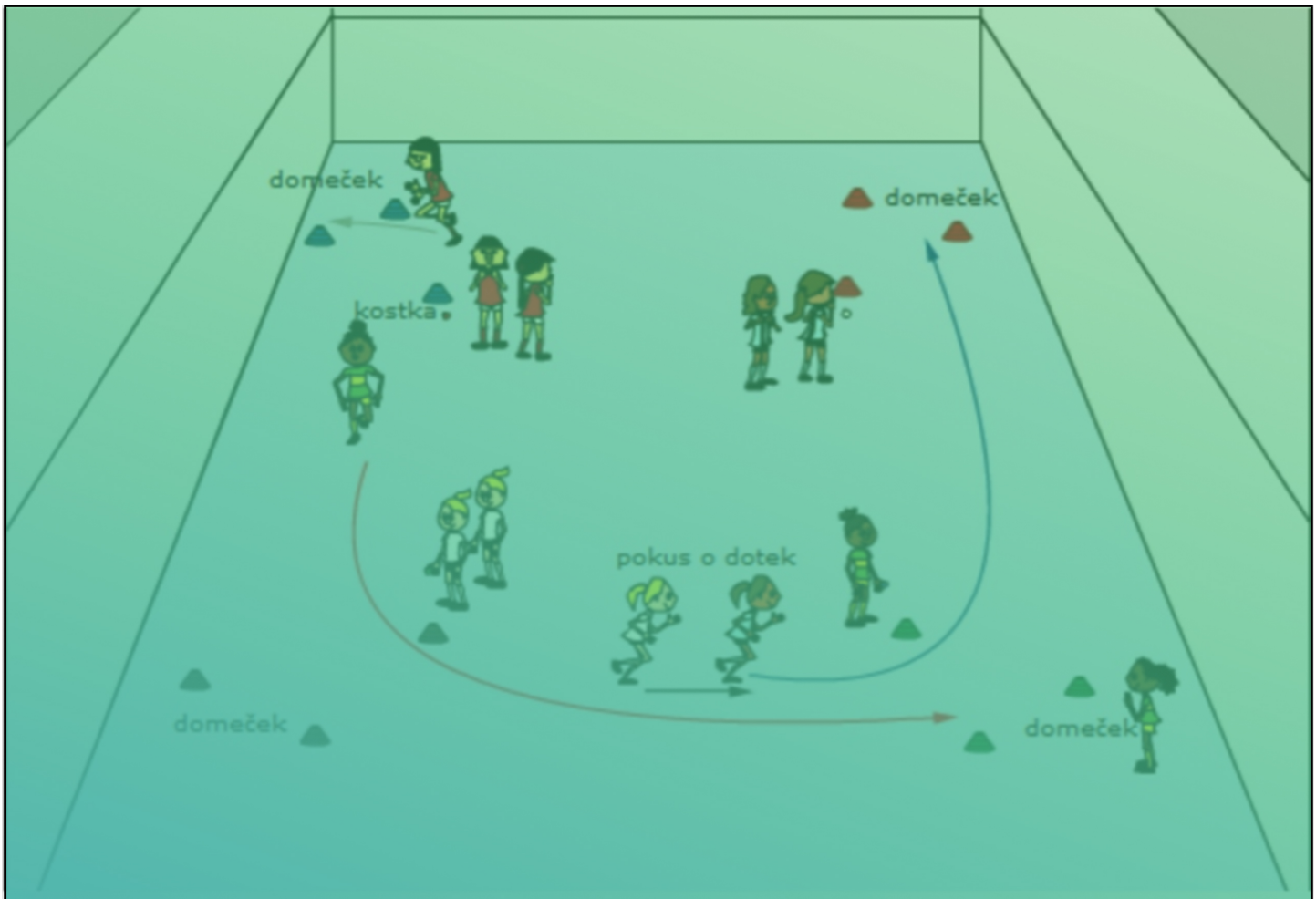


POHYBOVÉ HRY

Univerzita Palackého v Olomouci

Impresum

Název:	Pohybové hry
Autor:	Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Vydavatel:	Code Creator, s.r.o.
ISBN	978-80-88246-70-1

© Code Creator, s.r.o.; distribuce publi.cz (http://www.publi.cz/); 2020

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_011/0000661

Soubor pohybových her

Vážení čtenáři,

dostává se Vám do rukou publikace o ryze praktické záležitosti – pohybových hrách, ale takto – v teoretické podobě.

Při převádění verbálních instrukcí, které podáváme žákům ve výuce v „zápalu“ hry samozřejmě obecnou češtinou a slangovým jazykem, narážíme na problémy s převedením textu do psané formy tak, abychom dostáli pravidlům českého pravopisu, ale zároveň neztratili autenticitu a pozitivní emoci dané pohybové hry. Abychom zachovali atmosféru „akční“ pohybové hry i takto „na papíře“, dovolili jsme si v textu ponechat výrazy hovorové češtiny a sportovní slang, který bude zcela určitě srozumitelný všem čtenářům. Děkujeme za pochopení.

Uvedené pohybové hry jsou určeny do výuky tělesné výchovy a do tréninkového procesu ve sportu. Pohybové hry jsou určeny pro žáky a studenty všech typů škol. Obrázky jsou pro lepší názornost hry, ale samozřejmě lze hry modifikovat pro různé typy tělocvičen, a také může dojít ke změně z důvodu pomůcek a počtu hráčů. Všechny uvedené pohybové hry je možné po menších úpravách hrát i v přírodě. Pohybové hry jsou zaměřeny na rozvoj rychlosti, koordinace, herního myšlení, strategii a další. Všechny uvedené hry prosím využívejte i jako návod a pravidla a další modifikace si přizpůsobujte Vašim podmínkám, zkušenostem a reálnému prostředí.

Jan Bělka

Teoretický exkurz

Pohyb, pohybová aktivita, pohybové hry

Pohyb je jedním z nejdůležitějších aspektů života, který je potřeba rozvíjet a podporovat již od útlého věku dítěte. U všech dětí platí, že pokud jsou vedeny od malička rodinou a nejbližším okolím k pohybu a k tomu, že je pohyb přirozenou součástí života, pak vnímají pohybovou aktivitu radostně a přirozeně. Díky tomu je velká šance, že si tento návyk odnesou i do předškolního, školního věku a dále pak do dospělosti jako součást životního stylu (Davis, 1997). Samozřejmě je nesmírně důležité, kteří učitelé a lidé děti rozvíjejí a motivují k pohybové aktivitě. Děti prochází různými vývojovými stádii, některé se mohou pohybovat pomaleji a mohou se projevovat nekoordinovaně. Proto je důležité pro dospělé, kteří pracují s dětmi, aby byli schopni reagovat a modifikovat pohybové hry a tím začlenit méně zdatné jedince mezi zdatnější děti, tak aby daných pohybových her měly všechny děti radost (Davis, 1997).

Pro nás učitele, trenéry, cvičitele, kteří pracují s dětmi, je velmi důležité si sáhnout do vlastního svědomí a odpovědět si na tyto důležité otázky:

- Baví mě práce s dětmi?
- Vím, co chci danou pohybovou hrou rozvíjet u dětí?
- Umím správně motivovat, tak aby pohyb bavil všechny děti?

- Jsem schopen modifikovat hry?
- Umím zapojit do hry všechny děti?

Pohyb dětem pomáhá k tomu, aby se rozvíjeli, nejen motoricky, emocionálně ale také sociálně. Právě pravidelný pohyb může dětem zajistit zdravý, rovnoměrný růst a dospívání. Hra je jednou ze základních lidských činností. Už od narození se děti setkávají s hrou. Ve hře dítě zkoumá, experimentuje je zvídavé. Hra rozvíjí motorické schopnosti, dovednosti a psychické a sociální oblasti. V životě dítěte předškolního věku je hra přirozenou činností, kterou se zabývá. (Opravilová, 2004).

V osobnosti každého jedince mají pohybové aktivity významnou úlohu. Pohyb chápeme jako prostředek sebevyjádření, sebepoznání, také jako prostředek vzájemného působení materiálního a sociálního prostředí. Slouží i jako Je způsob odreagování, uvolnění a vybití nahromaděné energie. Pomocí pohybových aktivit mohou být všechny tyto potřeby uspokojeny a zároveň také mohou zpestřit život dítěte a činit jeho život radostnějším (Karásková, 2007).

Bohužel se čím dál častěji setkáváme s tím, že pohybová aktivita se u většiny dětí snižuje natolik, že její rozsah a kvalita nemůže účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji a rozvoji. Nedostatek pohybu je jedním z nepříznivých důsledků vyspělých technologií a celkového přizpůsobení si vše v běžném životě zjednodušovat (při úklidu, vaření, při užívání dopravních prostředků – automobilů atd.). To vše vede ke snižování fyzické zátěže a současně k nárůstu nároků na psychiku, děti obecně hůře snášejí nezdar, neví, jak si počít s komplikovanějšími situacemi atd. Místo spontánní pohybové aktivity dochází často k hypoaktivitě, děti jsou pasivnější a je mnohem větší problém je motivovat k pohybové aktivitě. Dávají přednost sledování televize nebo hraní počítačových her před aktivním hraním. To se odráží v jejich snížené zdatnosti a může to vést i k ohrožení jejich zdravotního stavu. Bohužel děti často nemají dostatek příležitostí k osvojení mnohých pohybových dovedností, které ještě před padesáti lety byly samozřejmostí (běhání v různém terénu, skoky a přeskoky, šplhání po stromech, po lanech a po zídkách, apod.). Bohužel je nynější trend házet tyto děti do „jednoho pytle“ a tvrdit, že jsou dnešní děti líné, nemotivované, nenadané atd. Bohužel za to nemohou. Děti si osvojují a dětskou zvídavostí přijímají, to co jim je ukazováno a dáváno. To by mělo především od raného věku dítěte být dáváno nejbližší rodinou. Pokud by dítě bylo přirozeně vedeno rodinou k pohybové aktivitě a bralo by to jako součást života, pak by bylo tělesně zdatné a psychicky odolnější, to by mělo velký význam k utváření zdravé dětské osobnosti. Pro děti je důležité umět to co ostatní, nechtějí se nechat zahanbit, chtějí úspěšně obstát v soutěžích i hrách a získat si určitou prestiž před svými kamarády i jinými dětmi (Kaplan at.al., 2003).

Pohybové hry charakterizujeme jako pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran, která je uskutečňovaná pohybem hráčů. Pohybové hry jsou využívány v hodinách tělesné výchovy, sportovním tréninku nebo při rekreačních aktivitách. (Argaj, 1995).

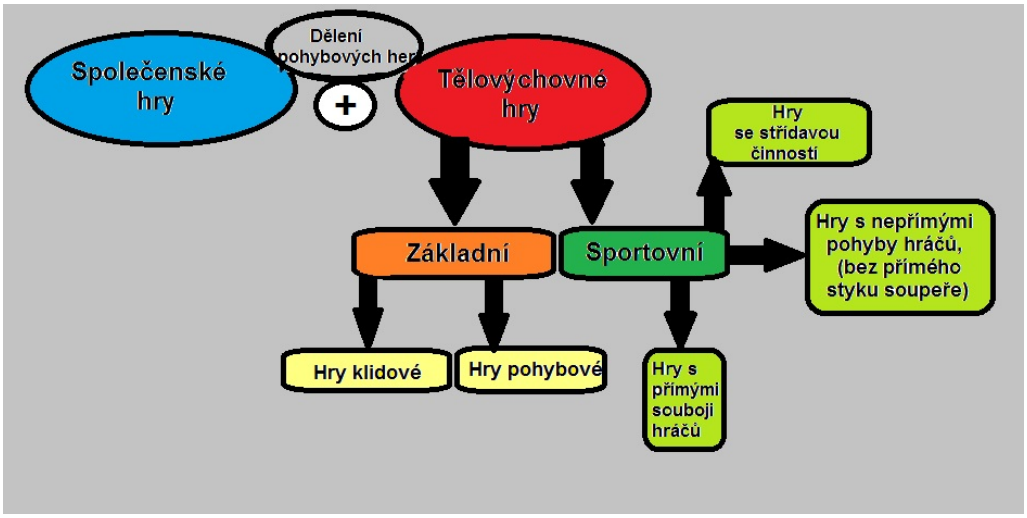
Tomajko (1997) definuje pohybovou hru jako velký soubor, který zahrnuje jak činnosti prováděné pro zábavu, tak činnosti prováděné na profesionální úrovni. V hierarchii třídění pohybových činností dává Tomajko (1997) na stejnou úroveň vedle pohybových her také pohybové závody, jako například štafety a pohybové úpoly. Dobrý (1988) popisuje pohybovou hru jako soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží dokázat převahu lepším ovládáním společného předmětu boje za stále se měnících herních situací, které vyžadují okamžitou reakci na akci soupeře. Süss (2007) popisuje rozdíly mezi pohybovými hrami a sportovními hrami jako existenci či neexistenci oficiálních organizací zastřešující soutěže a pravidla.

Hraní interaktivních her vyvíjí interakční a komunikační dovednosti sociálních při práci na vývoji motoru. Řešení problémů nebo kognitivní schopnosti, jako je počítání, určování barvy, nebo učení částí těla, jsou stimulovány v průběhu hry. Účast na pohybových aktivit s vrstevníky, kteří jsou přijímání ovlivnit celkové přátelství, a sociální a emocionální rozvoj všech dětí.

Dělení pohybových her

Neexistuje přesné dělení pohybových her, podle kterého by bylo možné pohybové hry roztřídit. Každý autor používá své vlastní. Typů dělení pohybových her je celá škála a záleží na individuálním názoru jednotlivce, ke kterému druhu dělení se raději přikloní.

Argaj (1995) pohybové hry dělí na společenské a tělovýchovné. Dále se tělovýchovné hry dělí na základní a sportovní. Mezi základní hry řadíme Základními hry klidové a hry pohybové. Sportovní hry jsou rozděleny na hry s přímými souboji hráčů, s nepřímými souboji hráčů, bez přímého styku soupeřů a hry se střídavou činností.



Další autoři Rovný, Kabáčová a Granec (1985) dělí pohybové hry do dvanácti skupin:

- honící
- skákací
- přenášecí
- zahánění
- přihrávací
- odrážecí
- trefovací,
- pálkové
- pasovací
- překážkové
- orientační
- branné

Juklíčková-Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na:

- hry s obsahem lokomočních cvičení,
- hry s obsahem manipulačních cvičení,
- hry s náměty branné a dopravní výchovy
- hry se specifickým zaměřením.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) rozdělují pohybové hry následujícím způsobem:

- Honičky – hry, které rozvíjejí běžecké schopnosti.
- Přihrávané – hry, které rozvíjejí schopnost přihrávek nohou, rukou herním předmětem.
- Zaháněné – hry, které rozvíjí schopnost házet herní předměty.
- Skokanské hry – hry zaměřené na skákání
- Přenášečky – hry zaměřené na přenášení předmětů či osob v rámci úkolů ve hře.
- Hry se zasahováním cíle – hry, kdy je cílem zasáhnout různým způsobem daný cíl.
- Odrážené – hry, kdy rozvíjíme schopnost odrážet míč rukama, nohama, hlavou.
- Úpolové hry – hry zaměřené na přetahování, přetlačování, zápasení.
- Překážkové hry – hry zaměřené na překonávání překážek přelezením, přeskočením, podlezením.
- Pálkovací hry – hry, které učí odrážet pálkou například nadhozený míč či jiný předmět.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) také uvádějí, že tyto uvedené hry lze také označovat koncovkou „ačka“. Poté mohou vzniknout tvary jako pálkovačka, honička, přihrávačka, záháněčka a podobně.

V další starší publikaci autor Zapletal (1987) dělí pohybové hry dle prostředí, kde se hrají. Jsou to například hry v tělocvičně, hry na louce, hry na ulici nebo hry v místnosti.

Autoři jako Tomajko (1997) nebo Süss (2007) se přiklánějí k podobnému rozdělení pohybových her jako u sportovních. V podstatě uvádějí, že pohybové hry lze klasifikovat jako týmové či individuální, a to z hlediska počtu hráčů, kteří na výkonu participují. Jako příklad týmové pohybové hry uvádějí vybíjenou, kdy jednotliví hráči tvoří celé družstvo.

Dělení pohybových her je opravdu různé. Pohybové hry můžeme také dělit podle počtu osob na hry ve dvojicích, ve skupinách, či hromadně. Podle místa například venku, ve třídě, ve vodě a jinde. Podle ročního období na jarní, letní, zimní a podzimní hry. Podle pohlaví účastníků na dívčí a chlapecké. Tohle rozdělení se, ale v dnešní době nepoužívá. Dále se hry

mohou dělit na hry s říkadly, či bez nich. Na hry manipulační a jiné. Rozdělení pohybových her je mnoho a mnoho (Juklíčková- Krestovská, 1989).

Rubáš (1997) uvádí rozdělení pohybových her dle rozvoje pohybových schopností:

1. pohybové hry vytrvalostní
2. pohybové hry rychlostní
3. pohybové hry rozvíjející silové schopnosti
4. pohybové hry rozvíjející obratnostní (koordinační) schopnosti

Hra je nejpřirozenějším projevem spontánní dětské aktivity a odráží se v ní způsob vnímání okolního světa. V předškolním věku slouží hra jako metoda i prostředek k výchově dítěte. Argaje (2001).

Přirozenou aktivitou dětí je hra. Všechny činnosti, které v období předškolního věku by měly mít herní charakter. Také by pro děti měly být přitažlivé a přínosné. Hrou rozumíme každou činnost, která je radostná, zábavná, dobrovolná, spontánní a svobodná. Díky hře může dítě projevovat svou tvořivost, také svou individualitu i autonomii. Volná hra dítěti umožňuje nenásilně a projevovat svou fantazii (Ležalová, 2007).

Specifickou skupinu tvoří pohybové hry. Pro děti je přínosné už jen to, že se pohybují. Pokud dobře zvolíme hru, může být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybaveny. U pohybových her je kompetentnost dítěte vázána na pochopení pravidel. V pohybových hrách má každá hra svá pravidla, která jsou jasně daná, ale dostatečně pružná, pro případné modifikace. Hra je výborným prostředkem, jak dítě připravit do života, jak na vítězství, tak i na neúspěchy. Hry uspokojují jejich potřebu poměřovat své schopnosti, spolupracovat (i se soupeři), učí je respektovat a dodržovat pravidla z vlastní vůle (Ležalová, 2007).

Hry mohou mít pro dítě různý charakter (Ležalová, 2007):

- **motivující**– motivují, uvádějí, navozují další činnost;
- **relaxační**– slouží uvolnění dětí;
- **stimulační**– stimulují pozornost dětí;
- **aktivizační** – aktivizují děti, jedná se zejména o pohybové hry.

Velmi důležité je, aby pohybová hra byla vhodně vedena a motivována. Měla by dítěti zprostředkovat vlastní prožitek, sdílení a pocit sounáležitosti s ostatními ve skupině. Pohybové hry umožňují rozvíjet spontánní sociální učení, (obsahují prvky kooperace) také umožňují prosadit se v různých rolích. V pohybových hrách se objevují prvky spontánní, ale i řízené aktivity (seznámení se s pravidly hry a jejich přijetí). Pokud chceme, aby pohybová hra byla pro děti opravdu přínosem, měla by být cíleně vybraná, motivovaná a zasazená do kontextu jiných činností. Seznámení se s pravidly umožňuje dítěti porozumění sdělovanému, ale zejména pochopení skrze vlastní zkušenost – činností a koordinací kognitivní a motorické oblasti. Během her nastanou různé situace, se kterými není možné předem počítat a na které je třeba reagovat, to nazýváme situačním učením, které je zpravidla spojené i s určitým řešením problému (Ležalová, 2007).

Organizace pohybové hry

Výběr pohybové hry

Při výběru PH ve školní TV by měl učitel přihlížet nejen k zájmu a stavu žáka, k jeho psychickému, fyzickému a sociálnímu rozvoji, ale i k dalším faktorům, které na PH působí a dříve či později je ovlivní. Jedním faktorem při výběru pohybové hry je, jaké rozvíjí motorické schopnosti a dovednosti žáků. Výběr hry je mimo jiné určen přípravou a zkušeností vyučujícího, mírou jeho znalostí pohybových her, jeho organizačními a komunikačními schopnostmi a dovednostmi.

Pohybová hra by měla navazovat (pokud není první a jejím cílem je změnit atmosféru), na předcházející činnost, být v souladu s celkovým záměrem pohybové aktivity. Nedoporučuje se tedy vybírat hru podle momentálního nápadu, z intuice vycházíme pouze částečné. Obsah hry by mel odpovídat úrovni dovedností a veku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Pohybová hra musí být pro všechny hráče, a pokud pravidla hry umožní vyloučení, měli bychom po dočasném vyloučení umožnit návrat hráče. Jen tehdy, kdy je vhodné zdůraznit, že lze zvítězit a hra sama nabízí nenásilné ukončení, volíme pohybovou hru s možným vyrážením hráče do konce hry. Charakter hry je často ovlivněn kvalitou pomůcek a náčiní. Učitel by neměl nikdy zapomínat, že děti mají menší tělesné proporce (např. menší dlaně) než dospělí a zvolit pro hru vždy pomůcky, odpovídající jejich možnostem (např. použití volejbalového nebo gumového míče na házení v 1. a 5. třidě) (Vietzová, 2008).

Podle Mazala (2007) je nutno vždy při výběru pohybové hry znát cíl. K cíli, který si vytyčíme, by mělo směřovat vhodné zařazení pohybové hry. V případě dobře zvolené hry můžeme zvýšit aktivitu žáků, zvýšit jejich motivaci, zvýšit jejich fyzické zatížení nebo zlepšit jejich komplex pohybových dovedností. Fleck (2002) doporučuje, aby si učitel před výběrem hry položil základní otázky:

- Jaké jsou cíle pohybové hry? Jsou cíle s představou učitelů, co od hry očekává?
- Lze pohybovou hru dobře organizovat? Má učitel k dispozici vhodné pomůcky a náčiní?
- Dokáže pohybová hra děti nadchnout?
- Udrží se u dětí zájem o pohybovou hru v průběhu pohybové hry?
- Dojde při pohybové hře k zapojení všech aktérů?
- Podpoří pohybová hra kreativitu a nápady žáků?

Podle Mazala (1991) jsou při přípravě pohybové hry klíčové body: vhodný prostor, vhodné a dostatečný počet pomůcek a vhodný počet hráčů. Mazal (2017) shrnul základní faktory ovlivňující výběr pohybové hry do dvanácti bodů:

1. Nejdůležitějším faktorem je učitel, trenér, vedoucí hry. U něj je rozhodující, jaké hry zná a chce praktikovat, dále jeho organizační a komunikační schopnosti a v neposlední řadě také vědomosti a dovednosti.
2. Pohybová hra by měla být v celkovém souladu s celkovým záměrem hodiny.
3. Obsah hry musí odpovídat věku hráčů, úrovni dovedností, počtu žáků, podmínkám pro hru, psychomotorickým schopnostem a dovednostem.
4. Důležitým faktorem je kvalita náčiní a pomůcek.
5. Organizace, popis hry a pravidla by měla být jasná, stručná, srozumitelná. Důležitá je vhodná motivace, vzbudit zájem u dětí.
6. Důležitý faktor je umět děti vhodně zatížit. Umět měnit zatížení u hráčů. S tím souvisí také možnost vhodně zlepšit či upravit pravidla a také měnit funkce u hráčů.
7. Umět reagovat, když se daná hra nedaří. Například se hráči nudí. V takovém případě je lepší hru ukončit a mít ve svém portfoliu další pohybové hry. Ne každou skupinu baví to samé.
8. Mít možnost obměny her, kdy ji můžeme využít v několika částech vyučovací jednotky.
9. Při vysvětlování některé složitější hry je nutná názornost či ukázka. Je dobré hru pomocí několika „vyspělejších“ hráčů, kteří zadání hry pochopili, předvést, ukázat. Platí to zejména u mladších dětí.
10. Aktivitu hráčů se snažíme hodnotit v průběhu činnosti. Hodnotíme jejich zlepšení, zhoršení a obecně se neustále snažíme motivovat k lepšímu výkonu.
11. Vzít v potaz časové hledisko. Souvisí to například s tím, ve které části vyučovací jednotky je vhodné pohybovou hru zařadit, kolik času máme, zda je možné prodloužení hry a podobně.
12. Nejdůležitějším bodem je zcela bez diskuze bezpečnost dané pohybové hry. Je nutné na tento faktor myslet již dopředu. Předjímat rizika, vcítit se do rolí žáků a případná rizika vyhodnotit a hlavně odstranit, respektive eliminovat.

Výběr herního území pro pohybovou hru

Výběr herního území závisí na podmínkách dané školy. Závisí také na prostředí, ve kterém chceme danou pohybovou hru realizovat. Dostatečná velikost plochy, přiměřená teplota a osvětlení hracího prostoru je při realizaci PH nezbytností. V tělocvičnách je podmínkou pro hru čistý a suchý povrch a dostatečná vzdálenost hrací plochy od všech předmětu (lavičky, hrazda atd.), které mohou při her překážet a mohou být nebezpečné. Pokud jsme ve venkovním prostředí, preferujeme pro uskutečnění PH travnatou plochu před škvárou či pískem. Důležité je správné vyznačení prostoru pomocí čar, kuželů, laviček atd.

Využití sportovních a netradičních pomůcek

Dle Mazala (2001) jsou pohybové hry bez potřebných pomůcek nejlepší. Tvrdí, že větší množství a variabilita pomůcek není u pohybových her vždy přínosem.

Je mnoho pohybových her, které se bez pomůcek obejdou, a také mnoho her, které naopak neobejdou. Při některých se uplatní klasické a běžně dostupné náčiní a nářadí, které patří k vybavení každé tělocvičny či školního hřiště. Nejpoužívanější pomůcky při realizaci pohybových her: míče (pěnové, gumové, volejbalové, reakční, medicinbaly atd.), rozlišovací dresy nebo šerpy, kužele, mety případně značkovací kolečka, švihadla, drátěnky, kruhy, lavičky, žíněnky a další.

Bezpečnost při realizaci pohybové hry

Do dobré organizace patří zajištění bezpečnosti žáků v průběhu pohybové hry. Základním předpokladem pro bezpečný průběh pohybové hry je vhodná hrací plocha. Jak v tělocvičně, tak v terénu musíme zajistit bezpečnost hráčů, odstranit nevhodné nebezpečné předměty apod. Pomůcky a všechen používaný materiál musí být v pořádku a před hrou zkontrolován. U použití nářadí či náčiní v PH musí učitel vždy zvážit jeho velikost, hmotnost a kvalitu. Dbáme též na dobré obutí (pevnou a zavázanou obuv), vhodné oblečení a sundání různých doplňku (hodinky, řetízky, náušnice). Upozorníme na potenciální rizika, okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, aby se žáci vyhnuli kolizím a úrazům (Vietzová, 2008).

Neuman (2000, 1998) popisuje několik zásad bezpečnosti při pohybových hrách:

- Důležité je před zahájením hry zkontrolovat hrací plochu a odstranit nebezpečné předměty.
- Pomůcky musí být před danou hrou zkontrolovány a musejí být v pořádku.

- Dbáme na dodržování správného obutí a oblečení na hru.
- Hráči nesmějí mít na sobě hodinky, náramky, náušnice.
- Přizpůsobíme hru počasí, pokud je hra prováděna venku.
- Obtížnost dané pohybové hry musí odpovídat úrovni skupiny (věk, osvojené dovednosti atd.).
- Hráče hry informujeme o potencionálním riziku, upozorňujeme na okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, abychom se vyhnuli úrazům.
- Dbáme na to, aby se hráči starali o svou bezpečnost.
- Musíme znát zdravotní stav žáků, jejich kondici, jaké užívají léky, jaké mají alergie či například fobie.

Úrazům můžeme částečně předcházet tím, že dostatečně určíme bezpečnostní pravidla hry. Jako správní vedoucí musíme odhadnout, kolik toho jsou svěřenci schopní zvládnout. Jestliže se pohybujeme v prostředí jiném, než je tělocvična, musíme zajistit plochu, kde nejsou žádné ostré předměty, kameny a další překážky, které by zvyšovaly pravděpodobnost úrazu. Pokud se pohybujeme na venkovním hřišti a hodina tělesné výchovy probíhá ráno, dbáme na výskyt námrazy, která by mohla způsobit uklouznutí (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005). Nejčastější příčiny úrazů jsou zaviněné hlavně žákem, pokud je neukázněný, nesoustředěný, nepochopí učivo, má strach nebo se přeceňuje a učitelem, který neposkytl správně dopomoc a záchranu, nevhodně zorganizoval vyučovací jednotku nebo z ní odešel. Stejně tak špatný technický stav tělocvičných zařízení, nevhodný úbor a zevnějšek žáka (nesprávná obuv, řetízky, náušnice, dlouhé nehty atd.) patří mezi další příčiny (Mužík & Krejčí, 1997).

