou může být, že nejslabší si volí k sobě své spoluhráče.
- **Losování:** Umožňuje nám rozdělit hráče do družstev tak, že splňují určitá námi volená kritéria (rovnoměrné rozdělení chlapců a dívek apod.). K tomuto způsobu používáme vhodné pomůcky jakou jsou například speciální losovací kartičky.
- **Rozdělení hrou:** Můžeme sem zařadit jednoduchá rozpočítadla, různé závody, které budou mít prvky následné hry a podle výsledku rovnoměrně rozdělit hráče do jednotlivých skupin.

**Sociogram:** Speciální metoda založena na vytvoření přehledu o záporných a kladných vazbách jednotlivých členů skupiny. Použití této metody je vhodné zejména před většími týmovými úkoly, kde vytvoření týmu s negativními vazbami vede ke zhroucení celé hry (Instruktoři Brno, 2007).

### **2.3.8 Bezpečnost při hrách**

Při hrách a cvičeních může bezpochybně dojít k úrazu. Některé typy aktivit vyžadují obezřetnost při jejich provádění a přímou záchranu mezi účastníky navzájem. Musíme odhadnout, do jaké míry se můžeme na své družstvo spolehnout a nakolik je soudržné. Musíme provést všechna opatření, abychom vyloučili nebezpečí úrazu nebo ho snížili na nejmenší míru.

Než začneme provádět hru v určitém prostředí, odstraníme z něj všechny nebezpečné věci - střepy, dráty, ostré kameny, větve, plechovky. Nikdy neprovádíme hry poblíž silnice nebo trati. Dbáme na správné oblečení a vhodnou obuv. Před hrou sundáme veškeré prstýnky, řetízky, hodinky apod. Při hrách s náčiním dodržujeme bezpečnou vzdálenost.

Při bojovných hrách jsou povoleny koule z papíru či ponožek, vylučují se šišky i sněhové koule.

Na horách se velmi rychle mění klimatické podmínky a proto je nutné znát aktuální předpověď počasí. Dáváme zvláště pozor na umrzlé svahy, kde je nebezpečí úrazu veliké.

Vždy je potřeba vědět, kolik máme dětí a během her je několikrát přepočítávat. Upozorněním na bezpečnostní pravidla při zadávání hry můžeme omezit pravděpodobnost zranění. Při každé hře v přírodě je nutné mít u sebe lékárničku pro případné ošetření odřenin či malých úrazů (Kirchner a kol., 2005).

### **2.3.9 Ochrana přírody při provozování her a aktivit**

Ochranou přírody se zabývá věda zvaná ekologie. Tento obor má zajímavý původ – je odvozen od řeckého slova, které znamená domov. Jedná se o péči o domov a tím domovem pro člověka je příroda.

K přírodě se musíme chovat citlivě, abychom ji svými aktivitami neničili (Kirchner a kol., 2005).

Při pohybu v přírodě musíme mít stále na paměti, že jsme na loukách a v lesích poze hosty. Musíme chránit jak flóru, tak i faunu. Nedovolíme dětem křičet, aby neplašily zvěř a nedovolíme jim šlapat po květinách. Místo, kde jsme si hráli, uvedeme vždy do původního stavu. Sesbíráme papírky, fábory, zahladíme případné nerovnosti terénu, které jsme způsobili. Kdykoliv je to možné můžeme splatit přírodě svůj dluh tím, že zlepšujeme jejich stav, uklízíme nepořádek po výletnících, čistíme koryta potůčků, chodíme sázet stromečky apod. (Zapletal, 1987).

### **3. PRAKTICKÁ ČÁST**

#### **3.1 Cíle práce**

Cílem práce je sestavit na základě analýzy odborných zdrojů, zásobník her se zaměřením na rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a rovnováha).

#### **3.2 Úkoly práce**

- Vyhledání literárních pramenů
- Obsahová analýza a syntéza české knižní literatury vztahující se k tématu
- Na základě konzultace s vedoucím práce sestavení osnovy práce
- Sestavení škály typologie her
- Sestavení zásobníku her a cvičení v přírodě
- Využití zásobníku her a cvičení v pedagogické praxi
- Shrnutí závěru

## **4. METODIKA**

### **4.1 Charakteristika souboru**

Zásobník her představuje cvičení a inspiraci pro pohybovou aktivitu využitelnou na školách v přírodě, na táborech, při hodinách tělesné výchovy a ve školní družině. Kra je zábavná nevázaná činnost s předem danými pravidly, koná se v předem vymezeném prostoru (areál zahrady a hřišť 15.ZŠ v Plzni).

### **4.2 Použité metody a techniky šetření**

V teoretické části bakalářské práce je použita analýza odborného textu, jeho roztřídění a poté jeho syntetizování,

V praktické části byly téměř všechny hry vyzkoušeny s dětmi, abych si ověřila jejich oblíbenost a pochopení pravidel při jejich realizaci.

### **4.3 Organizace praktického šetření**

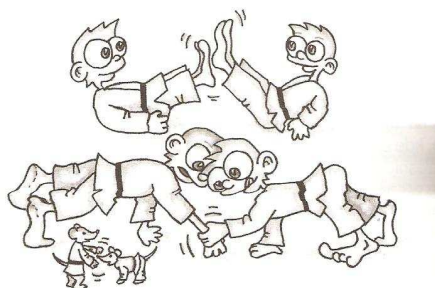
Oslovila jsem paní Ivanu Holečkovou, vedoucí školní družiny na 15.ZŠ v Plzni. Ta mě umožnila vybrané hry s dětmi při tělovýchovné zájmové činnosti zrealizovat. K dispozici jsem měla sedmé oddělení, kde jsou žáci třetí třídy v počtu 25 (věková kategorie 9-10 let). Prostor pro realizaci her mi bylo doporučen areál zahrad a hřišť při 15.ZŠ. Tento prostor obsahuje víceúčelové hřiště, travnaté hřiště a velký lesopark. Školní družinu jsem navštěvovala 2 krát týdně po dobu 2 měsíce v jarním období (duben-květen). Tato doba byla dostatečná na realizaci mého záměru.

## 5. VÝSLEDKY

### 5.1. Hry a cvičení na rozvoj rychlosti

#### 1. Úpolové hry na rozvoj rychlosti

Obrázek č.1 (Kirchner a kol., 2005, str.28)



Doba trvání:	5 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků :	6 – 20 ( sudý počet)
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, postřeh, spolupráce, tvořivost

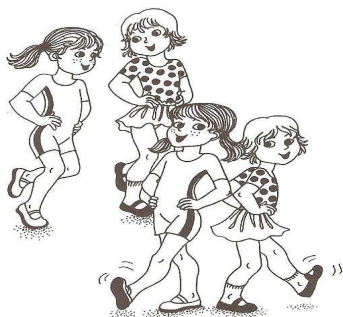
Úpolové hry na rozvoj rychlosti jsou především založené na postřehu. Varianty, které jsou níže uvedené, je možné tvořivě obměňovat.

- Tlesknutím se snažíme dotknout soupeřových paží, které se pohybují nahoru a dolů mezi našimi pažemi,
- Tlesknutím se snažíme dotknout pohybující se hlavy soupeře.
- Rychlým snožením se snažíme dotknout soupeřovo pohybujících se nohou.
- Při chůzi se snažíme soupeřovi šlápnout na špičku nohy.
- Podtrhnutím paže se snažíme soupeře donutit k lehu na břicho (Kirchner a kol., 2005).



## 2. HU – TU – TU

Obrázek č.2 (Borová a kol., 1998, str.77)



Doba trvání:	neomezeně
Minimální věk:	9 let
Počet účastníků:	10 – 30 (sudý počet )
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, síla, odvaha

Na louce či hřišti si vymežíme hrací plochu přizpůsobenou počtu hráčů a rozdělíme ji na polovinu. Hráči se rozdělí do dvou přibližně stejných družstev. Obě strany střídavě vysílají na území soupeřů jednoho útočníka, který by se měl dotknout jednoho či více spoluhráčů a vrátit se zpět na své území. Útočník se po dobu pobytu mezi soupeři nesmí nadechnout, jinak bude zajat. Před vstupem na cizí území se musí u hraniční čáry nadechnout a pro kontrolu musí nahlas říkat: „Hu-tu-tu-tu-tu...“, Mezi tím se snaží dotknout co nejvíce spoluhráčů a snažit se dostat zpět, než se bude muset opět nadechnout. Obránci se snaží útočnickovi vyhýbat, ale ve vhodném okamžiku po něm skočí a snaží se ho zadržet na svém území, dokud mu nedojde dech. Když se útočník nadechne, je zajat a končí ve hře. Jestliže se mu však podaří před novým nádechem vrátit se na vlastní území třeba jen špičkou boty, všichni soupeři, kterých se dotknul, jsou zajati a odchází ze hry. Družstvo, které zajme všechny soupeře, vítězí (Zapletel, 1987).

