

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

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2010**

**Veronika CHLUBNOVÁ**

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



**Vytvoření a ověření zásobníku pohybových her  
směřujících k nácviku herních dovedností  
ve sportovních hrách na 1. stupni ZŠ  
ve Veselí nad Lužnicí  
(diplomová práce)**

Autor práce: Veronika Chlubnová, učitelství pro ZŠ NŠ - TV  
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.  
Oponent: Mgr. Zdeněk Tomšíček

České Budějovice, 2010

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Creation and verification of reservoir of minor  
locomotive games to practise basic playing activities in  
sport games at primary school in Veselí nad Lužnicí**

**Diploma thesis**

Author: Veronika Chlubnová

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Opponent: Mgr. Zdeněk Tomšíček

České Budějovice, 2010

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Vytvoření a ověření zásobníku pohybových her směřujících k nácviku herních dovedností ve sportovních hrách na 1. stupni ZŠ

ve Veselí nad Lužnicí

**Jméno a příjmení autora:** Veronika Chlubnová

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

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

**Vedoucí diplomové práce:** Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

### **Abstrakt:**

Cílem diplomové práce je vytvořit a ověřit zásobník pohybových her pro nácvik herních dovedností pro sportovní hry (přihrávání a chytání, střelba, driblíng, uvolňování bez míče). Zjistit, zda je lepší nácvik základních herních činností pomocí klasických průpravných cvičení či pomocí pohybových her. Předpokládáme, že nácvik těchto činností pomocí pohybových her výcvik urychlí a pro žáky atraktivní.

### **Klíčová slova:**

Pohybová hra, herní činnost jednotlivce, průpravná cvičení, mladší školní věk, učitel, žák.

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Creation and verification of reservoir of minor locomotive games to practise basic playing activities in sport games at primary school in Veselí nad Lužnicí

**Author's first name and surname:** Veronika Chlubnová

**Field of study:** Teaching for primary school

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc

**The year of presentation:** 2010

### **Abstract:**

The aim of this diploma work is to create a set of games through which will be taught the basic of playing activities (shooting, dribbling, passes and catches, movement without a ball), to test whether it is better to practice basic playing activities by means of classical preparatory exercises or by means of games. We suppose that practicing these activities will get quicker, more precise and more attractive for pupils through playing games.

### **Keywords:**

Game, playing activity for an individual, preparatory exercises, early scholar age, teacher, pupil.

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

Datum .....

### **Poděkování**

Děkuji panu Doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc za zapůjčení literatury a poskytnutí informací, dále studentům Základní školy ve Veselí nad Lužnicí, kteří se zúčastnili experimentu. Děkuji Mgr. Pavlíně Kozibratkové za vedení kontrolní skupiny

Veronika Chlubnová

# Obsah

1 Úvod .....	9
2 Metodologie .....	11
2.1 Cíle a úkoly práce .....	11
2.2 Metody práce .....	12
2.2.1 Metoda pozorování .....	12
2.2.2 Metoda experimentální .....	14
2.2.3 Metoda testovací .....	15
2.2.4 Metoda dotazníková .....	16
2.3 Rozbor literatury a přehled dosavadních poznatků .....	17
2.3.1 Pohybové hry a jejich význam .....	17
2.3.2 Vývoj hry .....	19
2.3.3 Názory autorů na hru .....	21
2.3.4 Třídění pohybových her .....	22
3 Výzkumná část .....	25
3.1 Charakteristika zkoumaného souboru .....	25
3.2 Metody práce .....	25
3.2.1 Experiment .....	25
3.2.1.1 Vyučovací jednotky nácviku herních činností tradičním způsobem .....	26
3.2.1.2 Vyučovací jednotky nácviku herních činností pomocí pohybových her .....	30
3.2.2 Metoda testovací .....	32
3.2.3 Metoda dotazníková .....	37
4 Výsledková část .....	38
4.1 Výsledky výzkumu .....	38
4.1.1 Přihrávání a chytání .....	38
4.1.2 Střelba .....	41
4.1.3 Driblink .....	43
4.1.4 Uvolňování bez míče .....	45
4.2 Vyhodnocení dotazníkového výzkumu .....	47
4.3 Diskuze .....	48
5 Závěr .....	50
6 Referenční seznam .....	51
7 Seznam příloh .....	53



# 1 Úvod

Stojíme na začátku nového tisíciletí, které je plné vynálezů, pokroku a modernizace. Pořizujeme si nejnovější vybavení, učíme se nové postupy práce – snažíme se usnadňovat si veškeré činnosti související s našimi životy. V tomto koloběhu však zapomínáme na péči o tělo. Přirozený pohyb se vytrácí z běžného života a to se promítá do našeho zdraví.

O to horší je, že v tomto prostředí vyrůstají naše děti. Ve svém volném čase si totiž méně hrají. Počet hřišť a volných pláček se ve městech neustále zmenšuje. V ulicích vzrůstá automobilový provoz a znemožňuje drobné pohybové hry na chodníku, které kdysi bývaly tak početné a oblíbené a dnes rychle upadají v zapomenutí. Ani doma si děti nehrají tak často jako dřív – tak se projevuje neblahý vliv televize, počítačů a videoher. Pasivní zábava nahrazuje aktivní hru. Ideálním a jednoduchým řešením může být prostá pohybová hra.

Hra je nejlepším a nejvýznamnějším výchovným prostředkem. Představme si například skupinu dětí, které si hrají v parku na honičku. Za deset minut vykonají při této nejprostší hře více pohybu než jinak za celou hodinu. Takovéto hry nám tedy pomáhají vyrovnat se s nepříznivým vlivem sedavého způsobu života. Dávají tělu tolik potřebný pohyb. Na to se soustřeďuje největší skupina her. Tyto hry většinou procvičují celé tělo, ale existují i hry zaměřené na konkrétní oblasti. Myslím tím například přeskoky přes švihadlo. Lepší procvičení dolních končetin si asi sotva dokážeme představit. Všeobecně řečeno, pohybové hry rozvíjí rychlost, obratnost, sílu a vytrvalost. Zdokonalují tělo a upevňují zdraví.

Drobné hry můžeme hrát prakticky kdekoliv a vždy. Málokdo by řekl, že jsou hry účinnější než gymnastika. Bohužel ani leckteré hodiny „tělocviku“ nejsou na takové úrovni, aby se vyrovnaly klasickému pohybovému hraní. Pokud je hra připravena a správně vedena, dokáže u jedince spontánně aktivizovat všechny síly, udržet dlouho zájem a přimět k nejvyšším výkonům. Nesmíme však zapomenout, že nedílnou a velice důležitou součástí her je složka rekreační a oddechová. Hra je nejlepší formou aktivního odpočinku. Dokonale naplňuje volný čas.

Každý rodič, učitel či vychovatel by měl proto podporovat děti v jakémkoli pohybu, snažit se poskytnout prostor pro hraní a inspirovat děti k hraní samotnému.

Tímto jsem se dostala k mé diplomové práci. Cílem mé práce je pokusit se navrhnout a ověřit zásobník drobných pohybových her, které by měly vést k urychlení a zatraktivnění nácviku herních dovedností. Tento zásobník by měl sloužit jako pomůcka pro učitele v hodinách tělesné výchovy. Zásobník jsem sestavila za pomoci odborné literatury a ústních zdrojů. Ověření jsem prováděla na základní škole v menším městě během třech měsíců. Tuto školu jsem si vybrala, protože zde pracuji a mohla jsem experiment provádět přímo na své třídě. Věk žáků se pohyboval mezi 8 a 9 lety.

Výsledky experimentu jsem porovnála s diplomovou prací Pavlíny Lepičové z roku 2002, která se zabývala využitím pohybových her pro nácvik základních herních činností na 1. stupni základní školy v Pelhřimově. Pokusím se potvrdit či vyvrátit výsledky její práce, z toho důvodu jsem použila stejné testy a snažila jsem se dodržet srovnatelné podmínky pro experiment.

Doufám, že má diplomová práce bude přínosem pro veřejnost a poskytne inspiraci těm, kteří si chtějí hrát.

## 2 Metodologie

### 2.1 Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je vytvořit zásobník pohybových her, kterým budou nacvičovány základní herní činnosti (střelba, driblink, házení a chytání, uvolňování bez míče). Provéřit, zda je lepší nácvik základních herních činností pomocí klasických průpravných cvičení nebo pomocí pohybových her. Předpokládáme, že nácvik těchto činností pomocí pohybových her se urychlí, zkvalitní a bude pro žáky přitažlivější. V závěru práce provedu porovnání výsledků s výsledky osm let staré diplomové práce, jejíž autorkou je Pavlína Lepičová, která se zabývala stejným tématem.

Úkoly práce:

- Prostudovat dostupnou literaturu.
- Sestavit zásobník pohybových her.
- Zajistit vhodné dvě skupiny dětí mladšího školního věku.
- Provést experiment na těchto dvou skupinách – v jedné skupině nacvičit základní herní činnosti formou základních průpravných cvičení, ve druhé skupině formou pohybových her.
- Porovnání zjištěných výsledků mezi experimentálními skupinami a s výsledky z jiné diplomové práce.

## 2.2 Metody práce

### 2.2.1 Pozorování

Pozorování je základní vědecká metoda.

V užším smyslu lze pozorování dělit na:

1. pozorování sebe sama
2. zaměřené na vlastní prožívání (introspekce)
3. pozorování jiných (extrospekce)

Pozorování vlastního prožívání bylo jako vědecká metoda již dávno zpochybňováno, i když bylo v XIX. století základní metodou psychologie. Sociologové a psychologové z té doby poukazovali na nemožnost udržovat ve vědomí určitý obsah a současně jej pozorovat (člověk nemůže dost dobře pozorovat např. vlastní vztek, aniž by narušil jeho průběh a aniž by byl s to se na jeho pozorování koncentrovat). Vyslovila se námitka, která uváděla, že zaměření pozornosti na určitý zážitek mění průběh tohoto zážitku. Nicméně introspekce se v psychologii udržela a přinesla významné poznatky.

Introspekci neprovádějí jen psychologové sami na sobě, ale také pokusné osoby, a není obvykle zaměřena na aktuálně probíhající, ale na minulé prožívání. Její objektivita je založena na nenáhodně shodě dat o sebezpozorování zážitků u více pokusných osob. V současné době přiznává introspekci určitou hodnotu i kognitivní psychologie, studující mentální, tj. vnitřní struktury. Prožívání z psychologie vyloučit nelze, a jde tedy spíše o to stanovit podmínky, za nichž by používání introspekce bylo podstatně méně zatíženo subjektivismem. Původně používal introspekce psycholog sám u sebe, aby popsal vlastní duševní stavy. Později byla introspekce rozšířena na šetřené osoby, jimž je dán úkol, aby popsaly určitý druh zážitku, což umožňuje srovnávání jejich výpovědí. Behaviorismus však odmítal klasickou "psychologii vědomí" právě proto, že byla postavena na "nevědecké, subjektivní" introspekci, která podává nekontrolovatelné výpovědi. Faktem je, že

introspekci téhož zážitku, např. citů, dospěli různí psychologové k různým poznatkům, ale je-li introspekce téhož mentálního stavu používána u více osob, umožňuje to, jak již bylo uvedeno, srovnávání, takže určitá míra kontroly získaných výsledků tu je. Problémem může být spíše srovnávání sémantického obsahu sebraných výroků.

Introspekce konec konců vystupuje v psychologii i v jiných souvislostech, např. jako sebehodnocení, nezřídka jako odpovědi získané pomocí interviewu a jinak, zejména však nezřídka při měření postojů nebo určitých sociálně-psychologických jevů. Tak např. introspektivní výpovědi pokusných osob významně doplnily poznatky o podléhání vlivu skupiny.

Druhou formou pozorování v užším smyslu je pozorování druhých lidí (extrospekce), které je zaměřeno na jejich chování, ale sklouzává někdy i "pod kůži" pozorovaných, když zahrnuje úsudky o motivaci pozorovaného chování apod. Pozorování, které má být vždy plánovité a systematické, předem dobře připravené, směřuje buď k volnému popisu toho, co je pozorováno, nebo se omezuje jen na určité druhy chování (např. na agresivitu, kooperaci apod.). Problémem pozorování je z velké množiny projevů vyčlenit to, co je podstatné z hlediska cíle pozorování, a to, co je pozorováno, označit správnou terminologií. Pozorování může být zdokonalováno užitím různých technických prostředků, které zachycují předmět pozorování, jako jsou fotografie, film, video, a které umožňují k pozorovanému se vracet a kontrolovat zjištěná data. Pozorování může být *zjevné* nebo *skryté*, druhé má tu výhodu, že nenarušuje průběh pozorovaného děje. Zvláštním případem je tzv. zúčastněné pozorování, kdy je pozorovatel členem pozorovatelné skupiny. Úspěšné pozorování musí splnit určité podmínky.