Uvedení pohybové hry

Při výkladu pohybových her si učitel musí dobré rozmyslet, jak chce pravidla strukturovat, jaká bude posloupnost výkladu, který musí být srozumitelný, stručný, jasný a výstižný. Učitel by měl mluvit v jednoduchých větách. Na dobrém uvedení hry závisí úspešnost její realizace. Učitel by měl sdělit název pohybové hry, její popis (pravidla), kdy hra končí a jaké signály se budou během hry používat. Podle Kirschnera et al. (2005) je nutné při zadávání pohybové hry mluvit jasně, stručně a výstižně. Není pravidlem, že pohybová hra, která je jasná vyučujícímu, musí být jasná pro žáky. Z toho důvodu je nutno dát všem zúčastněným všechny potřebné informace a také dát prostor pro dotazy. Neuman (1998) uvádí, že bychom se při řízení a realizaci pohybové hry měli držet pravidel 5P: „popiš, předveď, ptej se, prováděj, přizpůsobuj".

Mazal (1990) doporučuje se držet konkrétního schématu při výkladu pohybových her:

- Uvést název pohybové hry
- Popsat role hráčů a určit jejich pozice
- Popsat průběh pohybové hry
- Popsat, za jakých podmínek se stane některý z účastníků vítězem
- Popsat pravidla hry

V průběhu realizace pohybové hry nelze již pravidla měnit. Pokud chceme v průběhu hry nějaké pravidlo dovysvětlit nebo upřesnit, musíme pohybovou hru nejprve přerušit a pak pravidlo dovysvětlit. Potom může pohybová hra opět pokračovat. U některých her je vhodné doplnit výklad pravidel ukázkami pohybové hry, připadne sehrát hru ukázkově, i s menším počtem žáků.

Při výkladu pohybové hry by si měl učitel udržovat oční kontakt střídavé se všemi účastníky. Žáky si při tom může rozmístit následující způsoby (Vietzová, 2008):

a. **V radě (tradiční)** – učitel je čelem ke skupině, výhodné pro udržení očního kontaktu.
b. **V půlkruhu** – je méně formální variantou, také je výhodné pro udržení očního kontaktu.
c. **Do tvaru „V"** – viz. uspořádaní do půlkruhu.
d. **V kruhu** – snadněji odbouráme bariéry, je však problém udržovat dobrý oční kontakt, protože vždy stojí učitel k někomu zády.
e. **Učitel je součástí kruhu** – lépe se udržuje oční kontakt než při kruhovém uspořádání. Toto uspořádání je vhodné k navázání bližších vztahu se cleny skupiny.
f. **Volná formace**

Rozdělování hráčů do družstev

Rozdělení hráčů do družstev se pro učitele, trenéra a cvičitele jeví jako nedůležitější prvek před zahájením pohybové hry. Podstatou každé, nebo téměř každé pohybové hry je soupeření. Ať už jde o družstva, skupiny či jednotlivce. Rozdělení musí být takové, aby soupeřící družstva byla pokud možno co nejvyrovnanější. Čím nižší věk, tím je to pro žáky náročnější a dochází k větší chybovosti při výběru (Zykmund, 2017).

Příklady možnosti dělení žáků do družstev:

- Podle oblečení – např. světlí proti tmavým – rozdělení podle převažující barvy oblečení.

- Podle pohlaví – holky a kluci nebo koedukovaně
- Rozpočítáním – žáci jsou rozpočítáni na prvé, druhé, třetí a podobně dle potřeby.
- Podle rozhodnutí učitele – učitel rozdělí skupinu podle vlastního uvážení, na základě předchozích informací a znalosti žáku.
- Podle losování - dvojice, trojice losují mezi sebou.
- Kapitáni si vyberou svá družstva
- Podle výšky postavy - často se stává, že i při takovém rozdělení dochází k převaze jednoho či druhého družstva). V takovém případě nabízí Perič (2004) další řešení:
    - Výměna hráčů – je nutno změnu hráče žákům zdůvodnit.
    - Zapojení učitele do hry – většinou do slabšího družstva. Pozor ale na neúměrné vychýlení poměru sil.
    - Nechat situaci být – zde je ale důležité zdůvodnění, motivace. Motivací může být například nabídka jakési výzvy či překonání sebe sama.

Podle Periče (2004) je naprosto nevýhodnou metodou výběru dělení družstev na tzv. „kapitány". Jde o způsob, kdy je vytipováno několik, většinou těch nadanějších, hráčů, kteří si v určitém pořadí vybírají další hráče do svého týmu. Na konci takového výběru většinou zůstane několik nevybraných hráčů, o které mezi kapitány není příliš zájem, a dochází k dohadování, kdo si je vlastně vezme. Tato situace často přispívá ke vzniku ostrakizmu v kolektivu. Pro nevybrané žáky takovýto výběr způsobuje nepříjemnost a každý učitel či trenér by se měl takového způsobu vyvarovat. Zdeněk (1960), který doporučuje využít kapitány, kteří si své spoluhráče vybírají do dvou třetin počtu žáků a zbývající třetina je přidělena náhodně, například rozpočítáním. **Lepší varianta je, když si všichni účastníci určí mezi sebou čísla. Kapitáni netuší, kdo má jaké číslo, tudíž zamezíme problému s vybíráním oblíbených jedinců** (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005). Čísla si můžeme připravit také na kartičky. Každý si vylosuje číslo a poté vytvoříme družstva třeba rozdělením na sudé a liché (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005).

Pravidla pohybových her

„Pravidla hry by měla umožnit, aby vyhrál kdokoli. Každá pohybová hra probíhá v určitém čase a vymezeném prostoru, děj hry probíhá v souladu s organizací a popisem hry podle určitých, předem dohodnutých podmínek. Ty bývají stanoveny pravidly, která mají určitou pedagogickou, metodologickou i didaktickou funkci. Znalost pravidel všemi účastníky hry včetně vedoucího a rozhodčího je proto základním předpokladem optimálního průběhu hry. Pravidla pohybových her by měla být nejen jednoduchá, ale též přiměřená a měnitelná podle podmínek a záměrů hry i potřeb učitele" (Mazal, 2007).

Pravidla pohybových her nám vymezují základní podmínky a zásady hry:

- Herní prostor -možnost zvětšení či zmenšení prostoru pro hru.
- Způsob a vedení - realizace hry, výsledek, tj. vítezství a prohru, popřípadě zásady výměny funkcí či vztahu.
- Délku hry – mimo jiné možnost opakovat hru.
- Počet hráčů.

Učitel pak může ztížit hru zkomplikováním pravidel či naopak ulehčit sjednocením pravidla hry apod.

Charakteristika pravidel při pohybové hře:

- Pravidla musejí být stanovena předem.
- Vysvětlení pravidel musí být provedeno jasně, stručně, výstižně.
- Pravidla musejí být všem zúčastněným jasná a srozumitelná.
- Pravidla musejí být ke všem spravedlivá.
- Pravidla musejí být nastavena tak, aby mohl kdokoliv vyhrát.
- Při porušení pravidel musejí být předem známy tresty.
- Měla by podporovat procvičení známých - osvojených dovedností.
- Pravidla by měla být přiměřená a měnitelná dle věku hráčů, podmínek her.
- Každý ze zúčastněných hráčů by měl pravidla dodržovat a podílet se současně na jejich kontrole a dodržování.

Průběh pohybové hry

Učitel by měl při zahájení hry zaujmout pozici, ze které má dostatečný přehled o průběhu pohybové hry. Pohybovou hru zahajuje učitel povelem, který je buď na signál píšťalky nebo jiného startovacího povelu. Učitel je v pohybové hře především rozhodčím. Přímé zapojení učitele do hry se však nedoporučuje (kromě her, ve kterých činnosti sám řídí učitel). Nevýhodou je to, že učitel, pokud se aktivně zapojí do pohybové hry, ztrácí přehled o hráčích, nestíhá sledovat pravidla a jejich dodržování (Wiersema, 2002). Učitel musí sledovat dodržování pravidel a s tím spojenou bezpečnost žáků a chování žáků při hře.

Průběh pohybové hry lze též ovlivnit:

- změnou délky trvání pohybové hry nebo její četnosti opakování

- zmenšením nebo zvětšením herního prostoru
- změnou v činnostech (jiné chycení, osvobození apod.) či určení jiných žáku do funkcí
- přidáním jiných cviku, jiných prvků v pohybových dovednostech
- zjednodušením či zkomplikováním pravidel pohybových her
- používáním náčiní menší hmotnosti či rozměru a naopak
- Snížením – zvýšením počtu hráčů

Nedostatky z praxe při realizaci pohybových her (Šebrle, 1992):

- učitel nenechá hru dostatečné prožít, předčasné ji ukončuje, špatně plánuje potřebný čas pro zahrání hry
- nevyužívá se plné hry jako významného výchovného prostředku a jako prostředku rozvíjení kladných sociálních vztahu mezi žáky
- hra je dávána často pouze za odměnu místo toho, aby jejím prostřednictvím byli vedeni žáci ke kázni
- často se zakazuje dětem hlasité povzbuzování spoluhráčů ukázněného a předem určeného útvaru
- nevhodné se používá her v počátečním nácviku pohybových dovedností
- hra nebývá dovedena do takového stupně osvojení, aby ji děti hrály i ve volných chvílích
- ukončení herního úkolu není spojeno s přechodem žáku do tichého

Hodnocení pohybové hry

Podle Neumana (1998) je vyhodnocení hry závislé na povaze dané pohybové hry a jejím cíli. Dle autora stačí u některých pohybových her sdělit, zda úkol byl či nebyl splněn. U jiných her lze udělovat body za umístění, splnění či kreativitu. Někdy se může stát, že závěrečné porovnávání může být spíše ke škodě. Často jako odměna postačí potlesk spolužáků. Při závažném porušení pravidel bychom měli viníka potrestat, například ztrátou bodů. V opačném případě, kdy se ve hře projeví fair play, chování vyzdvihneme.

Kirchner et al. (2005) řeší bodování při pohybové hře. Dle autorů by měl učitel dbát zejména na spravedlivý systém bodování. Je-li hra založena na soutěživém charakteru, motivace dětí se tím zvyšuje. V publikaci se uvádí, že bodování by mělo být stanoveno již při zadání hry. Mělo by být jasné, kolik a za co je možno dostat body. V průběhu hry je dobré hráče informovat o aktuální bodové situaci. Po každé hře či sérii her by mělo následovat vyhodnocení. Podle Sigmunda (2007) by učitel neměl nikdy zapomenout pochválit a měl by se vždy snažit si najít důvod k pochvale zvláště pro ty, kterým se hra příliš nepovedla. Podle Argaje (2009) je nutno motivovat děti pochvalou. Čím je nižší věk hráčů, tím je motivace důležitější. Chválit je nutné nejen vítěze hry, ale také ostatní, kteří hráli s patřičným nasazením a nadšením. Učitel by také měl zhodnotit taktickou stránku jednotlivých hráčů či družstev, a to na konkrétních herních situacích, které vycházejí přímo ze hry. Zapletal (1987) zase poukazuje na to, že prostřednictvím hodnocení lze zvýšit účinek hry. Pokud spojíme hodnocení s drobnou odměnou, žáci na tuto hru jen tak nezapomenou.

Motivace dětí k pohybové aktivitě

K tomu abychom měli dobré zdraví a udržovali si ho, je nutné vykonávat pohybovou aktivitu. Je dokázáno, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, včetně lidí postižených (ať psychicky či fyzicky) širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku. Pohybovou aktivitu chápeme jako druh tělesného pohybu člověka. Je charakterizován vnitřními požadavky, jak fyziologickými, psychickými, tak i požadavky na svalovou zdatnost a intenzitu. Pohybová aktivita obnáší celou škálu činností v oblasti lidského konání, ať už se jedná o řízenou pohybovou aktivitu v tělesné výchově, nebo o cestu ze školy atd. Ti žáci, kteří se pravidelně aktivně pohybují, se lépe soustředí ve škole a mívají lepší výsledky. Také je prokázáno, že ti co se pravidelně pohybují, mají nižší pravděpodobnost navyknout si na kouření. A hlavně je velmi pravděpodobné, že v mládí sportovně aktivní člověk, zůstává aktivní i v dospělosti a stáří. Je proto potřeba si uvědomit, že v dnešní době děti patří mezi ohroženou skupinu lidí, která trpí nedostatečnou pohybovou aktivitou, proto je velmi důležité věnovat jim dostatečnou pozornost a pohybovou aktivitu u nich rozvíjet. Je potřeba vhodně děti motivovat k aktivnímu pohybu, tak aby si nenavykly na sedavý způsob trávení jejich volného času. (Kalman, et al, 2009).

Pohybová aktivita dle Kalmana (2009) v sobě zahrnuje:

- Tělesnou výchovu
- Aktivní hru
- Aktivní domácí práce
- Pohybovou rekreaci
- Sport
- Aktivní transport

Řepka (2005) uvádí, že pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Motorický vývoj hraje velkou roli už od narození, a to zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince. Pokud je pro jedince již od narození pohyb jako přirozená lidská lokomoce, pak propojuje celou osobnost dítěte a to se pak projeví i na dobré psychické kondici. Oblast tělesná a duševní se navzájem ovlivňují a je nezbytné je mít v harmonii. Pokud v dětství dojde k pohybové deprivaci, pak to vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji. K vytvoření ať kladných či záporných postojů k pohybové aktivitě dochází také na základě zkušeností získaných ze školní tělesné výchovy. Je nutné si toto uvědomit a vést žáky k pravidelnému pohybu už od jejich nejútlejšího věku.

Jak využívat motivaci při výuce tělesné výchovy

Nekonečný (1997) popisuje motivaci jako jeden z rozhodujících faktorů při výuce. Což platí pro každou vyučovací hodinu. Právě vyučovací proces je výsledkem procesu motivování, na němž se podílí jednak učitel, žák, rodiče a také spolužáci. Při správném motivování žáků dojde k posilování sebevědomí. Poměrně časté je to, že někteří žáci nemají zájem o probírané učivo, ale o zažití úspěchu v nich dochází k zvýšení jejich sebevědomí. Školní úspěchy jsou pro některé žáky velmi důležité a stanou se pro ně nezbytné, neboť jsou za ně chváleni a to je motivuje, proto někteří žáci studují s velkým vypětím bez ohledu na to, co studují.

Učitel by měl posilovat sebevědomí žáků při každé vyučovací hodině, vhodně je motivovat a vyzdvihovat, co se v hodině vydařilo. Proto je pro motivaci důležitý stálý pozitivní kontakt s žáky, orientace na dobré výsledky, na úspěch a neustálá podpora žáků. Sebevědomí bývá posilováno hlavně formou pochvaly a podpory, učitel by měl umět žákovi poskytnout zpětnou o jeho výkonu a tím i zvýšit jeho zájem. Pokud však žák zažije neúspěch, pak je na učiteli, aby navrhl vhodný postup k zlepšení daného výkonu a tím zabránil k demotivaci (Sitná, 2009).

Vyučovací jednotka

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“ (Vilímová, 2002, 74).

Vyučovací jednotka je základní organizační formou tělesné výchovy, jakožto povinného předmětu v rozsahu 45 minut. Vyučovací jednota je relativně a stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu. Vzájemné vztahy výchovně vzdělávacího procesu jsou určeny obsahem a cílem učiva, také je determinován prostorem, kde je uskutečňován, časem, v kterém je realizován. Do procesu se zapojuje i psychická i fyzická úroveň žáků. Velkou roli hraje i předpoklady a zkušenosti učitele. Ve vyučovací jednotce se uskutečňuje všestranný, cílevědomý, soustavný, organizační a metodicky řazený tělovýchovný proces (Liba, 1996).

Vyučovací jednotky probíhají podle předem připraveného plánu. Je pro něj charakteristická stabilita žákovských skupin, povinná účast žáků a podřízenost školským normám i předpisům. Vyučovací jednotku můžeme považovat za uzavřený a samostatný celek. Většinou navazuje na předcházející a následující vyučovací jednotky. (Fialová, 2010).

Podle Vilímové (2002) má vyučovací jednotka několik důležitých cílů:

- Formální cíl – zahájit a ukončit vyučovací hodinu, splnit organizační povinnosti a zajistit ukázněný a bezpečný průběh.
- Výchovný cíl – kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě i k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji. Žáci se vědomě podřizují pravidlům chování a jsou schopni samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě.
- Diagnostický cíl – zajištění informací potřebných pro úspěšný průběh vyučovací jednotky, zjištění tělesného a psychického stavu žáků a také kontrola, zda byly splněny všechny úkoly z předchozí hodiny.
- Vzdělávací cíl – zajistit uplatnění získaných návyků, dovedností i vědomostí v adekvátně méně známém tělovýchovném prostředí.
- Zdravotní cíl – zajištění fyzické a psychické zdatnosti organismu pomocí správných návyků zdravé životosprávy nebo pozitivních postojů ke zdraví.
- Psychický cíl – dochází k odreagování žáků od předcházejících školních povinností, nežádoucích interpersonálních vztahů a motivaci žáků.
- Přípravný cíl – optimálně připravuje žáky na zatížení, zvyšuje tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci nebo třeba mobilizaci energetických zdrojů.

Na začátku každé tréninkové či vyučovací jednotky musí být organismus dostatečně zahřátý, což je možné provést pomocí nejrůznějších honiček. Následuje protažení hlavních svalových skupin, aby nedošlo k úrazu. Hlavní cíl a zaměření celé jednotky se odvíjí od toho, jakou chceme rozvíjet pohybovou schopnost. Rychlost, koordinace i síla se mohou vzájemně doplňovat. Na závěr je dobré zařadit cvičení na kompenzaci či regeneraci (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005).

Každá vyučovací hodina tělesné výchovy působí na žáka komplexně a má vliv na funkční a motorický rozvoj žáka, rozvoj osobnosti a společenské utváření žáka (Vilímová, 2002).

Podle Frömela (1986) je úkolem vyučovací jednotky rozvíjet povědomí o tělesné výchově, sportu a tělocvičné rekreaci.

Dle Fialové (2010) se struktura vyučovací jednotky člení na:

1. **Úvodní část** – doba trvání úvodní část je 3 – 6 minut. Od slova úvodní, uvádí žáky jak po psychické, tak i po fyzické stránce do hodiny tělesné výchovy. Úkolem úvodní části je zahájit vyučovací jednotku (nástup, docházka, kontrola úboru) a seznámit žáky s náplní vyučovací jednotky. Cílem úvodní části je připravit organismus na zátěž.

   Úvodní část ještě dělíme na část:
   - **Organizační** - řadíme zde nástup, seznámení s tématem vyučovací jednotky. Navození optimistickou pracovní atmosféry.
   - **Rušná –** řadíme zde připravení organismu na zátěž, zahřátí organismu. Jedná se o honičky a jiné pohybové hry, rytmická cvičení atd. Pokud je volena zábavná a zajímavá činnost v úvodní rušné části, pak je dobrý předpoklad radostného vstupu žáků do vyučovací jednotky.

2. **Průpravná část** – má trvání 6 – 10 min. Úkolem je příprava organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. V této části se jedná o všestrannou přípravu pohybového aparátu (rozvoj kloubní pohyblivosti, motoricko-funkční příprava organismu). V průpravné části rozcvičujme velké svalové skupiny s důrazem na osvojení si návyků správného držení těla.

   Průpravná dále dělíme na část všeobecnou a speciální:
   - **Všeobecná průpravná část** - měla by plynule navazovat na úvodní rušnou část. Všeobecná průpravná část má za cíl posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. Děti se učí správnému držení těla.
   - **Speciální průpravná část** – v této části se jedná o přípravu na pohybové činnosti (např. u míčových her se žáci budou učit správnou manipulaci s míčem, rozcvičení bude zaměřeno především na protažení paží a zápěstí).

3. **Hlavní část** – doba trvání je 25 – 30 minut. Hlavní část závisí na délce a obsahu vyučovací jednotky. Úkolem hlavní části je pěstovat a upevňovat kladný vztah k tělocvičné aktivitě a správnému postoji žáků ke zdraví a ke vlastnímu všestrannému rozvoji. Dalším úkolem hlavní část je plnit zdravotní úkol, rozvíjet psychickou a fyzickou zdatnost. A také potřeba plnit psychologický úkol, mít radost z pohybu, rozvíjet soutěživost a prožitkovost.

   Ve smíšeném typu vyučovací jednotky se dělí na nácvik a výcvik:
   - **Nácvik** – v této části se žáci blíže seznamují s novým učivem. Nacvičují nové pohybové dovednosti, které jsou potřeba k vytvoření správné technické realizaci pohybového úlohu. V této části je nutné věnovat pozornost individualitě mezi jednotlivými žáky (brát ohled na „slabší“ děti a naopak nachystat těžší cvičení pro zdatnější děti). Pro to, aby se úspěšně zvládlo dané učivo, je nutné neustále kontrolovat, opravovat a hodnotit žáky.
   - **Výcvik** – rozumíme tím opakování a zdokonalování učiva v různých stálých, ale i proměnných podmínkách. V této části jsou už jiná cvičení než ta, která byla zařazena v nácviku. Zásadní rozdíl mezi nácvikem a výcvikem je v intenzitě cvičení. V nácviku se učíme a opakujeme techniku, kdežto ve výcviku žáky pouze pozorujeme a usměrňujeme. Pokud žáci mají těžší pohybový úkol a stále mají mezery v nějaké pohybové zručnosti, pak se opět vracíme do nácviku v další vyučovací jednotce a opakujeme a cviční, tak aby došlo k osvojení si dovednosti.

4. **Závěrečná část** – má za úkol uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a ukončení vyučovací jednotky (relaxace, protažení atd.). Závěrečná část by měla trvat 3 - 5 minut. Vyučovací jednotka by měla být ukončena nástupem a pozdravem. Učitel by měl na závěr zhodnotit dosažené výsledky a plnění vzdělávacích cílů a také pozitivní a negativní situace ve vyučovací jednotce.

Ve vyučovací jednotce tělesné výchovy dochází k vytváření a zpevňují sociálních vztahů mezi žáky a mezi žáky a učitelem. V tělesné výchově záměrně uplatňuje kolektivní výchovu, a zároveň je dbáno na individuální rozvoj osobnosti žáka. Kolektivní práce ve výuce pěstuje dobré vzájemné vztahy. Žáci jsou nenásilnou formou nuceni spolupracovat při hrách, při plnění úkolů daných družstvu, při záchraně a dopomoci, při vzájemném hodnocení žáků a při hodnocení žáků učitelem. Vědomí odpovědnosti za plnění úkolů je důležitým výchovným činitelem v sociální výchově, uplatňované v průběhu celé vyučovací jednotky (Kostková, 1985).

Frőmel (1987) uvádí hlediska, která působí na žáka při vyučovací jednotce:

- **fyziologické hledisko (funkční a motorický rozvoj žáka)** – narůstá, pokud je zatížení maximální na konci hlavní části vyučovací jednotky. Proto, abychom dosáhli maximálních pozitivních výsledků, je potřeba zapojovat velké svalové skupiny, rozvíjet rychlostní, vytrvalostní schopnosti.

- **psychologické hledisko (formování osobnosti žáka)** - vyučovací jednotka tělesné výchovy by měla vyjadřovat radostnou náladu a žáci by se měli těšit do hodin tělesné výchovy. Pokud žáci budou provádět pohybovou aktivitu radostně, pak žáci ani nemají pocit povinnosti, že něco musí dělat. V úvodní a závěrečné části je dobré věnovat pozornost emociálnosti, protože je úvodní část často narušována stereotypním prováděním cvičení. V závěru vyučovací jednotky je doporučováno věnovat čas na pochvalu a motivaci, na kterou nebyl během výuky čas.
- **sociologické hledisko (společenské formování žáka)** – rozumíme tím vytváření sociálních vazeb mezi žáky, ale taky mezi žáky a učitelem.

Tak, aby byla vyučovací jednotka efektivní a byly splněny cíle a úkoly tělesné výchovy, je potřeba splnit tyto kritéria: splnění cílů v tělesné výchově, vhodně fyzicky i psychicky zatěžovat, efektivně využít vyučovací čas a slnit fyziologickou účinnost vyučovací jednotky.

1 Honičky

Obecná pravidla pro honičky

1. Musí být jasně vymezený prostor.
2. Honiči-chytači musí být označeni.
3. Musí být určeno, na které části těla, chycení platí.
4. Vítězem se stává hráč, který nebyl vůbec chycen nebo chycen méněkrát než ostatní hráči (pokud to lze z charakteru honičky určit).
5. Kdo vyběhne z hracího pásma - jako by byl chycen.
6. Kdo je chycen chytačem, nesmí bývalého chytače chytat. „OPLA-NEPLA“ – pokud

Honička s míči mezi nohama

Rozvíjené kompetence:

- individuální rozvoj
- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

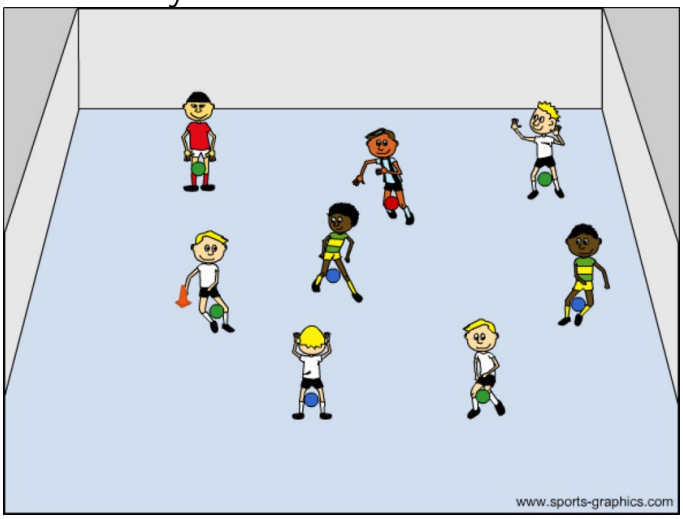
- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem

Charakteristika hry

Hra patří mezi honící hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10-30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míče
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry



Metodické poznámky a modifikace hry

- mezi kolena si hráči mohou dát např. korkové špunty, novinový papír atd.
- je lepší mít více honičů

Honička do kruhu

Rozvíjené kompetence:

- zodpovědnost za svůj výkon
- individuální rozvoj
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

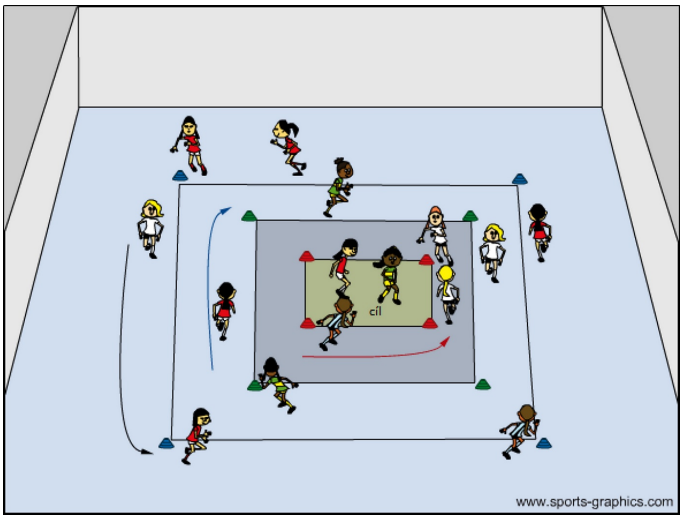
Charakteristika hry

Hra patří mezi honící hry.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10-30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	značkovací kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrací pole rozdělíme kuželi na tři hřiště podle obrázku níže. Všichni hráči začínají na největším hřišti, a běhají po jeho obvodu. Pokud se dotknou nebo předběhnou hráče před sebou, potom se přemístí na menší hřiště, kde opět běží po jeho obvodu, ale v opačném směru. Takto hráči postupují až do chvíle než skončí uprostřed nejmenšího hřiště. Vítězem se stává hráč, který bude uvnitř nejmenšího hřiště jako první.



Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k organizaci v týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení). Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1-10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky a modifikace hry

- může se hrát jen na dva běžecké okruhy
- hráči mohou běhat jako dvojice za ruce
- hráči mohou běhat s driblujícím míčem

Záludná honička dvojic

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

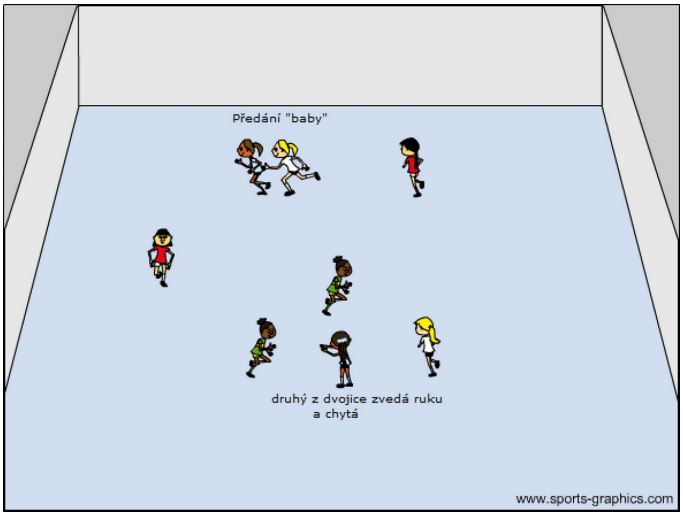
Charakteristika hry

Princip hry vychází z klasické honičky

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8-30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Na začátku se vymezí prostor, ve kterém bude honička probíhat. Hráči si vytvoří dvojice. Jeden hráč je určený na začátku jako honič a snaží se někomu předat „babu“ dotekem. Pokud někomu „babu“ předá, tak honičem se nestává ten hráč, který „babu“ dostal, ale chytá hráč, který je s ním ve dvojici, který nebyl chycen. Před tím než začne chytat, musí zřetelně zvednout ruku a potom až může zahájit chytání.



Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k organizaci v týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení).

Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1-10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky a modifikace hry

- velmi těžká hra na pozornost, učitel musí ze začátku pomáhat, kdo zrovna chytá
- chycený hráč, může nejdříve zakřičet jméno svého spoluhráče, který bude následně chytat.

Honička s lehem

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

Charakteristika hry

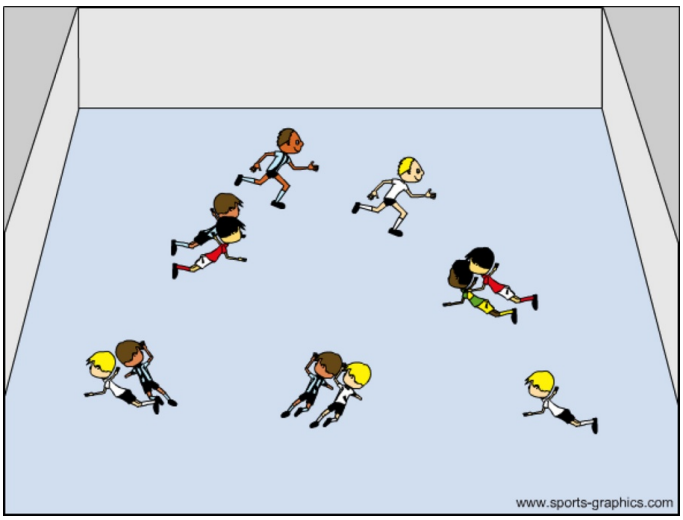
Princip hry vychází z klasické honičky hráčů.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8-20
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný

Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Určíme jednoho honiče a jednoho chytaného. Ostatní žáci leží na zemi buď ve dvojici, nebo samostatně. Pokud honič chytne dotekem honěného, vymění si role. Honěný hráč se může zachránit, když si lehne vedle ležícího hráče. V tu chvíli předá svou roli vzdálenějšímu hráči, než vedle kterého si hráč lehl. Honič v tu chvíli chytá nového hráče, který převzal štafetu. Až hráči hru znají, mohou být dva honiči a dva chytaní, ale honiči si během běhu nesmí vyměnit své chytané hráče.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hráči mohou být v dřepu
- ležící hráči se nesmí přeskakovat jen obíhat!
- Na zemi nemusí ležet dvojice, ale i jednotlivci
- Je možné určit i dva honiče a dva chytané, honič musí chytat stále stejného hráče s výjimkou výměny ležících hráčů
- Pokud jsou ležící hráči v kruhu, běžící hráče nechte probíhat i středem přes kruh ne jen po obvodu kruhu

Video:

Na koníky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

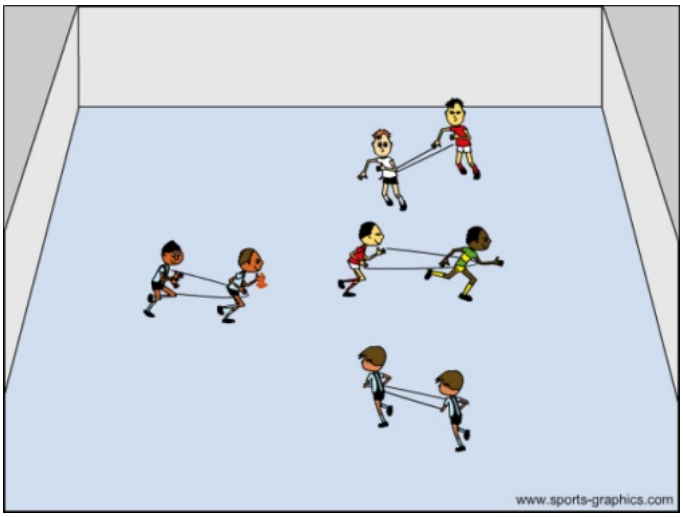
Charakteristika hry

Hra patří mezi honící pohybové hry.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8-30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	švihadla
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráči se rozdělí na dvojice. Každá dvojice má jedno švihadlo. Jeden z hráčů bude vozka a druhý koník. Koník si dá švihadlo kolem pasu a vozka konce švihadla do rukou. Vozka se snaží koníka natáčet zatáhnutím švihadla na některou stranu. Jedna dvojice je označena (koník drží kužel, rozlišovák, peška atd.) jako honiči a snaží se babu předat dotekem. Vítězem se stává dvojice, která nebyla nebo byla nejméně chycena.



Metodické poznámky a modifikace hry

- může se měnit pohyb hráčů

Honička se zmrzlinou

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem - předmětem

Charakteristika hry

Princip hry vychází z klasické honičky

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6-30

Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužel cca.25 cm vysoký, papírové koule, molitanové míčky nebo plastové kuličky
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráči mají v ruce kužel a v něm míček (zmrzlina). Jeden hráč je označený jako honič a snaží se někoho chytit a předat mu babu, ale nesmí nikomu spadnout míček na zem, jinak se stává honičem.

Honička s driblinkem

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem
- driblink

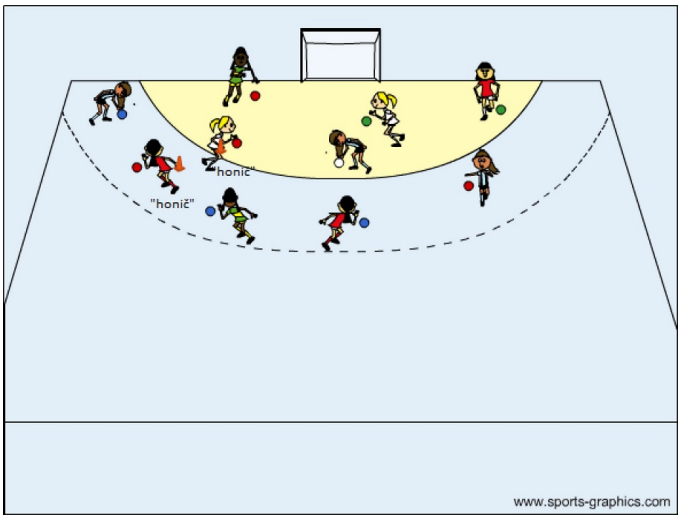
Charakteristika hry

Hra patří mezi honičky.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6-30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míče pro všechny hráče
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

a. Každý hráč dribluje s míčem ve vymezeném území. Jeden hráč (honič) má navíc v ruce kužel nebo rozlišovací dres. Koho se dotkne rukou, ten se stává „honičem“ a převezme kužel nebo rozlišovací dres.
b. „Honič“ je stále stejný, koho se dotkne, ten si musí dřepnout (nebo se rozkročit). Aby mohl dále hrát (zachránit se), musí jej někdo z driblujících hráčů přeskočit (podlézt). Potom se může chycený hráč opět zapojit do hry. Pokud „honič“ chytne všechny driblující hráče, vyhrává. „Honičů“ může být i více. Možná obměna: hra končí pokud „Honiči“ chytí určitý počet hráčů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- „Honiči“ jsou dva a více.

BU-KU-HU

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

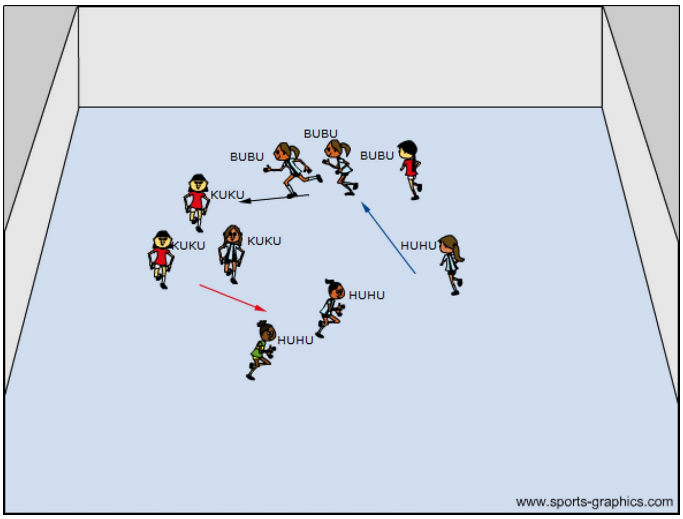
Charakteristika hry

Princip hry vychází z honicích her.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	9-30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní, závěrečná

Průběh hry

Hráči se rozdělí na tři družstva. Každé družstvo dostane přidělený zvuk, který na začátku hry bude vydávat každý hráč z družstva tj. 1. družstvo BUBU 2. družstvo KUKU 3. družstvo HUHU. Cílem hry je mít na konci hry nejvíce hráčů ve svém družstvu. Hráče získá družstvo do svého týmu tak, že se dotknou hráče, kterého mají chytat tj. BU chytá KU, KU chytá HU a HU chytá BU. Po chycení hráče vydává chycený hráč zvuk hráče, který ho chytil. Např. hráč vydává zvuk „HUHUHU“ a chytne ho hráč, který vydává zvuk „KUKU“, v tu chvíli hráč přestane vydávat zvuk „HUHUHU“ ale „KUKU“ a chytá hráče, kteří vydávají zvuk „HUHUHU“. Hra končí po jedné minutě, a které družstvo má nejvíce hráčů, to vyhrává.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hra je velmi veselá, ale také hodně chaotická a často chvíli trvá, než ji hráči pochopí
- můžete si na začátku vymyslet jednodušší hlásky na vyslovování, aby se nepletly hráčům

Honička ve třech

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce

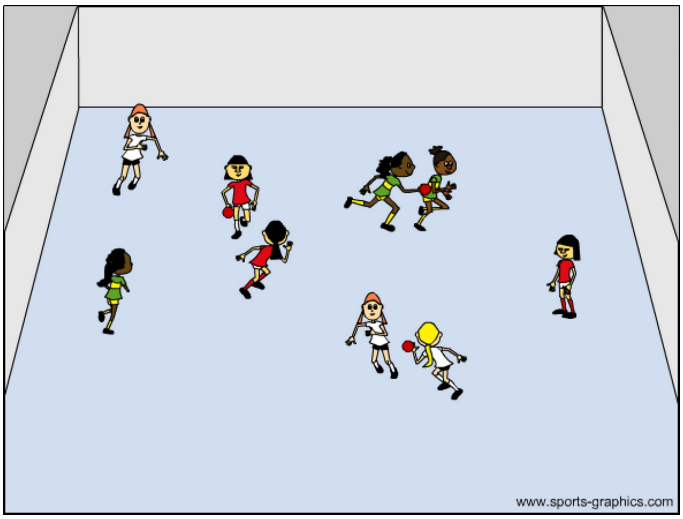
Charakteristika hry

Hra vychází z klasické honičky.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1–3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6-30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do trojic a vymezíme hrací prostor. Jeden z trojice začíná chytat. Koho chytne dotekem, ten si lehne na záda, stoupne a chytá třetího hráče. Hráč, který předá „babu“ nemůže být chycen tím stejným hráčem tj. „Oplátky se nepečou“. Kdo je z trojice nejméně krát chycen vyhrává.



Metodické poznámky a modifikace hry

- lze hrát na čtveřice i pětice
- „oplátka“ platí
- hráči mohou běhat s míčem driblinkem

Honička liška a zajíc

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

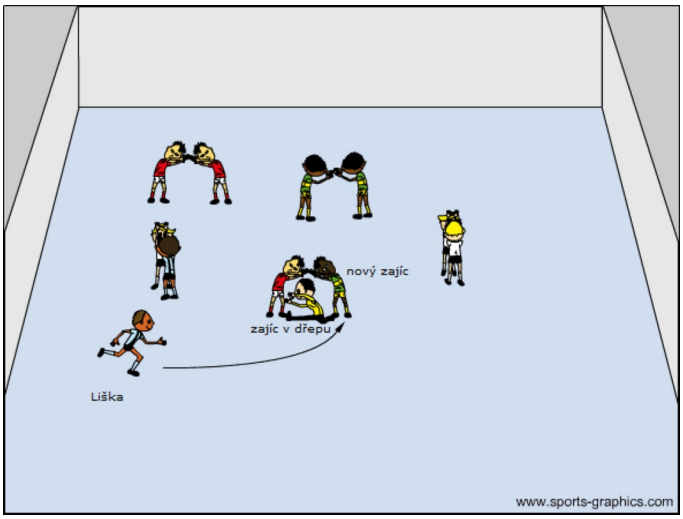
Charakteristika hry

Cílem hry je nebýt chycen (nebo co nejméně krát) a stát se honičem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě ve vymezeném území. Utvoří ve stoji stříšku (vzpaží ruce a spojí). Jedna dvojice (mohou být i dvě) hráčů je rozdělena na lišku a zajíce. Liška honí zajíce. Po doteku se role vymění. Pokud, ale zajíc vběhne mezi hráče do stříšky, dřepne, udělá z rukou ouška, předá roli zajíce za ním stojícímu hráči ve stříšce, kterého potom nově honí liška. Ze zajíce v dřepu se stává stříška.



Metodické poznámky a modifikace hry

- pokud jsou žáci šikovní, mohou být dvojice dvě (dva zajíci a dvě lišky). Ale dvojice je stálá tj. liška nesmí chytat druhého zajíce, který patří druhé lišce

Video:

Honička se štítem

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

Charakteristika hry

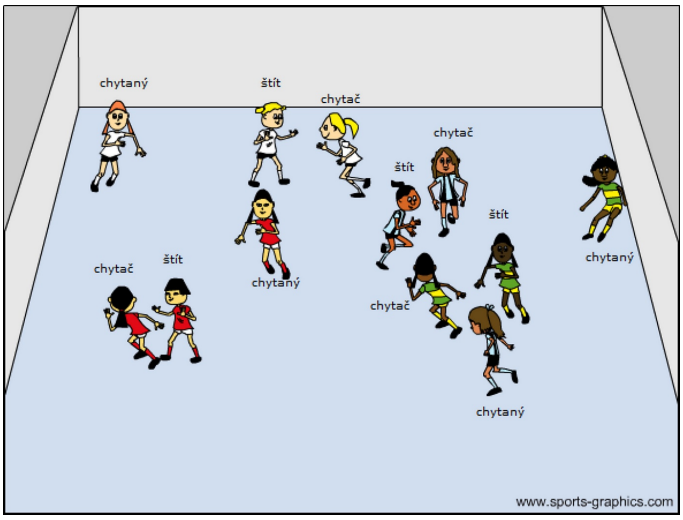
Cílem hry je nebýt chycen (nebo co nejméně krát) a stát se honičem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný

Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme na trojice. Jeden hráč je určený jako honič, další se mu snaží zabránit zepředu (odstrčením, držením atd.) předání „baby“. Pokud se dotkne honič honěného hráče, tak se hráče ze štítu stává chytač a z chyceného štít a z bývalého chytače – chytaný hráč.



Sloni, tygři, myši

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem

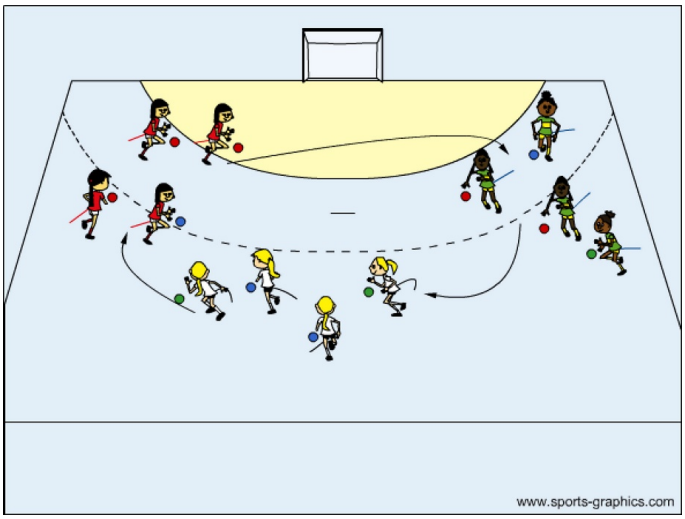
Charakteristika hry

Hra je vlastně honičkou tří družstev.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	ocásky z krepového papíru nebo rozlišovacích trik
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do tří družstev (sloni, tygři, myši). Každé družstvo má jinou barvu rozlišovacích dresů, které si zasunou za trenýrky vzadu – „ocásek“. Dres musí být vysunutý tak, aby dosahoval ke koncům nohavic trenýrek. Od této chvíle se hráči nesmějí dresů dotknout. Učitel určí, které barvy se navzájem chytají. Kdo první vytahá ocásky druhému družstvu, vyhrál.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i bez driblinku, jen že hráči běhají

Na rybáře a rybičky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem

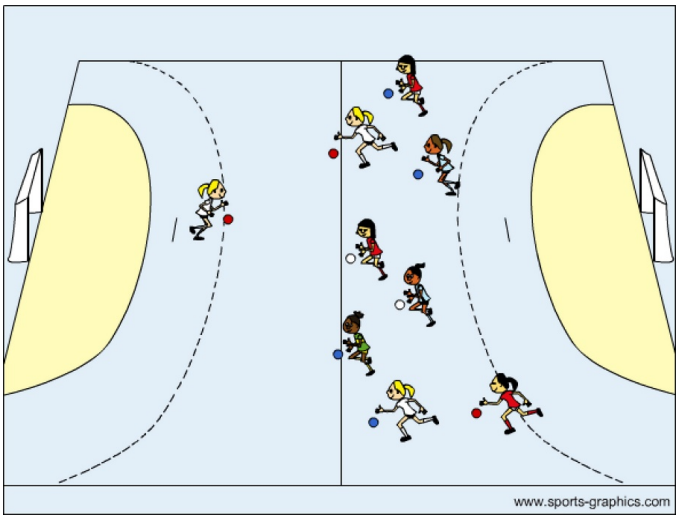
Charakteristika hry

Hra je na základě honičky dvou družstev.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míče pro každého hráče
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Všichni hráči mají míč. Jeden hráč (rybář) stojí naproti ostatním hráčům (rybičky) a snaží se jich dotknout. Na povel učitele (trenéra) se hráči rozbíhají hráči proti sobě, driblují a snaží se vyhnout rybáři. Koho rybář chytne, stává se také rybářem. Vyhrává poslední nechycená rybička. Rybáři ani rybičky se nesmějí vracet a přestat driblovat.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hru lze hrát i bez míčů, jen že hráči běhají

Záchodová honička

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

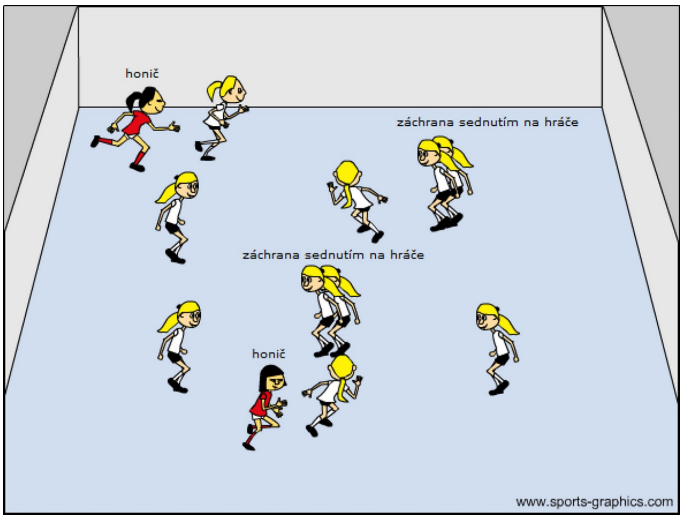
Charakteristika hry

Hra patří mezi honičky.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Určíme a označíme dva honiče, kteří se snaží chytit všechny hráče. Pokud honič chytne dotekem honěného, který se ve stoji přikrčí nebo si sedne se skrčenými nohami. Aby se mohl zpět vrátit do hry, musí si na něj další nechycený hráč sednout, skrčit ruku a udělat pohyb jako kdyby na záchodě splachoval. Poté je hráč zachráněný a může zase běhat a zachraňovat další spoluhráče. Pokud se honícím hráčům podaří všechny hráče pochytat, potom zvítězí oni, pokud ne vyhrávají honění hráči.



Metodické poznámky a modifikace hry

- podle počtu hráčů můžeme buď přidat, nebo ubrat honících hráčů
- pohyby hráčů můžeme určit podle uvážení

Červení a bílí

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- manipulace s míčem

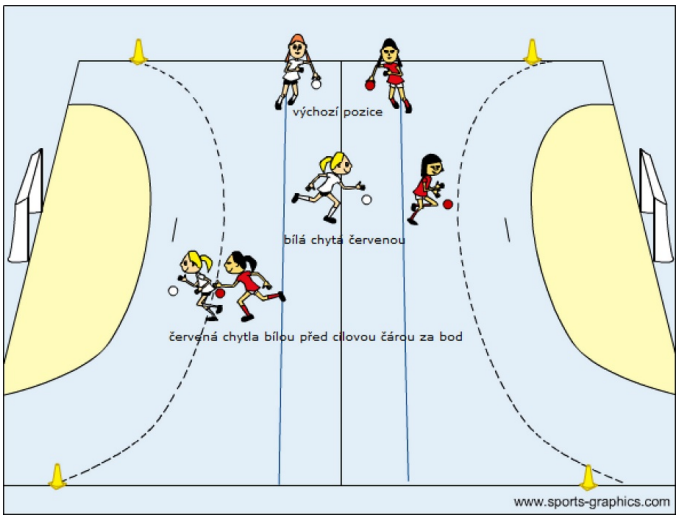
Charakteristika hry

Princip hry vychází z honičky dvou družstev.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míče pro každého hráče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči stojí naproti sobě, učitel určí družstvo „červených“ a „bílých“. Pokud učitel řekne „červená“, chytá červená bílou a přitom driblují. Pokud se bílá dostane do pásma záchrany dřív, než se ji bílá dotkne, má bod, pokud se červená dotkne bílé před pásmem záchrany, má bod červená. Výchozí pozice se mohou střídat (z lehu, sedu, dřepu atd.).



Metodické poznámky a modifikace hry

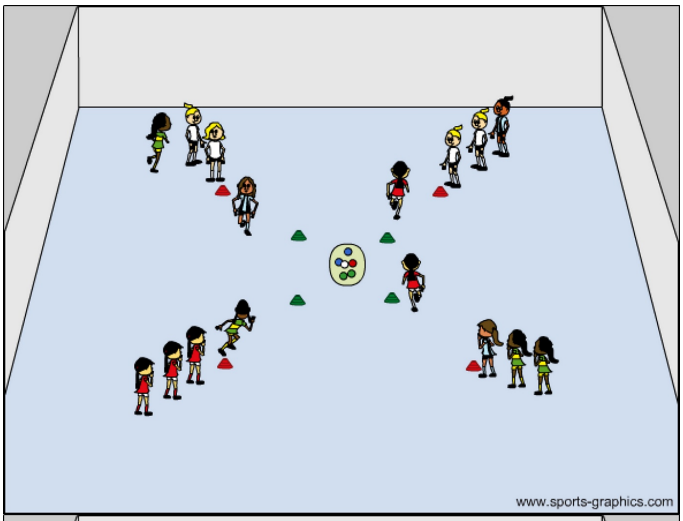
- hru lze hrát i bez míčů, jen že hráči běhají
- je vhodné říkat nějaký příběh nebo pohádku, a jakmile zazní daná barva, je to impuls pro hráče, aby chytali protivníka

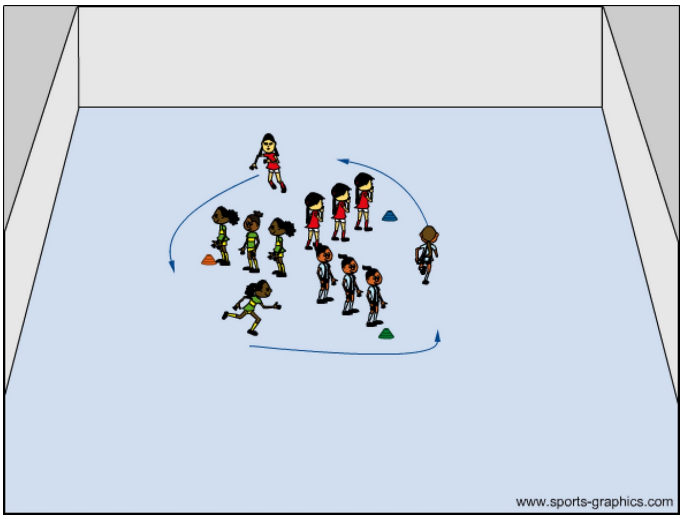
2 Soutěže družstev

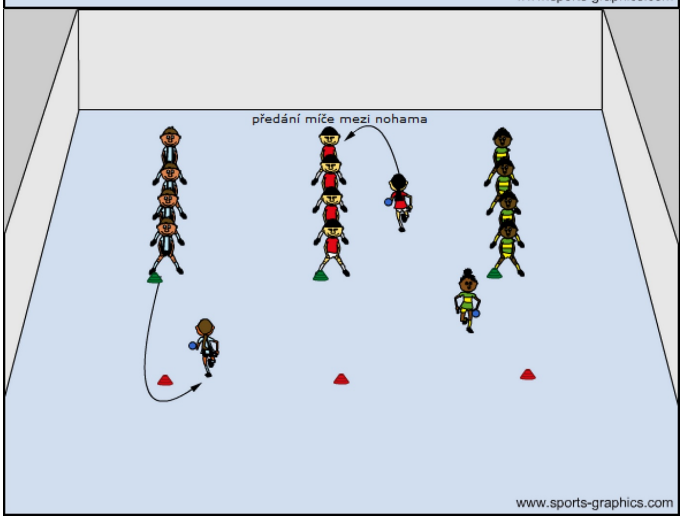
Obecná základní pravidla pro soutěže v družstvech

1. Aby nevybíhali hráči dříve, doporučuje se při předávce předávat nějaký předmět, se kterým ale musí při cestě zpět oběhnout družstvo a buď jej předat prvnímu hráči, nebo poslat přes všechny hráče od posledního k prvnímu.
2. Pokud je v družstvu lichý počet hráčů, musí nějaký hráč jít dvakrát a vždy to musí být jiný hráč nebo poslední dva hráči z družstva, kde je hráčů více, běží současně.
3. V jednom družstvu by mělo být max. 5-6 hráčů.

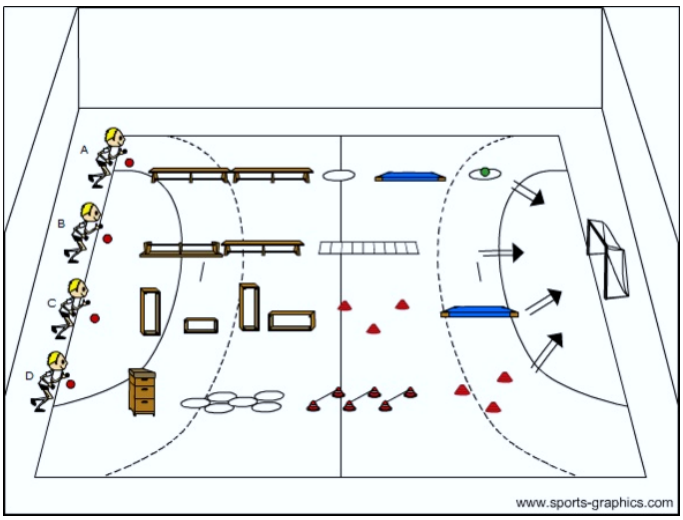
Obrázky níže ukazují varianty rozestavění družstev.







Příklady všestranně rozvíjejících soutěží v družstev - „opičí dráhy“:

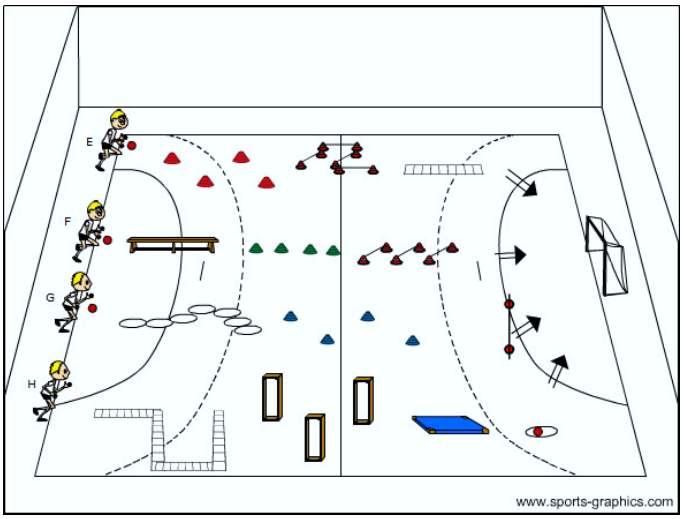


A – Hráč vybíhá, dribluje na lavičce, pokládá míč do kruhu, dělá kotoul vpřed, bere míč z kruhu a střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom bere míč, dává ho zpět do kruhu, provádí kotoul vzad, bere míč z kruhu a dribluje do cíle, kde předává míč dalšímu hráči.