### 3. Různé druhy honiček

Obrázek č.3 (Kirchner a kol., 2005, str.15)



Doba trvání:	15 – 20 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků :	10 – 24
Pomůcky:	lano na ohraničení hracího prostoru v případě potřeby
Cíl:	rychlost, odvaha, vytrvalost, postřeh, spolupráce

Honičky můžeme využít na rozvoj rychlosti, ale i pro zahřátí organismu v úvodu cvičební jednotky.

- **Na babu.** Jednoduchá honička, jeden hráč má babu, kterou předává dotykem dalším.
- **Na nakažlivou babu.** Jeden hráč má babu, kterou dotykem předává dalším. Jemu samotnému a všem nakaženým baba zůstává. Za jak dlouho budou všichni nakaženi? (Kirchner a kol., 2005).
- **Stínová honička.** Uplatní se pouze za slunečného dne. Baba se předává šlápnutím na stín pronásledovaného. Kdo se chce před babou zachránit, musí splynout se stínem keře nebo stromu. Zde se musí dodržovat zásady fair play, jinak se děti budou hádat.
- **Lavinová honička.** Vylosujeme hráče, který začne honit všechny účastníky. Ten, kdo od něj dostane babu, stává se jeho pomocníkem a pomáhá mu chytat ostatní. Počet pronásledovaných se velmi rychle zmenšuje a brzy zůstane bez baby jen nejrychlejší a nejvytrvalejší běžci. Kdo z nich se udrží nejdéle? (Zapletal, 1987).

#### 4. Překážkové dráhy

Obrázek č.4 (Kirchner a kol., 2005, str.39)

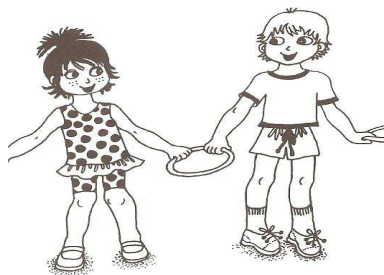


Doba trvání:	15 – 20 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 – 24
Pomůcky:	různé druhy překážek
Cíl:	rychlost, odvaha, vytrvalost

Z různých překážek uděláme dvě naprosto stejné překážkové dráhy. Můžeme využít polena, pruty, lana, klády, mety, kameny, balíky slámy a podobně. Překážky můžeme překonávat různými způsoby – podlézt, přeskočit, oběhnout, přešplhat apod. Z účastníků vytvoříme dvě stejně vyrovnaná družstva, která trať musí překonat štafetovým způsobem.

#### 5. Štafety s drobným náčiním

Obrázek č.5 (Borová a kol., 1998, str.52)



Doba trvání:	15 – 20 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 – 24
Pomůcky:	2 mety
Cíl:	rychlost, vytrvalost

Vytvoříme dvě družstva a připravíme si různé druhy předmětů, které poslouží jako štafetová předávka, např.: kamínky, šišky, míčky, šátky, pruty, obruče a podobně. Úkolem každého hráče je absolvovat vytyčenou trať s daným předmětem a předat ho následně dalšímu spoluhráči.

#### **Varianty:**

- Během trati můžou účastníci plnit i různé úkoly, např.: dřepy, otočky, žabáky, kliky.
- Můžeme zvolit náročnější terén, např.: běh do kopce.
- Celou trať musí družstvo absolvovat tím, že se drží za pas a utváří hada. Pokud se během trasy rozpojí, musí znovu na start (Kirchner a kol., 2005).

## **6. Závod kurýrů**

Obrázek č.6 (Zapletal, 1987, str. 69)



Doba trvání:	15 – 20 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	10 – 20 ( sudý počet)
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, síla, koordinace

Rozdělíme hráče do dvou stejně početných družstev. Každý si ze svého družstva vybere nejlehčího člena – kurýra. Potom se družstva rozestaví tak, že mezi jednotlivci jsou 10–15 metrů odstupů. Vybraní kurýři stojí vždy na konci dráhy, po znamení vysednou a žádá posledního a závod může začít. Poslední běží k předposlednímu a tam kurýr přeseďne, aniž by se dotkl země. Nový kůň nese kurýra k dalšímu, až se dostane kurýr na záda koni, který s ním probíhá do cíle. Vítězí to družstvo, které dopraví kurýra do cíle nejrychleji. Záleží pouze na domluvě družstva, jakým způsobem kurýra do cíle dostanou (Zapletal, 1987).

## 7. Stříhaná

Obrázek č.7 (Kirchner a kol., 2005, str.31)



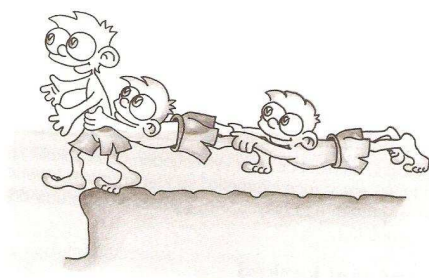
Doba trvání:	15 – 30 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 – 24 ( sudý počet)
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, postřeh

Vytyčíme hrací plochu pro dvě družstva. Hráčům v obou družstvech rozdělíme čísla. V pořadí určeném čísly se každé družstvo postaví na svoji předem vytyčenou čáru. Po zaznění signálu vyrazí proti sobě první účastníci z každého družstva. V místě, kde se potkají, se zastaví proti sobě a zahrají si známou hru kámen-nůžky-papír. Ten, kdo vyhraje, pokračuje v běhu směrem k družstvu soupeře. Z tohoto družstva proti němu vybíhá hráč, který je následně na řadě. V místě, kde se potkají, opět hrají známou

hru atd. Bod získává družstvo, jehož hráč se dostane jako první na území soupeře. Hrajeme na určený počet bodů, nejméně třikrát tolik, kolik je hráčů.

## 8. Rybičky a rybáři

Obrázek č.8 (Kirchner a kol., 2005, str.79)



Doba trvání:	15 – 30 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 – 26
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, postřeh, obratnost

Tato hra je velice známá. Na hrací ploše si vyznačíme dvě čáry, které budou od sebe vzdálené asi 20 metrů. Vybereme jednoho rybáře, který stojí na jedné čáře. Ostatní jsou na druhé čáře proti němu. Rybář zvolá: „Rybičky, rybičky rybáři jedou“. To je povel k tomu, aby se rybičky rozběhly a co nejrychleji utíkaly za protilehlou čáru, aniž by je rybář chytil. Rybičky, které jsou chycené rybářem, se stávají v dalším kole také rybářem. Počet rybářů narůstá, rybičky ubývají. Který hráč zůstane tou poslední a nejrychlejší rybičkou?

## 9. Molekuly

Obrázek č.9 (Kirchner a kol., 2005, str.32)



Doba trvání:	10 – 15 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	16 – 30
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost, postřeh

Hráči jsou rozprostřeni v prostoru. Vedoucí vyvolá určité číslo, které nesmí být vyšší, než je celkový počet hráčů. Hráči musí vytvořit skupinu o stejném počtu lidí, které vyhlásí vedoucí. Skupina, která má menší než požadovaný počet členů, vypadává. Zvítězí ten, kdo se nejdéle udrží ve hře.

## 10. Velké švihadlo

Obrázek č.10 (Borová, 1998, str.78)



Doba trvání:	15 – 20 minut
Minimální věk:	9 let
Počet účastníků:	10 – 20
Pomůcky:	dlouhé lano 15 – 20 metrů
Cíl:	rychlost, postřeh, spolupráce

Dva větší dobrovolníci nebo vedoucí chytí na konci lana a točí s ním jako s velkým švihadlem. Ostatní lano podbíhají, komu se to nepodaří, vypadává ze hry.

**Varianty:**

- Hráči lano podbíhají nebo přeskakují.
- Hráči mohou vytvořit dvojice či skupinky, které se drží za ruce a společně lano podbíhají.
- Hráči postupně vbíhají do středu a přeskakují lano. Kolik z nich to zvládne najednou?

**11. Dotkni se větve**

Obrázek č.11 (Kirchner a kol., 2005, str.37)



Doba trvání:	5 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	4 – 20



Pomůcky: vhodná vysoká větev  
Cíl: rychlost, postřeh, spolupráce

Jestliže uvidíme vhodnou větev, můžeme toto cvičení vyhlásit při jakémkoli výběhu. Úkolem každého hráče je, aby se co nejrychleji dotknul větve na stromu.

**Varianta:**

- Můžeme vytvořit dvě družstva a uspořádat soutěž. Kolik členů z družstva se dotkne větve?

## 12. Přelez, přeskoč

Obrázek č. 12 (Borová a kol., 1998, str.81)



Doba trvání: 10 minut  
Minimální věk: 8 let  
Počet účastníků : 4 – 20  
Pomůcky: dostatečně dlouhý a pevný provázek  
Cíl: rychlost, obratnost, spolupráce

Mezi stromy vyznačíme pomocí provázku slalom. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Nejdříve nastoupí první družstvo, hráči startují štafetovým způsobem. Každý musí první úsek podlézt, druhý přeskočit, třetí přelézt, čtvrtý zdolat pozpátku atd. Po absolvování slalomu se vrátí nejkratší cestou na start a předá štafetu. Každému družstvu měříme čas. Vítězí rychlejší.