Uvádí se následující podmínky úspěšného pozorování:

1. pozorování musí být objektivní (pozorovatel musí registrovat fakta, a nikoli zaznamenávat domněnky),
2. pozorování musí být cílevědomé (pozorovatel si musí být vědom toho, co má pozorovat, a musí se soustředit na to, co je v pozorovaném jevu podstatné),
3. pozorování musí být důkladné a podrobné, ale zaznamenáváno má být to, co je z hlediska pozorování důležité,
4. pozorování musí předcházet důkladné studium tématu, neboť čím více o předmětu pozorování víme, tím lehčeji a důkladněji pozorujeme (kvalita pozorování přímo souvisí

s vědomostmi o předmětu pozorování),

5. pozorování musí být systematické a plánovité; je-li tomu opačně, vede pozorování jen k fragmentárním, neuspořádaným poznatkům,

6. pozorování má být spojeno s aktivním myšlením, které umožňuje operativní zdokonalování pozorování a sledování souvislostí mezi pozorovanými jevy, a tak umožňuje i postihovat smysl toho, co je pozorováno (vztah chování k situaci),

7. pozorování má být zakončeno slovní formulováním dosažených výsledků, tj. systematickým a podrobným zápisem (protokolem).

Protokol o pozorování, která se konají v základním a aplikovaném psychologickém výzkumu, nesmí být zaměňovány s psychologickými, pedagogickými a psychiatrickými kurzy o pacientech, chovancích výchovných ústavů apod.

Spolehlivost pozorování je různá, bylo zjištěno, že záznamy dvou pozorovatelů téhož jevu se shodují jen zčásti, i když jsou pozorovateli odborní psychologové. Přesto však je pozorování základní a cennou vědeckou metodou.

Dlouhodobé pozorování v rámci tzv. longitudinálních studií může trvat i řadu let; sledují se v něm vývojové změny určitého jevu. Pozorování může být doplňováno jinými metodami, nebo může samo vystupovat jako doplňková metoda komplexního pojetí předmětu studia.

### **2.2.2 Metoda experimentální**

Za nejcennější metodu je považován experiment, jelikož je ze všech metod nejsložitější, nejkomplexnější a využívá často všech výše uvedených metod. Experimentální metoda se liší v tom, že do probíhajících procesů cílevědomě vnáší změny, v souladu s cíli výzkumu, jeho úkoly a hypotézou. Cílem je ověřit existenci vztahu mezi dvěma třídami jevů. Obecný princip je vždy stejný: měnit jednu veličinu a pozorovat důsledky této změny na chování druhé. Nově vstupující podmínky se nazývají *nezávisle proměnné*, změněné faktory se nazývají *závisle proměnné*. Experimentátor sleduje vztah příčiny a účinku.

Badatel aktivně zasahuje do vzniku a průběhu sledovaných jevů s cílem ověřit si hypotézy nejen o existujících jevech, ale i o těch, které je třeba nově vytvořit ke zdokonalení pedagogického procesu.

Z hlediska podmínek zkoumání, se rozlišuje:

1. experiment laboratorní (experimentátor pracuje za přesně vymezených a kontrolovaných podmínek s vyloučením dalších intervenujících proměnných. Provádí se v laboratořích nebo ve zvláštních pracovnách či zařízeních vytvořených pro tento účel)
2. experiment přirozený (výzkumná činnost se provádí v běžném pedagogickém prostředí v přirozených podmínkách za normální výchovně vzdělávací situace).

Oba způsoby zkoumání mohou na sebe v různých etapách výzkumu vzájemně navazovat. Pedagogický experiment se zpravidla organizuje tak, že se na jeho počátku vytvoří rovnocenné experimentální a kontrolní skupiny subjektů. Tyto skupiny by měly být v maximální možné míře shodné ve všech znacích, které budou během experimentu sledovány (např. věk, pohlaví, úroveň motivace, sociální zázemí, prospěch).

### ***2.2.3 Metoda testovací***

Testy rozdělujeme na písemné a praktické, individuální nebo hromadné. V testech, vhodně zvolenými jednotlivými úkoly, zjišťujeme znalosti, vlastnosti nebo schopnosti testovaných osob nebo skupin. Test lze chápat jako přesně vymezenou zkoušku, s jednoznačně danými způsoby hodnocení výsledků a jejich číselného vyjádření.

Základní dělení testů:

*Testy výkonové (didaktické)* – Zkoumají vědomosti a dovednosti jedinců získané učením.

Podle výsledků ve vybraných úkolech můžeme posoudit úroveň zvládnutí daného učiva. Pomocí těchto testů lze zjišťovat „vstupní“ a „výstupní“ úroveň vědomostí a dovedností.

*Testy schopností* - Nejznámější jsou z takových testů testy inteligence, které zjišťují obecné předpoklady jedince, do jaké míry se orientuje v problémových situacích obecně, nebo v problémových situacích konkrétního typu.

*Testy osobnosti* – V tomto typu testů nejde o výkony, ale o reagování na testované položky, podle kterého lze rozhodnout o vlastnostech temperamentu, charakterových rysech, motivaci apod.

U testů musíme zajistit jejich objektivnost a to pomocí – jednotným úkolovým zadáním, instrukcí zkoušené osoby, jednotnými podmínkami, jednotným zpracováním výsledků a jednotným vyhodnocením výsledků.

#### **2.2.4 Dotazníková metoda**

Při této metodě se shromažďování dat zakládá na dotazování osob. Je určena pro hromadné získávání údajů a patří mezi nejfrekventovanější metody pedagogických výzkumů.

Osoba, která vyplňuje dotazník, se označuje jako *respondent*, úkolové jednotky se nazývají *položky* nebo *otázky* (pojem položka je širší, může zahrnovat i požadavek nebo výzvu: zaškrtni, označ).

- Vztah tazatele a dotazovaných - důležité je navodit takovou atmosféru, aby respondent pochopil, že tazatel hledá informace pro společensky hodnotné cíle a byl přesvědčen o užitečnosti informací, které podává. Proto se k dotazníku obvykle připojuje stručné vysvětlení, které respondentu informuje o smyslu a způsobu využití výsledků šetření.

- Výběr vzorku - výzkumný pracovník určí velikost vzorku, kterému má být dotazník rozeslán nebo předán, a to buď metodou náhodného výběru, nebo na základě odborné úvahy.

- Sestavování dotazníku - *zda strukturovaný, nestrukturovaný* nebo *kombinovaný*. Délka dotazníku závisí na složitosti problému, který chceme zkoumat, ale také na věku a schopnostech respondentů, na jejich časových možnostech (a také na schopnostech tazatele).

- Předvýzkum - by měl prověřit jasnost, jednoznačnost a smysluplnost otázek. Každý tazatel by si měl svůj dotazník vyplnit především sám, a potom ho ještě vyzkoušet na malém vzorku respondentů. Podle získaných poznatků může některé otázky ještě



upřesnit, doplnit nebo přeformulovat jejich znění.

- Koncipování dotazníku - zásadní problém při koncipování dotazníku spočívá v tom, jak se nejlépe zeptat, abychom se dověděli skutečně to, co potřebujeme zjistit.
- Zpracování výsledků výzkumu - odpovědi je třeba nejprve kategorizovat a teprve potom se mohou kvantifikovat. Z hlediska objektivace dat získaných dotazníkem je důležité spojovat jeho užití s dalšími metodami, které doplní, prohloubí a zpřesní výsledky (rozhovor, interview, pedagogické pozorování a další). Získané výsledky lze prezentovat formou tabulek, grafů a dále zpracovávat statistickými i dalšími metodami.

## **2.3 Rozbor literatury a přehled dosavadních poznatků**

### **2.3.1 Pohybové hry a jejich význam**

Slova *hra* a *hrát* mají v naší řeči více významů. Zaměříme se na význam, který se týká tělesné kultury.

Od nepaměti hráč ve své hře nachází zábavu, protiklad povinnosti, osvobození od všedních okamžiků. Nachází v ní vzrušení, radost a pohybové uspokojení. Herní činnost je uvědomělá. Hra je na rozdíl od práce neproduktivní a nepracovní činnost.

Za nejstarší římskou písemnou charakteristiku hry pokládáme následující definici. Hra je činnost, která zaměstnává příjemným způsobem tělo i ducha. Pro tělo je odpočinkovým cvičením a ducha mírně unaví.

Charakteristice hry se věnovalo a věnuje nespočet autorů, proto se můžeme setkat s mnoha definicemi:

Hra je cvičení (duševní nebo tělesné), zavedené mezi více spoluhráči o jakousi odměnu poskytující zisk nebo čestné uznání. Sedm věcí dělá hru hrou: pohyb, spontánnost, společnost, zápas, pořádek, lehkost hraní a příjemný cíl. Hra má být čestná, užitečná, má osvěžit tělo i ducha a má být předehrou vážných věcí.

Hra je nevyhnutelné uvolnění po pracovní námaze.

Hra spočívá ve vybíjení přebytečné pohybové energie.

Hra je skutečnou součástí života. Prostupuje život od jeho začátku až do jeho konce.

Hru lze nejlépe pochopit v pojmech konfliktu. Hra je určitý druh řešení konfliktu.

Chápat hru jako zvládnání konfliktních situací znamená chápat ji jako vnitřně motivované chování, které lze současně popisovat neurofyziologicky i fenomenologicky. Hra je chápána jako mechanismus patřící k lidskému chování, dovoluje člověku redukovat neřešitelná napětí v normální zkušenosti a přenášet je do rovin, na nichž jsou řešitelná.

Zdrojem hravé činnosti jsou zřejmě vnitřní impulsy. K charakteristickým znakům hry patří napětí a řešení, ohraničenost a uzavřenost. Hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu. Naučí se dívat se i na sebe sama jako na objekt odlišný od ostatních, ale zároveň v určitém vztahu k nim. Učí se i vnímat role druhých dětí a tím řídit svoji vlastní činnost.

Výsledkem hry je prožitok a uspokojení, které ovlivňuje provádění dalších činností. Hra je často spojena s výsledkem hry, je účinným prostředkem výchovy, má vědomostní efekt na formování osobnosti a na sociální integritu, na city, motoriku, uvolňuje agresivitu.

Každý z nás by jistě souhlasil s formulací, že hra, jako pole lidského prožívání, mnohonásobuje intenzitu života, bohatost existence hrající si osobnosti. Rozšiřujeme své zkušenosti, získáváme množství prožitků, obohacujeme smysl vlastního žití.

### 2.3.2 Vývoj hry

Odborníci tvrdí, že vývoj pohybových her koresponduje v průběhu historie materiálními podmínkami života. Do těchto podmínek by se mohl zařadit vliv daného geografického prostředí, růst obyvatelstva či způsob obživy. Děti odnepaměti napodobovaly ve svých hrách různé životní situace dospělých (domácí práce, boj, lov,...), jinými slovy činnosti, které jsou specifické jednoznačnými pohyby. Z toho důvodu nazýváme tyto hry pohybové. Přestože se hra vyvinula z práce, není totožná. Hra přispívá k výcviku činností, ale výchovné působení zaručuje teprve správné vedení a organizace.

#### *Prvobytná společnost*

V těchto pradávných dobách sloužila hra nejstarším lidským kmenům jako příprava na lov. Podle dochovaných jeskynních maleb s dozvědět, jak lov probíhal a jaké zbraně byly používány. U dětí hru a práci v této době nemůžeme oddělovat. Hra jako taková se objevuje až po zdokonalení nástrojů. Jmenovat bychom mohli luk, oštěp nebo pádlo. Hra sloužila posléze jako výchovný prostředek pro mládež.

#### *Otrokářská společnost*

V této době se společnost dělila na vládnoucí třídu a otroky. Vládnoucí třída nemusela pracovat a to se odrazilo i ve vývoji jejich her. Hry již neměli za úkol připravovat na budoucí práci. U her pro muže se např. vyžadovalo rozvíjení vlastností potřebných pro boj. Oproti tomu děti otroků napodobovaly hry vládnoucí třídy. Jejich vlastní hry pak měly hlavně vnášet radost do života. Údaje o hrách se zachovaly po starých Řecích a Římanech. Pro hry používali obyčejný míč.

#### *Feudalismus*

Ve feudální společnosti se prosazovaly křesťanské názory, ty však působily úpadek v péči o tělo, tedy i o hry. Zavřelo se tady na antickou tělesnou kulturu. Lidé pracovali v takové míře, že na samotnou hru se již nedostávaly síly. Odpočinkovým dnem byla neděle, jedině tento den se hrám dařilo prosadit. Děti měly na hraní prostor nejčastěji při pasení dobytka.

### *Humanismus*

V humanismu se lidé opět vracejí k antické kultuře. U šlechty byl oblíbený malý míč a raketa (předchůdce tenisu). V této době se dokonce stavějí budovy specializované na hry – míčovny. Hru chápají jako oddechovou činnost a přípravu na život.

### *Kapitalismus*

V této době došlo ke značnému pokroku v technice a to se odrazilo i ve hrách. Dochází k obohacování starých známých her. V 19. století se od pohybových her vyčleňují velké sportovní hry. Tyto hry se organizují do národních a postupně světových her. To přineslo jednotné ustanovení pro pravidla, rozměry hřišť, zařízení a výstroj. Drobné hry se netratily, spíše se přesunuly do škol a na vesnice.

Objevují se první teoretické názory na hru.

### *Socialistická společnost*

Lidé začali považovat hru jako základní složku tělesné kultury. Pohyb je prosazován denně kvůli harmonickému rozvoji těla i ducha. Velký význam se přikládá výchovné stránce a tělesné zdatnosti. Hra je zařazena do osnov škol, od mateřských až po vysoké školy. Je to kompenzace sedavého způsobu života.

### *Současnost*

Prosazujeme začlenění her do nejběžnějšího života. Hra by měla provázet člověka od začátku až do konce jejich života. Bohužel u některých lidí se vytrácí pohyb k důsledku novému trendu počítačů, televizí a snahy vybudování si kariéry, nebo z důvodů práce za účelem finančních potřeb. Každý z nás si musí rozhodnout, do jaké míry je pro nás pohyb potřebný.