B - Hráč dribluje k lavičce, které přechází s drženým míčem, probíhá driblinkem žebřík a střílí na bránu tak dlouho až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

C – Hráč dribluje až k dílům švédské bedny, které pak prolézá a položené přelézá, dribluje kolem kuželů a ze žíněnky se odráží a střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

D – Hráč dribluje až ke švédské bedně, kterou s míčem přelézá, driblinkem probíhá kruhy a přeskakuje překážky a dribluje kolem kuželů. Potom střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.



E – Hráč dribluje kolem kuželů, přeskakuje překážky, probíhá pozpátku driblinkem žebřík, střílí na bránu tak dlouho, až vstřelí gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

F – Hráč běží po lavičce a dribluje, driblinkem bokem běží přes kužele, přeskakuje překážky a střílí na bránu tak dlouho, až vstřelí gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

G – Hráč driblinkem probíhá obruče, běží kolem kuželů a ve výskoku přes překážku střílí na bránu tak dlouho, až vstřelí gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

H – Hráč dribluje v žebříku čelem a bokem, probíhá přes díly švédské bedny, na žínence udělá tři výskoky z podřepu, střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom si vymění míč v kruhu a střílí znovu na bránu, tak dlouho až vstřelí gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

Obíhačka družstva podle čísel

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

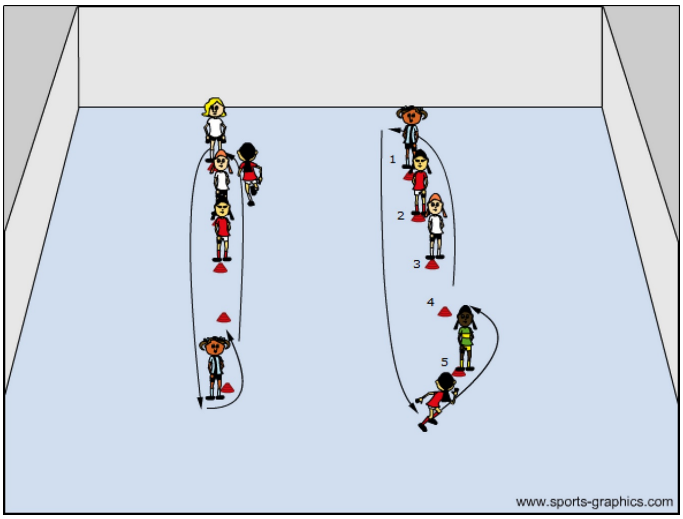
Charakteristika hry

Hra patří mezi běžecké hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	značkovací kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme podle počtu do družstev po pěti. Každý hráč má jedno číslo, které je od 1 – 5. Pokud učitel řekne číslo, hrát hned vybíhá obíhá celé družstvo (viz obrázek) a dostává se zpět ke kuželi. Hřáč, který bude na místě první má bod.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i s míčem a driblinkem
- mohou vyběhnout i dva hráči, pokud se řeknou dvě čísla
- může být různá lokomoce běhu
- hráči mohou překonávat nějakou překážku

Puzzle

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

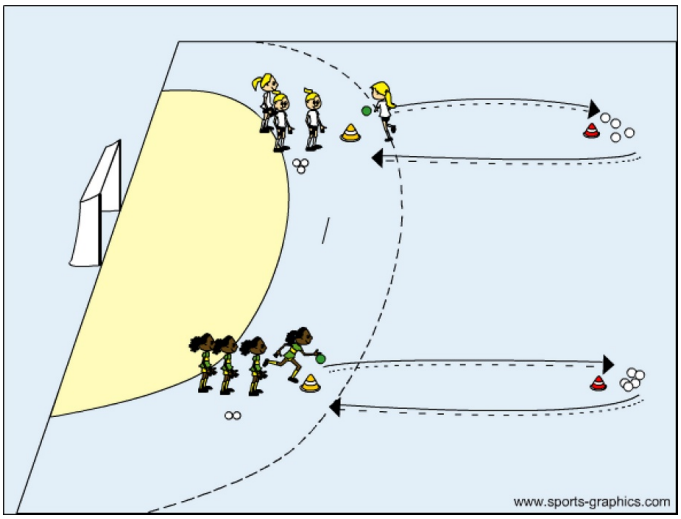
Charakteristika hry

Soutěž družstev, které skládají puzzle.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	rozstříhané puzzle (maximálně 30 dílků), vytyčovací kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do družstev. Všechny týmy mají před sebou kužel a u něj části puzzle. V každém družstvu je jedna kostku. Pokud hráč hodí kostkou liché číslo, běží ke kuželu driblinkem pozpátku a vezme 1 díl puzzle. Pokud hodí sudé číslo, běží ke kuželu driblinkem vpřed a vezme 1 díl puzzle. Další vybíhá, až doběhne do cíle předešlý hráč. Vyhrává družstvo, které první poskládá celé puzzle.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i bez driblinku

Slepec

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

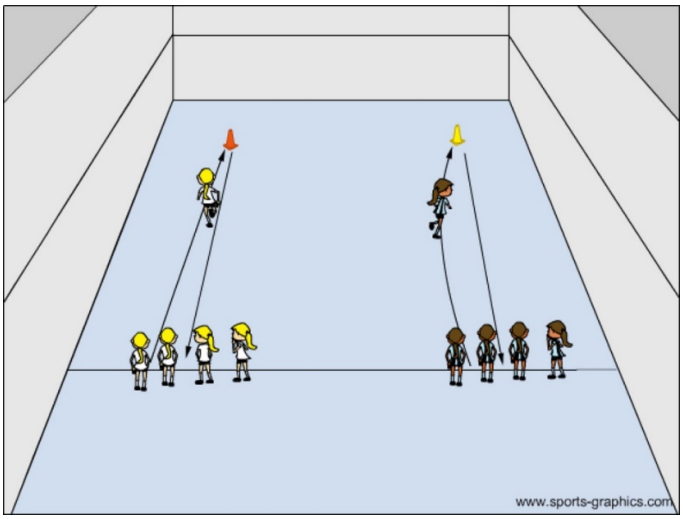
Charakteristika hry

Principem hry, aby se hráči vžili do osob se zrakovým postižením a vyzkoušeli si jejich pohyb.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Šátky nebo klapky na očích, kužele nebo kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají proti sobě dvě a více družstev družstva. Jeden hráč má vždy zavázané oči a snaží se dostat, co nejrychleji ke kuželu a zpět (bez kontroly zrakem). Ostatní spoluhráči mu dávají od startovní čáry pokyny, kvůli orientaci, kam má jít (běžet). Vyhrává družstvo, kde se vystřídají všichni hráči.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hráč, který slovně řídí hráče, který nevidí, může jít vedle něj a slovně ho navigovat (nesmí se jej dotýkat) – lepší je nejprve hrát hru s touto jednodušší verzí.
- Hráči mohou po cestě ke kuželu nebo zpět překonat nějakou jednoduchou překážku

Včely a nektar

Rozvíjené kompetence

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění aktivity ostatních
- uvědomění si vlastní identity v rámci pracovní skupiny
- princip sociálního smíru a solidarity
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivit

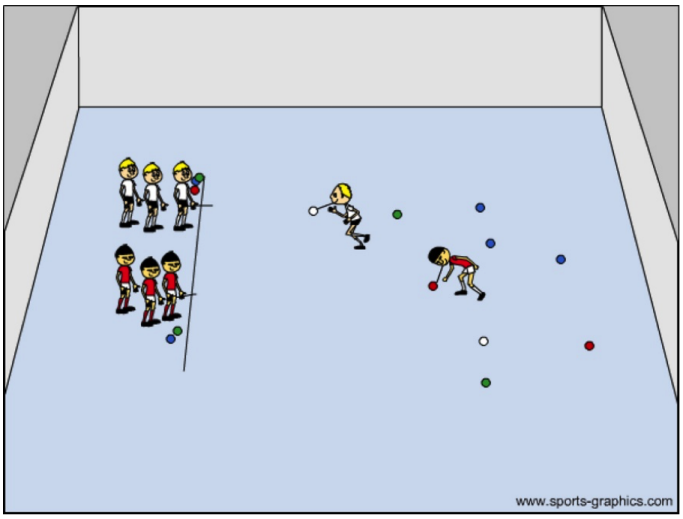
Charakteristika hry

Princip hry je získat co nejvíce lístečků, buď jako jednotlivci nebo jako družstvo.

Čas na přípravu:	3 minut
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	slámky (brčka), papírové lístečky, kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči-včely jsou rozděleni do dvou a více družstev. Každý hráč má brčko. Před hráči jsou položené lístečky jako květinky s pylem. Na signál hráči jednotlivě-štafetově vybíhají, běží k lístečkům a snaží se jej brčkem nasát (nesmí se lístečku dotýkat rukou) a dopravit lísteček do cíle a předat štafetu. Vyhraje družstvo, které nasbírá nejvíce lístečků-pylu.



Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k fungování týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení). Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- Jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1–10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky

Je důležité dbát na bezpečnost a hygienu – slámky (brčka).

Video:

Rozlišková štafeta

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

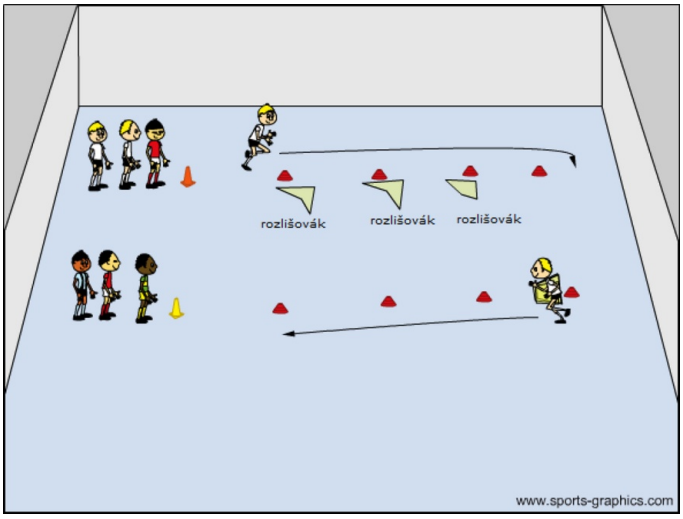
Cílem je, co nejrychleji si obléct a vysvléct „rozlišováky“ a oběhnout metu.

Čas na přípravu:	1 minuta

Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety), rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají proti sobě dvě nebo více družstev. Před každým družstvem jsou mety (3 a více) u kterého je položené rozlišovací triko. Hráči štafetově vybíhají, u každého kužele si musí obléci rozlišovací dres, kolem posledního kužele obíhají a u každého kužele postupně vysvlékají jednotlivé rozlišovací dresy. Potom obíhají celé družstvo a předávají štafetu. Celou trasu lze provést i s driblinkem.



Metodické poznámky a modifikace hry

- lepší je mít více družstev po méně hráčích a maximálně použít pro každé družstvo tři rozlišovací dresy

Běh minovým polem

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

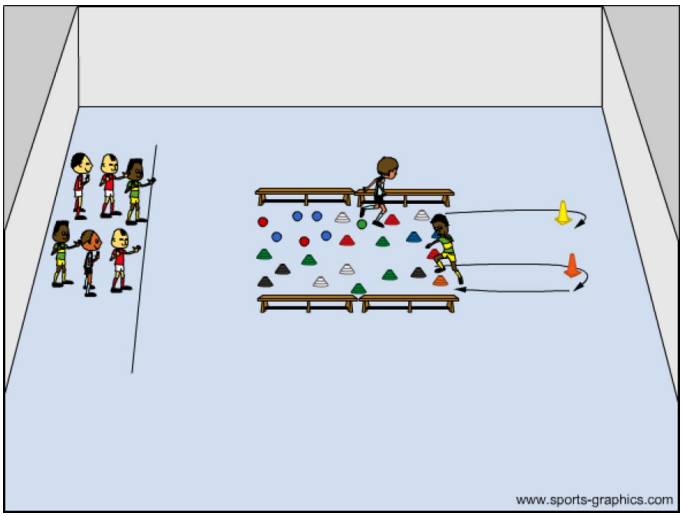
Cílem štafetové hry je být rychlejší a obratnější než soupeř.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20

Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety) nebo míče a míčky různé velikosti, lavičky
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Soutěží dvě a více družstev mezi sebou a hráči vybíhají štafetově. Úkolem je proběhnout (tam a zpět) „minovým polem“ mezi lavičkami a nedotknout se žádné miny (míčky nebo kužele) a oběhnout kužel. Pokud se hráč mini kdykoliv dotkne tak musí zpět na start a běžet znovu. Vyhraje družstvo, ve kterém se vystřídají všichni hráči.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hráči mohou minovým polem lézt jako kraby, pohybovat se po čtyřech jako pejsci nebo skákat po dvou nebo jedné noze
- může běžet i více hráčů najednou z jednoho družstva

Křížovka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost
- jemná motorika

Charakteristika hry

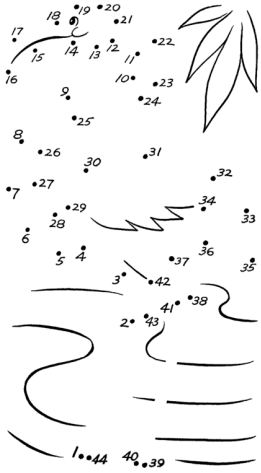
Štafetová hra využívá jako motivaci křížovku nebo „spojovačku“.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	křížovky nebo spojovačky na papíře, psací potřeby, podložka, kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozdělení do družstev, vybíhají štafetově po úvodním signálu. Doběhnou např. po překonání opičí dráhy na konec tělocvičny, kde je připravena křížovka s tužkou a snaží se vyluštit jednu otázku z křížovky a dopsat ji. Vyhraje družstvo, které jako první vyluští křížovku nebo spojovačku.

Příklad křížovky od Petry Fořtové (2017) a spojovačky od Veroniky Baudyšové (2011):



Metodické poznámky a modifikace hry

- křížovky by neměly být moc náročné a je nutné vyplnit všechna pole
- pokud hráč neví správnou odpověď v křížovce, udělá si např. dva dřepy a vrací se zpět předat štafetu

Běžecká obíhačka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s míčem
- střelba

Charakteristika hry

Cílem hry je získat co nejvíce bodů oběhnutím družstva.

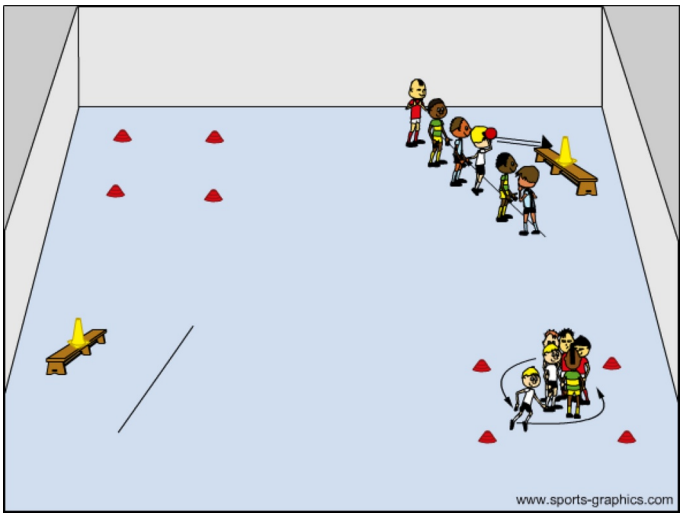
Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce

Materiál:	kužele, míč, lavička
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

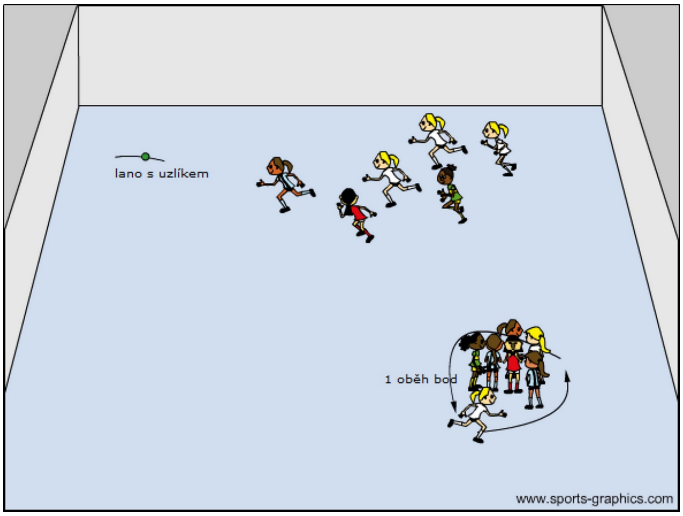
Varianta A

Hrají proti sobě dvě družstva. Jedno družstvo se snaží po zahájení hry sestřelit kužel. Druhé družstvo ve vymezeném území se snaží udělat co nejmenší obručové seskupení a jeden hráč z družstva je obíhá. Za každý oběh má družstvo bod. Až druhé družstvo sestřelí kužel, kdy se musí při střelbě hráči pravidelně střídat, tak končí obíhání družstva a celé družstvo se musí přemístit k čáře odhodu a sestřelovat kužel. Takto probíhá hra střídavě a končí v momentu, kdy dosáhne družstvo určitého bodového zisku nebo po určitém počtu výměn.



Varianta B

Hrají proti sobě dvě družstva. Jedno družstvo se snaží po zahájení hry odhodit lano s uzlíkem (kužel, freesbe atd.) co nejdál od druhého družstva. Odhazující družstvo se snaží udělat co nejmenší kruhové seskupení a jeden hráč z družstva je obíhá dokola. Za každý oběh má družstvo bod. Až druhé družstvo doběhne k lanu s uzlíkem, tak jej poslední hráč, který doběhne, chytne a odhodí, v tu chvíli končí obíhání prvního družstva a celé družstvo se musí přemístit k lanu s uzlíkem. Takto probíhá hra střídavě a končí v momentu, kdy dosáhne družstvo určitého bodového zisku nebo po určitém počtu výměn.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Kužel se může trefovat na zemi „florbalkou“ a míčkem, nebo kopnutím jako ve fotbale
- Může se také použít střelba na koš nebo na bránu s brankářem.
- Je vhodné hrát na počet výměn ne do určitého počtu bodů (zvýhodněné družstvo, které začíná obíhat).
- Obíhat družstvo byl měl po každé výměně jiný hráč

Video:

Semafor

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

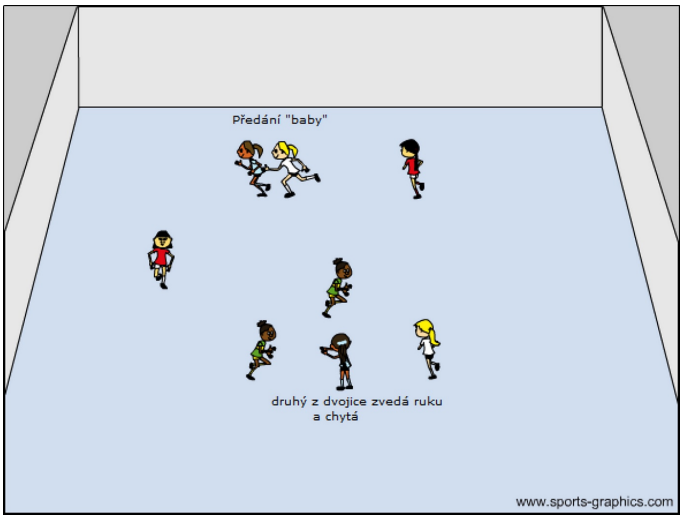
Charakteristika hry

Štafetová hra, která je založena na rychlosti a náhodě

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	lístečky s barevnými kolečky (zelená, červená, oranžová)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Soutěží mezi sebou dvě a více družstev. Hráči vybíhají štafetově. Dobíhají k několika lístečkům, které jsou otočeny rubem nahoru. Na spodní části lístečku jsou barevná kolečka jako u semaforu (zelená, červená, oranžová). Náhodně tyto lístečky otáčejí. Pokud otočí lísteček s červeným kolečkem, udělají např. pět dřepů, pokud s oranžovým kolečkem udělají např. dva kliky a až otočí lísteček se zeleným kolečkem, mohou se vrátit zpět. Vždy musí položit lísteček zpět na místo rubem nahoru a otáčet lístečky tak dlouho než otočí lístek se zeleným kolečkem. Vyhraje družstvo, které se jako první vystřídá.



Štafetová pantomima

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

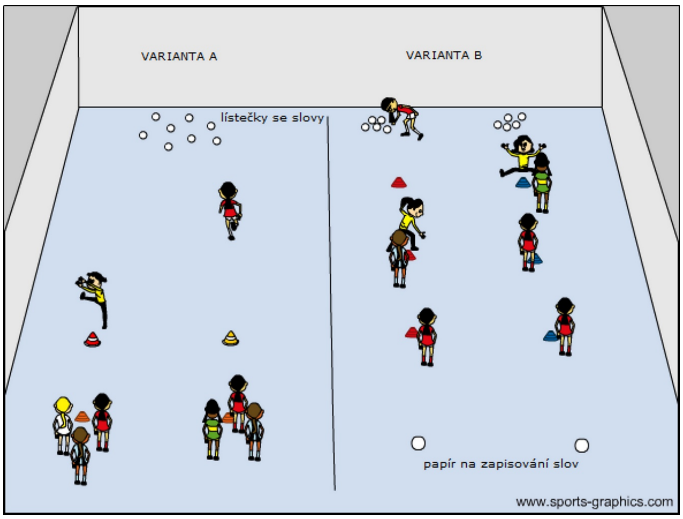
Cílem hry je pomocí pantomimy uhodnout co nejvíce slov.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety), lístečky se slovy případně papír a tužku
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči se rozdělí do družstev, na druhém konci tělocvičny jsou poházené lístečky se slovy. Při variantě A (viz obrázek) Hráči štafetově vybíhají, u lístečku se zastaví, jeden si vyberou a utíkají zpět ke kuželu, který je cca. 4 m od družstva. Tam pantomimou ukazují slovo, při které mohou vydávat jen zvuky a nesmí mluvit. Až družstvo uhodne slovo, vybíhá další hráč. Vyhrává družstvo, které bude mít nejvíce uhodnutých slov.

Při variantě B, hráči stojí u kuželů a každé družstvo má své lístečky se slovy. Hráči běhají jen ve svém území mezi kuželi a ukazují si pantomimu – princip tiché pošty. Poslední hráč slovo napíše na papír. Které družstvo si zvládne poslat více slov, vítězí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- důležité je u hráčů zdůraznit fair play, aby nepodváděli, tím, že budou slovně pantomimu doprovázet
- při variantě B musíte slova každému družstvu promíchat, aby ve stejný čas nenosili stejné slovo. Slova by mělo mít každé družstvo stejné.

Přehazovaná míčů

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- obratnost
- manipulace s míčem
- přihrávání

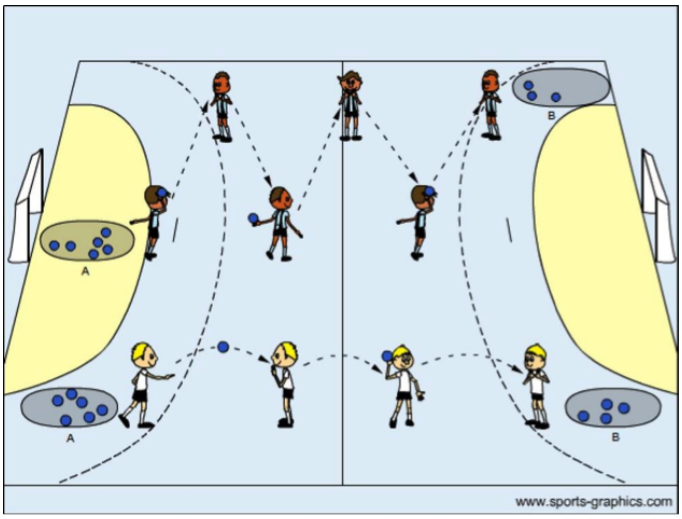
Charakteristika hry

Princip hry vychází ze stolní hry „Člověče nezlob se!“.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míče, vytyčovací mety
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Každé družstvo se snaží co nejrychleji dostat všechny míče z místa A do místa B přihrávkami od hráče k hráči. Na obrázku jsou dvě různá postavení hráčů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- nemusí se přehazovat jen míče, ale různé předměty
- může být více družstev a mohou mít společný jeden prostor na startu, kde jsou všechny míče, vítězem se v této variantě stává družstvo, které bude mít nejvíce míčů

Sestřel vše z bedny!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost
- střelba
- manipulace s míčem

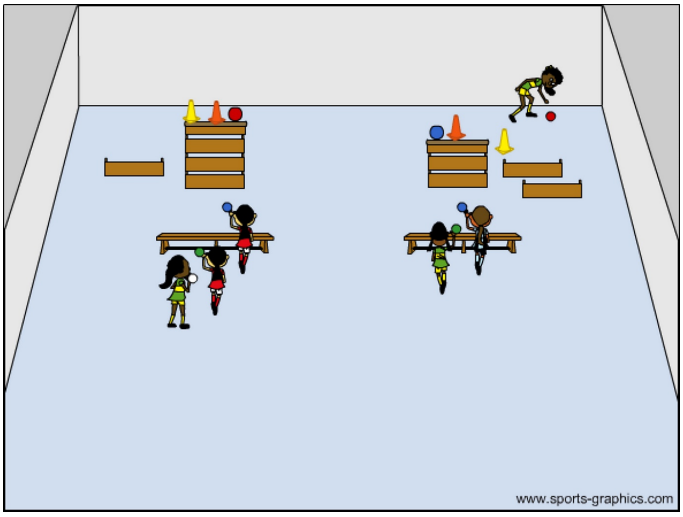
Charakteristika hry

Cílem je sestřelit z bedny všechny předměty.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2-6 míčů, švédská bedna, 4 kužele, 2 medicinbaly, případně lavička
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do dvou družstev (podle možností materiálních i do více). Na pokyn střílí hráči štafetově na předměty na švédské bedně. Až všechny předměty sestřelí, utíká celé družstvo snížit švédskou bednu o jeden díl (vždy ten nejnižší) a posbírat předměty a dát je opět na nejvyšší díl bedny. To stejné se opakuje do chvíle, když už švédská bedna nemá žádný díl, o který by se dala snížit a není na ní žádný předmět. V tu chvíli vítězí družstvo, které toto dosáhlo jako první.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hru lze hrát i obráceně, zvyšovat švédskou bednu.

Klímův čtverec

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- manipulace s míče
- přihrávka

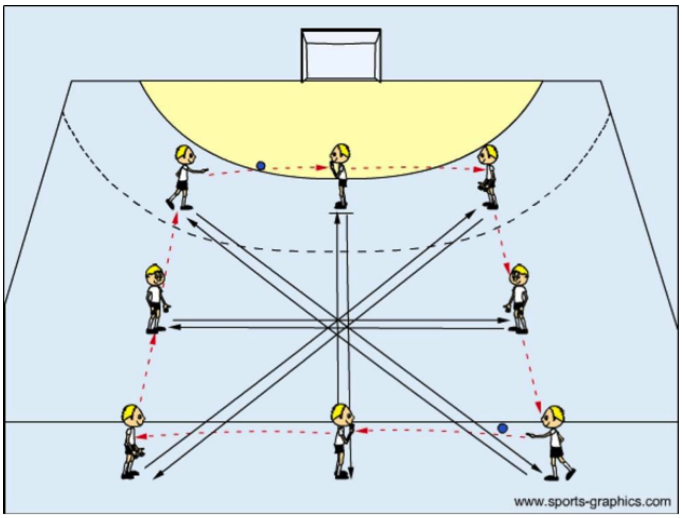
Charakteristika hry

Hra na dva týmy, kdy se snaží hráči přihrávat míč po obvodu obdélníku.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minutu
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	dva míče, kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Osm hráčů tvoří tzv. Klímův čtverec. Míče mají dva hráči stojící proti sobě a začínají přihrávat míče ve směru pohybu hodinových ručiček, po odehrání míče si mění místa po úhlopříčce nebo s hráčem naproti.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Přihrávky mezi hráči mohou být i nohou nebo florbalkou s míčem.
- Nemusí být všechny pozice ve čtverci obsazeny, ale musí se dobře promyslet, kam mají hráči běžet, aby volné pozice podle potřeby zaplňovali.