### 13. Od stromu ke stromu

Obrázek č.13 (Kirchner a kol., 2005, str.35)

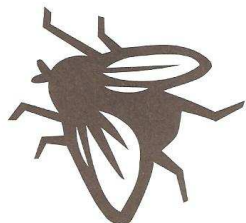


Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	4 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rychlost

V přírodě si najdeme prostor s hustším porostem. Rozdělíme účastníky do dvou družstev a ve vzdálenosti asi 20–30 metrů si určíme výrazný strom. První účastníci z družstev vyběhnou a jejich úkolem je doběhnout co nejrychleji k určenému stromu, dotknout se ho a vrátit se zpět a následně předat štafetu. Vítězí nejrychlejší družstvo (Kirchner a kol., 2005).

### 14. Na pilné včelky

Obrázek č.14 (Doležalová, Kučerová, 2004, str.35)



Doba trvání:	15 - 20 minut
--------------	---------------

Minimální věk:	6 let
Počet účastníků:	14 – 26
Pomůcky:	žluté nebo oranžové zátky z PET lahví ( 50 kusů i více), dva protěné košíky či dvě krabice od bot, zvoněk
Cíl:	rychlost, obratnost, orientace v prostoru, spolupráce

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Vyznačíme startovací čáru. Rozmístíme zátky na louce v prostoru minimálně 20 metrů. Na povel vybíhá z každého družstva jeden člen, který sbírá pilová zrnka – zátky do košíku a po zaznění zvonku se vrací zpět do úlu. Vysype zátky, předá košík dalšímu a zařadí se nakonec zástupu. Po předání košíku vybíhá další hráč sbírat pyl a tak to jde stále dokola. Hra končí ve chvíli, kdy na louce nezůstaly žádné zátky. Družstva spočítají úlovek a vítězí ten, kdo má více zátek.

## 15. Na motýly

Obrázek č.15 (Borová a kol., 1998, str.64)



Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	5 let
Počet účastníků :	20 – 30
Pomůcky:	spací pytel nebo pytel na skákání
Cíl:	rychlost, pozornost, orientace v prostoru, postřeh

Rozdělíme děti do dvou družstev. V každém by mělo být nejméně deset členů. Jedno družstvo bude hrát na honěnou, druhé ukryje do pytle některého člena. Pytel

představuje kuklu, ze které se má vylíhnout motýl. První družstvo se vrátí k druhému a hádá, kdo je ukrytý v kukle. Nyní běhají okolo kukly členové skupiny, které chybí jeden člen. Rychlým přemísťováním ztěžují svým soupeřům pátrání. Jakmile někdo vykřikne správné jméno, děti přestanou pobíhat a pomůžou motýlovi z kukly ven. Jestliže hráč jméno neuhodne, zůstává sice ve hře, ale už nesmí hádat. V další části si skupiny vymění role (Doležalová, Kučerová, 2004).

## 5.2. Hry a cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy

### 1. Semafor

Obrázek č.16 (Borová a kol., 1998, str.62)

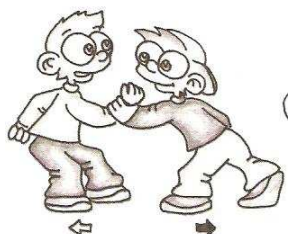


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků :	bez omezení
Pomůcky:	žádné
Cíl:	koordinace, postřeh

Jedná se o jeden z koordinačních cviků z všeobecné gymnastické průpravy. Pravou ruku předpažíme, následně upažíme a pak vzpažíme. Poslední fází cyklu je připažení, pak vše opakujeme. To samé děláme s levou rukou, pouze o jednu fázi pomalu. Je-li tedy pravá ruka předpažena, levá zůstává v připažení. Pravá upaží, levá předpaží atd. Vytváříme tak pohyb podobný semaforu. Kdo toto cvičení dokáže udělat nejrychleji?

## 2. Vychylovaná

Obrázek č.17 (Kirchner a kol., 2005, str.62)

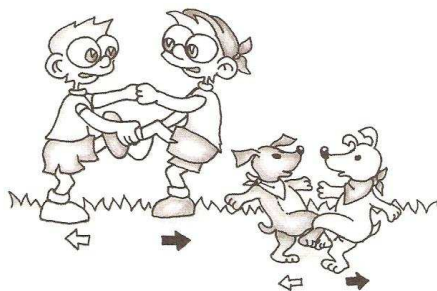


Doba trvání:	10 – 15 minut
Minimální věk :	8 let
Počet účastníků:	bez omezení
Pomůcky:	žádné
Cíl:	rovnováha

Hráči vytvoří dvojice a postaví se čelem proti sobě na půlmetrovou vzdálenost. Ruce dají do výše prsou a dlaněmi proti sobě. Cílem hráče je, aby vychýlil svého soupeře tlakem nebo šťoucháním do jeho dlani. Když se protihráč vychýlí ze svého stabilního postavení, získává trestný bod. Na začátku si stanovíme počet trestných bodů. Kdo je obdrží, prohrál a vypadává se hry. Při této hře upozorníme děti na bezpečnost. Při hře by mohlo dojít k bitvě (Kirchner a kol., 2005).

### 3. Běh spoutaných

Obrázek č.18 (Kirchner a kol., 2005, str.63)



Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	9 let
Počet účastníků:	sudý počet
Pomůcky:	žádné
Cíl:	koordinace, spolupráce, obratnost

Vyznačíme si startovací a cílovou čáru, které od sebe musí být vzdáleny zhruba 4-6 metrů. Rozdělíme hráče do dvojic a postavíme dvě dvojice ke startovní čáře. Hráči stojí k sobě čelem a navzájem se uchopí za nohu. Jeden hráč za pravou a druhý za levou. Takto spoutání se musí přemístit v co nejrychlejší čas k cílové čáře. Vyhrává ta dvojice, která se rychleji přemístí k cílové čáře.

### 4. Zápas mezi princem a lučištníkem

Obrázek č.19 (Kirchner a kol., 2005, str.72)



Doba trvání:	10 – 20 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	6 - 10
Pomůcky:	krátké lano, pevná deska, cihly
Cíl:	rovnováha

Účastníci vytvoří dvě družstva. Jedno z nich si zvolí lučištníka a druhé družstvo si zvolí svého prince. Pevnou desku postavíme na cihly a oba hráči se na této desce začnou lanem přetahovat. Každý z nich se snaží soupeře shodit z desky dolů. Pokud se hráč dotkne nohou země, střídá ho další hráč z družstva a soupeř získává 1 bod. Družstvo, které získá nejméně 6 bodů, vyhrálo (Bellac, 2005).

## 5. Souboj skokanů

Obrázek č.20 (Kirchner a kol., 2005, str.54)



Doba trvání:	10 – 15 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	sudý
Pomůcky:	žádné
Cíl:	koordinace, obratnost, rovnováha

Účastníky rozdělíme do stejně početné a zdatné skupiny, kteří se postaví proti sobě čelem ve vzdálenosti asi 10-15 metrů. Založí ruce na prsa a na signál se přemístí ují poskoky jednož na opačný konec hřiště. Když míjejí soupeře, snaží se ho napadnout a vychýlit ho z rovnováhy. Ten kdo se dotkne země druhou nohou nebo oběma, je

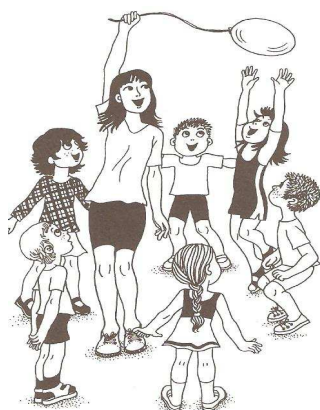
vyřazen z boje. Ten kdo přeskáče např.: po pravé noze až k čáře, získává bod. Družstvo které po stanoveném čase má více bodů, vyhrává.

**Varianty:**

- Na povel vedoucího si všichni najednou vymění nohy
- Lze stanovit i formy boje, povolit spolupráci dvou i tří skokanů proti jednomu
- Lze vyměnit území, kde je napadání zakázáno (Mazal, 1991).

## 6. Balonky

Obrázek č.21 (Borová a kol., 1998, str.109)



Doba trvání:	10 – 20 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 - 20
Pomůcky:	pomůcky na žonglování pro každého
Cíl:	koordinace, obratnost, kooperace

Pro všechny účastníky nafoukneme balonky, ti mají za úkol udržet svůj balonek co nejdéle jakýmkoliv způsobem ve vzduchu.

**Varianty:**

- Hráče rozdělíme do dvou družstev, každé družstvo má jinou barvu balonků. Na všech členech družstva záleží, jak dlouho budou udržovat balonky ve vzduchu. Nesmí k tomu však použít ruce, pokud někomu balonek spadne, pomáhá dalšímu členu družstva.