### 2.3.3 *Názory autorů na hru*

Pohybová hra je uvědomělá zábavná činnost, které program určuje dohodnutý námět a pravidla. Převážná většina her má charakter kolektivního soutěžení s měnícím se průběhem. Iniciativa a aktivita hráčů je základní podmínkou hry. Příčiny hraní vychází z prostředí a z lidské práce, ale také z celého vývoje osobnosti hráče.

„Hra je jedním ze základních projevů života. Setkáváme se s ním jak u zvířat, tak u lidí. Obecně lze říci, že hra je vyjádřením vztahu jedince k okolní skutečnosti i k sobě samému. U dětí je hra prostředkem poznání vnějšího světa, ale i sebe sama.

U dospívajících a dospělých lidí je hra zábavou, zdrojem prožitku, ale současně i výrazným podnětem jejich vlastního rozvoje (tělesného, rozumového, emocionálního, sociálního atd.)“ Choutka (1976, s. 32)

Podle Čalouda (1948) tělocvičné hry obsahují herní činnosti několika cvičenců, mají pravidla kolektivní spolupráce pro zdolání soupeře, jsou prostředkem (ne cílem) k dosažení výsledku.

„Hra jako pole lidského prožívání zmnohonásobuje intenzitu života, bohatost existence hrající se osobnosti. Rozlišujeme své zkušenosti, získáváme množství prožitků, obohacujeme smysl vlastního žití.“ Mazal (2000)

Rovný (1979) tvrdí, že pohybová hra je hra, která se na rozdíl od pokojné hry uskutečňuje výrazným pohybem hráčů. Je to zájmová zábavná činnost, která nepřináší žádný ekonomický zisk. Je většinou kolektivní, má děj, pravidla a soutěživost.

Rovný a kol. (1986) ještě dodává, že největší pedagogická hodnota pohybových her je u dětí předškolního věku, kde pohybové činnosti charakterizuje pohybová aktivita motivovaná ideou hry.

Zapletal (1973) považuje pohybovou hru za nejlepší nejvýznamnější výchovný prostředek. Hlavní znaky: podmanivost, spontánnost, aktivní odpočinek a rozvíjení pohybových schopností a dovedností, sociálního cítění, morálky, vůle a sebeovládání.

Příklady názorů jednotlivých autorů bych zakončila myšlenkou Šváchy (1922) – pohybové hry jsou školou pro děti, pro jejich příští činnost, pro život.

### 2.3.4 Třídění pohybových her

Třídění her je pro nás problematičtá záležitost. U her nebyla jasně vypracována verzální třídící soustava a sotva kdy bude zavedena v budoucnosti. Téměř každý autor třídí hry ve své sbírce podle jiných hledisek. Jeden se řídí druhem a kvalitou pohybu, jiný počtem hráčů, další bere v úvahu vnitřní strukturu her. Podle mého názoru je praktické dělit pohybové hry podle požadovaného prostředí. Jako všechna ostatní třídící hlediska, ani toto není dokonalé. Některé hry lze hrát v tělocvičně i na hřišti, na chodníku i na louce. Proto jsou umístěny do toho prostředí, kde jsou pro ně nejlepší podmínky.

*Hry v tělocvičně* jsou především hry, které lze hrát na omezené ploše a jež vyžadují speciální vybavení – například žíněnky nebo tělocvičné nářadí.

*Hry na hřišti* jsou hry, které se zpravidla nedají hrát v tělocvičně, z nichž však některé lze užít i na louce. Pod pojmem hřiště rozumíme volnou plochu s udupaným hliněným povrchem.

*Hry na louce* jsou takové hry, které bezpodmínečně vyžadují měkký trávník, jsou to především hry bojové.

Mezi *hrami na chodníku* najdeme hodně her lidových, starých někdy mnoho století. Zpravidla jsou pro dva nebo několik málo hráčů. Předpokládáme, že je uplatníme na malých dvorcích, ve slepých ulicích a tam, kde je zakázán průjezd motorovým vozidlům.

*Hry v městských ulicích* se rozvíjely teprve v posledních desetiletích. Město je každodenním životním prostředím převážné části mládeže a některé organizace mládeže odpověděly na tuto skutečnost tvorbou nového typu her.

*Hry v terénu* obsahují hry vyžadující lesnatou a nepřehlednou krajinu. Jsou tu hry zaměřené na plížení, stopování, poznávání přírody. Zvláštní součástí tohoto oddílu tvoří hry noční, na pochodu, na vodě, na plavidlech a hry zimní.

Zdeněk (1960) rozděluje pohybové hry na tři hlavní skupiny:

1. *hry námětové*
2. *hry konstruktivní*

### 3. hry pohybové

#### *Hry námětové*

Námětové hry jsou odrazem poznané skutečnosti. Hrajeme se „jako“, „na něco“ nebo na někoho. Děti tedy při těchto hrách uplatňují bohatou představivost, tvořivé myšlení, aktivitu a pozorovací talent. Představivost ovlivňuje pohybové návyky a zručnost dětí. Vyvolává kladné emoce. Dítě prostor pro projevení volných vlastností, výrazové chorosti a obratnosti.

#### *Hry konstruktivní*

Jsou to hry, které napomáhají dětské představivosti, rozvíjejí výtvarný smysl a zručnost pomocí různých stavebnic záměrně vyrobených nebo pomocí různých předmětů namátkou shromážděných. Myslíme tím např. špalíky, kameny, cihly, písek, sníh. Při těchto hrách můžeme sledovat, co všechno dovede dítě vytvořit, jak se chová po stránce volní, jak dlouho vydrží stavět, zda výtvar dokončí, zda po sobě dokáže uklidit.

#### *Hry pohybové*

Tyto hry jsou nejrozsáhlejší skupinou her. Jsou vhodné pro jakýkoliv věkový stupeň – od dětství až do pokročilého věku. Radíme sem také hry předškolního věku.

V těch se hlavně uplatní biologicko-funkční zaměření. Pohybové hry mladšího a středního školního věku jsou pedagogickým účinným prostředkem řízené výchovy.

V pozdějším věku přecházejí hry do rázu sportovního a doznívají v rekreačních hrách dospělého věku.

Ve školní tělesné výchově se nejvíce uplatňují a zařazují pohybové hry zaměřené na rozvíjení morálně volných vlastností, obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a síly.

Podle obsahu můžeme pohybové hry také dělit na:

- s nestálým obsahem
- s obsahem stálým

Základní hry jsou hry s nestálým obsahem. Vyznačují se velkou motorickou bohatostí a svobodou jednání hrajících v rozsahu daném pravidly. Střídá se v nich napětí s uvolněním, což pro nervovou činnost znamená odpočinek. Vyskytují se v nich rychlé změny situací, na které musí členové hry okamžitě reagovat.

Druhou skupinu tvoří hry se stálým obsahem. Jsou to soutěživé hry označené nejčastěji jako *štafety*. Činnosti ve hře jsou předem určeny, nepovoluje se individuální odlišný obsah jednání. Jsou to soutěživé hry družstev, kde jeden člen družstva po druhém, popřípadě celé družstvo současně vykonává předem stanovený úkol.

Rozdělení her by v první řadě mělo sloužit k lepší orientaci v nich samotných. Třídící soustava musí být vypracována tak, abychom v ní mohli v okamžiku najít vhodnou hru pro naše aktuální potřeby.



## **3 Výzkumná část**

### **3.1 Charakteristika zkoumaného souboru**

Pro experiment jsem vybrala dvě třetí třídy nesespecializované na sport na základní škole ve Veselí nad Lužnicí. Třída 3.A – experimentální, ve které probíhal nácvik herních dovedností pomocí pohybových her. Ve třídě 3.B – kontrolní – jsem použila tradiční nácvik pomocí průpravných cvičení. Ve třídě 2.A bylo 18 dětí z toho 7 děvčat a 11 chlapců. Druhá třída 3.B měla 16 dětí – 9 děvčat a 7 chlapců. V experimentální třídě jsem vyučovala sama, v kontrolní třídě učila jiná paní učitelka. Experiment probíhal v místní školní tělocvičně.

### **3.2 Metody práce**

#### **3.2.1 Experiment**

Pro experiment jsem použila běžný model, který je založen na porovnání experimentální a kontrolní skupiny. Nazývá se srovnání.

Vycházím ze zjištění a následného hodnocení výchozí úrovně experimentální a kontrolní skupiny a konečných výsledků. Zjištění výchozí úrovně slouží k určení vyrovnanosti obou skupin. Výsledku experimentu jsou základem konečného hodnocení.

Experiment proběhl ve 14 vyučovacích hodinách, podle předem připraveného plánu. První a poslední hodina byla testovací. Ve druhé až třinácté hodině probíhal samotný experiment. Výuka v kontrolní třídě probíhala tradičním způsobem, pomocí průpravných cvičení. V experimentální třídě podle předem připraveného plánu – pomocí pohybových her. Experiment probíhal od 4. ledna 2010 do 31. března 2010 po dobu 20 minut v každé vyučovací jednotce. Na experimentu jsem spolupracovala s třídní učitelkou kontrolní skupiny. Experimentální třídu jsem vedla sama. Na všechny vyučovací hodiny byl připraven plán.

Ze základních herních dovedností jsme vybrali čtyři herní činnosti jednotlivce:

- přihrávání a chytání
- střelbu
- driblink
- uvolňování bez míče

Pro nácvik přihrávky a střelby byly použity míče na odbíjenou, na driblink míče pro košíkovou.

### 3.2.1.1 Vyučovací jednotky nácviku herních činností tradičním způsobem

Nácvik přihrávání a chytání

#### 1. hodina:

- nácvik správného uchopení míče – míč uchopíme ze země roztaženými prsty na obou rukách, přitáhneme míč na prsa, lokty k tělu a opět položíme na zem, několikrát opakujeme
- manipulace s míčem – točíme míč kolem těla, hlavy, postupně kolem nohou, nadhazování míče
- odražení míče o zeď – snaha o správné přihrání a po odrazu chytit, odstup od zdi asi 2 metry
- přihrávky ve dvojici – vzdálenost mezi cvičenci postupně 2 až 5 metrů
- přihrávky s dvěma míči – dvojice si přihrává dva míče, jeden hráč hází spodním obloukem, druhý hráč vrchním obloukem

#### 2. hodina:

- přihrávky v kruhu – do kruhu vpustíme více míčů a hráči si přihrávají jedním směrem, na signál se směr otočí
- trojúhelník – tři hráči stojí ve tvaru trojúhelníku a přihrávají si dva míče
- hod' a běž – dva hráči stojí proti jednomu, první ve dvojici má míč, po přihrávce hráč přeběhne za toho, který je sám, a ten po chytnutí míče ihned přihrává zpět, opakujeme stále dokola

- rychlé přihrávání – tři i více hráčů stojí proti jednomu, samotnému žákovi přihrávají hráči č. 1-3 v rychlém tempu

### 3. hodina:

- přihrávka v pohybu – žáci stojí ve dvou zástupech proti sobě, první žák z každého zástupu stojí před svým zástupem ve vzdálenosti 3 m a má míč, ze zástupu vyběhává druhý hráč – dostává přihrávku, tu hned vrací stejnému hráči a řadí se do protějšího zástupu
- dva zástupy – zástupy stojí proti sobě a první hráči si přihrávají a řadí se na konec protějšího zástupu
- čtverec – pět hráčů rozestavíme do rohů čtverce, tam kde míč, stojí dva hráči za sebou, hráči si ve čtverci libovolně přihrávají – přemísťují se na místo, kam přihráli

## Nácvik střelby na branku

### 1. hodina:

- střelba z místa – šikovější rukou proti stěně, později do vymezeného prostoru
- prudké přihrávky – ve dvojicích proti sobě, je povoleno chycení i sražení míče
- terč – střelba na vyznačený bod na stěně

### 2. hodina:

- přesné střelení – hráči soutěží o nejpřesnější střelbu na terč
- střelba na zavěšený míč
- střelba na pohybující se terč

### 3. hodina:

- pohyb s míčem (driblink) zakončený střelbou na branku
- střelba v pohybu po přihrávce
- zásah do více terčů po sobě (soutěž v úspěšnosti)

## Nácvik driblinku

### 1. hodina:

- driblink na místě dovednější rukou – před tělem, vedle těla, střídavě pravou i levou rukou
- driblink na místě se současným otáčením oběma směry
- uhádni prsty – (dvojice) jeden hráč dribluje a hádá, kolik prstů ukazuje druhý z dvojice
- dribluj při chůzi – hráči driblují a napodobují směr, kterým se pohybuje vyučující

### 2. hodina:

- driblink spojíme s chůzí
- driblink při běhu okolo tělocvičny, na signál hráči změni směr běhu
- slalom – driblink mezi rozestavenými kužely
- oběhni a přihráj – dvojice stojí proti sobě, první hráč dribluje směrem k druhému a obíhá jej, dribluje zpět na své původní místo a přihrává spoluhráči

### 3. hodina:

- štafeta – utvoříme čtyři zástupy, které mezi sebou driblují na čas k vymezenému bodu a zpět, předává se štafeta, vystřídáme obě ruce

- slalom – rozestavíme hráče do zástupu s rozestupy 2 m, první dribluje mezi svými spoluhráči na konec zástupu a zpět na své místo, předá míč hráči vedle sebe
- driblink mezi lavičkami – žáci driblují po velké slalomové dráze mezi lavičkami, vracejí se zpět na konec zástupu