Piškvorky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

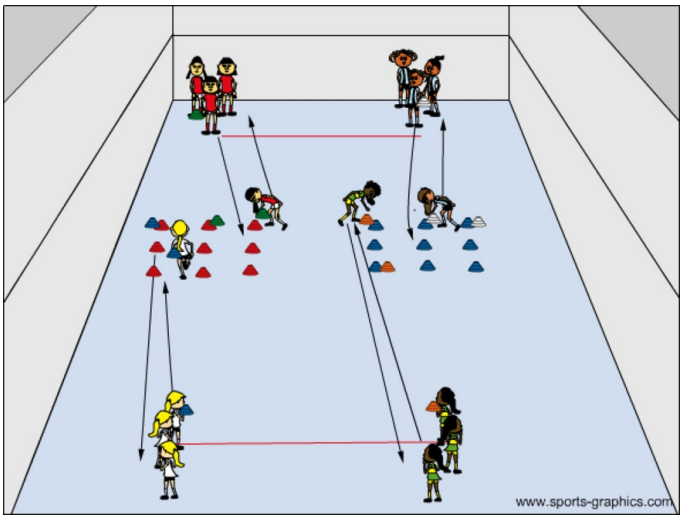
Princip hry vychází ze stolní hry „Piškvorky“.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–25
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Piškvorky hrají dvě družstva proti sobě. Každé družstvo má tři rozlišovací trika (nebo kužele, kloboučky) stejné barvy, jiné než druhé družstvo. Mezi družstvy je položeno 9 kuželů. Úkolem je položit tři rozlišovací trika vedle sebe (i diagonálně), stejně, jako když se hrají piškvorky. Druhé družstvo může překazit položením svého rozlišovacího trika k dalším kuželům položení tří rozlišovacích trik vedle sebe. Hráči vybíhají štafetově. Na startu hry mají první tři hráči po jenom rozlišovacím triku stejné

barvy. Pokud hráči již položí všechny tři rozlišovací trika, potom běhají ke kuželům pouze proto, aby je různě takticky přemístili. Každý hráč má vždy jen jeden pokus. Vyhrává družstvo, které jako první bude mít všechny tři rozlišovací trika vedle sebe.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Může se hrát se čtyřmi rozlišovacími triky a 12 kuželi.
- Než hráči doběhnou ke kuželům, mohou proběhnout opičí dráhu.

Video:

Člověče nezlob se

Rozvíjené kompetence

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- uvědomění si vlastní identity v rámci pracovní skupiny
- princip sociálního smíru a solidarity
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivit

Charakteristika hry

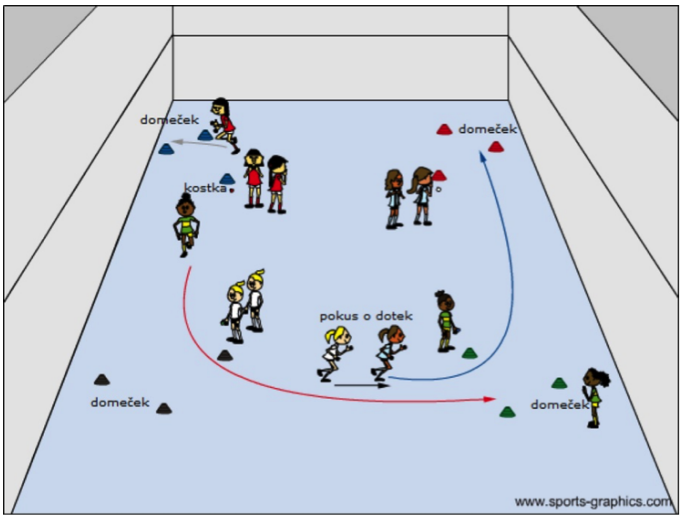
Princip hry vychází ze stolní hry „Člověče nezlob se!“.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut

Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	hrací kostky a kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hru hraje 3–6 družstev po 2–4 hráčích. Vytyčíme čtyřmi kuželi prostor, který budou hráči obíhat. Každé družstvo má svou hrací kostku, kterou hráči hází do kloboučků. Hráč se na trasu běhu dostane tak, že hází kostkou tak dlouho, než hodí šestku (nebo číslo, které určí učitel). Poté musí stejný hráč kostkou házet ještě jednou a číslo, které hodí, mu určí počet oběhů kolem hřiště vytyčeného kuželi. Poté musí hned bez čekání vyrazit na trať. Úkolem hráče je 1–6 x oběhnout kolem celého hřiště, a potom se dostat do cílového domečku. Pokud je během běhu kolem hřiště běžící hráč chycen dotekem nebo předběhnut protihráčem, tak se musí vrátit zpět na start a házet znovu kostkou. Z každého družstva může být na trati pouze jeden hráč. Ostatní spoluhráči čekají a zatím nehází kostkou. Pokud není hráč během obíhání koleček chycen žádným protihráčem a má již oběhnutý daný počet koleček, může zamířit do domečku. V tu chvíli může začít házet další hráč. Pokud je v průběhu obíhání chycen nebo předběhnut protihráčem, musí zpět do startu a v tu chvíli může začít házet další hráč, pokud je v na startu nebo hned hází chycený hráč. Vyhrává družstvo, které má v cílovém domečku všechny hráče.



Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k fungování týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení). Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- Jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1–10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky a modifikace hry:

- Možná obměna je, že hráči mohou běžet s driblinkem s míčem nebo vedením míčku florbalovou hokejkou.
- Není vhodné mít cílový domeček na stejném místě, kde je start hráčů.

Video:

Biatlon

Rozvíjené kompetence

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- uvědomění si vlastní identity v rámci pracovní skupiny
- princip sociálního smíru a solidarity
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

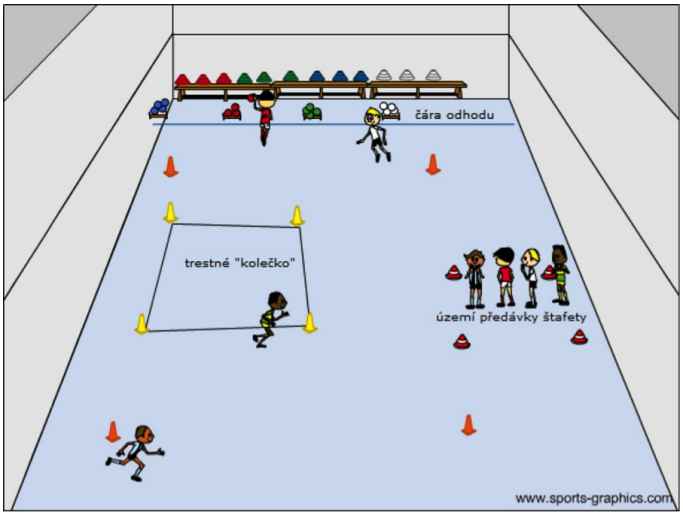
Charakteristika hry

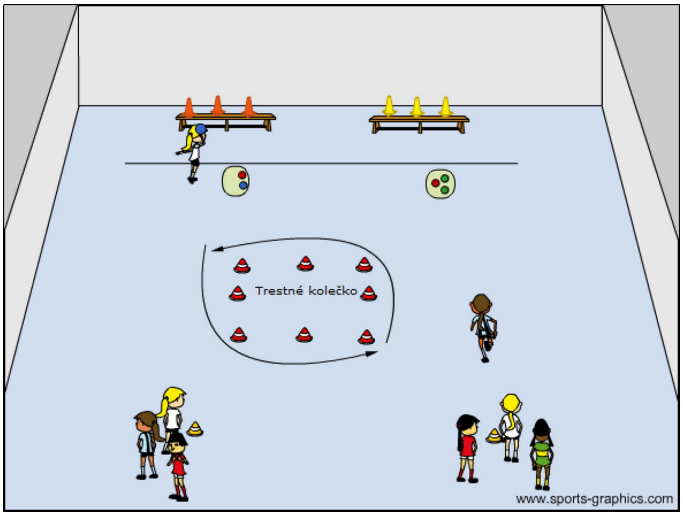
Princip hry vychází z pravidel sportovní disciplíny biatlon.

Čas na přípravu:	5 minut
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–15 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–16
Prostředí:	třída, tělocvična, louka
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety), kužele o velikosti 20 cm a více, 4–6 míčů, případně lavičky

Průběh hry

Biatlon hraje 2–5 družstev po 2–4 hráčích. Hřiště, které se musí oběhnout, je vytyčené kuželi včetně trestného kolečka. Na jedné straně hřiště jsou lavičky, na kterých jsou položené kužely. Před lavičkami je vyznačena čára odhodu, od které se střílí na kužele. Každé družstvo má tři kužele a 1–3 míče (podle vybavení tělocvičny). Na začátku hry se připraví první hráči z družstva ke startovní čáře. Na pokyn vybíhají na trasu. Dobíhají k čáře odhodu naproti svým kuželům. Zde si vezmou míče, které jsou určeny jejich družstvu. Každý hráč má možnost vystřelit 3x na tři kužele. Úkolem je sestřelit co nejvíce kuželů během tří střel. Hráč nesmí na jednu střelu sestřelit více než jeden kužel. Za každý netrefený kužel musí hráč oběhnout jedno trestné kolečko. Poté může zamířit do cíle, kde předává štafetu dalšímu hráči. Vyhrává družstvo, které jako první štafetově vystřídá všechny hráče. Je vhodné za lavičku umístit jednoho spoluhráče z družstva, aby zvedal kužele a sbíral míče. Zde se hráči mohou měnit podle toho, v jakém pořadí běží.





Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k fungování týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení). Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- Jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1–10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky

Modifikace

- Nejprve musí hráč oběhnout jedno kolečko a až poté může jít střílet na kužele
- Nejprve musí hráč oběhnout jedno kolečko a až poté může jít střílet na kužele, ale potom musí opět oběhnout celé kolečko a až poté může doběhnout do cíle a předat štafetu
- Změna polohy těla při střelbě (klek, leh na břichu, dřep atd.)
- Změna střelby nohou, florbalovou hokejkou na stojící kužele na zemi
- Závod jednotlivců na čas

Video:

Na strážce a zloděje pokladu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- projevit chování v krizových situacích

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s míčem

Charakteristika hry

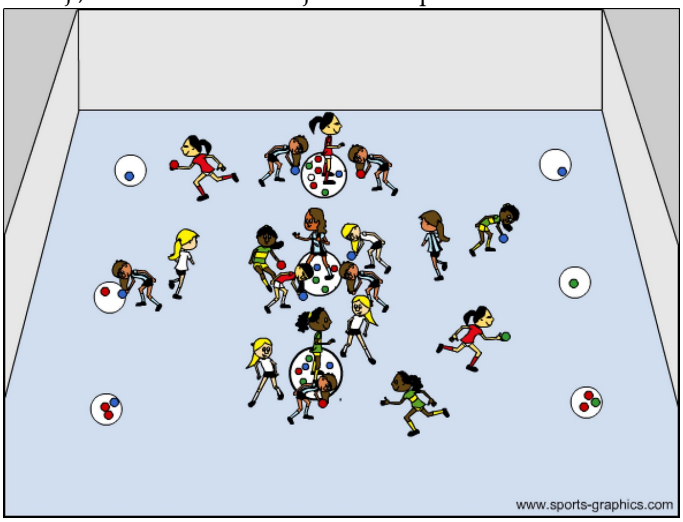
Cílem hry je získat, co nejvíce pokladu.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	obruče, plastové kuličky, nebo drátěnky, nebo korkové špunty
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Podle počtu hráčů určíme, kolik bude strážců pokladu, který bude v obručích, ve kterých budou strážci stát. Z obručí nesmějí strážci vycházet ven. Ostatní hráči jsou zloději a buď každý má svou obruč (pro ukradený poklad) nebo si vytvoří týmy 2-5 hráčů se svou obručí. Strážci pokladu se snaží zlodějů při kradení pokladu dotknout rukou. Pokud se mu to povede, musí

zloděj doběhnout bez pokladu ke své obruči udělat nějaký cvik a potom může zase běžet krást poklad. Vyhrává zloděj nebo zloději, kteří budou mít nejvíce částí pokladu ve své obruči.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Zloději nesmí poklad rozkopávat, mohou ho vzít pouze rukou a pouze jednu část.

Dávej pozor na čísla!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

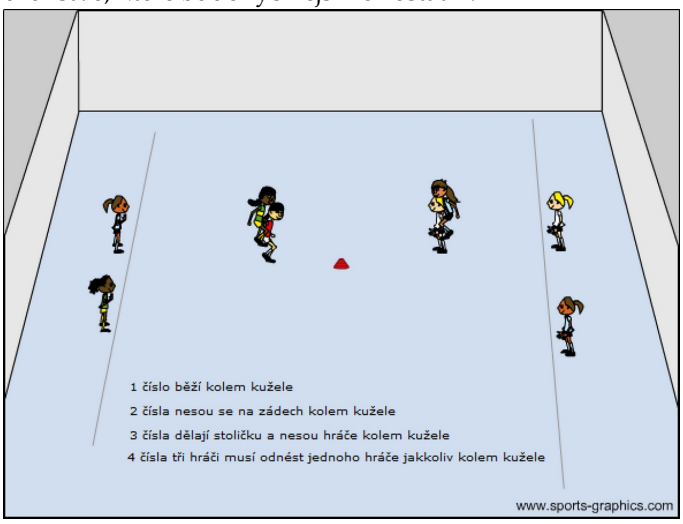
Cílem hry je rychlá reakce, rozhodování a komunikace podle určených čísel.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do 2-6 družstev podle hráčů. V každém družstvu budou 4 hráči. Hráči si v družstvu rozdělí čísla 1-4. Každý hráč bude mít po celou hru jedno číslo. Pokud učitel řekne jedno číslo např. 3 potom ke kuželi a zpět běží jeden hráč s číslem 3. Pokud učitel řekne dvě čísla např. 1 a 3, potom musí např. trojka vyskočit na jedničku a ta ho musí odnést ke kuželi a zpět na

zádech. Pokud učitel vysloví tři čísla, musí se rychle určení tři hráči domluvit a dva udělají stoličku a třetí na ni nasedne a odnesou ho ke kuželi a zpět. Pokud učitel řekne čtyři čísla, musí tři hráči odnést čtvrtého ke kuželi a zpět. Bod získá vždy družstvo, které bude rychlejší než ostatní.



Metodické poznámky a modifikace hry

- v družstvech může být i více hráčů
- může být i více úkolů podle uvážení učitele
- body lze rozdělovat i podle pořadí 3-2-1

Na veverky a kuny

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s předměty

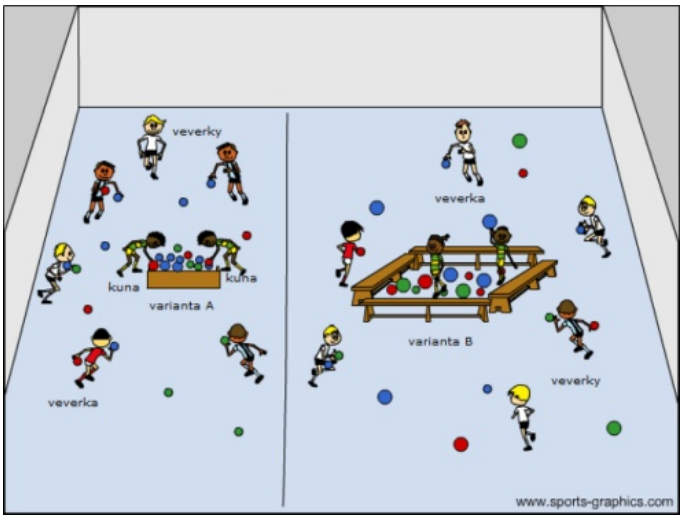
Charakteristika hry

Úkolem hry je vyprázdnit určený prostor od oříšků – míčků.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	molitanové nebo plastové míčky, díl švédské bedny nebo čtyři lavičky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Družstva jsou rozdělena na dvě skupiny veverky a kuny. Veverky nosí oříšky (míčky) do hnízda (do dílu švédské bedny nebo mezi lavičky), u které sedí, popř. klečí jedna a více kun a snaží se míčky vyhazovat z dílu bedny (z prostoru mezi lavičkami) ven. Pokud se kunám nepodaří všechny míčky vyhodit z bedny, pak vyhrávají hru veverky. Pokud se jim to alespoň na vteřinu povede, potom vyhrávají kuny.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Nejprve se začíná hra s jednou kunou a potom se přidává více kun
- Hru je nutné hrát s více míčky – oříšky cca. více než 40 kusů.
- Kuna může vyhodit najednou jen jeden míček z každé ruky, nesmí jich vyhazovat více najednou.
- Pokud se hraje hra na lavičky, pak je možné použít i větší míče jako gymball, ale max. dva a nesmějí je veverky do hnízda házet, ale pokládat.

Na veverky a kuny s plachtou

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Úkolem hry je vyprázdnit plachtu od oříšků – míčků.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	molitanové nebo plastové míčky, padák
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Družstva jsou rozdělena na dvě skupiny veverky a kuny. Veverky nosí oříšky (míčky) do hnízda (na plachtu) nebo je na ni mohou hodit, kterou drží kuny kolem obvodu a pohybem padáku nahoru se je snaží vyhazovat z plachty ven. Pokud se kunám nepodaří všechny míčky vyhodit z plachty, pak vyhrávají hru veverky. Pokud se jim to alespoň na vteřinu povede, potom vyhrávají kuny.

Čáp ztratil čepičku

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Hra je na principu honičky a je zaměřena na rychlost reakce a pozornost

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný

Průběh hry

Na začátku hry se určí jeden hráč, který představuje čápa a jeho úkolem je chytat děti. Učitel a hráči říkanku a klapou při tom nataženýma rukama před sebou (představují zobák čápa). Říkanka zní takto: "Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku ... .“ Na místo doplněných teček učitel řekne nějakou barvu, např. bílou. Úkolem dětí je co nejrychleji tuto barvu najít a dotknout se jí (stačí jedním prstem). Nesmí se jí však dotknout sami na sobě. Jakmile se barvy dotknou, jsou v bezpečí před čápem. Dokud se však barvy nedrží, může je čáp chytit. Koho chytne jako prvního, vystřídá si s ním místo a stává se čápem pro další kolo.

Metodické poznámky a modifikace hry

- při hře může být i více čápů, kteří chytají

Čáp ztratil čepičku

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Hra je na principu honičky a je zaměřena na rychlost reakce a pozornost

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut

Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný

Průběh hry

Na začátku hry se určí jeden hráč, který představuje čápa a jeho úkolem je chytat děti. Učitel a hráči říkanku a klapou při tom nataženýma rukama před sebou (představují zobák čápa). Říkanka zní takto: "Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku ... ." Na místo doplněných teček učitel řekne nějakou barvu, např. bílou. Úkolem dětí je co nejrychleji tuto barvu najít a dotknout se jí (stačí jedním prstem). Nesmí se jí však dotknout sami na sobě. Jakmile se barvy dotknou, jsou v bezpečí před čápem. Dokud se však barvy nedrží, může je čáp chytit. Koho chytne jako prvního, vystřídá si s ním místo a stává se čápem pro další kolo.

Metodické poznámky a modifikace hry

- při hře může být i více čápů, kteří chytají

Chytačka v kruhu na družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

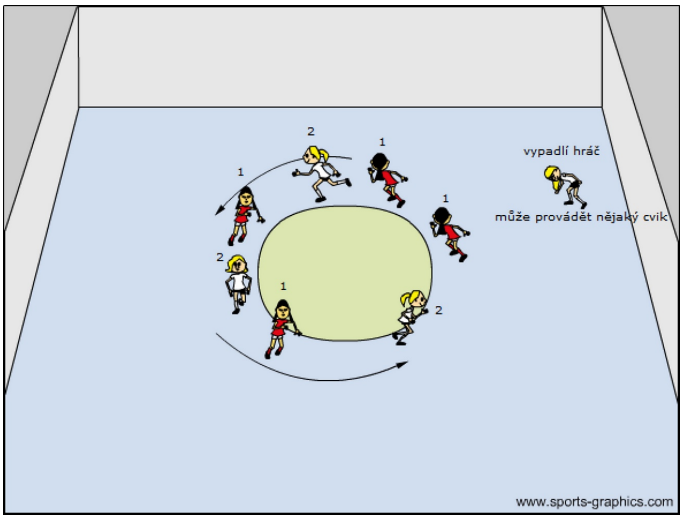
Charakteristika hry

Princip hry vychází z honičky.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči stojí v kruhu a mají čísla 1-2-1-2-1-2 atd. Po zahájení hry utíkají hráči po obvodu kruhu a chytají hráče vedle sebe tj. jednička dvojku-dvojka-jedničku atd. Po chycení (doteku) hráče, hráč vypadává. Vyhraje družstvo, které bude mít více hráčů (buď vyhrají 1, nebo 2). I když hráč chytí hráče před sebou, musí stále utíkat po obvodu kruhu. Hra trvá cca. 1 min.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hráči, kteří vypadnou, mohou mít navíc nějaké cvičení, které plní v průběhu hry.

Ulička důvěry

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- zodpovědnost za svůj výkon
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace

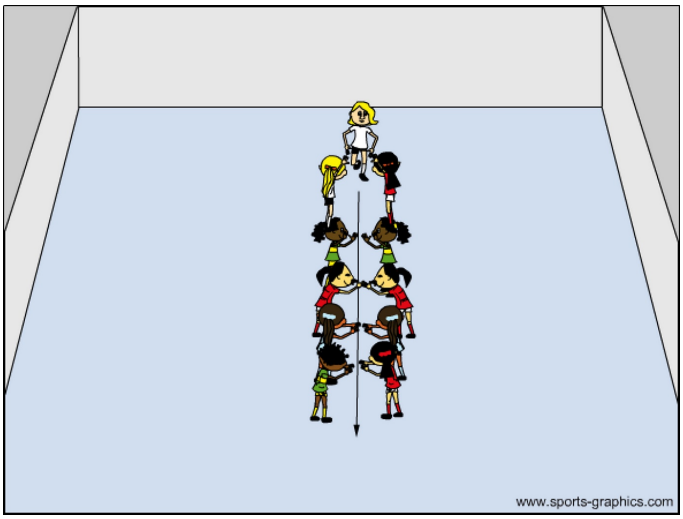
Charakteristika hry

Cílem je se nezaleknout a proběhnout uličkou, ve které mají hráči předpažené paže.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní, závěrečná

Průběh hry

Dvojici hráčů postavíme proti sobě a každý hráč má ruce s předpažení (rozestup takový, aby se hráči dotýkali konečky prstů) - měla by vzniknout ulička z lidských těl přehrazená napjatými pažemi. Na jeden konec uličky se postaví první hráč, a na pokyn se rozběhne uličkou. Těsně před ním se postupně zdvihají všechny ruce tak, aby se neuhodil. Když proběhne, zařadí se nakonec a běží další hráč.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Důležité je, že se vybíhá na pokyn, až se všichni hráči soustředí a dávají pozor.

Obíhačka s driblinkem

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

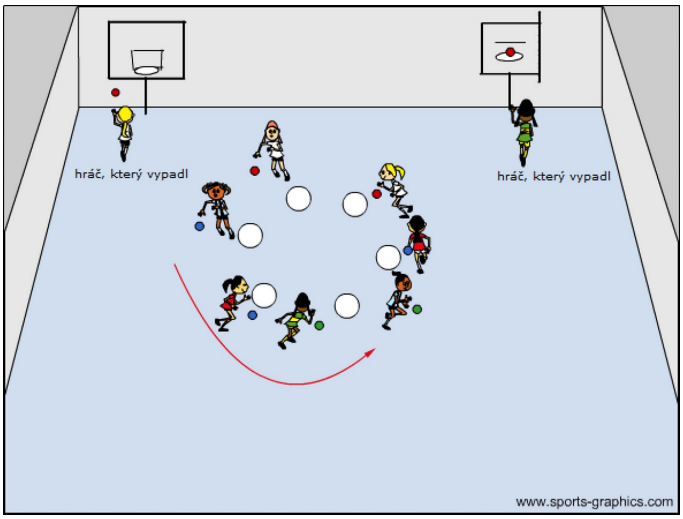
Charakteristika hry

Cílem hry je zůstat ve hře jako jediný a nevypadnout.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míče, obruče (podle počtu hráčů) nebo kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou v kruhu a stojí u obruče. Každý má míč. Na pokyn-písknutí běží driblinkem vpravo, na druhý pokyn se musí dostat k volné obruči nebo kuželu. Kdo je bez kužele, vypadává. Kdo vypadl první, může např. střílet na koš a musí dát 10 košů, druhý vypadlý 9 košů atd. Pokud zůstanou poslední dva hráči, běží na pískání od obruče (kužele) a zpět, kdo bude u něj první, vítězí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Vypadlí hráči mohou podle pořadí dělat různé cviky
- Hru lze hrát i bez míčů nebo s florbalkou a míčkem

Formule Monte Carlo

Rozvíjené kompetence

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích

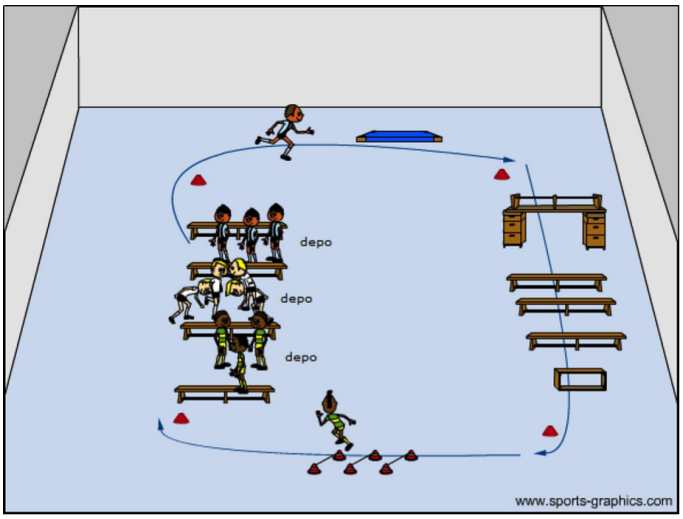
Charakteristika hry

Princip hry vychází ze závodů formulí F1. Nejrychlejší družstvo vyhrává.

Čas na přípravu:	5 minut
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–15 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–25
Věk	9 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Kužele, kelímky 0,2–0,3l, pitná voda případně lavičky nebo lana a žíněnky, překážky

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do 2–4 družstev podle počtu hráčů. V jednom družstvu by měli být min 4 hráči. Každé družstvo má své depo, prostor, ve kterém hráči startují a doplňují benzín a přezouvají kola. V každém depu je pro každého hráče připraven kalíšek s cca 0,2l vody. Úkolem je, že každý hráč-formule musí oběhnout předem určenou trasu, kterou běží dvakrát (dvě kola). Trasa může mít i charakter „opičí dráhy“. Po prvním kole běží hráč do svého depa, kde mu spoluhráči-mechanici musí sundat a zase obout (rozvázat i zavázat tkaničky) obě boty a jeden z hráčů mu z kelímku dává napít vody (benzín). Hráč-formule v depu musí vypít celý kelímek a nesmí spoluhráčům-mechanikům pomáhat (ničeho se dotýkat), jak při práci s botami, tak ani při pití vody. Po všech těchto úkonech může hráč pokračovat ve druhém kole a potom předat štafetu dalšímu hráči. Hráč, který doběhl do cíle, potom pomáhá v depu. Vyhrává družstvo, u kterého se vystřídají všichni hráči a budou v cíli.



Způsob ukončení

Po skončení aktivity se vrátíme k fungování týmu (z pohledu jejich spolupráce, komunikace, povzbuzení). Možné otázky, které volíme dle skupiny, vlastního uvážení a zaměření:

- Jak se vám spolupracovalo v týmu? Ohodnoťte se každý z vašeho pohledu na škále 1–10 (dále můžeme směřovat diskusi na to, co mohlo být lepší nebo co naopak fungovalo výborně)

Metodické poznámky

Překážková dráha, kterou hráči běží, může mít různý charakter, ale musí být bezpečná.

Video:

Žížalky

Rozvíjené kompetence

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- uvědomění si vlastní identity v rámci pracovní skupiny
- princip sociálního smíru a solidarity
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

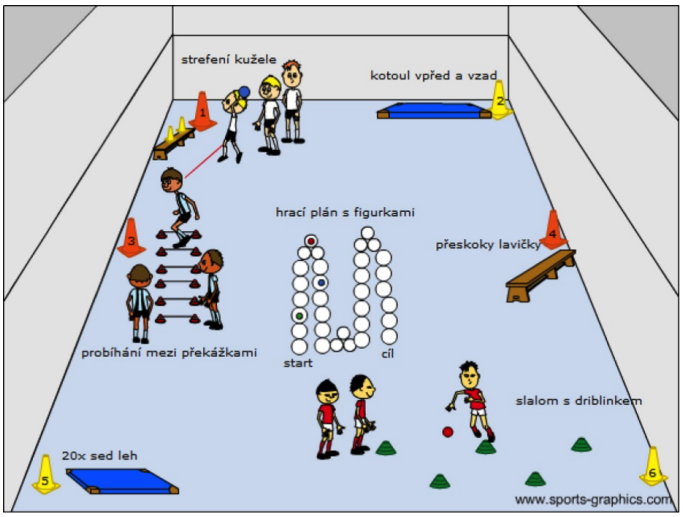
Charakteristika hry

Princip hry vychází ze stolní hry Žížalky.