- Způsob udržování balonků ve vzduchu můžeme hráčům ztížit, např. nesmí použít ruce, musí do nich pouze foukat, mohou použít pouze hlavu nebo nohy atd.

## 7. Obruče, hýbejte se

Obrázek č.22 (Borová a kol., 1998, str.59)

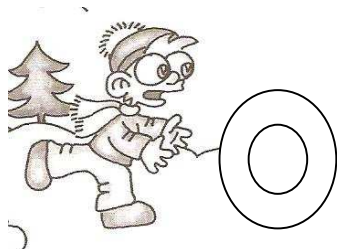


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	14 - 20
Pomůcky:	dvě obruče
Cíl:	koordinace, obratnost, důvtip, rychlost

Hráče rozdělíme do dvou družstev. Ti se chytí za ruce, první obdrží obruč. Na povel musí hráči přepravit obruč od prvního k poslednímu, aniž se pustí. To družstvo, které to dokáže první a bez toho, aniž se někdo pustí, vyhrává. Tuto hru můžeme ztížit tím, že se hráči nesmí domlouvat nahlas, pouze neverbální komunikací (Kirchner a kol., 2005).

## 8. Hoň obruč

Obrázek č.23 (Kirchner a kol., 2005, str.57 + vlastní úprava)

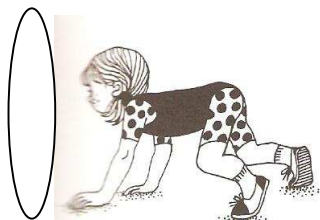


Doba trvání:	5 - 10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 - 20
Pomůcky:	obruč a klacík pro každého
Cíl:	koordinace, obratnost, rychlost

Každý hráč dostane klacík a obruč. Na rovné ploše vytyčíme trať dlouhou asi 50 metrů. Vyznačený úsek musí projít hráči co nejdříve tak, že ženou obruč klacíkem před sebou. Jestliže obruč spadne, musí postavit obruč v místě, kde spadla, a pak pokračuje ve hře. Hru můžeme ztížit tím, že jim trať ztížíme překážkami či tím, že po spadnutí se musí hráč vrátit znovu na start. Hráčům měříme čas.

## 9.Podlez obruč

Obrázek č.24 (Borová a kol., 1998, str.29 + vlastní úprava)



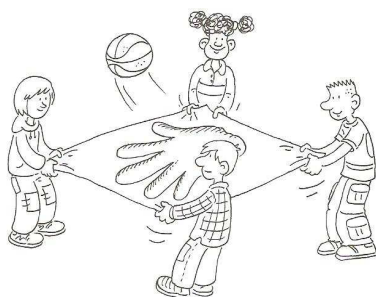
Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let

Počet účastníků: 10 - 20  
Pomůcky: obruč pro každého  
Cíl: obratnost, postřeh, koordinace

Na rovné ploše před sebou hráči hodí obruč tak, aby se kutálela a pokusí se jí podlézt, přeskočit ji apod. (Kirchner a kol., 2005).

## 10. Velká ruka

Obrázek č.25 ( Hermochová, Hry do kapsy VI.,2004)



Doba trvání: 15 minut  
Minimální věk: 8 let  
Počet účastníků: čtveřice  
Pomůcky: pro čtveřici – deka nebo prostěradlo a míč  
Cíl: obratnost, koordinace, spolupráce,

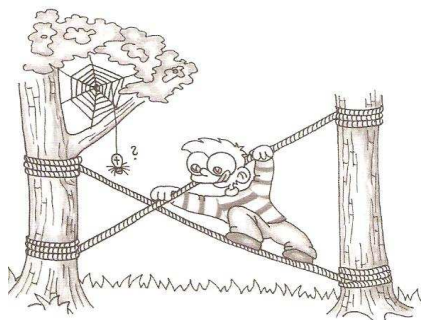
Hráče rozdělíme do skupinek po čtyřech a každé skupince dáme deku či prostěradlo. Každý ze skupinky uchytí roh deky a snaží se pomocí ní vyhazovat míč. Můžou předměty házet různě vysoko a také si volí různé typy míčů.

### Varianty:

- Za úkol mají míček trefit do branky či koše.
- Skupinky si navzájem míček přehazují.
- Lze uspořádat soutěž o počet získaných bodů (Hermochová, Neuman, 2004).

## 11. Mimobežná lanová překážka

Obrázek č.26 (Kirchner a kol., 2005, str.49)

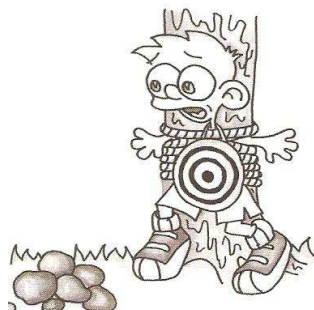


Doba trvání:	20 - 30 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 - 20
Pomůcky:	2 lana,
Cíl:	obratnost, rovnováha, koordinace, odvaha

Mezi stormy velmi důkladně propneme lano. Lana tvoří písmeno X, tzn., že první lano je na prvním stromě uvázáno nahoře, na druhém stromě je uvázáno ve výši kolen. Druhé lano je uvázáno naopak. Lana kde se kříží nesvazujeme, necháme je volně. Tímto způsobem vytvoříme překážku, kterou mají účastníci za úkol překonat. Určitě existuje nějaký způsob, jak tuto překážku zdolat. Přijde na něj někdo? Ostatní účastníci poskytují záchranu.

## 12. Hod na cíl

Obrázek č.27 (Kirchner a kol., 2005, str.50)

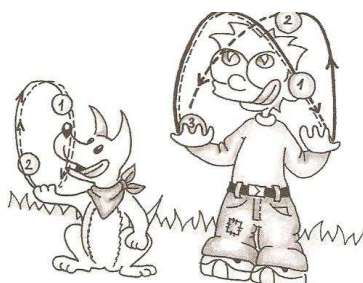


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 - 20
Pomůcky:	šišky, míčky, kamínky
Cíl:	přesnost, koordinace

Každý hráč se strefuje určitým počtem střeliva do předem stanoveného cíle. Počítají se pouze přesné zásahy. Střelbu můžeme ztížit papírovými koulemi.

## 13. Žonglování

Obrázek č.28 (Kirchner a kol., 2005, str.33)



Doba trvání:	20 - 30 minut
--------------	---------------

Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	12 - 20
Pomůcky:	pro každého pomůcky na žonglování
Cíl:	koordinace, postřeh

Velmi zajímavé je sledovat a učit děti žonglovat. Můžeme k tomu využít míčky, PET lahve ale i kuželky. Samozřejmě pro začátek jsou nejlepší míčky. Nejdříve naučíme děti základnímu žonglovacímu pohybu. K tomu potřebujeme dva míčky, které přehazujeme nejprve v jedné ruce. V momentě, kdy je první míček po vyhození do vzduchu nejvýše, tak vyhadujeme z ruky druhý a první chytáme do té samé ruky. Tato činnost je velice obtížná a proto ji procvičujeme tak dlouho dokud se nám nepodaří zautomatizovat. Pak začneme přidávat do oběhu třetí míček, který držíme v druhé ruce. V první máme tedy dva míčky. První míček vyhadujeme mírně šikmo vzhůru ke druhé ruce, přitom druhý míček máme stále v první ruce. V okamžiku, kdy je první míček nejvýše, vyhadujeme mírně šikmo k první ruce třetí míček a do druhé ruky chytáme míček první. V okamžiku, kdy je třetí míček nejvýše, vyhadujeme z první ruky druhý míček. Tyto pohyby opakujeme stále dokola.

#### 14. Houpačka

Obrázek č.29 (Borová a kol.,1998, str.113)



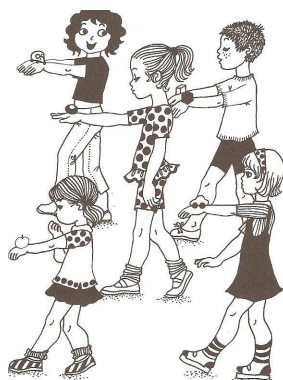
Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	10 - 20

Pomůcky: dvě klády  
Cíl: koordinace, rovnováha

Ze dvou klád vytvoříme houpačku, jednu položíme na zem, druhou kolmo do ní do vseknutého zářezu. Soutěží dvě družstva. Bude zajímavé, kolik členů družstva přejde houpačku bez pádu (Kirchner a kol., 2005).

## 15. Poklad

Obrázek č.30 (Borová a kol., 1998, str.93)



Doba trvání: 10 minut  
Minimální věk: 8 let  
Počet účastníků: 10 - 20  
Pomůcky: drobné lesní polody  
Cíl: koordinace, rovnováha

Každý účastník natáhne paži do předpažení dlaní směrem dolů a položí si přenášený předmět „poklad“ na natažený hřbet ruky. Úkolem je, aby každý přenesl „poklad“ po určené dráze do pokladnice, aniž by mu spadl. Volná ruka se předmětu nesmí dotknout.