## Nácvik uvolňování bez míče

### 1. hodina:

- nácvik basketbalového postoje – snížený postoj, chodidla v šířce boků, mírný předklon, hlava vzhůru, paže připraveny chytit míč
- Reaguj – žáci jsou rozmístěni po tělocvičně ve sníženém postoji, učitel udává směr pohybu (do stran, dopředu, dozadu) a žáci se snaží co nejrychleji reagovat na měnící se úkony
- Běh za vodičem – (vychází z předešlého cvičení) jeden žák udává směr pohybu, druhý napodobuje
- Soutěž družstev – čtyři družstva, nácvik startů, rychlosti reakce, běhu do různých směrů

### 2. hodina:

- Štafeta – čtyři družstva soutěží na rychlost ve startování, běhu a vrácení do svého družstva
- Kruh – hráči běží po obvodu kruhu, uprostřed kruhu je položena žíněnka, na signál k této žíněnce žáci běží co nejrychleji, dotknou se jí a vrací se na obvod kruhu, pokračuje běh
- Dotkni se čáry – žáci stojí ve čtyřech zástupech na startovní čáře, na povel první z řad vybíhají k první zakreslené čáře na zemi - „zašlápnou“ tuto čáru a vrací se na konec svého zástupu, vybíhá druhý žák, hraje se na čas

### 3. hodina:

- Šlápni – dvojice stojí proti sobě a mají za úkol šlápnout si na špičku boty, počet úspěšných šlápnutí se počítá
- Návnik zastavení – žáci přebíhají z jednoho konce na druhý a na písknutí se musí na místě zastavit, začínáme v pomalém běhu – dostáváme se k prudkému běhu
- Slalom – slalom mezi stojícími žáky

#### 3.2.1.2 Vyučovací jednotky nácviku herních činností pomocí pohybových her

Při hodinách u experimentální skupiny jsem se snažila volit vhodné pohybové hry, které by v žácích vzbudily zájem. U každé hry proběhlo vysvětlení pravidel a vymezení herního prostoru. U složitějších her proběhla před samotným provedením zkouška hry pro lepší pochopení. Na závěr jsme zhodnotili průběh hry a vyhlásili výsledky.

#### Nácvik přihrávání a chytání

##### 1. hodina:

- O počet přihrávek
- Chytači a běžci
- Honička s přihráváním

##### 2. hodina:

- Házená s pokládání míče do brankoviště
- Míčová školka

##### 3. hodina:

- Na jelena
- Na osla
- Na hradního

## Nácvik střelby

### 1. hodina:

- Míčová válka
- Zpracuj přihrávku a střílej
- Únos míče

### 2. hodina:

- Torpéduj míč
- Obrácená vybíjená
- Labri

### 3. hodina:

- Střelecká
- Gorilí basketbal

## Nácvik driblinku

### 1. hodina:

- Na vodiče
- Driblink v kruhu
- Driblink po klikaté čáře

### 2. hodina:

- Vlci, ovce a míč
- Přihrávaná s driblinkem k metě
- Závod v driblování a střelbě na koš

### 3. hodina:

- Driblinková honička
- Štafeta s driblinkem na místě

Nácvik uvolňování bez míče

*1. hodina:*

- Skokanská honička
- Na třetího

*1. hodina:*

- Čertovská honička
- Běžecký souboj čísel

*2. hodina:*

- Červení a bílí
- Z ostrova na ostrov

### ***3.2.2 Metoda testovací***

Cílem testování bylo zjistit výchozí úroveň herních dovedností obou zkoumaných skupin (přihrávání, střelba, driblink, uvolňování bez míče). Základem testování byly čtyři testy podle Hondlíka – Šebrleho (1995). Tyto testy jsem zvolila záměrně, jelikož byly použity v diplomové práci Pavlíně Lepičové (2002). Výsledky práce jsem porovnávala.

Testování proběhlo ve dvou třídách v jednom týdnu ve školní tělocvičně ve Veselí nad Lužnicí. K dispozici jsme měli míče na odbíjenou, míče na košíkovou, kužele, gymnastický kruh a papírové terče. Test č. 1 a 2 jsem ponechala pozměněné podle Pavlíně Lepičové z důvodu věkové vyspělosti žáků. Výkony jednotlivých žáků jsou zaznamenány v tabulkách.

Testy:

Test č.1 – **Přihrávání** – přesná přihrávka kruhem soupeři



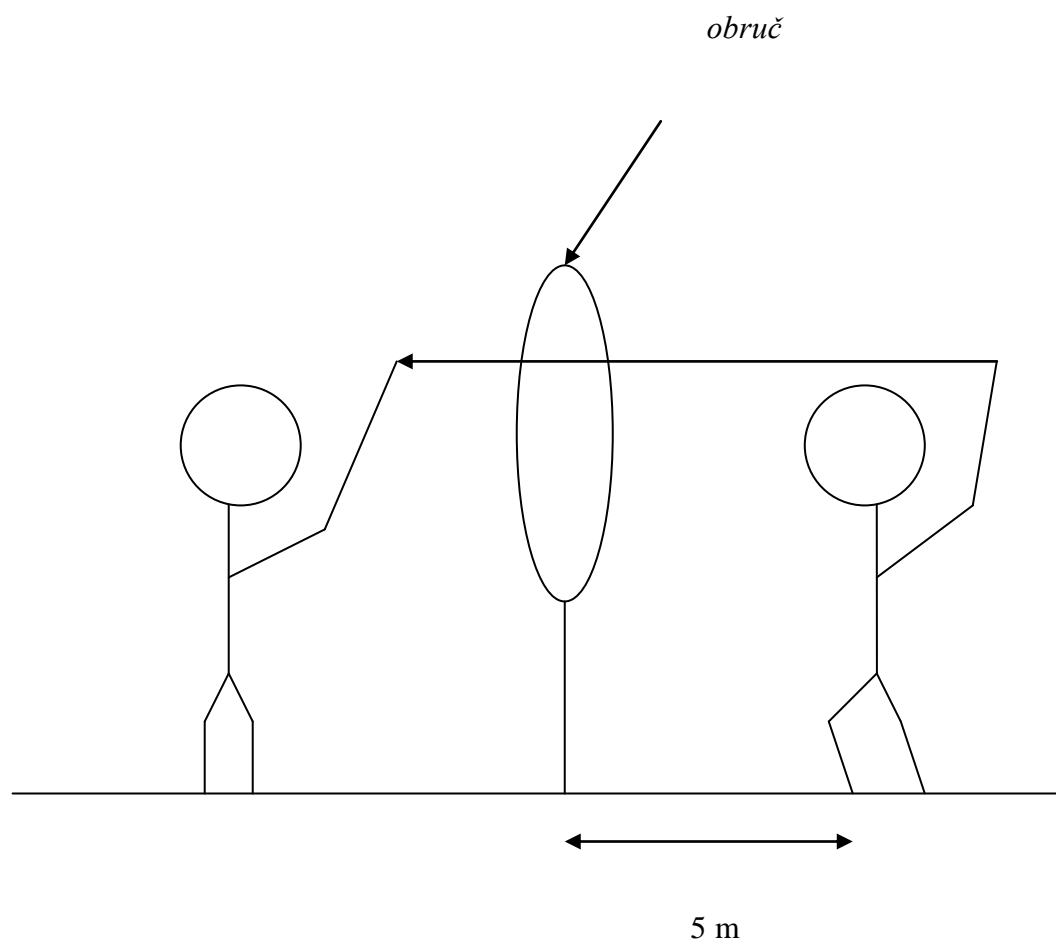
*Popis:* Mezi dvěma stojany je upevněn gymnastický kruh (průměr 1 m) ve výši 150 – 200 cm. Oba cvičenci stojí od kruhu ve vzdálenosti 5 m na protilehlých stranách.

Házející přihrává míč kruhem druhému hráči vrchní přihrávkou jednoruč (míč nesmí zasáhnout kruh). Hráč může dostat nejvíce 10 hodů.

*Hodnocení:* Při chybném hodu ztráta bodu. Chyby – míč se dotkl kruhu, míč neprohozen, špatná technika hodu.

0 – 10 bodů

*Nákres:*



Technika vrchní přihrávky:

Žák přidržuje míč ve výši hlavy nad pravým ramenem. Pravou rukou s roztaženými prsty zezadu, levou zepředu (pravák). Pravou rukou provedeme náprah vzad, loket pravé ruky je nad úrovní ramene a směřuje od těla. Žák vykročí levou nohou vpřed ve

směru přihrávky. Současně s nápřahem otočíme trup vpravo. Švihem paže, sklopením zápěstí a protažením prstů za míčem přihraje. Dokončí mírnou rotaci těla vlevo, sklopení zápěstí a přenesse hmotnost těla na levou nohu. Přihrávka levou rukou se provádí analogicky opačně.

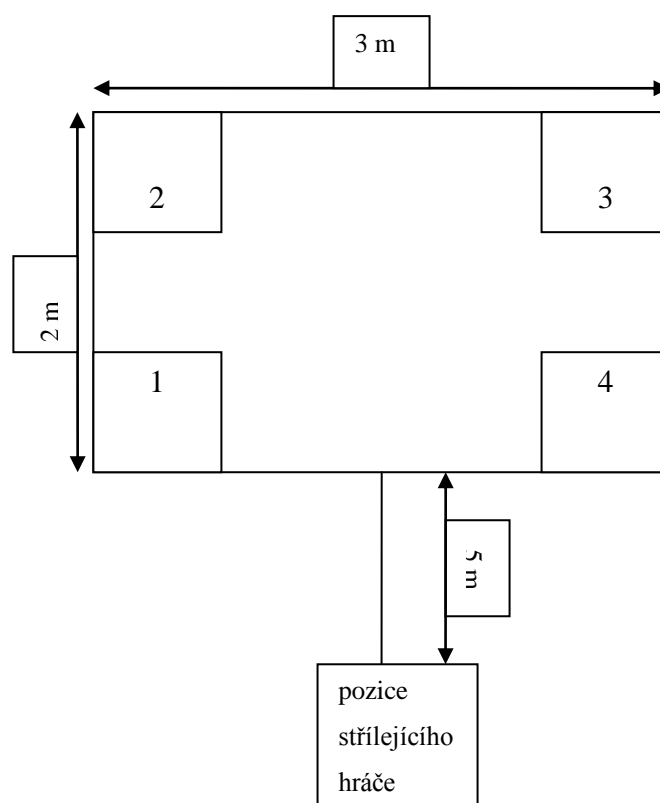
#### Test č. 2 – **Střelba** – střelba jednoruč ze země po výkroku

*Popis:* Hráči stojí ve vzdálenosti 5 m od zdi. Na desce ve velikosti 3 x 2 metry jsou v rozích vyznačeny čtverce o velikosti 60 cm x 60 cm. Nejprve házíme do čtverce označeným č. 1, 2, 3, 4 a opět, celkem 2x (tedy 8 pokusů).

*Hodnocení:* Zaznamenáváme platné zásahy do čtverců. Chyby – špatná technika střelby, střelba mimo papírový terč.

0 – 8 bodů

*Nákres:*



## Technika střelby

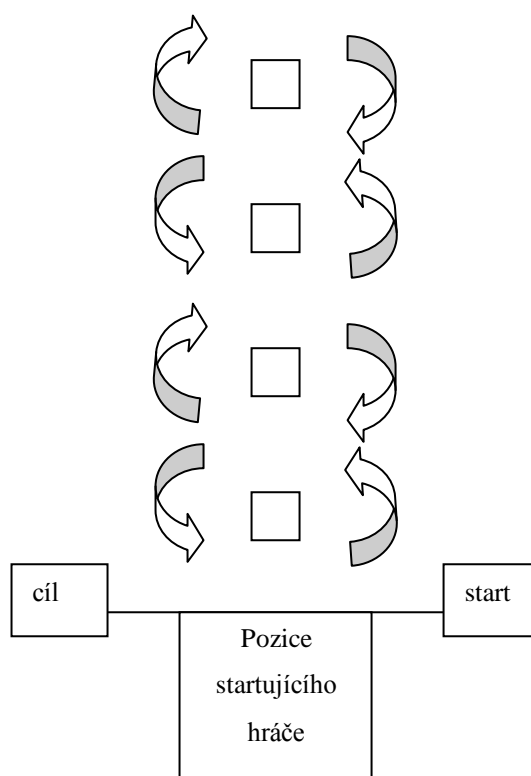
V základním postoji držíme míč v roztažených prstech. Provedeme nápřah se současným natočením trupu vpravo (míč držíme v pravé ruce). Rychlím přenesením váhy těla na vykročenou nohu a švihem paže vypustíme míč z prstů. Po odhodu je možné vykročení pravou nohou.

## Test č. 3 – **Driblink** – slalom mezi metami na čas

*Popis:* Hráči driblují po slalomové dráze mezi čtyřmi metami vzdálenými 2 m od sebe. Driblink provádějí tam a zpět.

*Hodnocení:* Měříme čas při driblinku. Chyby – přerušovaný driblink, driblink obouřuč, ztráta míče. Každý žák měl možnost dvou pokusů. Zaznamenán byl lepší čas.