Čas na přípravu:	5–10 minut
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	15–30 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk	8 let
Prostředí:	V tělocvičně i venku na louce
Materiál:	nakreslený hrací plán, figurky, kostky, karty s úkoly (s tím spojené další pomůcky)

Průběh hry

Učitel-trenér si připraví na papíru A1 hrací plán podobný stolním hrám jako např. žížalky, dlouhý široký a bystrozraký atd. Hrací políčka by měla být v počtu cca 1–40. U každého čísla políčka bude malé číslo od 1–6, které nám určuje číslo stanoviště pro splnění úkolu. Tyto čísla znamenají, jaký úkol mají hráči splnit. Úkoly jsou rozmístěné nahodile po tělocvičně. Podle počtu žáků si rozdělíme družstva (2–5 hráčů v družstvu). Každé družstvo dostane svou figurku a umístí ji na hrací plán na pole start. Po zahájení hry si každé družstvo hodí kostkou a posune svou figurku o počet na kostce na očíslované políčko. Na tomto políčku jsou dvě čísla např. 51, pětka určuje kolikáté je to políčko v pořadí na hracím plánu a malé číslo znamená, jaký úkol mají hráči splnit, např. 1 = kotoul na žíněnce. V tuto chvíli musí hráči doběhnout k žíněnce udělat všichni kotoul a potom doběhnou zpět k hracímu plánu a mohou znovu házet a plnit další úkoly. Hráči cvičí štafetově. Vyhrává družstvo, které se jako první dostane na hracím poli do cíle.



Metodické poznámky

Modifikace: úkoly na stanovištích jsou zaměřené buď rozvoj pohybových dovedností (např. střelba na koš, dribling kolem kuželů atd.) nebo na rozvoj motorických schopností (sed-leh, kliky, přeskoky přes švihadlo, oběhy kolem kuželů atd.)

Belgie

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

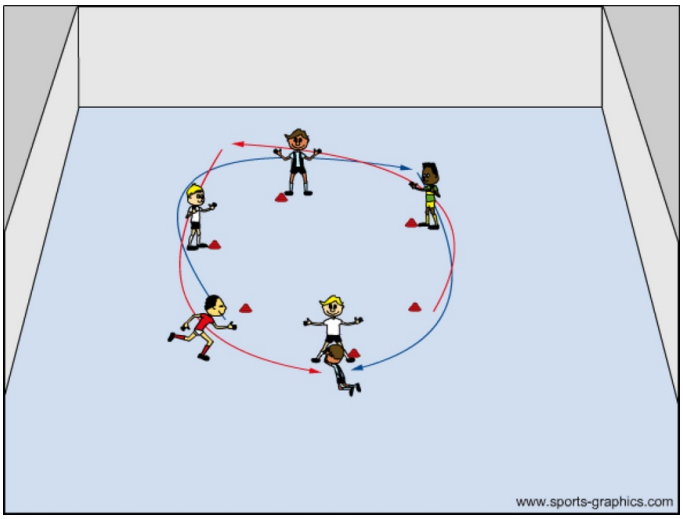
Charakteristika hry

Cílem je doběhnout do cíle dříve než soupeř.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–16
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči stojí v kruhu cca. 3m od sebe. Trenér-hráč vysloví jméno. První stojící hráči vpravo a vlevo se rozeběhnou jeden vpravo, druhý vlevo. Hráč, jehož bylo vyslovené jméno, se rozkročí. Kdo první doběhne a podleze stojícího hráče. Druhý pomalejší mu v tom může úpolově zabránit (např. chytí za nohu a vytáhne ho zpět a pak bude podlézat místo něj. Vyhraje ten, komu se to prvnímu povede.



Metodické poznámky a modifikace hry

- je důležité hráčům zdůraznit, že běží proti sobě tak si musí dávat pozor, aby se nesrazili
- je možné měnit pohyb přesunu (běh pozpátku, po čtyřech, na raka atd.)

Bouřka, sluníčko a déšť

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

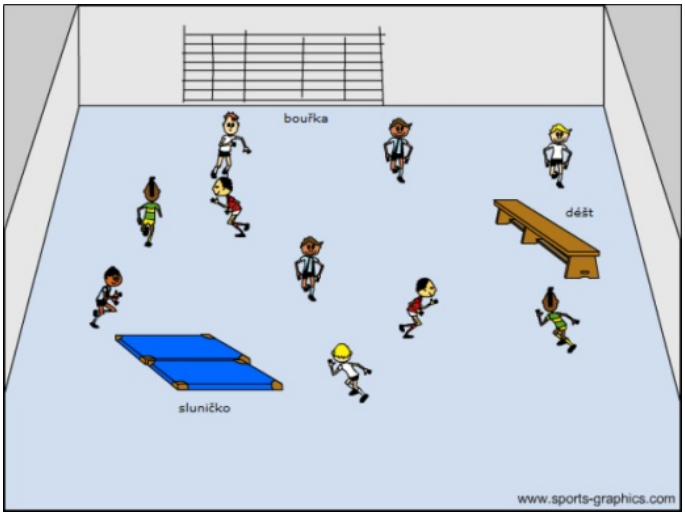
Úkolem hry je rychlá reakce hráčů na změny pokynů.

Čas na přípravu:	2 minuty

Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	lavička, žebřiny, žíněnky, případně bubínek
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči běhají po tělocvičně nebo se pohybují jako na výletě, je vhodné doplnit komentářem. Jakmile vedoucí hry řekne slovo bouřka, musí se hráči co nejrychleji dostat k žebřinám a vylézt na ně. Pokud řekne sluníčko, lehnou si na žíněnky, a když řekne déšť, stoupnou si na lavičku. Může se při hře využít bubínek a podle bouchání do něj děti poznají se slovním doprovodem, co se mají udělat.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Mohou se použít i jiné předměty, na které se mají přemístit.
- Může se změnit pohyb hráčů.

Obručová

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce

Charakteristika hry

Cílem hry je rychlá reakce hráčů, kteří se mají dostat do volné obruče.

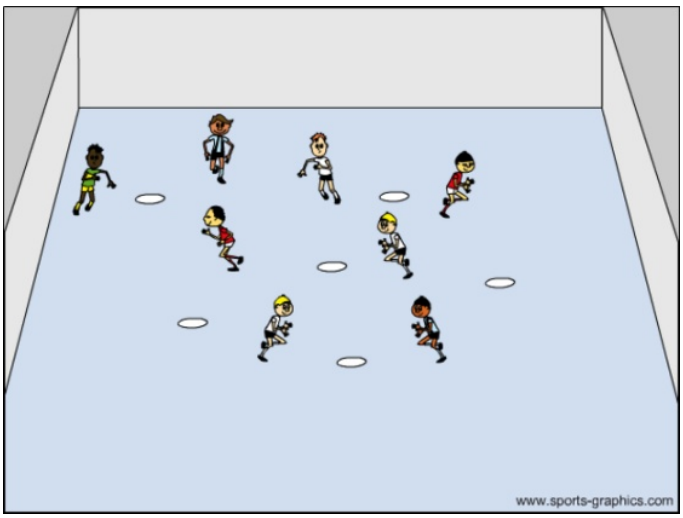
Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce

Materiál:	obruče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Všechny děti běhají po tělocvičně a na zapískání se musí, co nejrychleji dostat do obruče. Kdo není po zapískání v obruči, tak si udělá dřep. Obručí je vždy méně než dětí.

- Pro starší děti, jeden je určený jako honič a snaží se dát babu v určitém časovém limitu hráči, který se do obruče nedostal.
- Hráči si nestoupnou hned do první volné obruče, ale musí se předtím dotknout nohou tří různých obručí a až potom si mohou vlézt do volné obruče



Na autíčka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

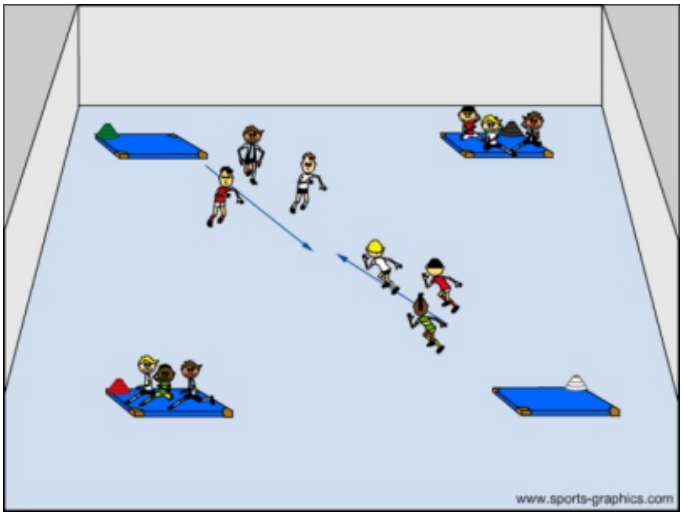
Charakteristika hry

Cílem hry je rychlý přesun hráčů mezi vymezenými územími.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žíněnky, barevné kužele nebo papíry
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do čtyř družstev (autíčka). Každé autíčko má svou garáž (žíněnku) na které je kužel nějaké barvy. Podle barvy kužele jsou i barevná autíčka. Úkolem hra je, když vedoucí hry řekne dvě barvy, tak se musí autíčka těchto dvou barev co nejrychleji vyměnit. Kdo bude mít v druhé garáži rychleji všechny autíčka tak vyhrává a má bod. Autíčka se v nové garáži přebarví podle barvy kužele, takže změní barvu. Pohyb mezi garážemi může být různý např. na raka, po čtyřech, skákat jako vrabci atd. Vítězem se stává družstvo s nejvíce body.



Metodické poznámky a modifikace hry

- různý pohyb hráčů při přebíhání
- učitel musí sledovat, aby každé družstvo mělo přibližně stejný počet pokusů

Šifra

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

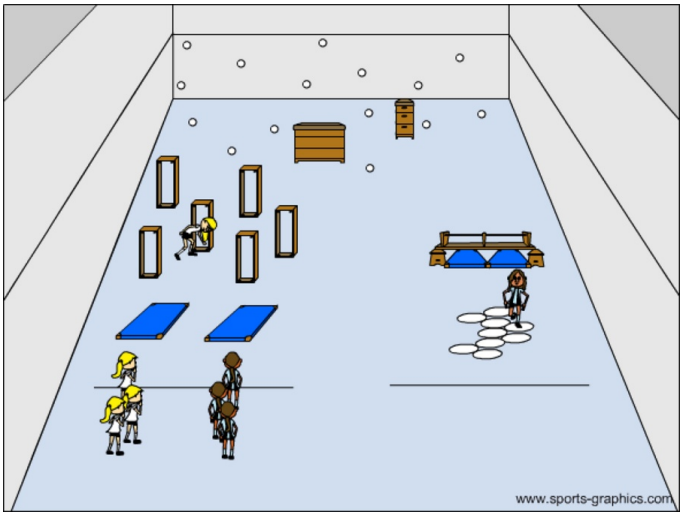
Charakteristika hry

Hra je založena na principu šifrování textu.

Čas na přípravu:	3 minuty (v samotné hodině), 40 minut příprava před hodinou
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	10–20 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Kartičky se znaky, zakódovanou zprávu, lepicí páska, a další pomůcky podle typu dráhy
Část vyučovací jednotky:	hlavní

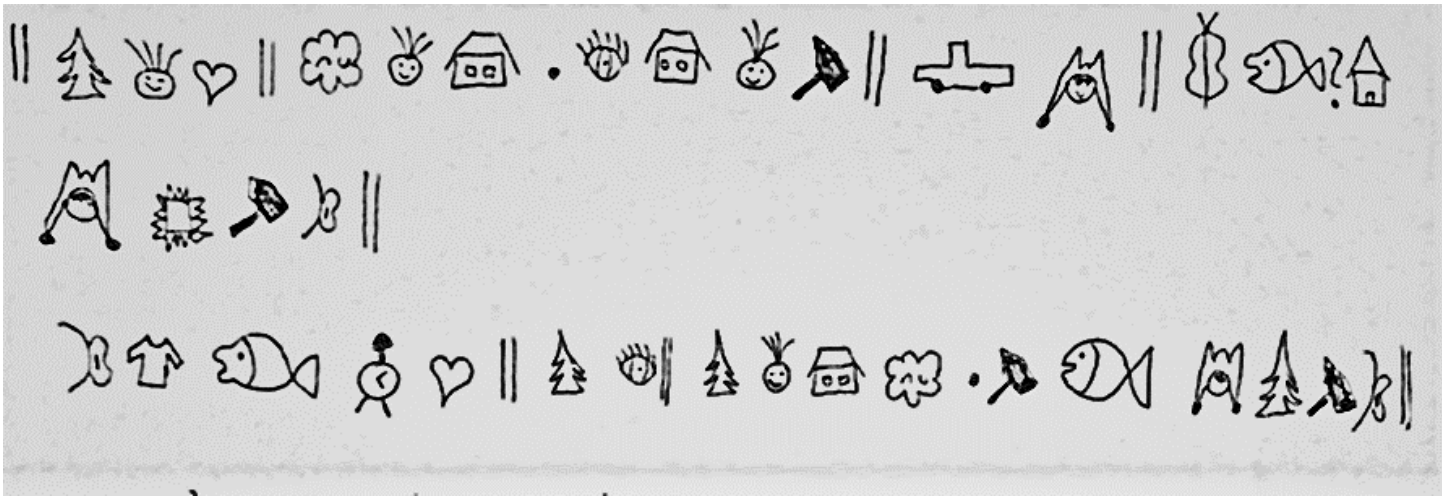
Průběh hry

Každé družstvo na začátku hry dostane zašifrovanou zprávu ve znacích. Na druhé straně tělocvičny budou rozmístěné (např. na stěně, na zemi, na boku švédské bedny) kartičky se znaky. Hráči vybíhají ke kartičkám přes překážkovou dráhu, přiběhnou ke kartičce, snaží se zapamatovat znak a písmeno na něm a utíkají zpět druhou překážkovou dráhou. V cíli předá štafetu dalšímu hráči a napíše znak s písmenem na papír. Každý hráč může donést jen jedno písmeno se znakem. Vyhrává družstvo, které jako první vyluští zprávu.



Příklad zašifrované zprávy:

„Šel medvídek na procházku, utrhl si sedmikrásku“



Metodické poznámky a modifikace hry

- Zašifrovanou zprávu nedělejte z více než třiceti slov.
- Menší děti by měly mít předpřipravený papír, kde jsou načárkovaná písmena.
- Znaky si můžete vymyslet, jaké uznáte za vhodné.

Kostky na počet

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Jaké číslo hráči hodí kostkou, takový úsek si odběhají.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	hrací kostky a kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají proti sobě dvě a více družstev. Každé družstvo má jednu hrací kostku. Úkolem je dosáhnout co nejrychleji celkem např. 50 bodů. Každý hráč před během (Varianta A a B) hází kostkou a číslo, které hodí, se přičítá k dalším již hozeným číslům. Hráči hází kostkou, až jejich spoluhráč doběhne. Vyhrává družstvo, které jako první nasčítá 50 a více bodů.

Varianta A

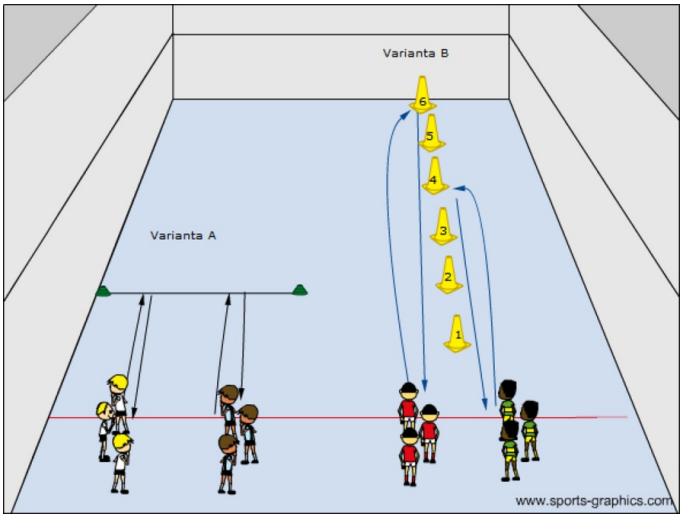
Hráči běhají stejnou vzdálenost, ale počet je určen číslem, který hráč hodil. Příklad: Hráč hodil 5, proto 5x běží úsek od čáry k čáře. Jak doběhne do cíle, hází a běží další hráč. Pokud mají hráči již např. 48 bodů a hráč hodí např. 5, musí tento úsek celý odběhat.

Varianta B_1

Hráči běží různou vzdálenost, ale vždy jen jednou. Příklad: Hráč hodí 6, proto běží ke kuželu 6 a zpět. Potom hází další hráč. Čísla se stále sčítají. Pokud mají hráči již např. 48 bodů a hráč hodí např. 5, musí tento úsek celý odběhat.

Varianta B_2

Hráč vybíhá, až hodí šestku, potom obíhá daný kužel



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hráči mohou běžet s míčem driblinkem, nebo mohou vést míč nohou, florbalovou hokejkou - „florbalkou“.
- Může se hrát na jednotlivce.
- Může se házet dvěma kostkami.

Náhoda

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Vyhrává družstvo, které bude mít nejvíce štěstí a bude mít největší počet bodů.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Kartičky s čísly, kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

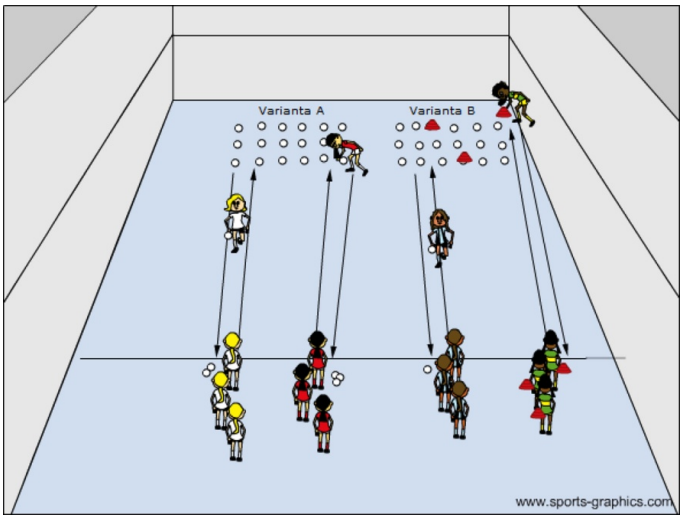
Před družstvy leží rubem nahoru kartičky s čísly (počet je podle toho jak chceme, aby hráči běhali).

Varianta A

Na povel vybíhají první hráči ke kartičkám, jednu si vyberou, nesmí je otáčet (mají jen jeden pokus) a utíkají s kartičkou zpět do cíle, kde předají štafetu dalšímu hráči. Vyhrává družstvo, které bude mít po sebrání všech kartiček vyšší součet všech donesených čísel.

Varianta B

Jedno z družstev má kužele a také utíká ke kartičkám a pokládá na ně kužele (zamkne je). To znamená, že druhé družstvo nesmí tyto kartičky vzít. Až jsou všechny kartičky sebrány nebo „zamčeny“, hra končí. Družstvo, které bralo kartičky, sečte čísla a role si vymění. Vyhraje družstvo s větším součtem čísel.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Tuto hru lze hrát i na jednotlivce
- Před tím než doběhnou hráči k lístečkům, mohou překonat opičí dráhu

Na zloděje

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s míčem

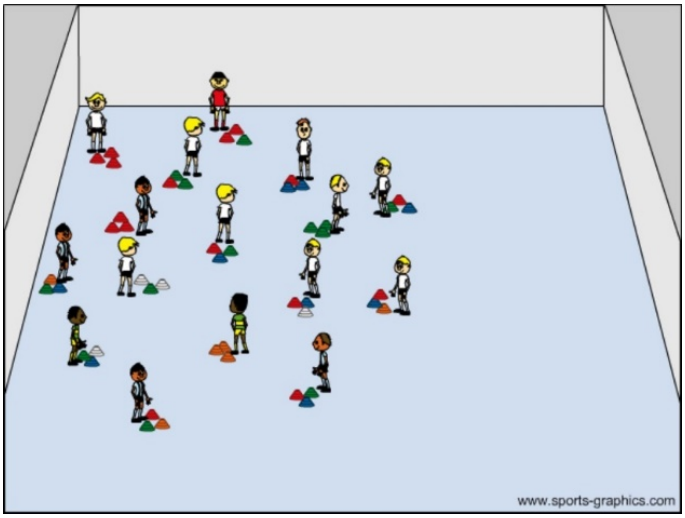
Charakteristika hry

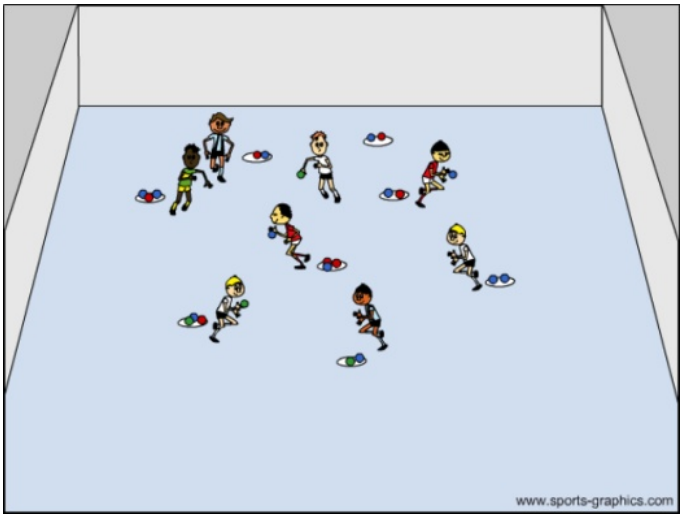
Princip běhací hry vychází z krádeže nějakých předmětů, které si hráči nosí do vlastního území.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	30 vteřin - 3 minuty (podle počtu opakování)
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Kužele-kloboučky nebo plastové kuličky a obruče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Všichni hráči dostanou stejný počet oříšků (míčků nebo kuželů/kloboučků), které si vloží do své obruče. Rozmístí se podle velikosti tělocvičny do prostoru tak, aby vzdálenost mezi jednotlivými hráči nebyla větší než 4m. Na pískání běží každý hráč (veverka) k jinému hráči vzít oříšek a donést ho ke svým oříškům. Hráči si nesmí navzájem bránit, mohou pouze běhat. Jeden hráč nesmí dvakrát za sebou vzít oříšek stejnému hráči. Vyhrává ten, kdo bude mít po zapískání nejvíce oříšků ve svém hnízdečku.





Metodické poznámky a modifikace hry

- Lze hrát i na dvojice nebo týmy.

Cukr káva

Rozvíjené kompetence:

- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce

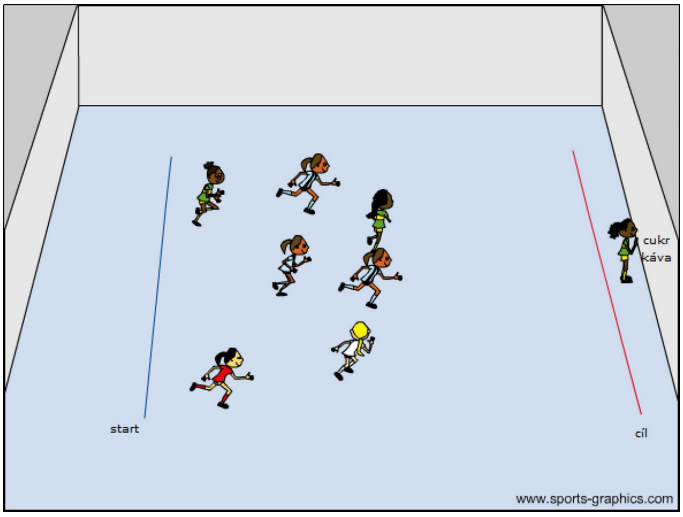
Charakteristika hry

Hra patří mezi běžecké hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Určí se jeden hráč, který bude vyvolávat hlasitě a zřetelně „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Rychlost vyvolávání záleží na vyvolávači. Ostatní hráče postavte na druhou stranu hrací plochy. Vyvolávač si k ostatním stoupne zády a hlasitě předříkává „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Hráči se mezitím snaží přesunout na protější stranu, kde stojí vyvolávač. Až vyvolávač domluví, ihned se otáčí a ostatní hráči se v tu chvíli nesmí ani pohnout (musí „zkamenět“). Pokud se pohnou a vyvolávač je uvidí a určí, tak se dotyčný označený hráč vrací na úroveň posledního hráče (nebo na výchozí čáru). Vyhrává ten, který se dostane jako první k vyvolávači za předem určenou čáru u vyvolávače. Vítěz ho za odměnu může vystřídat a hra může pokračovat.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hru lze hrát i s míčem se kterým hráči driblují, nebo ho vedou u nohy či s florbalkou a míčkem.
- Místo běhu mohou hráči lozit po čtyřech nebo se plazit.

Na zloděje kuliček

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti

- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s míčkem

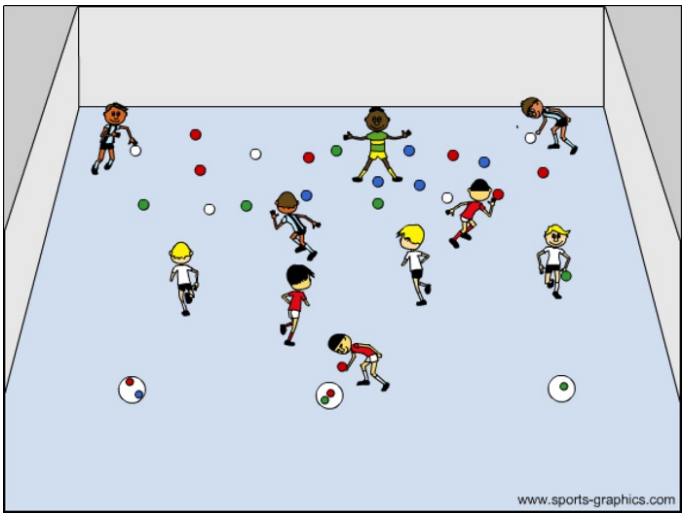
Charakteristika hry

Cílem hry je získat, co nejvíce kuliček, pro které si hráči běhají.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	min. 40 plastových kuliček, kuželů nebo míčků, drátěnek atd.
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do družstev nebo hrají každý sám za sebe. Je určený jeden hráč-strážce (může být strážců i více podle počtu hráčů), který chrání rozsypané kuličky nebo kužely na druhé straně tělocvičny. Na pískání začíná hra, kdy se všichni hráči rozběhnou a snaží se sebrat jednu kuličku nebo kužel a donést ho do svého hnízdečka. Pokud se strážce dotkne hráče s nebo bez kuličky, musí se vrátit zpět na start (pokud držel kuličku, musí ji vrátit), provést nějaký cvik a pak může znovu běžet pro další kuličku.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Výhodnější je hrát hru na časový limit např. 3 min.

Logik

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Princip hry vychází ze stolní hry „Logik“, kdy se hráči snaží uhodnout pořadí barev za lavičkami.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1 a více (podle počtu družstev)
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	min 40 barevných kloboučků (vytyčovací mety), lavičky, kartičky s čísly 1-5, dva papíry A4 (červený a bílý)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

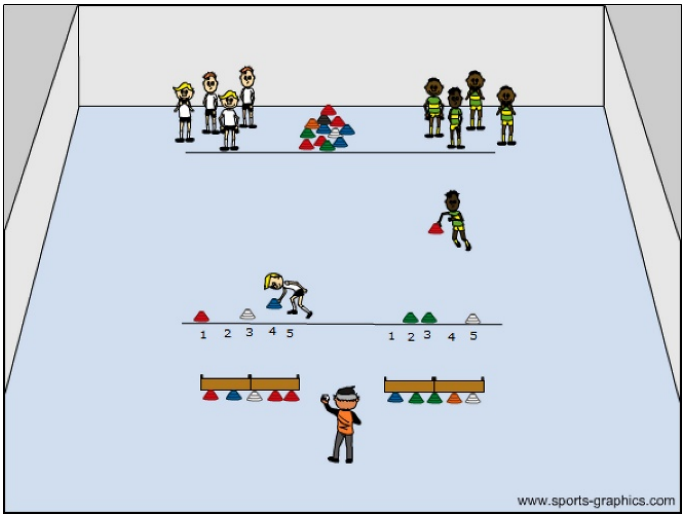
Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou a více družstev. Před každým družstvem je stranou položená lavička, před kterou jsou (cca. 2m od ní) položené lístečky s čísly 1 – 5. Na pokyn učitele se všichni hráči otočí a ten skrytě umístí za lavičku libovolnou kombinaci pěti barevných kuželů, přičemž stejná barva se může opakovat vícekrát, tak aby nebyly viděny hráči. Poté se hráči otočí zpět a na pokyn učitele (který drží v ruce bílý a červený papír) vybíhají první hráči s nějakým barevným kuželem, který si sami určí. Jakmile doběhnou k číslům, položí na nějaké číslo kužel. Jejich úkolem je poskládat kužele podle barev přesně tak, jak jsou za lavičkou.

Pokud hráč položí na číslo kužel, který je na správném místě - jak barvou tak i ve správném pořadí, zvedne učitel červený papír nad hlavu. V tu chvíli nechá hráč kužel na místě a běží zpět předat štafetu dalšímu hráči.