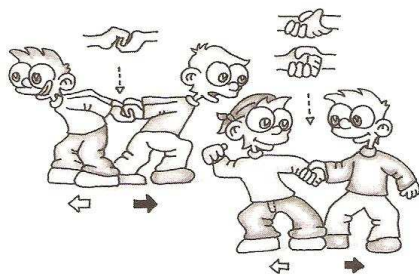
### Varianty:

- Snažíme se stížit hru tím, že hráči musí přenášet více předmětů na jedné ruce
- Hráči, kteří jsou zkušenější, mohou přenášet na každé ruce jeden „poklad“ (Borová a kol., 1998).

### 5.3. Hry a cvičení na rozvoj síly

#### 1. Přetahování úchopem za ruce

Obrázek č.31 (Kirchner a kol., 2005, str.62)



Doba trvání:	15 minut
Minimální věk:	10 let
Počet účastníků:	sudý počet
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, rovnováha

Přetahování můžeme provádět různými způsoby - za obě ruce, za jednu ruku (většinou křížem), a to buď čelem k sobě a nebo zády. Můžeme zvolit různé druhy úchopů: držení háčky, držení v dlani, držení za zápěstí.

#### Varianty:

- První drží druhého za zápěstí. Při cvičení se stojí na jedné noze.
- Soutěž o body – mezi účastníky vytvoříme čáru, kdo ji překročí, dostane trestný bod (Kirchner a kol., 2005).



## 2. Protest

Obrázek č.32 ( Hermochová, Hry do kapsy V.,2004)

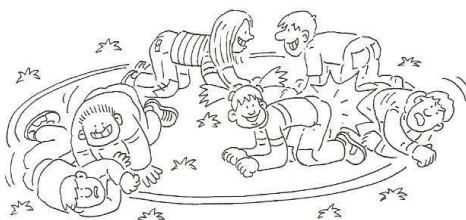


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	14 let
Počet účastníků:	16 - 24
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, spolupráce, taktika

Vytvoříme dvě skupiny o přibližně stejném počtu hráčů. Jedna skupina bude hrát protestující tým, který musí vytvořit z vlastních těl útvar, se kterým druhý tým (obránci) nepohnou. Obránci mají za úkol narušit protestující tým pouze dovolenými prostředky (nesmí se kopat ani tahat za oběv). Povoleno mají tahat za ruce, rozpojovat držení rukou apod. Vedoucí měří čas, za který obránci rozdělí protestující tým od sebe. Po splnění úkolu si hráči vymění role a ten tým, který bude mít kratší čas vyhrává. Samozřejmě pokud obránci rozpojí někoho z protestujících, ti se pak už nesmějí spojit zpět.

### 3. Maso

Obrázek č.33 ( Hermochová, Hry do kapsy V.,2004)



Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	10 let
Počet účastníků:	12
Pomůcky:	20 m lano
Cíl:	síla, rovnováha

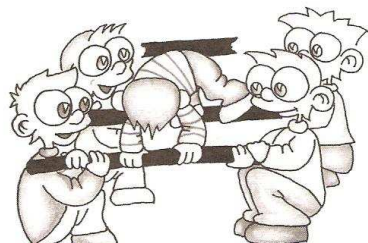
Ve vymezeném prostoru si vytvoříme z lana velký kruh do kterého si všichni hráči kleknou a rukama se dotýkají země. Vedoucí předem vysvětlí daná pravidla a upozorní na bezpečnost při hře. Na stanovený signal se každý z hráčů snaží o to, aby vytlačil všechny ostatní z kruhu ven. Kdo se dotkne jakoukoli částí těla mimo kruh, vypadává ze hry a může se stát pomocným rozhočem. Je důležité, aby každý z hráčů dodržoval pravidlo, že se musí všichni stále dotýkat koleny a rukama země.

#### **Varianty:**

- Hráčům můžeme zavázat oči nebo jednu paži, aby hra byla zajímavější.
- Hráče rozdělíme do týmů a každý z nich si vybere královnu, kterou musí chránit. Pokud bude z vyhrazeného území vytlačena, tým prohrál (Hermochová, Neuman, 2004).

## 7. Lidský žebřík

Obrázek č.34 (Kirchner a kol., 2005, str.67)

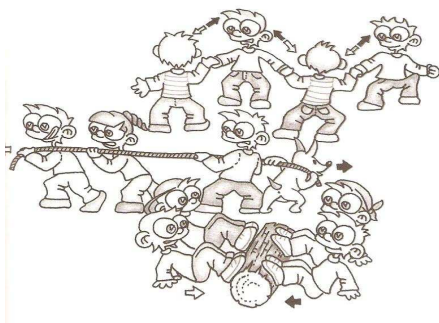


Doba trvání:	10 - 20 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	12 - 24
Pomůcky:	1 metr dlouhé tyče
Cíl:	síla, obratnost, spolupráce, důvěra, odvaha

Hráče rozdělíme do dvou skupin které vytvoří dvě řady vzdálené od sebe na délku tyče. Dvojice proti sobě drží tyč v rukou v podřepu ve výšce klína. Tím vytvoří žebřík z lidí a tyče. Každý z hráčů se pokusí žebřík přejít. Dvojice se pokusíme vytvořit tak, aby proti sobě byli vždy dva silově vyrovnaní lidé. Je to nutné z hlediska bezpečnosti. Tyče můžeme držet v různé výšce, tím nám vzniká několik variant této hry.

## 5. Přetahování a přetlačování

Obrázek č.35 (Kirchner a kol., 2005, str.65)



Doba trvání: 15 - 30 minut

Minimální věk: 8 let

Počet účastníků: 12 - 24

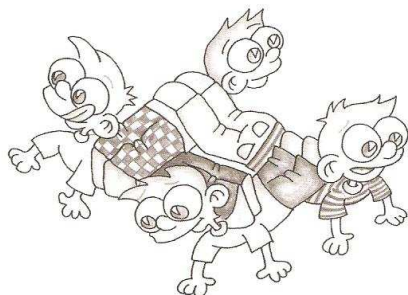
Pomůcky: šátek

Cíl: síla, obratnost

- Přetahování a přetlačování za pomoci vlastního těla.
- Přetahování úchopem za obě ruce.
- Přetahování a přetlačování v zajímavém prostředí – na kládě, ve vodě, přetlačování se zavázanýma očima atd.
- Přetahování a přetlačování s jednoduchými pomůckami – žebřík, tyč, sud, kláda.

## 6. Klik ve skupině

Obrázek č.36 (Kirchner a kol., 2005, str.66)

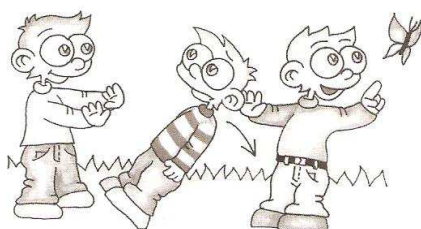


Doba trvání:	15 - 30 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	12 - 24
Pomůcky:	šátek
Cíl:	síla, obratnost, rovnováha

Rozdělíme děti do skupiny po čtyřech – zaklesnou se nohama tak, že jejich těla tvoří pomyslný čtverec, všichni se opírají poze o ruce. Jejich úkolem je udělat minimálně jeden skupinový klik. Můžeme zvolit náročnější terén tím, že účastníci budou provádět kliky na mírném svahu.

## 7. Padání ve dvojici

Obrázek č.37 (Kirchner a kol., 2005, str.68)



Doba trvání:	10 - 20 minut
Minimální věk:	14 let
Počet účastníků:	15 - 21
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, obratnost, spolupráce, důvěra, odvaha

Hráči vytvoří trojice, kdy jeden z hráčů stojí mezi dvěma. Hráč uprostřed se musí zpevnit a padat na kolegy, kteří ho musí chytit. Můžeme také z hráčů vytvořit kruh, kdy se účastníci postaví tak, že se dotýkají rameny a ruce si dají před prsa. Jeden stojí v kruhu, zpevní se, zavře oči a dá si ruce na prsa nebo podél těla. Zpevněn jako prkno padá na ostatní, kteří si ho posílají napříč kruhem nebo po kruhu. Při této hře velmi dbáme na bezpečnost.

## 8. Trakař

Obrázek č.38 (Kirchner a kol., 2005, str.70)



Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, obratnost, rychlost, spolupráce

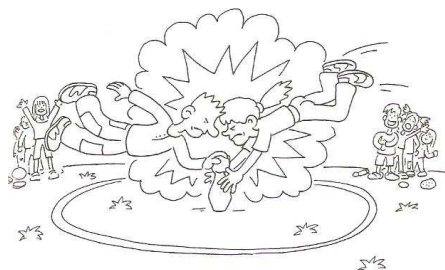
Účastníky rozdělíme do dvou družstev, kde si hráči vytvoří dvojice. První z dvojice udělá klik, druhý ho chytí za kotníky a tím vytvoří trakař. Každá dvojice má za úkol projít vytyčenou trať a předat štafetu.