*Nákres:*



## Technika driblinku

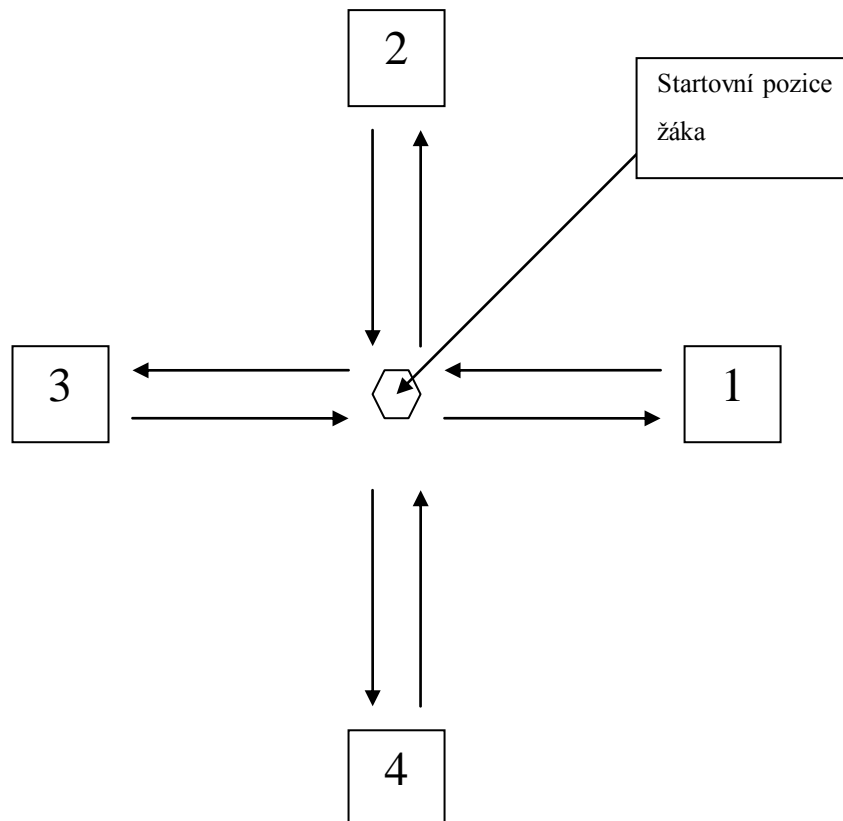
Ve sníženém střehovém postoji driblujeme vedle těla v mírném předklonu, ale s mírně zakloněnou hlavou pro lepší orientaci v prostoru. Míč odrážíme od země pohybem celé paže, ale především zápěstím a pružným stlačováním prsty, se snahou udržet co nejdelší styk ruky s míčem.

## Test č. 4 – Uvolňování bez míče – běh

*Popis:* Hráč vybíhá ze středu kosočtverce, v jehož rozích jsou umístěny mety vzdálené od středu 3 m. Nejprve běží k metě č. 1, na kterou šlápne nohou, otočí se a vrací se během vpřed zpět do středu. Pak běží k metě č. 2 a zpět. Následují zbylé mety č. 3 a 4.

*Hodnocení:* Běh na čas od mety k metě. Brán důraz na zašlápnutí. Zaznamenává se čas.

*Nákres:*



### **3.2.3 Metoda dotazníková**

Po skončení experimentu jsem sestavila jednoduchý dotazník, který byl předložen experimentální skupině. Dotazník měl za úkol zjistit, jak se pohybové hry žákům líbily, jaký na ně mají názor.

Dotazník:

1. Líbily se ti pohybové hry?
2. Která pohybová hra tě nejvíce bavila?
3. Která pohybová hra se ti naopak nelíbila?
4. Chtěl bys v hodinách TV hrát pravidelně pohybové hry?

Ukázka dotazníku viz. Příloha 2

Při tvoření dotazníku jsem se soustředila na vytvoření jednoduchých a srozumitelných otázek, které by odpovídaly úrovni chápání dětí mladšího školního věku. Při vyhodnocení dotazníků jsem dbala na anonymitu.

## 4 Výsledková část

### 4.1 Výsledky výzkumu

V této části práce předkládám výsledky mého experimentu, tabulky a grafy související s herními činnostmi.

Testování žáků jsem provedla na začátku a konci výzkumu podle jednotných a předem připravených testů.

Zjištěné výsledky testování jsem analyzovala a následně matematicky zpracovala.

Na závěr jsem porovнала výsledky I. a II. měření v jednotlivých skupinách, skupiny jsem posléze porovнала mezi sebou navzájem a nakonec jsem srovnala mé celkové šetření s výsledky práce Pavlíny Lepičové.

#### 4.1.1 Přihrávání a chytání

V tabulce č. 1 jsem porovnávala úspěšnost přihrávek dosažených v testu házení v experimentální skupině – porovnání výkonu I. a II. měření. V testu se dalo dosáhnout maximálně 10 bodů.

V I. měření byla dosažena průměrná hodnota úspěšnosti přihrávek 3,44 a ve II. měření 4,11. Celkově došlo ke zlepšení v průměru o 0,66 úspěšné přihrávky. U šesti žáků došlo ke zhoršení ve srovnání s prvním výkonem.

V tabulce č. 2 jsou zpracovány výsledky I. a II. měření kontrolní skupiny. V I. měření by průměr skupiny 2,56 a ve II. měření stoupl průměr úspěšnosti na 3,65. To znamená, že celkově došlo k výraznějšímu zlepšení než u experimentální skupiny a to v průměru 1,18. Pouze u dvou žáků došlo k menšímu zhoršení.

Tabulka č. 3 porovnává průměrné hodnoty z tabulek č. 1 a 2.

Graf č. 1 graficky zaznamenává průměrné hodnoty v I. a II. měření obou skupin.

## Přihrávání a chytání

Tabulka č. 1

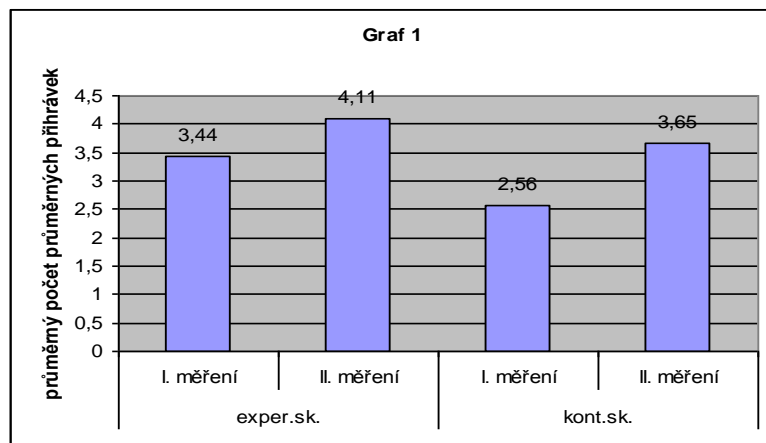
exp.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Úspěšné přihrávky	Úspěšné přihrávky	Zlepšení (zhoršení)
1	5	7	2
2	2	5	3
3	6	3	-3
4	5	7	2
5	3	4	1
6	3	3	0
7	2	3	1
8	3	2	-1
9	2	6	4
10	1	3	2
11	5	2	-3
12	4	2	-2
13	3	4	1
14	5	4	-1
15	4	5	1
16	3	2	-1
17	3	5	2
18	3	7	4
průměr	3,44	4,11	0,66

Tabulka č. 2

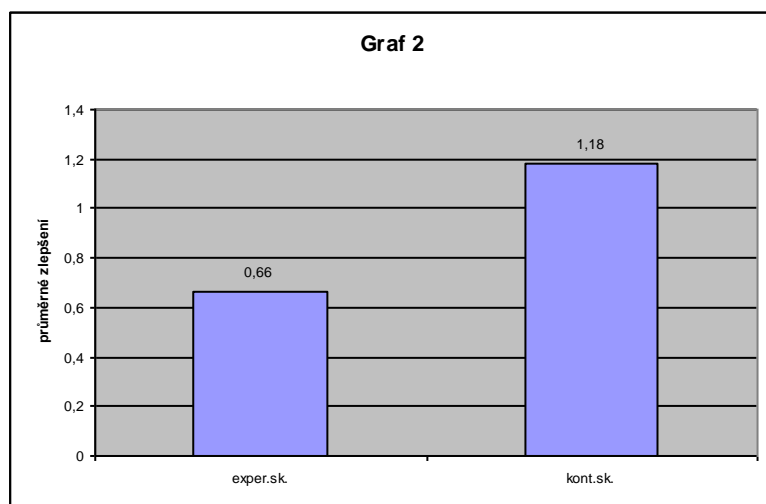
kon.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Úspěšné přihrávky	Úspěšné přihrávky	Zlepšení (zhoršení)
1	2	4	2
2	0	1	1
3	1	3	2
4	1	1	0
5	3	6	3
6	7	6	-1
7	3	4	1
8	2	4	2
9	4	3	-1
10	4	7	3
11	5	6	1
12	2	2	2
13	2	3	1
14	3	4	1
15	0	2	2
16	2	2	0
průměr	2,56	3,65	1,18

Tabulka č. 3

	počet žáků	měření	průměr
exper.sk.	18	I.	3,44
		II.	4,11
kont.sk.	16	I.	2,56
		II.	3,65



Zjistili jsme, že během experimentu došlo k výraznějšímu zlepšení v přihrávání u kontrolní skupiny. Experimentální skupina se zlepšila v celkovém průměru o 0,66. Kontrolní skupina se zlepšila v II. měření v průměru 1,18. Údaje jsou zaznamenány v grafu č. 2.





## 4.1.2 Střelba

V tabulce č. 4 je porovnaná úspěšnost zásahů do terčů v experimentální skupině. Žáci mohli dosáhnout nejvýše 8 bodů. V I. měření byla úspěšnost střelby v průměru 3,11, ve II. měření stoupl průměr na 4,72. Celkově tedy došlo ke zlepšení v průměru 1,61. U dvou žáků došlo ke zhoršení.

V tabulka č. 5 prozrazuje výsledky kontrolní skupiny ve střelbě. V I. měření dosáhla skupina úspěšnosti v průměru 3,81. Ve II. měření v průměru 4,37. U kontrolní skupiny došlo k mírnému zlepšení v celkové průměru o 0,43. Čtyři žáci se zhoršily.

Tabulka č. 6 porovnává průměrné hodnoty z tabulek č. 4 a 5.

Graf č. 3 ukazuje průměrný počet zásahů obou skupin ve všech měření.

### Střelba

Tabulka č. 4

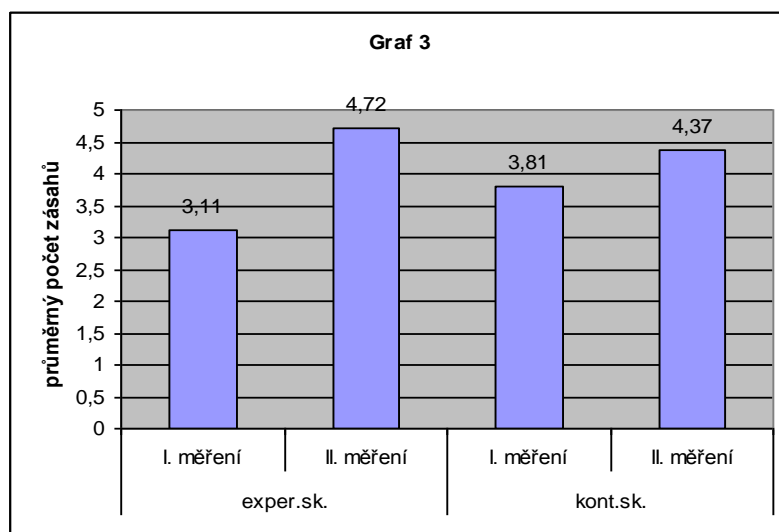
kon.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Počet zásahů	Počet zásahů	Zlepšení (zhoršení)
1	3	5	2
2	5	5	0
3	3	4	1
4	3	6	3
5	5	4	-1
6	3	3	0
7	4	5	1
8	5	3	-2
9	5	4	-1
10	1	3	2
11	5	4	-1
12	3	5	2
13	3	4	1
14	6	7	1
15	4	4	0
16	3	4	1
průměr	3,81	4,37	0,43

Tabulka č. 5

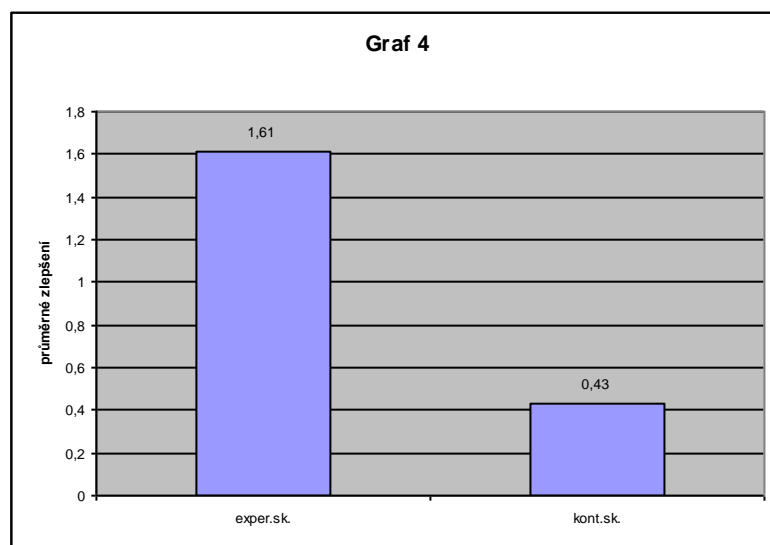
exp.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Počet zásahů	Počet zásahů	Zlepšení (zhoršení)
1	4	5	1
2	5	6	1
3	3	5	2
4	1	5	4
5	4	6	2
6	3	4	1
7	2	5	3
8	2	5	3
9	2	7	5
10	2	4	2
11	4	1	-3
12	3	7	4
13	5	5	0
14	2	3	1
15	2	4	2
16	3	5	2
17	3	2	-1
18	6	6	0
průměr	3,11	4,72	1,61

Tabulka č. 6

	počet žáků	měření	průměr
exper.sk.	18	I.	3,11
		II.	4,72
kont.sk.	16	I.	3,81
		II.	4,37



Experimentální skupina se ve střelbě zlepšila v celkovém průměru 1,61. Kontrolní skupina se zlepšila nepatrně, v průměru o 0,43. Údaje graficky zaznamenává graf č. 4.