Pokud hráč položí na číslo kužel, ve správné barvě, ale na špatné místo v pořadí, zvedne učitel bílý papír nad hlavu. Hráč si kužel vezme zpět a utíká s ním na start a předá ho dalšímu hráči, který se bude snažit položit kužel na správné místo.

Pokud hráč položí na číslo kužel, jehož barva není vůbec za lavičkou nebo již není volná (neobsazená), učitel nezvedá žádný papír. Hráč si kužel vezme zpět a utíká s ním na start a předá štafetu dalšímu hráči, který si vezme jiný barevný kužel. Vítězem se stává družstvo, které jako první uhodne přesně barevné pořadí kuželů za lavičkou.



Metodické poznámky a modifikace hry

- jeden učitel může stihnout při hře maximálně dvě až tři družstva, proto je lepší použít žáky, co necvičí jako kontrolory za lavičkami. V tu chvíli musíte mít více barevných papírů
- kužele se dají nahradit barevnými papíry
- běh ke kuželům můžete ztížit opičí dráhou

Otoč barvu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

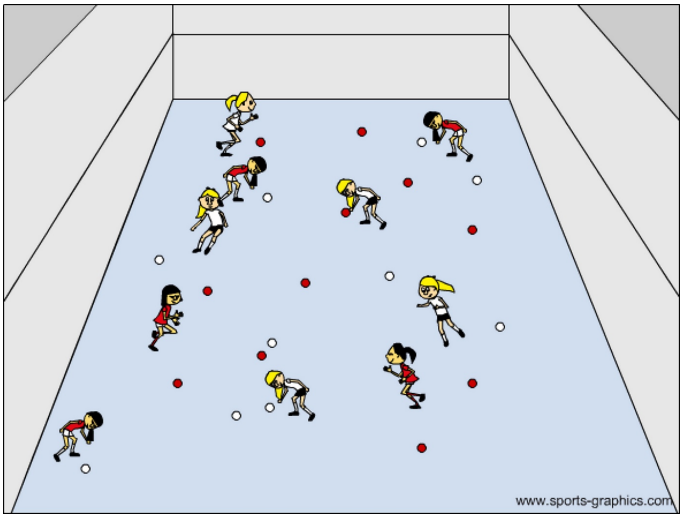
Hra patří mezi běžecké hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	dvoubarevná kolečka cca. 30 kusů
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Po tělocvičně rozházíme dvoubarevná, např. papírová kolečka. Na jedné straně bude např. červená na druhé straně kolečka např. bílá barva. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Každé z nich bude mít jednu ze dvou barev. Na zapískání se snaží každý hráč otočit kolečko o 180° na kterém je jeho barva nahoře, aby byla ve spodní části.

Po druhém zapískání, již nesmějí hráči kolečka otáčet a vyhraje družstvo, které bude mít méně koleček se svou barvou nahoře. Koleček by mělo být v každém družstvu o pět více než je hráčů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- místo koleček mohou být stejné pivní tácky, hrací karty, pexeso

Štafetovka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnost

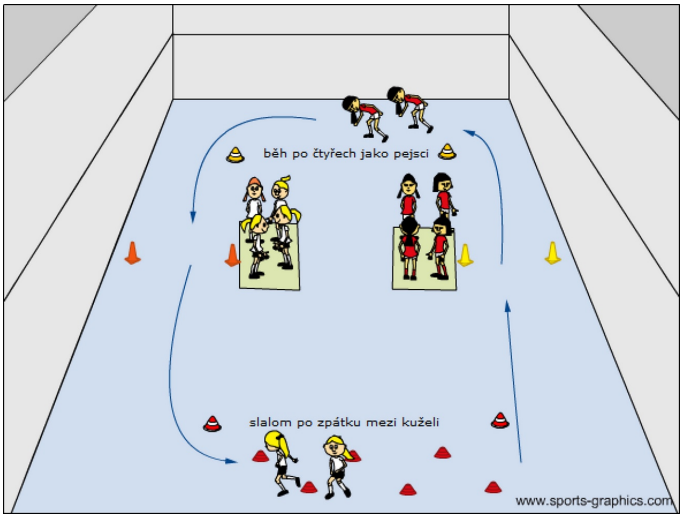
Charakteristika hry

Hra patří mezi běžecké hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	značkovací kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Z každého družstva běží vždy dva hráči najednou. Cílem je oběhnout kolem celého označeného hřiště a předat štafetu (dotykem) další dvojici. Další dvojice vybíhá, až doběhnou do cíle oba hráči, nesmí vyběhnout dříve. Na kratších stranách mezi kuželi se může změnit běh pohybu jako na obrázku.



Metodické poznámky a modifikace hry

- mohou běžet i tři hráči najednou
- hráči mohou běžet s míčem a driblovat, nebo s florbalkou a míčkem

Stříhaná

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

Hlavním cílem hry je běžet a chytit. Princip hry vychází ze známějších her „Kámen, nůžky, papír“ a „Červení a bílí“.

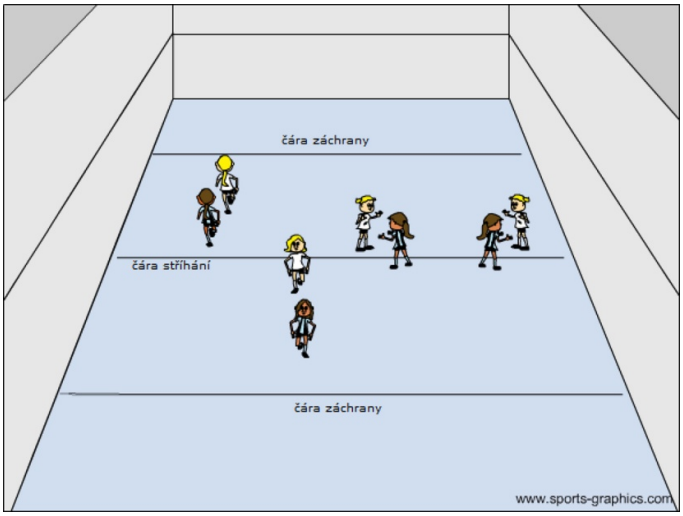
Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	hrací kostky a kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Dvojice hráčů stojí naproti sobě a stříhají si kámen-nůžky-papír. Vítěz chytá toho, který prohraje. Úkolem chytajícího hráče je chytit druhého hráče před čárou záchrany, která je určena pro každého hráče před hrou. Vyhrává hráč, který získá jako první určitý počet bodů.

Obměna: Čaroděj, trpaslík a obr

Stejný princip jako stříhačka. Čaroděj honí obra, obr trpaslíka a trpaslík čaroděje. Hráči jsou ve dvojicích naproti sobě cca 2m. Na pískání předvedou hráči pantomimou smluvenou postavu a podle to koho předvedou tak se chytají. Pokud oba předvedou stejnou postavu, tak hrají znovu.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Nutné je dobře odhadnout vzdálenost čáry záchrany od stříhajících hráčů, a aby tato čára byla dostatečně daleko od stěny tělocvičny
- podobná hra, ale bez stříhání, je známější verze „Červení a bílí“

Rybníky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost
- manipulace s míčem

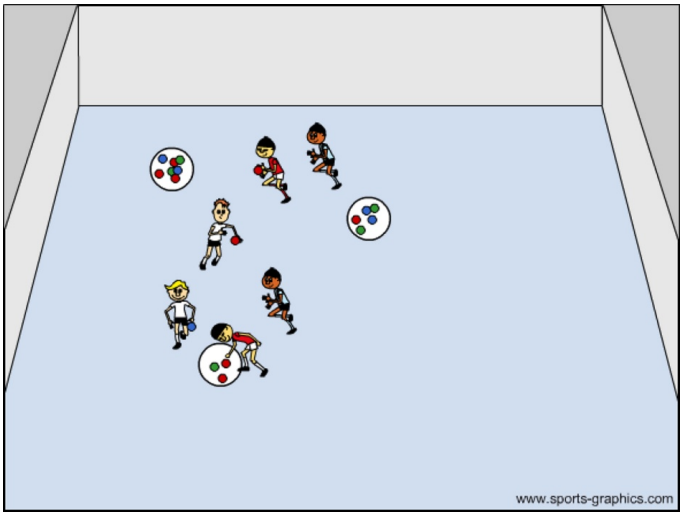
Charakteristika hry

Hra je zaměřena na rychlý běh a taktickém chování při hře.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minutu
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	obruče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Rozdělíme hráče min. do tří družstev a každé družstvo bude mít svůj rybníček s rybami (obruče s např. malými míčky). Po zapískání se snaží všichni rybáři jích lovit do cizího rybníčku ryby – utíkají k jinému rybníku, vezmou jednu rybu (míček) a doběhnou s ní do svého rybníku. Hráči se nesmí nikterak bránit. Jeden hráč nesmí jít dvakrát za sebou do stejného rybníčku. Po druhém zapískání se spočítá, kdo má ve svém rybníku nejvíce ryb.



Metodické poznámky a modifikace hry

- jedna hra by neměla trvat déle než jednu minutu, minimálně ale dvacet vteřin

Běžecká soutěž na čísla

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

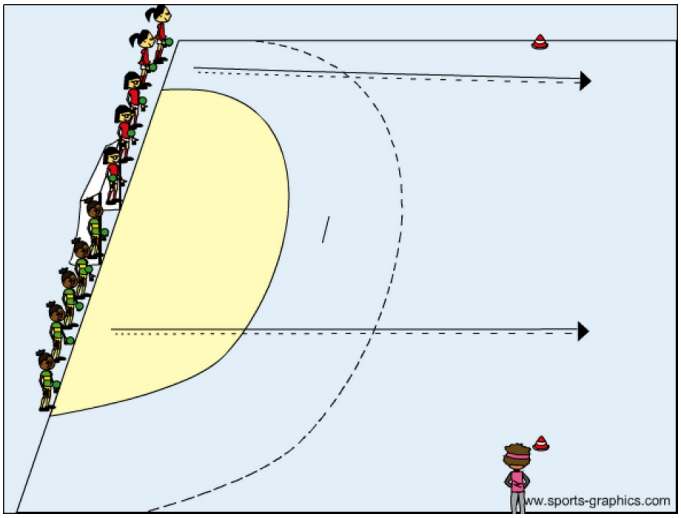
Charakteristika hry

Běžecká soutěž na čísla.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou nebo tří družstev. V každém družstvu si hráči rozdělí čísla, např. v pětičlenném družstvu jsou to čísla 1–5. Každý v družstvu má jiné číslo. Všichni hráči jsou v řadě vedle sebe a mají míč. Učitel vysloví číslo a dává pokyn pro start hráčů s tímto číslem. Hráči vybíhají a driblují až do cíle. První z nich má přidělen bod. Startovat se může i z různých poloh (sed, leh atd.). Po každém kole si hráči čísla vymění tak, aby to bylo pro soupeře tajné. Vyhrává družstvo, které získá nejvíce bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hru lze hrát i na více družstev
- Hráči mohou běhat bez driblinku

Stříhačka na družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

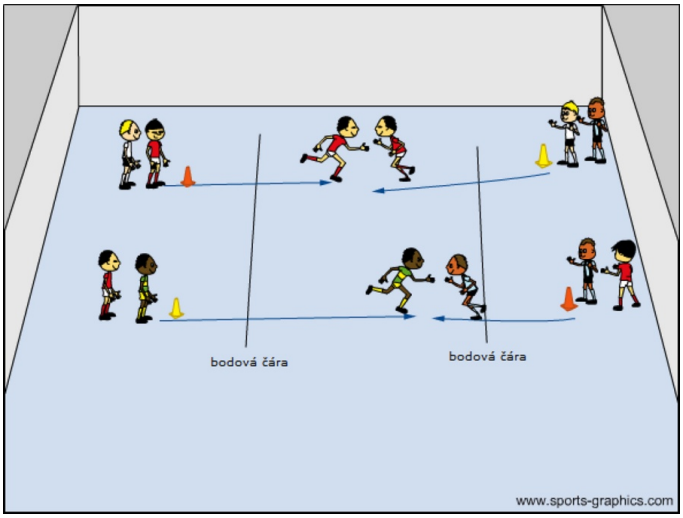
Cílem hry je získat více bodů než soupeř, se kterým když se hráč setká, musí stříhat „kámen, nůžky, papír“

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1

Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě, na signál vybíhají první hráči proti sobě. Jakmile se setkají, provádějí stříhání (kámen, nůžky, papír). Kdo vyhraje, pokračuje dál v běhu. V tu chvíli by měl z družstva, z kterého je hráč, který prohrál stříhání, vyběhnout co nejrychleji další hráč a při setkání s protihráčem opět stříhají. Pokud se hráč dostane až za bodovou čáru má jeho družstvo bod a v tu chvíli, mohou z každého družstva vyběhnout další hráči. Hraje se na čas nebo na body.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Bodová čára musí být minimálně 1,5 od kužele, od kterého soupeř vybíhá
- Hráči mohou běžet s míčem driblinkem, nebo vést míč nohou nebo běžet s „florbalkou“ a míčkem

Běhací štafeta podle čísel nebo barev kloboučků

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry

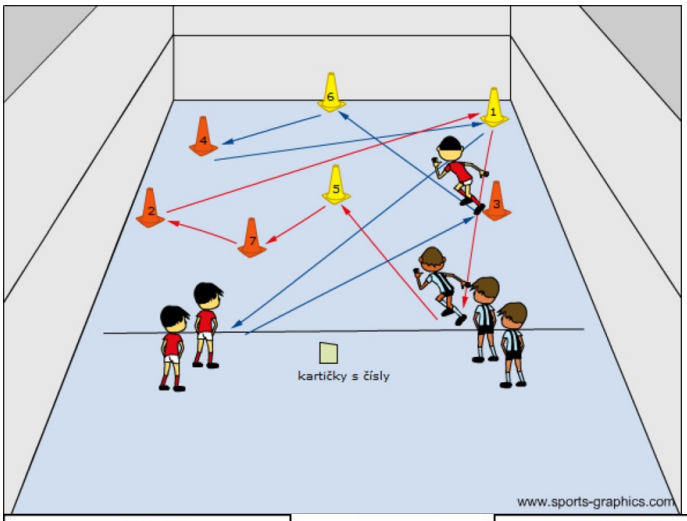
Na základě čísel na kartičce dobíhají hráči k označeným kuželům. Rychlejší družstvo vítězí.

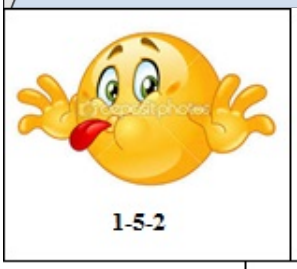
Čas na přípravu:	2 minuty (výroba kartiček 15 minut před výukou)
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–10 minut minut (záleží na počtu kartiček a vzdálenosti mezi kuželi)
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let

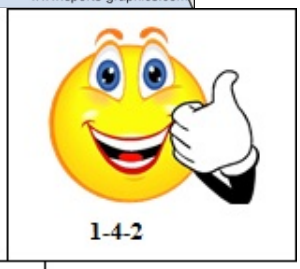
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kartičky, 7 očíslovaných kuželů (1-7)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

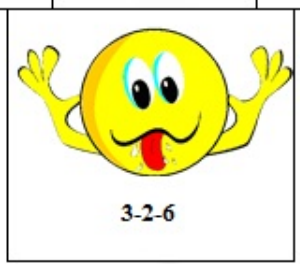
Průběh hry

Hráče rozdělíme na dvě a více družstev. Mezi družstva umístíme hromádku s kartičkami, na kterých jsou napsány čísla (např. 5-2-3) v různém pořadí, podle kterých budou hráči běhat k očíslovaným kuželům. Hráči vybíhají štafetově a pravidelně se střídají. Než vyběhnou, vezmou si horní kartičku s čísly, a běží ke kuželům podle pořadí čísel. Vyhrává družstvo, které bude mít na konci hry nejvíce odběhaných kartiček.




1-5-2


1-4-2


3-2-6

Metodické poznámky a modifikace hry

- a kartičky lze uvést i více čísel
- při doběhnutí ke kuželu mohou provést nějaký cvik (např. dřep, leh na záda atd.)

Souboj o Extraligu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce

- rychlostní vytrvalost
- driblinku

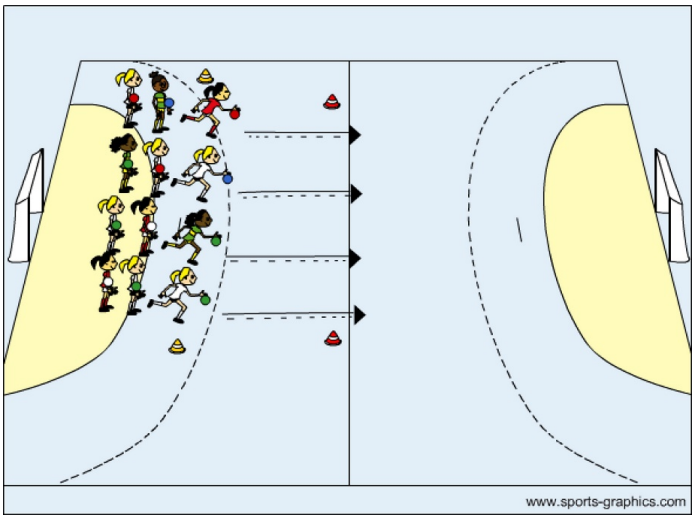
Charakteristika hry

Běžecká soutěž o nejrychlejší hráče.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádné nebo míče pro každého hráče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou seřazeni nahodile po třech až čtyřech v řadách vedle sebe. Každý má míč. Na pokyn učitele (např. zapískání) celá řada hráčů vybíhá a driblinkem se co nejrychleji přemisťují do cíle (např. mezi kužely). První hráč v cíli postupuje do řady před ním. Poslední v rozběhu sestupuje do řady za ním. Hráči se vracejí zpět na start. Po několika kolech budou v první řadě nejrychlejší a v poslední řadě nejpomalejší hráči. Soutěž může mít libovolný počet kol a hráči mohou běhat na různé vzdálenosti.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i bez míčů

Chyť ocásek v kruhu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- rychlostní vytrvalost

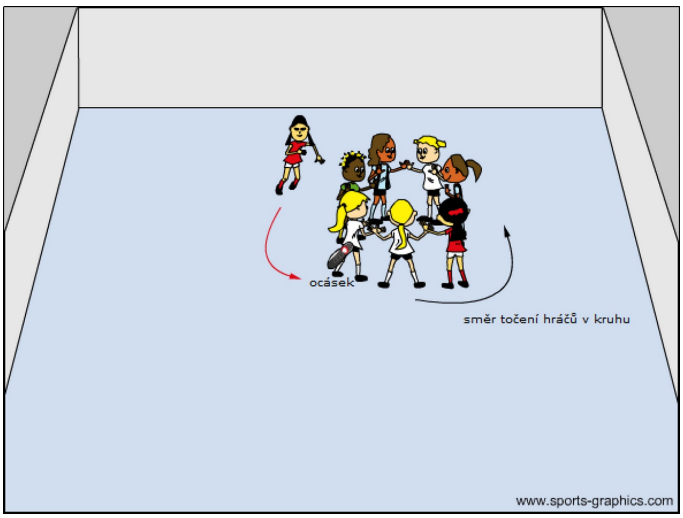
Charakteristika hry

Hra patří mezi honičky, kdy cílem je chytit ocásek.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	1 rozlišovací dres
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči se chytí za ruce a utvoří kruh. Jeden hráč je mimo kruh a snaží se vytáhnout ocásek, který má na sobě za trenýrkami zastrčený jeden hráč v kruhu. Hráči v kruhu se mohou točit dokola a měnit směry.



Metodické poznámky a modifikace hry

- ocásek musí být z trenýrek dostatečně vysunutý

Útěk z domu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly

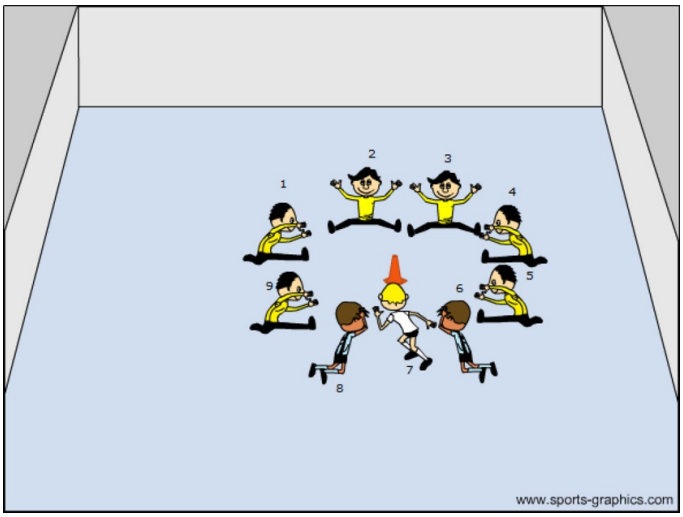
Charakteristika hry

Cílem hry je dostat se co nejrychleji ke kuželi.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužel
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči sedí v kruhu a mají rozdělená čísla. Jakmile učitel (trenér) řekne číslo, hráč s číslem vybíhá a snaží se dotknout kužele uprostřed. Hned vedle sedící hráči (dva) se mu v tom snaží zabránit (chytit a nepustit). Pokus se hráči podaří dotknout se kužele, má bod a hra pokračuje. Hráči se mohou mezi sebou promíchat tak, aby neseděli vedle sebe postupně podle čísel.



Metodické poznámky a modifikace hry

- učitel by měl sledovat, aby se všichni hráči vystřídali v pokusu o získání kužele
- zdůraznit, že hráči se nesmí zezadu žduchat, škrábat, kousat, lechtat, používat pěsti a údery do obličeje

Dotekovka dvou míčů

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- individuální rozvoj
- zodpovědnost za svůj výkon

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce

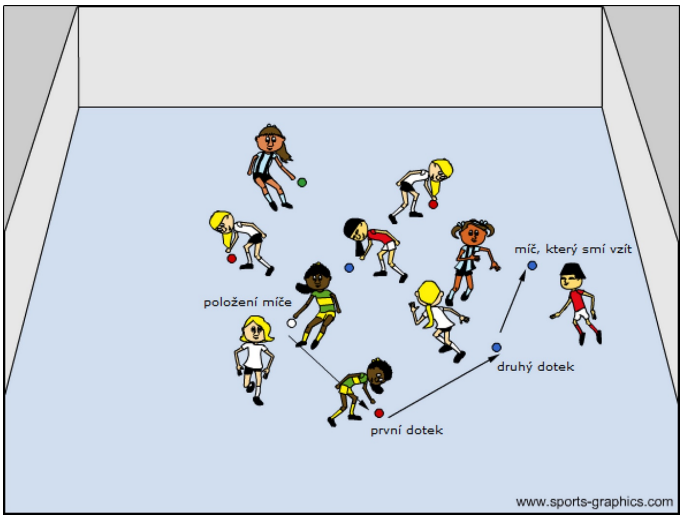
Charakteristika hry

Cílem hry je získat co nejrychleji položený míč.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míče (o tři míče méně než je hráčů)
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hráči, kteří mají míč tak s ním běhají nebo driblují ve vymezeném pásmu, hráči bez míče běhají bez něj. Po zapískání, hráči hned položí míč a musí se co nejrychleji dotknout dvou různých ležících míčů a pak se snaží třetí míč vzít do rukou. Kdo zůstane bez míče má trestný bod, nebo si udělá nějaký cvik.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Do míčů se nesmí kopat!
- Místo míčů se mohou na zem položit kruhy, do dvou různých se hráči musí dotknout nohou a ve třetím zůstanou stát.

4 Vybíjené

Obecná pravidla pro vybíjené

1. Hráč je vybitý pouze tehdy, když ho míč zasáhne od ramen dolů (zásah do hlavy neplatí – pokud hráč nehraje hlavou úmyslně – zesměšnění soupeře).
2. Hráč vybitý od země nebo od stěny není vybitý.
3. Hráč, který chytí míč, není vybitý.
4. Hráč, který drží míč, může být vybitý.
5. Hráč, který drží míč, a odrazí tím míčem na něj letící míč, je také vybitý.
6. Hráč může držet míč jen tři vteřiny, pak jej musí odhodit.
7. Hráč může s míčem udělat jen tři kroky.
8. Hráč, který je vybitý, musí zvednout ruku, aby se poznalo, že je vybitý a hráči po něm opět nestříleli. Pokud na něj někdo i přesto vystřelí, je také vybitý.
9. Do míče se nesmí úmyslně kopat. Kdo do míče úmyslně kopne, je vybitý.
10. Pokud hráč vybije dva hráče najednou, jsou oba vybití.
11. Pokud vybiji hráče a jiný hráč chytí míč před tím, než dopadne na zem, tak je vybitý hráč zachráněn – není vybitý.
12. Hráč nesmí nikdy hrát úmyslně nohou!

Maso

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti
- síly
- přihrávání

- chycení míče
- střelby

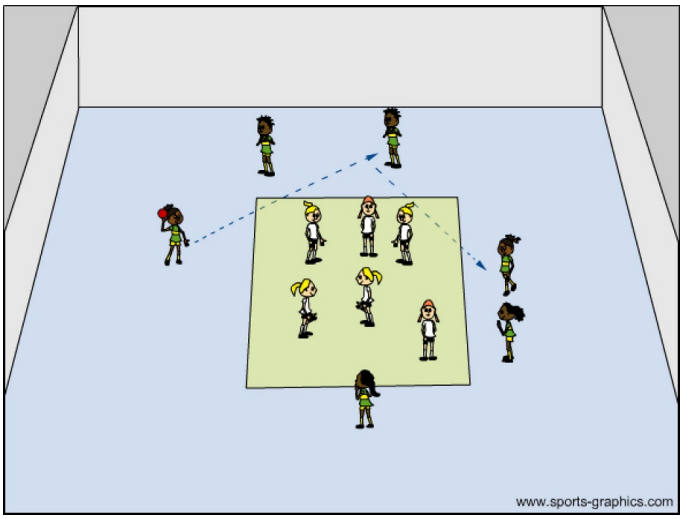
Charakteristika hry

Cílem je vybít co nejrychleji všechny hráče.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2-3 gumové míče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Jedno družstvo stojí uvnitř vymezeného území (kruh, čtverec), druhé je rozptýleno mimo něj. Na znamení si začnou hráči stojící mimo čtverec (kruh) přihrávat míč a ve vhodném okamžiku se snaží určeným způsobem zasáhnout některého z hráčů uvnitř. Zasažení hráči nejsou vylučováni, ale družstvo mimo kruh získá bod. Vítězí tým, který získá během určité doby více bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hráč, který vypadne, může dělat nějaký cvik
- někdy hra trvá jen pár desítek vteřin
- maximální počet míčů při hře jsou tři

Krabí vybíjená

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti
- síly

- přihrávání
- chycení míče
- střelby

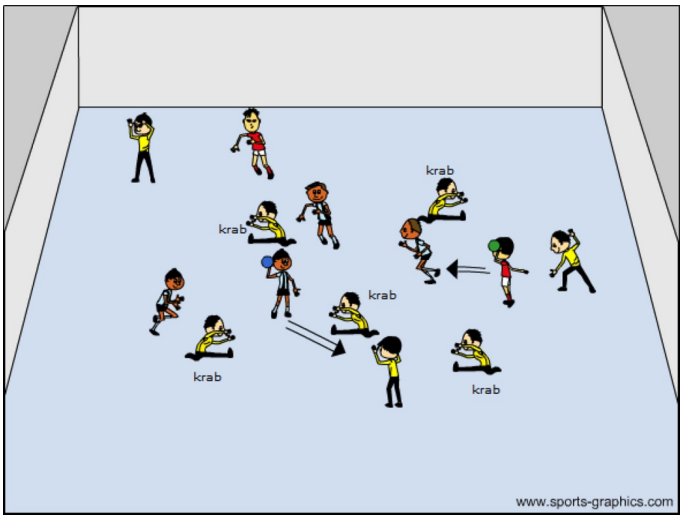
Charakteristika hry

Cílem této modifikace vybíjené je zůstat jako jediný alespoň na vteřinu jediným hráčem, který vybíjí.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	4 gumové míče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Všichni hráči hrají vybíjenou všichni proti všem podle pravidel vybíjených ve vymezeném území. Kdo bude vybitý, tak si sedne a stává se z něj rak, který se pohybuje jako rak ve stejném území. Pokud se rak dotkne rukou stojící hráče, ještě hrající vybíjenou, tak rak oživne a stává se z něj hráč vybíjené a z hráče vybíjené rak. Rak nesmí vybíjet míčem a ani se jej dotýkat. Vyhraje hráč, který zůstane jako sám hráč vybíjené.