### **Varianty:**

Můžeme měnit úchopy – za kolena, za stehna atd. (Kirchner a kol.,2005).

## **9. Siláci při práci**

Obrázek č.39 ( Hermochová, Hry do kapsy V.,2004)

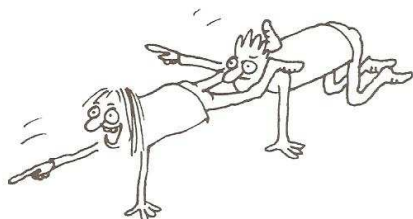


Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	6 let
Počet účastníků:	6 - 20
Pomůcky:	lano
Cíl:	síla, obratnost, bojovnost, rovnováha, rozhodnost

Lano stočíme do kruhu o průměru 1,4 metru. Do kruhu se proti sobě postaví dvojice, která bude proti sobě zápasit. Ostatní se postaví kolem kruhu asi dva metry od něj a povzbuzují své kamarády. Siláci se vzájemně opřou o dlaně soupeře, zaklesnou se prsty a na znamení jeden druhého začne vytlačovat z kruhu. Ten, kdo dříve překročí nohou nebo se nahne jakoukoliv částí těla přes hranici kruhu, prohrává. Nastupuje další dvojice. Možnou variantou je, že vítězové z prvního kola vytvoří nové dvojice a budou spolu dále soupeřit vyřazovacím způsobem až do posledního vítěze. Ten se stává „Silákem“ (Doležalová, Kučerová, 2004).

## 10. Stonožka

Obrázek č.40 ( Hermochová, Hry do kapsy V.,2004)

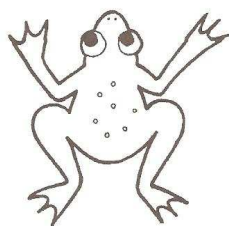


Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, obratnost

Hráči se rozdělí do dvojic. První z dvojice se z lehu na zádech zvedne do podporu ležmo vzadu s pokrčenýma nohama a opře se o zem rukama a chodidly pokrčených nohou. Druhý z dvojice zaujme stejnou polohu, a to, že se opře rukama o nártý prvního hráče. Poté se sestaví skupina v těchto polohách a snaží se o pomalý pohyb vpřed nebo vzad. Při cviku se všichni musí držet za nártý nohou a nikdo si nesmí sednout na zem. Vedoucí určuje vzdálenost, kterou musí skupina překonat. Lze i uspořádat závody několika skupin v rychlosti stonožek (Hermochová, Neuman, 2003).

## 11. Žabí štafeta

Obrázek č.41 (Marková, 2003, str.101)



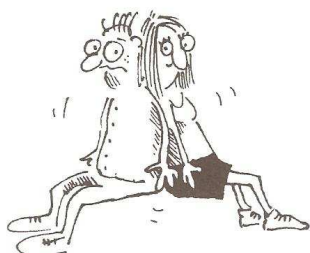


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	6 let
Počet účastníků:	6 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, rozhodnost, obratnost

Utvoříme dvě stejně početná družstva, která se postaví na širokou cestu vedle sebe do dvou zástupů. První v družstvu skočí směrem dopředu třemi žabími skoky, co nejdále dokáže. Z místa, kam doskočil, pokračuje další člen družstva a zase skočí třikrát. Obě družstva soutěží najednou. Postupně se vystřídají všichni účastníci. Družstvo, které doskáče nejdále se stane přeborníkem v žabích skocích (Doležalová, Kučerová, 2004).

## 12. Vstávání

Obrázek č.42 ( Hermochová, Hry do kapsy I.,2003)



Doba trvání:	10 – 15 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, tělesný kontakt

Všichni sedí na zemi a každá dvojice se snaží vstát ze země bez pomoci opory o ruce. Soupeři se posadí vždy k sobě zády a pokusí se pomoci opěry zad vstát. Jestliže

jim to nepůjde, mohou si pomoci zaklesnutím rukou do sebe, ale nesmí se jimi opřít o zem (Hermonchová, Neuman, 2003).

### 13. Nošení kamarádů

Obrázek č.43 (Kirchner a kol., 2005, str.69)

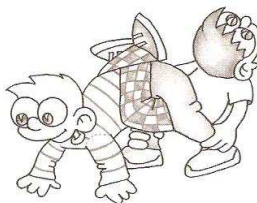


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	14 let
Počet účastníků:	10 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla, spolupráce

Vymezíme si trať dlouhou asi 10 metrů. Hráči ji musí projít tak, že má na sobě pověšeno co nejvíc kamarádů. Kdo jich unese nejvíc a projde vymezenou trasu, vyhrává.

## 14. Želva

Obrázek č.44 (Kirchner a kol., 2005, str.70)

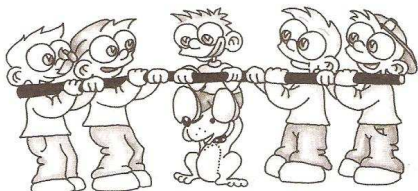


Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	síla

Účastníky rozdělíme na dvě stejně početná družstva a v těch družstev utvoří dvojice, které budou dělat želvu. Jeden skočí druhému obkročmo kolem pasu, prohne se dozadu a chytne se ho za kotníky. Želva má pak za úkol projít vymezenou trať, kterou stanovíme na začátku hry. Na konci se členové ve dvojici vymění a absolvují úsek zpět a předají štafetu další dvojici v družstvu.

## 15. Štafeta shybů

Obrázek č.45 (Kirchner a kol., 2005, str.74)



Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	10 let

Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky:	dvě rovné pevné větve
Cíl:	síla, rychlost

Hráče rozdělíme do dvou družstev, které budou proti sobě soutěžit štafetovým způsobem. Každý člen v družstvu, má za úkol udělat určitý počet shybů nebo výmyků na tyči, kterou drží jeho spoluhráči. Po splnění, předá štafetu dalšímu. Vítězí to družstvo, které je rychlejší (Kirchner a kol., 2005).

## 5.4 Hry a cviční na rozvoj vytrvalosti

### 1. Běh s oblékáním

Obrázek č.46 (Kirchner a kol., 2005, str.87)

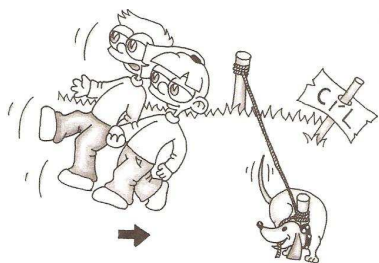


Doba trvání:	10 - 20 minut
Minimální věk:	6 let
Počet účastníků:	4 - 30
Pomůcky:	fáborky pro vyznačení trasy, batoh, tepláková souprava, boty
Cíl:	vytrvalost, obratnost

Na volném prostranství vyznačíme trať, délku přizpůsobíme věku a zdatnosti dětí. Hráči si do batůžku připraví teplákovou soupravu a boty. První okruh absolvují nalahko a naboso, v druhém si obují boty a v třetím teplákovou soupravu. Během všech kol musí mít na zádech batoh. Hráčům se měří čas, nejrychlejší vyhrává.

## 2. Kiriho závod

Obrázek č.47 (Kirchner a kol., 2005, str.89)



Doba trvání:	40 - 90 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	4 – 30, smíšené dvojice
Pomůcky:	fáborky
Cíl:	vytrvalost, rychlost, koordinace, spolupráce

Vyznačíme trať fáborky, kterou přizpůsobíme zdatnosti a věku soutěžících. Soutěžní, pokud možno smíšená, dvojice musí vyznačenou trať zdolat co nejrychleji, pozadu a jsou za jednu ruku k sobě přivázáni šátkem. Dvojice se nesmí otáčet a zastavovat, může střídat běh s chůzí. Za otáčení bokem po směru tratě je diskvalifikace. Je vhodné umístit a trať několik kontrol poutivosti průběhu.

## 3. Lov na medvědy

Obrázek č.48 (Kirchner a kol., 2005, str.22)



Doba trvání:	40 - 60 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	4 - 43
Pomůcky:	žádné
Cíl:	vytrvalost, rychlost, postřeh, spolupráce

Dva dobří běžci se stanou medvědy a odejdou do prostoru předem vymezeného území. Po určitém časovém limitu (10 minut) za nimi vyrazí lovci. Lovci mají utvořit dvojic tak, aby v každé dvojici byl jeden dobrý a jeden horší běžec. Medvěda uloví tak, že se ho musí dotknout oba lovci z téže dvojice současně. Jestliže se jeden z dvojice zpozdí, může osamělého lovce ulovit medvěd. V takovém případě ulovený jedinec ztrácí jeden život a vrací se na start hry, odkud se může vydat zpět za svým kolegou.