### 4.1.3 Driblink

V tabulce č. 7 jsem porovnávala výkonnosti v I. a II. měření v experimentální třídě. V I. měření dosáhla experimentální třída průměrného času 15,78 s. Ve II. měření se průměr zlepšil na 14,75 s. Šest žáků se zhoršilo.

V tabulce č. 8 najdeme výsledky kontrolní skupiny. V I. měření dosáhla skupina průměru 13,24 s. a dokázala se do II. měření zlepšit na průměr 12,73 s. Také v kontrolní skupině se zhoršilo šest žáků.

Tabulka č. 9 uvádí porovnání průměrných hodnot z tabulek č. 7 a 8.

Graf č. 5 tyto průměrné hodnoty zaznamenává graficky.

### Driblink

Tabulka č. 7

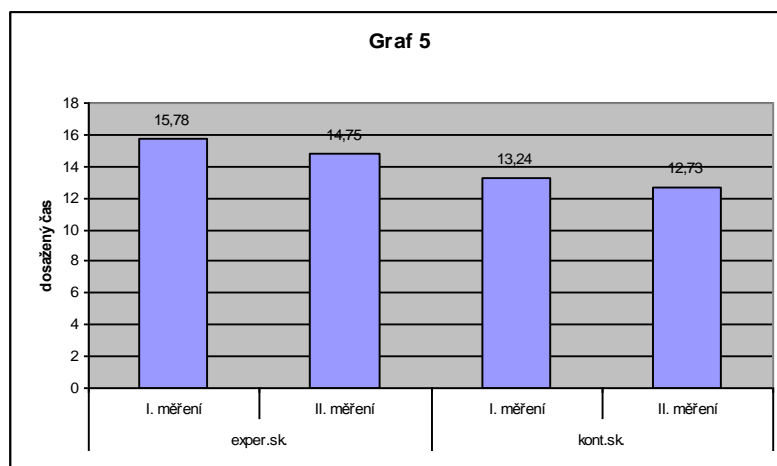
exp.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Dosažený čas	Dosažený čas	Zlepšení (zhoršení)
1	23,23	13,34	9,89
2	14,16	12,11	2,05
3	7,84	15,33	-7,49
4	10,87	13,18	-2,31
5	14,59	10,47	4,12
6	15,61	16,42	-0,81
7	19,36	18,2	1,16
8	16,31	14,91	1,4
9	10,16	11,79	-1,63
10	25,89	22,99	2,9
11	23,93	22,22	1,71
12	22,67	15,11	7,56
13	9,98	9,65	0,33
14	10,1	17,23	-7,13
15	12,35	13,06	-0,71
16	22,95	18,6	4,35
17	12,47	9,98	2,49
18	11,6	10,95	0,65
průměr	15,78	14,75	1,02

Tabulka č. 8

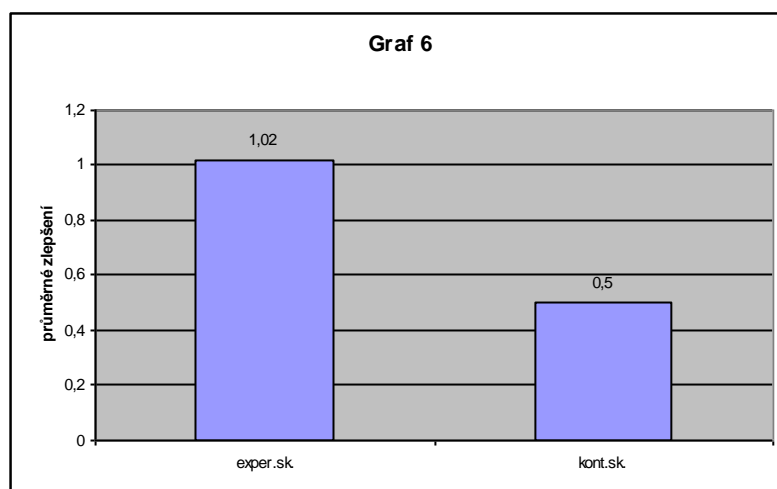
kon.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žáka	Dosažený čas	Dosažený čas	Zlepšení (zhoršení)
1	13,89	12,11	1,78
2	8,24	10,49	-2,25
3	11,76	11,52	0,24
4	17,71	15,38	2,33
5	10,04	12,7	-2,66
6	11,9	16,63	-4,73
7	10,8	11,42	-0,62
8	15,63	13,81	1,82
9	20,47	16,77	3,7
10	19,76	15,32	4,44
11	10,54	9,96	0,58
12	9,51	10,41	-0,9
13	14,99	13,89	1,1
14	8,39	9,1	-0,71
15	13,71	11,26	2,45
16	14,5	13,04	1,46
průměr	13,24	12,73	0,5

Tabulka č. 9

	počet žáků	měření	průměr
exper.sk.	18	I.	15,78
		II.	14,75
kont.sk.	16	I.	13,24
		II.	12,73



Celkové průměrné zlepšení u obou skupin není markantní. Experimentální skupina se zlepšila v průměru o 1,02 s. Kontrolní skupina se zlepšila v celkovém průměru o 0,5 s. Graf č. 6 nám uvádí průměrné hodnoty celkového zlepšení.



#### 4.1.4 Uvolňování bez míče

V tabulce č. 10 jsem porovnávala časy dosažené experimentální skupinou. V I. měření žáci zaběhli průměrný čas 10,51 sekund. Ve II. měření se však zhoršili na průměrných 10,62 s. Čas se zhoršil dvanácti žákům.

V tabulce č. 11 jsou zaznamenány dosažené časy kontrolní skupiny. V I. měření byl průměrný čas 10,77 s. Ve II. měření klesl průměrný čas na 10,39 s. Zhoršilo se sedm žáků.

Tabulka č. 12 udává průměrné hodnoty z tabulek č. 10 a 11.

Graf č. 7 ukazuje průměrné časy z jednotlivých měření.

#### Uvolňování bez míče

Tabulka č. 10

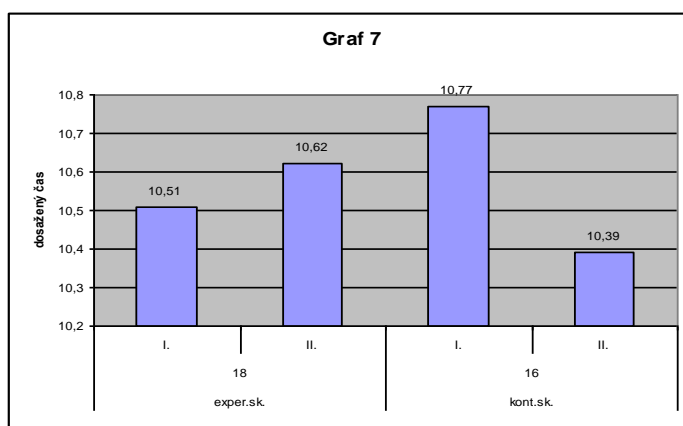
exp.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žaka	Dosažený čas	Dosažený čas	Zlepšení (zhoršení)
1	10,14	9,69	0,45
2	10,03	10,5	-0,47
3	7,82	8,63	-0,81
4	9,23	9,61	-0,38
5	8,64	9,53	-0,89
6	11,04	12,26	-1,22
7	10,26	11,16	-0,9
8	11,84	12,14	-0,3
9	9,4	10,11	-0,71
10	11,79	12,13	-0,34
11	10,57	10,18	0,39
12	11,9	11,77	0,13
13	9,72	10,27	-0,55
14	10,08	11	-0,92
15	14,56	11,34	3,22
16	11,91	10,94	0,97
17	9,93	10,11	-0,18
18	10,44	9,85	0,59
průměr	10,51	10,62	-0,1

Tabulka č. 11

kon.sk.	I. měření	II. měření	
Číslo žaka	Dosažený čas	Dosažený čas	Zlepšení (zhoršení)
1	9	10,11	-1,11
2	8,1	9,36	-1,26
3	13,8	12,57	1,23
4	10,24	10,37	-0,13
5	11,73	10,22	1,51
6	11,09	10,2	0,89
7	12,73	11,39	1,34
8	11,36	12,01	-0,65
9	14,4	11,53	2,87
10	9,49	9,32	0,17
11	10,26	10,2	0,06
12	11,91	10,76	1,15
13	7,4	8,35	-0,95
14	10,91	9,3	1,61
15	10,14	10,67	-0,53
16	9,87	9,96	-0,09
průměr	10,77	10,39	0,38

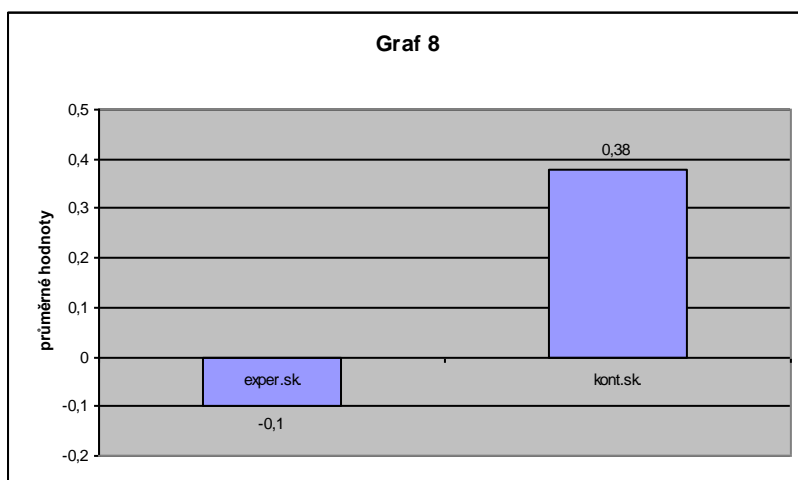
Tabulka č. 12

	počet žáků	měření	průměr
exper.sk.	18	I.	10,51
		II.	10,62
kont.sk.	16	I.	10,77
		II.	10,39



Tentokrát nedošlo ke zlepšení v obou skupinách. Experimentální skupina se v průměru zhoršila o 0,1 s. Kontrolní skupina se zanedbatelně v průměru zlepšila o 0,38 s.

V grafu č. 8 jsou zaznamenány průměrné výsledky.



## 4.2 Vyhodnocení dotazníkového výzkumu

<b>1. Líbily se ti pohybové hry?</b>	
ANO	NE
18	0

<b>2. Která pohybová hra tě nejvíce bavila?</b>	
Červení a bílí	5
Z ostrova na ostrov	4
O počet přihrávek	4
Torpéduj míč	3
Na jelena	2

<b>3. Která pohybová hry se ti naopak nelíbila?</b>	
Závod v driblování a střelbě na koš	7
Štafeta s driblováním na místě	4
Lagori	3
Driblinková honička	2
Obrácená vybíjená	1
Gorilí basketbal	1

<b>4. Chtěl bys v hodinách TV hrát pravidelně pohybové hry?</b>	
ANO	NE
16	2

### 4.3 Diskuze

Pro experiment jsem si vybrala žáky třetích ročníků ZŠ ČSA ve Veselí nad Lužnicí. Jako experimentální skupinu jsem zvolila třídu 3.A, ve které jsem vyučovala pomocí pohybových her. Třída 3.B byla kontrolní skupinou, zde se vyučovalo tradičním způsobem pomocí průpravných cvičení.

Podle mého názoru, byly skupiny srovnatelné výkonnosti. Žádná skupina nebyla v celkovém měření lepší. Výsledky testů byly v jednotlivém testování střídavé. Výsledné hodnoty jsem již vylíčila v kapitole 4.1 Výsledky výzkumu.

#### *Přihrávání*

Na počátku testování byla experimentální skupina úspěšnější s výsledkem I. měření o průměru 3,44 úspěšných přihrávek. Průměr I. měření kontrolní skupiny byl pouhých 2,56 úspěšných přihrávek. Avšak ve II. měření se dokázala kontrolní skupina zlepšit a dosáhla průměru 3,65 přihrávek. Experimentální skupina se zlepšila pouze na průměr 4,11 přihrávek. V konečném vyhodnocení se tedy experimentální třída zlepšila o 0,66 přihrávek, kontrolní třída se zlepšila o 1,18 úspěšných přihrávek.

#### *Střelba*

Při střelbě již byla experimentální skupina dovednější. Přestože její prvotní průměr vydařených zásahů byl jen 3,11, v II. měření se zvýšil na 4,72 zásahů. To znamená, že průměr celkového zlepšení byl 1,61 zdařilých zásahů na žáka. Kontrolní třída vstupovala do experimentu s lepším počátečním měřením 3,81 střel, ale závěrečné zlepšení bylo jen drobné - o 0,43 zásahů. Ve II. měření dopadla kontrolní skupina s průměrem 4,37 zásahů na žáka



### *Driblink*

Při driblinku byla experimentální skupina na začátku opět horší. Naměřený průměrný čas byl 15,78 sekund. V závěru se zlepšila na 14,75 sekund. Celkové průměrné zlepšení bylo tedy 1,02 sekund. Kontrolní skupina měla celkové zlepšení jen o 0,5 sekund, ale musíme přihlídnout k tomu, že jejich průměry v obou měření byly úspěšnější. Průměr v I. měření byl 13,24 s. a ve II. měření 12,73 sekund.

### *Uvolňování bez míče*

V závěrečné herní činnosti „zabodovala“ skupina kontrolní. Počáteční průměrný čas 10,77 sekund dokázala zlepšit na 10,39 sekund. Zlepšení o 0,38 sekund je sice minimální, ale stále je to úspěšnější varianta oproti experimentální skupině. Tato druhá zkoumaná skupina začala na průměrném čase 10,51 sekund na jednoho žáka. Uvolňování bez míče však nedokázala vylepšit, ale zhoršit o 0,1 sekundu.

Každá skupina byla tedy úspěšnější ve dvou herních činnostech. Samozřejmě se musím zamyslet i nad faktory, které mohly šetření ovlivnit.

Myslím tím například:

- malý počet žáků
- pouze dvě skupiny v experimentu
- přístup pedagogů k výuce
- zájem žáků o pohybové hry

## 5 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit a ověřit zásobník drobných pohybových her, které by usnadnily nácvik základní herních činností. Mohu říci, že tyto prvotní a hlavní cíle byly splněny. Zásobník drobných pohybových her jsem vytvořila pomocí odborné literatury a ústních zdrojů, použila při hodinách tělesné výchovy a ověřila jeho vliv na herní činnosti jednotlivce (přihrávání, střelba, driblink a uvolňování bez míče).

Obě zkoumané skupiny jsem testovala pomocí jednotných testů.

Od této diplomové práce jsem očekávala, že prokáže urychlení a zatraktivnění nácviku herních činností pomocí pohybových her. Předpokládalo se, že výuka pomocí pohybových her bude pro žáky přitažlivější.

Výzkumný experiment byl prováděn na ZŠ Československé armády ve Veselí nad Lužnicí. Experimentální třídu jsem vedla sama, kontrolní skupinu vyučovala jiná paní učitelka.

Pro diplomovou práci jsem použila metodu experimentální, testovací a dotazníkovou.

Přesné výsledné hodnoty jsem rozebrala v diskuzi (kapitola 4.3).

Na závěr provedu shrnutí celé práce.

Podle mého šetření jsem došla k závěrům, které jsem nepředpokládala. Zásobník drobných pohybových her nedokázal zapříčinit dokonalejší a snadnější nácvik činností oproti klasickým průpravným cvičením. Pohybové hry však dokázaly v žácích vzbudit větší zájem, dalo by se říci, že hodiny tělesné výchovy se staly přitažlivějšími.

V základě toho jsem tedy došla k podobným závěrům jako Pavlína Lepičová ve své diplomové práci v roce 2002. Snažila jsem se zaručit podobné podmínky pro experiment a použila jsem stejné testy jako ona. Dokonce bych řekla, že výsledky její experimentální skupiny jsou přes stejné konečné zhodnocení dominantnější. Tato skutečnost může být důsledkem horší úrovně dovedností mé skupiny žáků, ale také to může být vlivem zhoršení životního stylu dětí s odstupem osmi let.

Z důvodů zjištěného vyhodnocení dotazníků je zřejmé, že žáky pohybovým hry v tělesné výchově zaujaly a zpříjemnily výuku. Zásobník pohybových her proto můžeme použít jako pomůcku pro učitele na obohacení hodin.

## 6 Referenční seznam

- Berdychová, J. a kol. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy (1. stupně)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Borová, B., Trpišová, D., Skoumalová, S., Smejkalová, V. (1998). *Cvičíme s malými dětmi. (Náměty pro rozvoj pohybových dovedností)*. Praha: Portál.
- Čaloud, B. (1948). *Základní pohybové hry, soustavné uspořádání*. Praha: Nakladatelství ČOS.
- Čáp, J., Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Hondlík, J., Kouba, V., Řepka, E., Šebrle, Z. (1992). *Sportovní a pohybové hry*. České Budějovice: JU PF KTVS.
- Hrkal, J. Hanuš, R., ed. (1998). *Zlatý fond her*. Praha: Portál.
- Choutka, M. (1976). *Teorie a didaktika sportu*. Praha:SPN.
- Chrásková, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Lepičová, P. (2002). *Využití pohybových her pro nácvik základních herních činností na I. stupni základní školy v Pelhřimově*. (Diplomová práce). České Budějovice: JU PF KTVS.
- Matoušek, J. a kol. (1989). *Sportovní hry I. Základní teorie sportovních her. Drobné přípravné pohybové hry*. Brno: J.E. Purkyně.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Rovný, M., Zdeněk, D. (1979). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Šebrle, Z. a kol. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy mladšího školního věku*. České Budějovice: JU PF KTVS.
- Švácha, V. (1922). *Trefovačky*. Praha: Ústřední nakladatelství a knihkupectví učitelstva československého v Praze VII.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada.

Tůma, M. Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada.

Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her*. Praha: Olympia.

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

## **7 Seznam příloh**

**Příloha 1: Zásobník drobných pohybových her**

**Příloha 2: Dotazník**

## Příloha 1

# ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH HER

## Přihrávání

### 1. O počet přihrávek

*Místo:* vymezený prostor minimálně 6x6 metrů

*Pomůcky:* jeden míč

*Organizace:* Třída je rozdělena do dvou družstev.

*Pravidla:* Družstvo, které má míč, si na povel začne přihrávat, je možno i určit druh přihrávky (obouruč trčením, jednoruč, o zem). Hráči nesmí s míčem udělat více než jeden krok, driblink není povolen. Soupeřící družstvo se snaží dotknout letícího míče (nikoliv míče v ruce protihráče!). Dotykem míče se úkoly družstev mění. Vítězí družstvo, které dosáhlo dříve stanoveného počtu přihrávek.

### 2. Honička s přihráváním

*Místo:* hřiště na volejbal nebo jinak vymezené území

*Pomůcky:* jeden míč

*Pravidla:* Ze žáků je vybrán jeden honič, ostatní si při honičce přihrávají (vyjma honiče). Koho se honič dotkne, ten zůstává stát (= zamrzne). Záchranou je přihrávka míče na honěného. Hráč, který má míč, nemůže být zmražen.

### 3. Chytači a běžci

*Místo:* vyznačené hřiště

*Pomůcky:* míč

*Organizace:* Hrají dvě družstva. Jedno jsou chytači a druhé běžci.

*Pravidla:* Chytači mají míč a na povel chytač č. 1 přihraje míč chytači č. 2, ten č. 3 atd. až dojde k poslednímu. Ten jej stejným způsobem vrátí k předposlednímu. Na týž startovní povel vyběhne běžec č. 1 z druhého družstva běžců, oběhne po čarách vyznačeného hřiště až k cíli. Mezitím si chytači počítají přihrávky. Pak běží běžec č. 2 a chytači si opět přihrávají a počítají přihrávky. Když doběhne poslední běžec, všechny přihrávky chytačů se sečtou a družstva si vymění úlohy. Vítězí družstvo s větším počtem přihrávek.

### 4. Házená s pokládáním míče do brankoviště

*Místo:* hřiště na házenou, hřiště i menších rozměrů

*Pomůcky:* jeden míč na házenou, dvě branky

*Organizace:* Dvě šestičlenná družstva, míč je přidělen losem.

*Pravidla:* Družstvo se snaží podle pravidel házené dopravit míč do brankoviště soupeře a zde jej položit. Tím se získává bod. Druhé družstvo se této činnosti snaží zabránit osobní nebo územní obranou. Útočná činnost a ztráta míče je i tím, že obránce se dotkne hráče, který drží míč. Vyhrává družstvo, které vícekrát položilo míč do brankoviště soupeře v daném čase.

### 5. Na jelena

*Místo:* libovolně vymezený prostor

*Pomůcky:* jeden míč

*Organizace:* Hráči stojí na obvodu většího kruhu, jeden hráč (jelen) se pohybuje uvnitř kruhu.

*Pravidla:* Hráči na obvodu kruhu si přihrávají míč a snaží se zasáhnout „jelena“ – hráče pohybujícího se uvnitř kruhu. Když je „jelen“ zasažen, vymění si místo s tím, kdo ho zasáhl.

## **6. Míčová školka**

*Místo:* tělocvična

*Pomůcky:* jeden míč

*Organizace:* Žáci stojí na obvodu většího kruhu, vedoucí stojí uprostřed kruhu s míčem.

*Pravidla:* Vedoucí hází hráčům postupně míč. Kdo správnou přihrávkou nechytí, postaví se zkřížmo. Kdo nechytí míč podruhé, postaví se jen na pravou nohu. Po třetí chybě jen na levou nohu. Když hráč pustí míč počtvrté, klekne si, popáté si sedne. Po šesté chybě vypadne z další hry.

## **7. Na osla**

*Místo:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* na každé 4 hráče jeden míč.

*Organizace:* Hráči jsou rozděleni po čtyřech. Čtyři hráči se postaví na rohy čtverce a pak si po řadě přihrávají míč. Kdo míč nechytí nebo jej špatně přihráje, řekne nahlas: „O“. Při druhé chybě „S“, při třetí „E“, při čtvrté „L“. Kdo přehláskuje celé slovo první, prohrál a sklídí posměch. A začínáme znovu. (Velikost čtverce a úroveň přihrávek odpovídá yspělosti hráčů).

## **8. Na hradního**

*Místo:* vymezená plocha

*Pomůcky:* míče

*Organizace:* Hráči stojí po obvodu kruhu jako u hry Na jelena. Uprostřed kruhu ze tří (nejlépe větších – košíkářských, podhuštěných) míčů sestaví střední hráč, (hradní) hrad a stává se jeho obráncem.

*Pravidla:* Hráči – útočníci si libovolně přihrávají míč, ale hradní jej nechytá. Ve vhodném okamžiku se útočník snaží zasáhnout míčem hrad a rozbít jej. Hradní může odrážet míč končetinami i tělem. Při obraně nesmí hrad překračovat či přeskakovat, pouze běhat okolo. Komu se podaří hrad zasáhnout, nebo má v době, kdy si hradní sám rozbije hrad, míč v držení, stává se hradním a mění s hradním místo.

(Lze přidat pravidlo o povinnosti mít nabito. Zajímavá obměna je hrají-li jako hradní dva hráči a hráči po obvodu kruhu mají k dispozici dva míče.)

## **Střelba**

### **1. Obrácená vybíjená**

*Místo:* hřiště na volejbal

*Pomůcky:* jeden míč

*Organizace:* Hrají dvě družstva. Každé družstvo se rozestaví ze tří stran kolem poloviny hřiště, ve kterém stojí soupeřův kapitán.

*Pravidla:* Hráči v postavení mimo vlastní hrací plochu se pokouší zasáhnout soupeře uvnitř pole. Hráč, který dosáhl zdařilého zásahu, přechází do své poloviny hřiště. Vítězí družstvo, jehož všichni hráči jsou přemístěni ve svém poli.

### **2. Míčová válka**

*Místo:* území celé tělocvičny, popřípadě hřiště na volejbal

*Pomůcky:* 8 míčů

*Organizace:* Třída je rozdělena do dvou družstev.

*Pravidla:* Uprostřed tělocvičny je středové pásmo 6 metrů. Družstva jsou ve svých územích, každé na své polovině hřiště mimo středové území. Každé družstvo má při zahájení 4 míče. Na zahajovací povel v určitém časovém intervalu se snaží hráči všechny míče úderem o středové pásmo dopravit do pole soupeře. Po uplynutí časového intervalu vyhrává to družstvo, které má na svém území méně míčů.

### **3. Střelecká**

*Místo:* území celé tělocvičny

*Pomůcky:* házenkářský míč

*Organizace:* Hrají dvě 10-12 členná družstva (podle velikosti tělocvičny) a to vždy polovina hráčů a polovina brankářů. Na hřišti vyznačíme rovnoběžně s kratšími stranami 6 m široké brankoviště. Branka je široká jako celá šířka hřiště (tělocvičny) a vysoká do vzpažení brankářů.

*Pravidla:* Brankáři nesmí opustit brankoviště a soupeřovi hráči do něho nesmí naopak vstoupit. V poli se hraje podle pravidel házené. Trestný bod se provádí z kteréhokoliv místa čáry brankoviště. Každý poločas se dělí na pětiminutové poloviny, v nichž si hráči každého družstva vymění úlohy, tj. brankáři jdou do pole a hráči z pole do branky. Vítězí družstvo, které dalo více gólů.

### **4. Torpéduj míč**

*Místo:* hřiště dle zaměření

*Pomůcky:* míče dle zaměření hry

*Organizace:* Na hřišti, které odpovídá zaměření zvolených herních dovedností, se rozmístí hráči. Každý hráč má k dispozici vhodný basketbalový, házenkářský, fotbalový nebo volejbalový míč.