#### 4. Na sever a na jih

Obrázek č.49 (Kirchner a kol., 2005, str.91)



Doba trvání:	40 - 60 minut
Minimální věk :	12 let
Počet účastníků:	4 – 30, 2 skupiny
Pomůcky:	praporek
Cíl:	vytrvalost, rychlost, spolupráce

Dvě družstva odvedeme na určitou vzdálenost od sebe ( podle možností ), jedno směrem na sever, druhé na jih. Na půli cesty mezi nimi zapíchneme praporek. V určenou dobu vyběhnou obě družstva směrem k praporku – orientují se podle slunce, hodinek, stromů atd. Vítězí družstvo, které je u praporku dříve a v plném počtu (Kirchner a kol., 2005).

## 5. Na březovou babu

Obrázek č.50 ( Hermochová, Hry do kapsy VI.,2004)



Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	6 let
Počet účastníků :	6 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	vytrvalost, rychlost

Název hry vznikl podle toho, že jí hráči původně hráli v březovém hájku, ale břízy v této hře mohou nahradit jakékoliv stromy s hladkým kmenem bez nízkých větví. Kdo se chce zachránit pře babou, musí vyskočit na kmen a obejmout ho rukama i nohama. Dokud má chodidla nad zemí, je v bezpečí. Baba však může číhat, až se oběť unaví a sjede s kmene dolů.

## 6. Na uprchlíky

Obrázek č.51 (Zapletal, 1987, str.223)



Doba trvání:	30 - 60 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	6 - 20
Pomůcky:	šátky nebo kapesníky
Cíl:	vytrvalost, rychlost, zdatnost

Ze soutěžících vybereme čtvrtinu hráčů, kteří jsou nejrychlejší. Nejzdatnější a nejvytrvalejší běžci. Ti se stanou zajatci, kteří utekli z nepřátelského zajetí. Uprchlíci se rozběhnou do předem určeného prostoru. Pět minut po nich se za nimi vydá zbytek hráčů – pronásledovatelé. Všichni mají za pasem zastčený šátek či kapesník. Když se uprchlík střetne s pronásledovatelem, vyhrává ten, kdo vytrhne protivníkovi dřív šátek z pasu. Uprchlík, který přijde pro šátek, je vyřazen ze hry a vrací se na start. Během hry není dovoleno přidržovat si šátky rukou. Poražený pronásledovatel musí uprchlíka nechat odejít a do hry se vrací po třech minutách. Uprchlíci, kteří vydrží ve hře po stanovenou dobu, jsou oceněni za mimořádnou zdatnost.



## 7. Honba za Tarzanem

Obrázek č.52 (Zapletal, 1987, str.226)

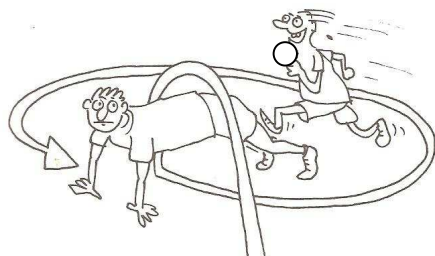


Doba trvání:	30 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků :	6 - 20
Pomůcky :	lístečky
Cíl:	vytrvalost, rychlost

Nejvytrvalejší běžec bude představovat Tarzana. V hře vystupují hráči jako v roli lovců, kteří potkali v džungli Tarzana a chtějí získat jeho autogram, protože ho znají z filmu. Každý po něm pátrá na vlastní pěst a honí ho po lese. Když ho dostihne, musí se Tarzan vykoupit podpisem, dá mu jedn z lístků, které si před hrou připravil. Lovec lístek donese na start a vydává se znovu lovit Tarzana. Tarzanovou hlavní zbraní je běh, může využívat i úkryty, ale nesmí se tam zdržovat dlouho. Hra trvá půl hodiny, vyhrává ten, kdo získá nejvíce Tarzanových autogramů (Zapletal,1987).

## 8. Přeskoč, podlez, oběhni

Obrázek č.53 ( Hermochová, Hry do kapsy I.,2003)

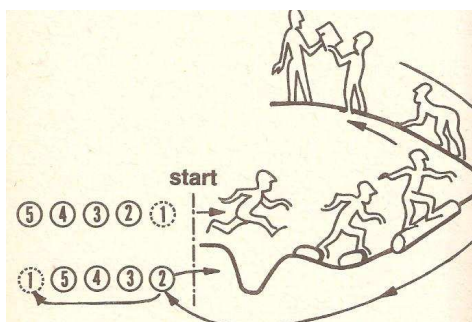


Doba trvání:	10 minut
Minimální věk:	8 let
Počet účastníků:	8 - 20
Pomůcky :	žádné
Cíl:	vytrvalost, spolupráce

Účastníky rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice zaujme polohu na čtyřech a druhý ho má přeskakovat, prolézat pod jeho tělem a obíhat ho. Před začátkem cvičení si dohodnou počet úkonu, např. 5 přeskoků, 6 podlezení a 12 oběhů. Jakmile tento úkol dvojice splní, začíná druhá dvojice. Nejrychlejší dvojice vyhrává (Hermochová, Neuman, 2004).

## 9. Štafeta v přírodě

Obrázek č.54 (Hermochová, Hry do kapsy I.,2003)



Doba trvání:	30 minut
Minimální věk:	10 let
Počet účastníků:	sudý počet
Pomůcky:	očíslované lístky s úkoly, fáborky, tužky, stopky
Cíl:	vytrvalost, obratnost, fairplay

Ve vhodném terénu vyznačíme stezku asi 50 metrů dlouhou, s vhodnými překážkami (klády, příkopy, potok, kameny apod.). Hráči jsou rozděleny na dvě družstva a jsou připraveni na startu ve dvou zástupech. Na signal od vedoucího vyběhnou první dva a překonávají překážky a u otočky jim předá další vedoucí lístek s úkolem. Pokud splní úkol nebo šeptem odpoví beží zpět. Pokud si neví rady, rychle se vrátí k družstvu a poradí se s nim, ale zpět k vedoucímu musí opět překonávat překážky. Po splnění úkolu se hráč vrací ke svému družstvu a předává štafetu dotykem dalšímu členu. Pokud je úkol splněn chybně připočítáme trestné body nejméně 30 až 90 sekund. Vyhrává družstvo, které splní jako první všechny úkoly a vystřídají se všichni členové skupiny (F. Holý, M. Holý, 1986).

## 10. Vstávej, běží ti čas

Obrázek č.55 (Kirchner a kol., 2005, str.94)



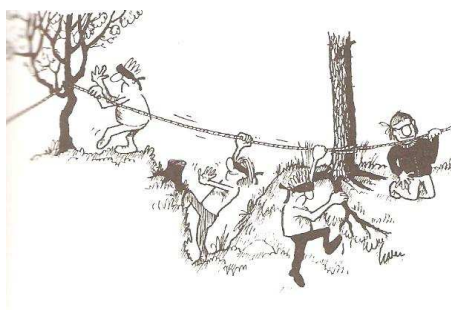
Doba trvání:	60 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků :	4 - 20

Pomůcky: stopky  
Cíl: vytrvalost, odvaha, rychlost

Tato hra je založena na nočním závodě jednotlivců v nepřehledné a dostatečně dlouhé trati o délce asi 1-2 km. Hru můžeme využít především při škole v přírodě nebo táboře. Děti jsou buzeni v rozmezí asi tříminutových intervalech slovy: „Vstávej rychle, začíná hra a běží ti čas“. Největší šanci mají ti, kteří se dokáží rychle probrat a překonat nepříjemný moment buzení. Každý hráč má k dispozici mapku prostoru závodu se zakresleným kontrolním bodem, který je umístěn na výrazném místě. Závod končí pro hráče tím, že odevzdá kupón v cíli, který dostal při buzení.

## 11. Z kopce na kopec

Obrázek č.56 ( Hermochová, Hry do kapsy II.,2003)



Doba trvání: 30 - 60 minut  
Minimální věk: 12 let  
Počet účastníků: 4 - 20  
Pomůcky: stopky  
Cíl: vytrvalost, rychlost, spolupráce

K této hře potřebuje přibližně stejně velké kopce, které musí být umístěny naproti sobě. Hráči, kteří jsou rozděleni na družstva, se shromáždí na jednom z kopců a na druhém je pro ně připravena zpráva, kterou musí přinést. Je pouze na nich, jakou

taktiku zvolí. Necháme jim čas na poradu. Pak přejdeme na druhý kopec, na prvním zůstane pomocník se stopkami. Družstva mají možnost cestou zanechat jednotlivé členy v terénu po celé délce trati, aby mohli zprávu předat co nejdříve zpět na První kopec. Vyhrává družstvo, které dopraví zprávu jako první.