*Pravidla:* Z hráčů vybereme dva až čtyři hráče, kteří svým míčem budou „torpédovat“ míče ostatních hráčů. Ostatní hráči mají za úkol s míčem bez přerušení driblovat nebo jej odbíjet nad sebe. Vybraní hráči se snaží trefit svým míčem míč driblujícího hráče nebo odbitím zasáhnout odbíjený míč. Hráč, jehož míč byl zasažen nebo sám udělal chybu, se stává dalším hráčem „torpédujícím“ ostatní hráče. Poslední hrající hráč se stává vítězem.

( Můžeme obměnit hru tím, že hráč, jehož míč byl zasažen, musí odejít na určené místo a tam splnit zadaný úkol, např. hodit tři koše,...)

### **5. Lagori**

*Místo:* rovná plocha

*Pomůcky:* míče, kužele

*Organizace:* Hráče rozdělíme do dvou stejně početných a výkonnostně vyrovnaných družstev. Jedno družstvo se rozmístí v mezikruží dvou soustředných kruhů, hráči druhého družstva drží v ruce míče a rozmístí se vně většího kruhu. Uprostřed menšího kruhu libovolně rozmístíme několik kuželů.

*Pravidla:* Hráči družstva, které je vně kruhů začnou na signál házet míče přes mezikruží tak, aby jimi vyrazili ven z mezikruží kužele. Hráči v mezikruží se jim v tom snaží zabránit tělem, nohama i rukama. Hráči obou družstev se musí pohybovat pouze ve vymezeném prostoru. Vyražené kužele hráči zpět nevrací. Vyražený kužel do mezikruží znamená bod. Můžeme také zaznamenávat dobu, za kterou se hráčům podaří vyrazit všechny kužele. Potom se funkce družstev vymění.



## **6. Gorilí basketbal**

*Místo:* hřiště na basketbal

*Pomůcky:* basketbalový, minibasketbalový míč

*Organizace:* Hráče rozdělíme na dvě družstva, pokud možno stejné výkonnosti, a označíme je. Hra probíhá jen na jedné polovině hřiště. Na celém basketbalovém hřišti hraje dvacet hráčů, vždy na polovině pět proti pěti. Délka hry je dohodnuta předem.

*Pravidla:* Pravidla basketbalu pozměníme, jak naznačuje název, a výrazně zjednodušíme. Jsou povoleny čtyři přihrávky mezi hráči, po čtvrté přihrávce musí hráč, který má míč, střílet na desku nebo koš. Hraje se bez autu, hráč s míčem smí udělat dva kroky a nesmí driblovat. Body počítáme odlišně od basketbalu. Zásah míčem do desky je jeden bod, zásah či dotek obroučky je za dva body a koš znamená body tři.

## **7. Zpracuj přihrávku a střílej**

*Místo:* tělocvična

*Pomůcky:* míče, branka

*Organizace:* Hráči stojí v zástupech v přiměřené vzdálenosti od branky.

*Pravidla:* První vyráží na povel vpřed, chytají přihraný míč a střílejí na branku. Míč seberou, nahrávají dalšímu ze svého zástupu a řadí se na jeho konec.

## **8. Únos míče**

*Místo:* vymezený prostor

*Pomůcky:* jeden míč na odbíjenou či košíkovou, druhý tenisový míček nebo malý gumový  
*Organizace:* Dvě družstva stojí v řadách čelem proti sobě, asi ve vzdálenosti 30 m. Žáky očísujeme a do středu položíme oba míče (asi 1,5 m od sebe).

*Pravidla:* Vedoucí vyvolá některé číslo. Příslušní žáci běží do středu a snaží se získat větší míč a donést jej svému družstvu, což znamená získat bod. Tomu však pomalejší žák může zabránit tím, že rychle zvedne malý míček a snaží se zasáhnout soupeře dřív, než doběhne s míčem ke svému družstvu. Pravidla dovolují, aby žák, který se zmocnil velkého míče, odkopl malý míček a tím měl jistější únik. Vítězí družstvo, které získalo větší počet bodů.

## **Pohyb s míčem – driblink**

### **1. Vlci, ovce a míč**

*Místo:* vymezená plocha

*Pomůcky:* basketbalové míče

*Organizace:* Hru hrajeme na basketbalovém nebo menším hřišti. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Hráči jednoho družstva se postaví za koncovou čáru. Každý hráč má basketbalový míč. Druhé družstvo se rozdělí na dvě poloviny a každá polovina družstva se pohybuje na jedné polovině basketbalového hřiště.

*Pravidla:* Hráči s míčem (ovce) se po signálu ke hře snaží přejít za druhou koncovou čáru, při pohybu musí driblovat. Soupeřící hráči (vlci) se snaží získat jejich míč nebo jim jej čistě vypíchnout za postraní čáru. To vše při přebíhání z jednoho konce herní plochy na druhý. Hráči, kteří to dokáží, se obrátí a zkouší to znovu. Hra končí po stanoveném počtu přeběhů, nebo když všichni hráči přebíhajícího družstva ztratí míč.

### **2. Driblink po klikaté dráze**

*Místo:* tělocvična

*Pomůcky:* míče na basketbal, křída na vyznačení dráhy

*Organizace:* V tělocvičně vyznačíme dráhu širokou asi půldruhého metru a dlouhou asi dvacet až třicet metrů, s mnoha zatáčkami v tupém i ostrém úhlu. Hráči stojí na startu v zástupu.

*Pravidla:* Hráči postupně přicházejí na start a na povel driblují jako při košíkové s míčem po klikaté dráze k cíli. Jestliže se míč dotkne země mimo nakreslenou dráhu, hráč se musí vrátit ke startu a začít znovu. Vítězí ten, kdo dovede míč k cíli v nejkratší době.

### **3. Závod v driblování a střelbě na koš**

*Místo:* basketbalové hřiště

*Pomůcky:* koš, dva basketbalové míče

*Organizace:* Třída je rozdělena na dvě výkonnostně vyrovnaná družstva. Na jedné straně hřiště utvoří obě družstva zástupy čelem ke koši na opačné straně hřiště. První v zástupu má míč.

*Pravidla:* První ze zástupů na znamení driblují přes hřiště ke koši a ze zastavení vystřelí. Pokud dají koš, driblováním se vrací ke svému družstvu a předávají štafetu druhému v zástupu atd. Pokud se koš nepodaří napoprvé, hráč opakuje střelbu vícekrát. Vítězí to družstvo, které první splní úspěšně úkoly a stojí v původním zástupu.

### **4. Přihrávaná s driblinkem k metě**

*Místo:* vyhrazený prostor

*Pomůcky:* dva basketbalové míče

*Organizace:* Třída je rozdělena na dvě družstva, družstva vedle sebe vytvoří zástupy a první mají míč.

*Pravidla:* První na povel driblují s míčem k metě, odkud jej přihrají druhému, který s ním opět dribluje k metě. Po driblinku se zařadí na konec družstva. Vítězí družstvo, jehož první hráč dostal nejdříve opět míč.

### **5. Na vodiče**

*Místo:* určený prostor

*Pomůcky:* 1-2 míče pro dvojici

*Organizace:* Hráči jsou rozděleni do dvojic a pohybují se po ploše.

*Pravidla:* Hráč bez míče vodí v určeném prostoru driblujícího hráče tak, aby se snažil udržovat stále stejnou vzdálenost. Hráči se pohybují bokem vedle sebe nebo jsou proti sobě čelem.

### **6. Štafeta s driblinkem na místě**

*Místo:* tělocvična

*Pomůcky:* basketbalový míč do každého družstva

*Organizace:* Družstva stojí v zástupech, první mají míč. Před každým družstvem je na zemi narysovaný kruh o průměru 1 metr.

*Pravidla:* Na zahajovací povel vhodí první hráč míč do kruhu tak, aby se odrazil a provede 10 driblinkových úderů na místě. Po desátém úderu odběhne a na jeho místo přiběhne druhý, desetkrát dribluje atd. až se všichni hráči vystřídají. Míč musí stále dopadat do kruhu a nesmí dopadnout na zem dvakrát za sebou bez úderu. Podle zdařeného počtu úderů později rozdělujeme body jednotlivým družstvům.

### **7. Driblink v kruhu**

*Místo:* v utvořeném kruhu

*Pomůcky:* 1 míč pro družstvo

*Organizace:* Hráči stojí v kruhu.

*Pravidla:* Hráč s míčem přihrává libovolnému hráči na obvodu kruhu a běží na jeho místo. Hráč, který převzal míč, dribluje na uvolněné místo a přihrává dalšímu spoluhráči atd.

## **8. Driblinková honička**

*Místo:* tělocvična, vyhrazený prostor

*Pomůcky:* dostatek basketbalových míčů (podle počtu hráčů)

*Organizace:* Všichni hráči až na dva mají míč a driblinkem se libovolně pohybují po ploše tělocvičny.

*Pravidla:* Dva hráči bez míčů jsou honiči. Ten kdo je chycen, předá míč honiči a honičem se stává sám.

## **Pohyb bez míče – uvolňování**

### **1. Skokanská honička**

*Místo:* malá tělocvična

*Pravidla:* Babu mají současně dva až tři hráči, honiči mohou pronásledovat všechny ostatní jen skoky po jedné noze. Protože celý oddíl běhá normálně po dvou, je to dost nesnadný úkol a baby si nadhánějí kořist. Koho skokan plácne, s tím si vymění úlohu. Unavená baba se smí zastavit, položit na zem obě nohy a několik vteřin odpočívat.

### **2. Čertovská honička**

*Místo:* celá plocha tělocvičny

*Pomůcky:* provázek

*Organizace:* Vylosovaný hráč je ujme role „čerta“. Zasune si vzadu za kalhoty oháňku (provázek) tak, aby splýval až na zem. Ostatní se rozptýlí po tělocvičně.

*Pravidla:* Čert honí ostatní hráče. Komu dá babu, ten rázem „zkamení“ a musí zůstat stát. Jestliže však některý z dosud volných hráčů zašlápne čertovi v běhu oháňku a provázek spadne na zem, jsou pochytní hráči osvobozeni a pro čerta skončila hra porážkou. Podaří-li se však čertovi pochytnat všechny hráče, aniž mu někdo zašlápl provázek, vyhraje.

### **3. Na třetího**

*Místo:* vyhraněný prostor

*Organizace:* Rozdělte oddíl do dvojic a všechny až na jednu rozestavte na obvodu většího kruhu, čelem dovnitř. Oba hráči v každé dvojici stojí těsně za sebou. Rozestupy mezi dvojicemi upravte podle počtu dětí, zpravidla na upažení.

*Pravidla:* Jeden z přebývajících dvojice přebírá úlohu běžce, druhý úlohu chytače. Běžec prchá po vnějším obvodu kruhu, chytač ho následuje. Když mu dá babu, oba si vymění úlohu. Jestliže běžec vklouzne do kruhu a postaví se před některou dvojici, předá tím svou roli zadnímu, tj. tomu, kdo tu nyní přebývá a je třetí. Třetí se stává běžcem a chytač musí honit nového, odpočatého hráče.

### **4. Červení a bílí**

*Místo:* obdélníkové hřiště rozdělené čarou na dvě poloviny

*Organizace:* Asi 1-2 m od této střední čáry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čáry, na kterých stojí (klečí, sedí, leží,...) čelem k sobě dvě družstva: červení a bílí.

*Pravidla:* Vedoucí vyvolává střídavě jedno nebo druhé družstvo, které se co nejrychleji obrátí a utíká za hranici své poloviny hřiště. Kolik žáků je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získalo více bodů.

## **5. Běžecský souboj čísel**

*Místo:* vymezený prostor

*Organizace:* Rozdělte hráče na dvě nebo více stejně silných družstev. Každé družstvo utvoří zástup a očísluje se. Odstupy mezi jednotlivci mohou být dost velké, družstva by měla být roztažena po celé délce tělocvičny.

*Pravidla:* Když rozhodčí vyvolá některé číslo, vyběhne z každého zástupu ten hráč, který má to číslo přiděleno. Startuje doleva, utíká těsně kolem svých spoluhráčů dopředu, před prvním ostře zahne a po levé straně doběhne na místo, z něhož před chvilkou vyrazil. Když stojí opět na svém místě, zvedne ruku. Rozhodčí připočítá bod družstvu. Hned na to vyvolá další družstvo. Čísla se vyvolávají napřeskáčku, aby nikdo nevěděl, kdy na něho dojde řada.

## **6. Z ostrova na ostrov**

*Místo:* tělocvična

*Pomůcky:* 4 žíněny

*Organizace:* Rozložte čtyři žíněny na podlahu tak, aby představovaly čtyři rohy velkého čtverce. Pak rozdělte hráče na čtyři na čtyři stejná družstva a přidělte jim po jedné žíněnce. Každé družstvo si zvolí kapitána a rozestaví se na své žíněnce.

*Pravidla:* Na startovní znamení vyrazí všichni vpřed a přebíhají po úhlopříčce na protější žíněnce. Když se přesune na druhou žíněnce celé družstvo, kapitán zvedne paži. Nejrychlejší družstvo získává bod.

Přibližně uprostřed čtverce se hráči setkávají. Prostý běh se tam mění v kličkování a obyčejný běžecský závod ve veselou hru.

## **Příloha 2**

### **Dotazník**

**1. Líbily se ti pohybové hry?**

ANO

NE

**2. Která pohybová hra tě nejvíce bavila?**

**3. Která pohybová hra se naopak nelíbila?**

**4. Chtěl bys v hodinách TV hrát pravidelně pohybové hry?**

ANO

NE