## 12. Stání na kůlu

Obrázek č.57 ( Hermochová, Hry do kapsy IV.,2003)



Doba trvání:	10 - 15 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	4 - 20
Pomůcky:	kolíky, kladina
Cíl:	vytrvalost, kondice

Každý z hráčů si najde vhodné místo a do něj zatluče kolík tak, aby vyčníval 50 cm nad zem. Na signal vedoucího se musí všichni postavit na kolík jednou nohou, druhá je ve vzduchu. Nohy se nesmí navzájem dotýkat. Nohu si může hráč vyměnit pouze přeskokem. Spadne – li ve hře končí. Kdo dokáže vydržet nejdéla na svém kolíku vyhrává.

### 13. Terénní kritérium

Obrázek č.58 (Borová a kol., 1998, str.57)



Doba trvání:	40 - 60 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	4 - 30
Pomůcky :	fáborky
Cíl:	vytrvalost, rychlost, spolupráce.

Terén musíme vybrat podle věku a zdravotní zdatnosti. Na vhodná místa umístíme fáborky, které se musí barevně lišit podle obtížnosti jejich získání. Terén by měl být rozmanitý, abychom měli mnoho možností k umístění. Úkolem každého družstva je přinést ve stanoveném limitu co nejvíce fáborků. V případě rovnosti fáborků, rozhoduje čas.

## 14. Buddha

Obrázek č.59 ( Hermochová, Hry do kapsy VI.,2004)



Doba trvání:	20 - 60 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků:	4 - 20
Pomůcky:	žádné
Cíl:	vytrvalost, kondice, důvtip

Hráče rozdělíme do několik skupin ( 4 – 6 skupin ). Hru můžeme využít při přesunu z jedné lokality do druhé, například na výlet. Ale můžeme si jí zahrát i na zahradě či louce. V každé skupině si hráči určí jednoho Buddhu, který nebude chodit, ale bude hráči nesen. Je pro skupinu velice cenný, a proto si ho musí chránit. Úkolem skupiny je dopravit Buddhu do cíle, nepřijít o něj a zároveň navíc zajmout a získat cizího Buddhu. Způsob, jak zajmout cizího Buddhu, je jednoduchý. Pokud nějaká skupina nese Buddhu a přijde k ní jiná skupina, která je početnější ( nepočítá se Buddha), Buddha je automaticky zajat a dále pokračuje pěšky s útočníky. Pokud už je Buddha jednou zajatý, nesmí být zajat znovu. Vítězí družstvo, které přivede co nejvíce Buddhů.

## 15. Správce národního parku

Obrázek č.60 ( Hermochová, Hry do kapsy IV.,2003)



Doba trvání:	60 minut
Minimální věk:	12 let
Počet účastníků :	4 - 20
Pomůcky:	17 čtvrtek, připínáčky, tužky, hodinky
Cíl:	vytrvalost, postřeh, rychlost

Pro tuto hru je potřeba vybrat členitý a zarostlý terén. Každý účastník v této hře je správce parku vzácných antilop, který je přepaden smečkou hyen. Úkolem každého správce je v co nejkratší době sehnat všechny antilopy a následně zničit hyeny. V terénu jsou rozmístěny čtvrtky s označením A jako antilopy a H jako hyeny. Hyeny jsou opatřeny pořadovými čísly a čtvrtky jsou umístěny v prostoru parku tak, aby nebyly snadno k nalezení. Všichni správci musí mít u sebe tužku a hodinky. Musí najít všechny čtvrtky, v případě antilop udají jen celkový počet nalezených čtvrtek s písmenem A. U hyen jde o zneškodnění, proto se musí na kartu H podepsat a napsat čas zneškodnění. Heny může zneškodnit pouze podle pořadových čísel. Zapsaný čas slouží ke kontrole. Vyhrává ten, kdo v nejkratším čase zachrání co největší počet antilop a zneškodní nejvíce hyen. Za každou neobjevenou antilopu či hyenu se přičítají ztrátový čas. Je možné určit časový limit této hry (Kirchner a kol., 2005).



## 6. DISKUZE

Když se děti nudí, začnou zlobit a obtěžovat okolí. Proto musíme děti zaujmout, aby vhodně využily volný čas, rozšířily si tělesné zdatnosti, pozorovací schopnosti, schopnost respektovat druhé a umění přizpůsobit se situaci. Z těchto důvodů jsem se pokusila vytvořit zásobník her a cvičení v přírodě, jako pomůcku pro mimoškolní výchovu.

Zvolila jsem hry, které z mého pohledu jsou vhodné pro věkovou kategorii dětí, které dochází do školní družiny. Tyto hry nejsou náročné na přípravu, nepotřebují složité pomůcky a dají se hrát kdekoliv. Děti při těchto hrách nemusí mít speciální oblečení, postačí jakékoliv oblečení pro volný čas.

Ke každé hře jsem přiložila obrázek pro snadné a okamžité vizuální pochpení. Každá hra obsahuje dobu trvání, minimální věk dětí, počet účastníků, vhodné pomůcky a cíl hry. Toto rozdělení jsem zvolila pro snadné zorientování ve hře. Na první pohled organizátor hry pochopí zda-li je hra vhodná pro jeho cílovou skupinu dětí, okamžitě ví zda má na hru vhodné pomůcky, čas a dostatečný počet účastníků. Toto okamžité poznání urychluje realizaci her a čas, který organizátor využije dle vlastního uvážení (zařazení více her, osobní volno, hygiena, svačina...).

## 7. ZÁVĚR

Realizací zadaného úkolu, vytvoření zásobníku her, se mi podařilo splnit cíl této bakalářské práce. Zdařilo se mi vybrat a sestavit 60 her a u většiny z nich ověřit jejich úspěšnost v praxi.

Podle reakcí dětí, s kterými jsem hry zkoušela, je patrné že je možné tyto hry zařadit do volnočasových aktivit. Hry u dětí měly ve většině případů klaný ohlas, potvrdilo se tu známe rčení, že „Kdo si hraje nezlobí“. Velkou motivací a odměnou pro mě byl dětský úsměv a nehraná radost z her a hlavně těšení se na další dny ve školní družině.

Ukázalo se, že děti v tomo věku jsou aktivní, soutěživí a rádi spolupracují, proto jsou pro ně hry, obsažené v tomto zásobníku, velkým přínosem. Pomohly jim překlenout ostych, naučit se spolupracovat a komunikovat, překonat strach, rozvíjet fantazii, představivost a kreativitu, zvládat emoce, naučit se empatii, vychutnat vítězství, vyrovnat se s neúspěchem, přijmout porážku a kritiku, hodnotit a sebehodnotit, ale také pochopit, že pohyb a hry jsou pro ně daleko přínosnější, než vysedávání u televize i počítače. A to jak z hlediska zdravotního, tak i z hlediska společenského. Mnoho z nich poznalo své spolužáky z úplně jiné stránky, navázalo se nejedno nové kamarádství, ale i ti, kteří měli problémy začlenit se z jakéhokoliv důvod do kolektivu, si našli ke spolužákům cestu. Co jiného může být lepšího, než že se já i děti těšíme na další společné strávené sportovní dny.

## 8. SEZNAM LITERATURY

Bellac, B. *Velká kniha her – hry v přírodě*. Brno: CP Books, 2005.

ISBN 80-251-0737-X

Borová, B., a kol. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8

Doležalová, E., Kučerová, A. *Hry v přírodě a s přírodou*. Praha: Mladá fronta, 2004.

ISBN 80-204-1142-9

Gardinová, N. *Krátké hry pro dlouhé chvíle*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-104-5

Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J., *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha :

Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1

Hájek, B., Pávková, J. A kol. *Školní družina*. Praha : Portál, 2003.

ISBN 80-7178-751-5

Hermochová, S., Neuman, J., *Hry do kapsy V*. Praha: Portál, 2004.

ISBN 80-7178-874-0

Hermochová, S., Neuman, J., *Hry do kapsy VI*. Praha: Portál, 2004.

ISBN 80-7178-875-9

Hermochová, S., Neuman, J., *Hry do kapsy I*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1

Holý, F., Holý M. *Hry na přírodu a s přírodou*. Praha: Mladá fronta, 1986

Hříchová, M., Novotná, L., Miňhová, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň : ZČU,

1998. ISBN 80-7082-473-5

Instruktoři Brno, *Fon her 52 nejlepších her z akcí a kurzů*. Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1675-3

Kirchner, J. a kol. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha : Grada, 2005.  
ISBN 80- 247-0995-3

Kon, I.S. *Kapitoly z psychologie dospívání*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

Marková, Z. *Hry a nápady pro školáčky*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0601-6

Mazal, F. *Soubor pohybových her po děti mladšího školního věku*. Olomouc : HANEX, 1991. ISBN80-900925-0-0

Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0

Pávková, J., Hájek, B., Hofbaue, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-711-6

Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2008.  
ISBN 978-80-247-2643-4

Plháková, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2004.  
ISBN 978-80-200-1499-3

Skorumková, R. *Úvod do vývojové psychologie*. Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus, 2008. ISBN 978-80-7041-490-3

Vágneová, M. *Vývojová psychologie I*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8

Zapletal, M. *Hry v přírodě*. Praha : Olympia, 1987.