Metodické poznámky a modifikace hry

- spíše volit menší prostor hry

Video:

Běžecká s vybitím

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu

- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

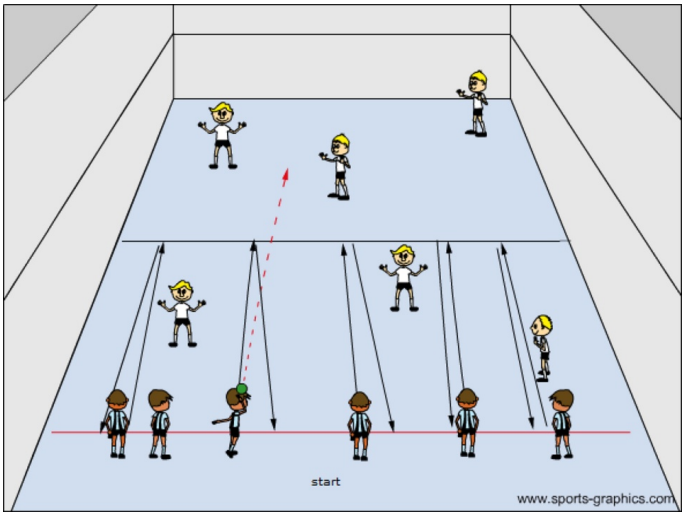
Charakteristika hry

Cílem hry je získat za vybití hráčů, co nejvíce bodů.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	1-4 gumové míče, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno družstvo stojí na základní brankové čáře. Druhé družstvo je rozmístěno na vzdálenější polovině. Jeden hráč drží míč, který odhodí co nejdál. Jakmile odhodí míč všichni hráči stojící na čáře, se rozběhnou k půlící čáře, které se musí dotknout a běžet zpět. Druhé družstvo si odhozený míč mezi sebou přihrávají a snaží se vybít běžící protihráče. Za každého trefeného mají bod. Hraje se na deset odhodů, pak se role vymění.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Mohou se odhazovat 2-4 míče podle počtu hráčů
- Běžící hráči mohou překonávat nějaké překážky
- Důležité je, aby byla čára doteku tak daleko, aby měli obránci šanci zasáhnout běžící hráče, ale na druhou stranu, aby nebyla zase tak daleko, aby obránci nevybili všechny běžící hráče

Video:

Vybíjená na tři družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

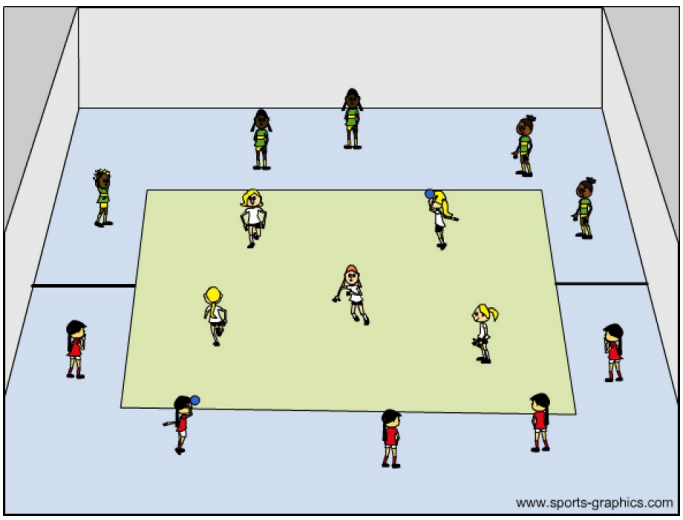
Charakteristika hry

Princip hry je na základu vybíjené.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	tři gumové míče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrací plochu rozdělíme na tři stejně velké části. V každé části se rozptýleně rozestaví jedno družstvo. Dvě krajní družstva se snaží zasáhnout hráče stojící ve střední části, ti se zase naopak snaží zasáhnout hráče na vnějších částech hřiště. Dosáhlo-li krajní družstvo zásahu, obdrží 1 bod. Dosáhlo-li prostřední družstvo zásahu, obdrží body 2. Družstva se po uplynutí určité doby vyměňují. Hráči nesmějí vstoupit na území druhého družstva. Můžeme hrát i dvěma míči. Vítězí družstvo, které získá více bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- maximální počet míčů při hře jsou tři
- důležité je dodržovat pravidla vybíjené kromě kroků s míčem
- je lepší když si průběžné skóre zapisuje učitel

Vybíjená papírovými koulemi

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

Charakteristika hry

Vybíjená papírovými koulemi

Čas na přípravu:	1 minutu ve výuce (30 min před výukou)
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	cca. 20 papírových koulí
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Každý hráč si z novin udělá kouli a po zahájení dochází k vybíjené všichni proti všem. S koulí může udělat max. tři kroky. Vyhraje, kdo zůstane nejdéle hrát nebo kdo má méně zásahů, nebo se hraje stále a vždy po třetím zásahu udělá 5 dřepů a pak pokračuje znovu.

Metodické poznámky a modifikace hry

- cviky lze provádět i mimo hrací plochu na žíněnkách

Vybíjená všichni proti všem s cvičením

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

Charakteristika hry

Princip hry vychází z vybíjené.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2-3 gumové míče, žíněnka
Část vyučovací jednotky:	hlavní

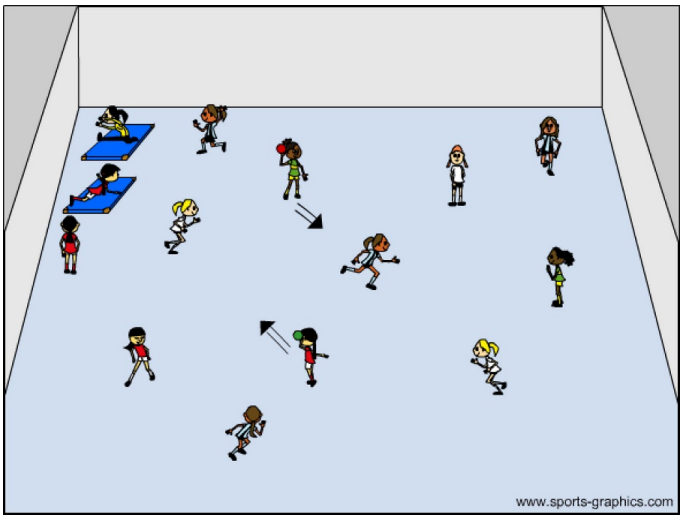
Průběh hry

Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybít soupeře. Vybitý zvedne ruku a (chráněn před ostatními) odejde na určené místo (např. žíněnka). Zde cvičí předem určený počet cviků a vrací se do hry. Pokud hráč míč chytí, není vybit. Zásah od země a stěny neplatí.

Metodické poznámky a modifikace hry

Vybíjená všichni proti všem – vymysli si cvik

Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybít soupeře. Vybitý zvedne ruku a (chráněn před ostatními) odejde na určené místo (např. žíněnka). Zde odcvičí přidělený cvik (např. kotoul, klik, sed-leh, stojka). Tento cvik mu určí vybitý hráč před ním, který odcvičil určený cvik od někoho jiného a vrací se do hry. Pokud hráč míč chytí, není vybit. Zásah od země a stěny neplatí. Je vhodné mít při této vybíjené dvě žíněnky, aby se netvořila řada vybitých.



Přihraj a vybij!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

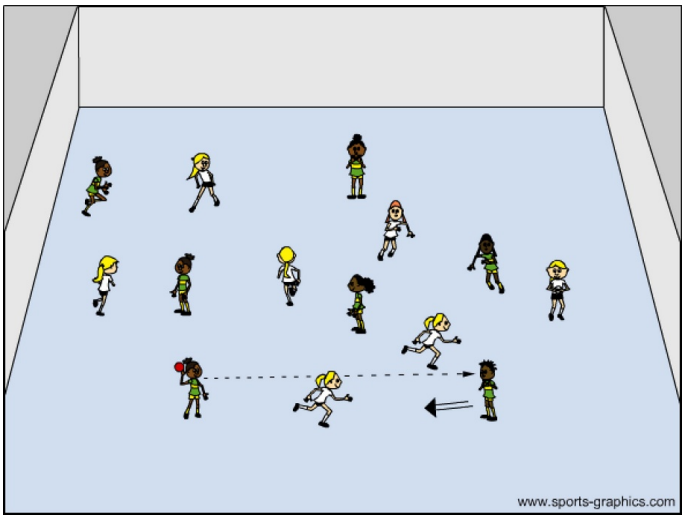
Charakteristika hry

Princip hry vychází z vybíjené.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1-2 gumové míče, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě a jedno má po určitou dobu v držení míč. Hráči si přihrávají mezi sebou, s míčem mohou udělat maximálně tři kroky. Cílem je zasáhnout volně pobíhající hráče z druhého družstva. Po určité době se hráči vymění. Vyhrává družstvo, které víckrát zasáhlo soupeře. Jeden hráč může být zasažen i několikrát. Může se hrát s jedním nebo dvěma míči.



Metodické poznámky a modifikace hry

- tuto hru lze hrát i na tři družstva se dvěma míči

Nekonečná vybíjená

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

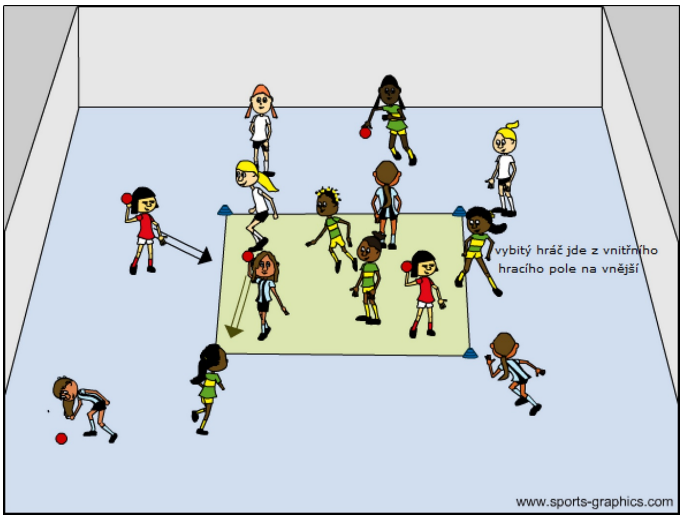
Charakteristika hry

Princip hry vychází z vybíjené.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	hrací kostky a kloboučky (vytyčovací mety)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme na dvě družstva. Jedni hráči, jsou uvnitř čtverce, druzí hráči jsou na jeho obvodu. Kdo vybije hráče uvnitř čtverce, jde dovnitř. Kdo je vybit uvnitř, jde na kraj čtverce. Vítězem se stává družstvo, ve kterém bude po nějakém časovém limitu více hráčů, nebo když jsou již všichni hráči ve druhém družstvu.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Nutné dodržovat principy a pravidla vybíjených.

Vybíjená v kruhu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

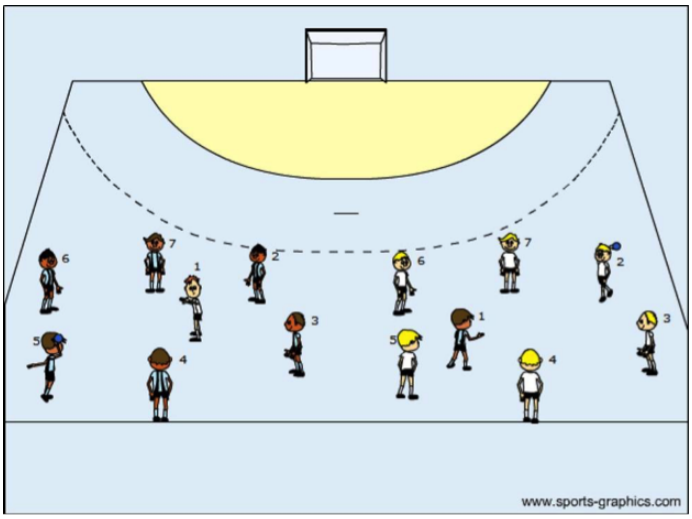
Charakteristika hry

Cílem hry je vybít všechny hráče z druhého družstva.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2 míče, kloboučky (vytyčovací mety), rozlišovací dresy
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Na každé polovině hrací plochy je vyznačen kruh o průměru asi 7 metrů. Hráči stojící vně kruhu si přihrávají jedním nebo dvěma míči tak dlouho, dokud nemají výhodnou pozici k vybití soupeře uvnitř kruhu. Je-li hráč zasažen, přechází ke svému týmu, kde dále pokračuje ve hře. Na jeho místo nastupuje další hráč z jeho družstva atd. Vítězí tým, který dříve vybije všechny hráče soupeře.



Metodické poznámky a modifikace hry

- vybitý hráč nesmí zdržovat při přesunu, jinak bude další hráč brán jako vybitý
- další možnost vybíjení zahajuje učitel

Vybíjená v lese

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

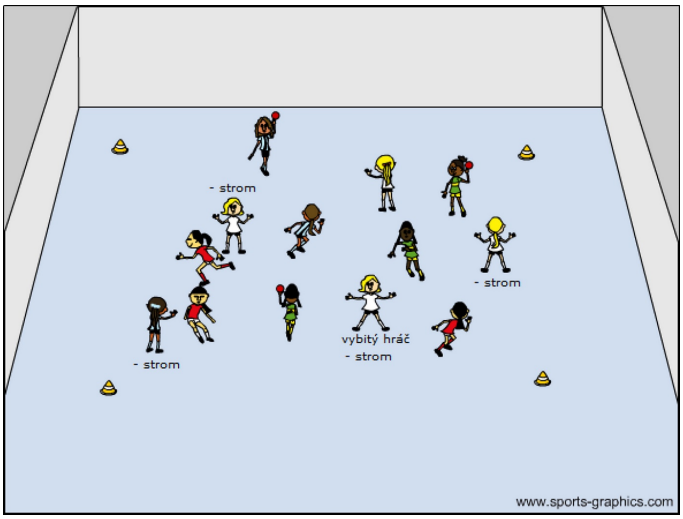
Charakteristika hry

Hra je na principu vybíjené.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–40
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2-4 gumové míče, vytyčovací mety
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Vymezíme hrací prostor kuželi. Všichni hráči se mohou pohybovat jen uvnitř. Mimo vymezený prostor mohou jít jen pro míč, ale vybíjet mohou jen z hracího prostoru. Do hry dáme 2-4 gumové míče. Hráči se mezi sebou vybíjí podle pravidel vybíjené. Vybitý hráč zůstane stát na místě, nesmí dělat žádné kroky, a upaží. V té chvíli představuje strom v lese, a koho se dotkne, tak se z něj stává také strom. Vyhrává hráč, který se stane stromem jako poslední nebo vůbec.



Metodické poznámky a modifikace hry

- je lépe hrát s více míči
- vybití hráči mohou i sedět, ale je důležité, aby se nepohybovali

Probíhaná s vybitím

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

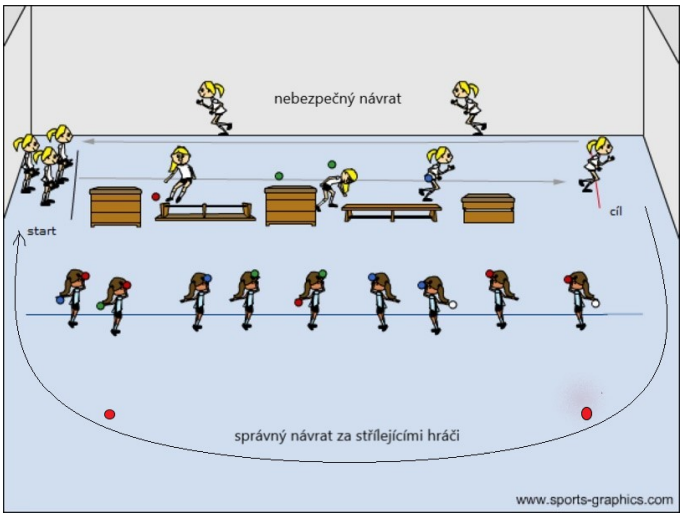
Charakteristika hry

Hra má charakter vybíjené, ale je více dobrodružnějšího charakteru.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1–8 minut (podle počtu opakování)
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	10 gumových míčů, kužele, lavičky, švédské bedny
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Probíhanou hrají dvě družstva proti sobě. Hráči mají za úkol v časovém intervalu (např. 2 min) co nejvíce krát překonat vzdálenost ze startu do cíle, aniž by byli zasažení míči, kterými po nich střílí druhé družstvo. Hráči se mohou schovávat za bedny a lavičky a mohou běžet všichni najednou. Zasažený hráč míčem nebo hráč, který překonal vzdálenost bez vybití, se znovu vrátí na start a mohou pokračovat opět v běhu. Vracející se hráče nesmí střílející hráči vybíjet a musejí se vracet na za hráči, kteří střílí viz. obrázek. Střílející hráči si mohou chodit pro míče kamkoliv, ale mohou střílet jen od čáry odhodu. Hráči nesmějí používat tzv. živé štíty tj. vybití hráči nesmějí bránit nevybité. Po dvou minutách se družstva vymění. Výměn může být více. Vyhrává družstvo, které získá více bodů.



Video:

Vybíjená na královnu a štít

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- uvědomění si vlastní identity v rámci pracovní skupiny

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

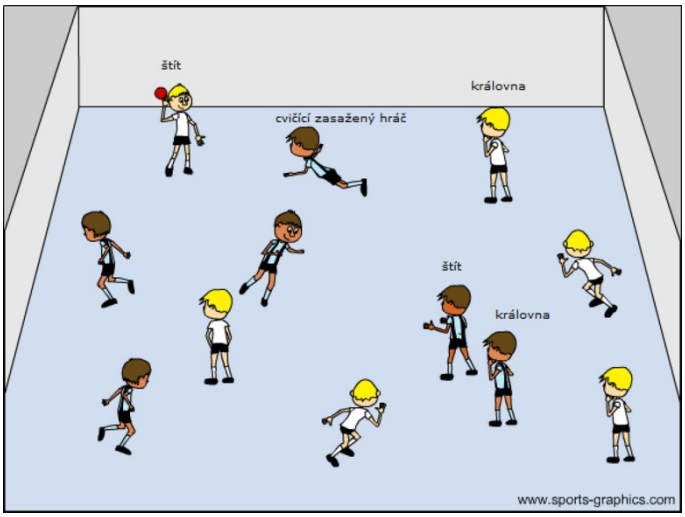
Charakteristika hry

Vybíjená na družstva, jejichž cílem je vybít královnu druhého družstva.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči se rozdělí na dvě družstva a potajmu (aby to nevědělo druhé družstvo) si rozdělí herní role. V každém družstvu musí být jedna královna, jeden král-štít a zbývající hráči jsou zbrojnoši. Vyhraje družstvo, které jako první vybije královnu. Hráči se mohou pohybovat po celé tělocvičně. Pokud drží míč tak mohou s míčem udělat pouze tři kroky. Hráči si mohou mezi sebou přihrávat. Pokud je vybitý zbrojnoš, pak si udělá jeden dřep a pokračuje ve hře. Pokud je vybitý král, tak se nic neděje, pokračuje dál ve hře. Pokud je vybitá královna hra končí. Vybití platí od ramen dolů a hráč je vybitý i tehdy pokud drží míč (při variantě při hře s více míči). Postupně hráči zjišťují, kdo jakou má roli ve druhém týmu a postupem zjistí, kdo je královna, kterou musí vybít.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i na tři družstva
- je lepší ji hrát při větším množství hráčů
- vybitý hráč musí provést cvik mimo hrací území

Vybíjená na dvojice

Rozvíjené kompetence:

- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- přihrávání
- chycení míče
- střelby

Charakteristika hry

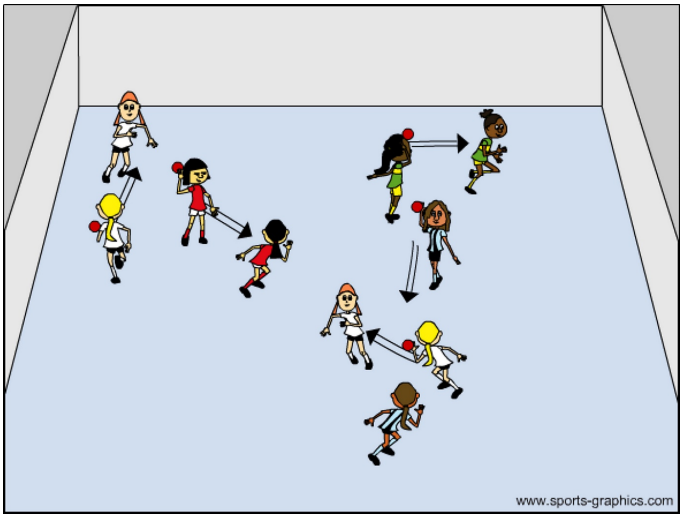
Princip hry vychází z vybíjené.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minutu
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let

Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	rozlišovací trika nebo gumové míče nebo molitanové míčky nebo papírové koule
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči si udělají dvojice. Každá dvojice má jeden míč. Jednu minutu má v držení míč jeden hráč, který se snaží po zapískání co nejvíce krát vybít hráče bez míče, který před ním utíká. Co zásah to je bod. S míčem může hráč udělat kroků, kolik chce. Po minutě se role vymění.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Lze použít různé míče a může se hrát i na trojice

5 Úpolové hry

Obecná pravidla pro úpolové hry

- Důležité při úpolových hrách je dodržování bezpečnosti. Hráči by na sobě neměli mít žádné hodinky, náramky, náušnice, prsteny atd.
- Hráči se nesmí strkat zezadu, kousat, škrábat, štípat, lechtat, používat pěsti, kopat, tahat za vlasy, podkopávat.
- Povoleno je dotýkat se hráčů zepředu, pokládat hráče na zem, sevřít je zepředu.

Vytlačovaná soupeře z kruhu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- obratnosti

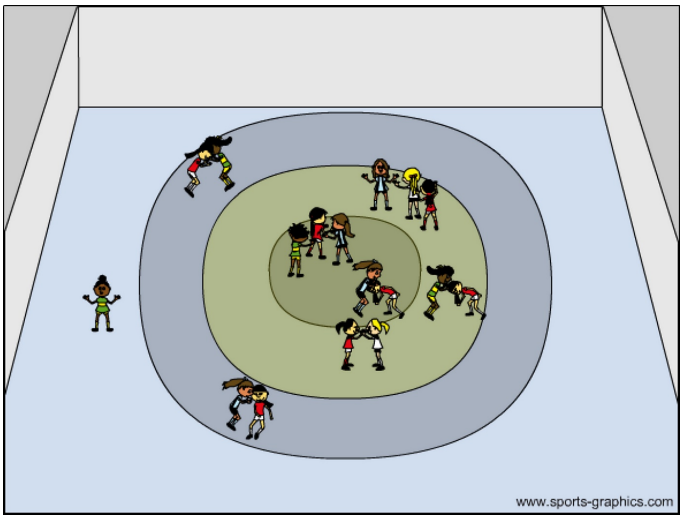
Charakteristika hry

Hra patří mezi úpolové hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	značkovací kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrací plochu rozdělíme na čtyři hrací pole. Všichni hráči začínají v nejmenším poli. Po zahájení hry se snaží hráči vytlačet protihráče do dalšího pole. Jakmile je hráč oběma nohama v dalším pásmu, pak bojuje a vytlačí hráče ze stejného pásma. Kdo je vytlačen mimo poslední pásmo prohrává a kdo nejdéle zůstane v nejmenším pásmu, vyhrává.



Metodické poznámky a modifikace hry

- může se hrát i opačně, že hráči začínají v největším pásmu a kdo se první dostane do nejmenšího pásma, prohrává
- může se hrát i na dvě družstva

Odchyt kanců

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- síly
- obratnosti

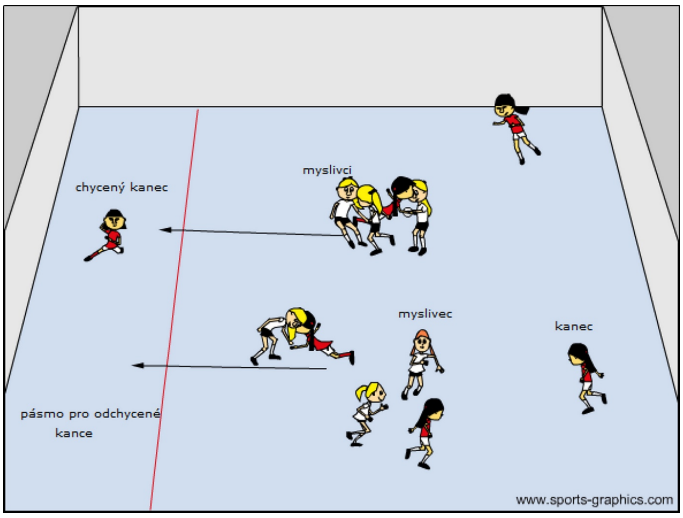
Charakteristika hry

Úpolová hra, ve které se snaží hráči pochytat všechny soupeře a odtáhnout je mimo hrací pole.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 10 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do dvou družstev. Jedno družstvo jsou kanci a hráči v druhém družstvu představují myslivce. Vymezíme hrací prostor, ve kterém nesmí být nic nebezpečného. Dále určíme prostor, kam budou myslivci odnášet chycené kance. Kanci, kteří mohou běhat ve vymezeném území, si nesmí mezi sebou pomáhat ani se ničeho chytat. Myslivci si mohou mezi sebou pomáhat a spolupracovat, tj. jednoho kance mohou chytit a odtáhnout dva a více myslivců. Kanci i myslivci se musí chovat podle obecných pravidel pro úpolové hry. Hra končí, buď až jsou všichni kanci odnesení nebo odtáhnutí do pásma pro odchycené kance, nebo po časovém limitu. Role se po konci hry vymění. Vítězí družstvo, které bude mít odchyceno více kanců.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hra je velmi nebezpečná a učitelé a trenéři by si měli velmi promyslet, vhodnou skupinu dětí, se kterou budou tuto hru hrát. Spíše by bylo vhodnější tuto hru zařadit do sportovního tréninku.
- Učitel nesmí být nikdy součástí této hry, musí dělat vždy rozhodčího.

Jablko a červi (resp. Vajíčko a spermie – varianta pro dospělé hráče)

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- obratnosti

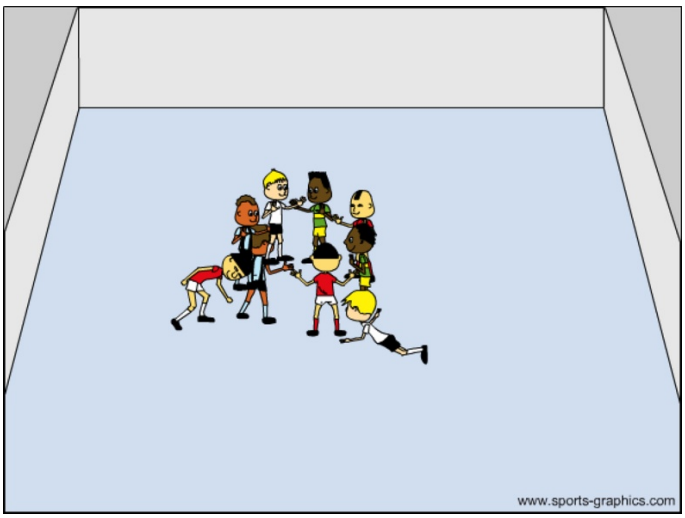
Charakteristika hry

Úpolová hra, ve které se snaží hráč dostat dovnitř nebo ven z lidského kruhu.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči utvoří kruh-jablko a chytnou se za ruce. Dva hráči-červi jsou mimo kruh a po zapískání se snaží protlačit dovnitř kruhu. Jablko se jim v tom snaží zabránit. Může se hrát i tam a zpět a potom hra končí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- pokud hraje více hráčů, může být více hráčů jako „spermií“ – „červů“

Na želvičky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly

- obratnosti

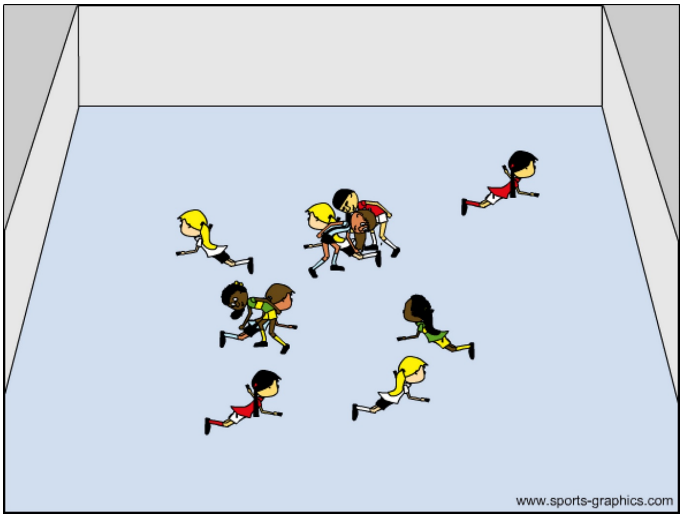
Charakteristika hry

Hra patří mezi úpolové hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Dva určení hráči budou lovci želviček. Vymezíme prostor, ve kterém se želvičky budou pohybovat lezením po čtyřech. Úkolem lovců je převrátit želvičky zády k zemi. Pokud se jim to povede, pak se ze želvičky stane také lovec. Vyhrává ta poslední želvička, ze které se jako jediné nestane lovec.



Metodické poznámky a modifikace hry

- lovci mohou mezi sebou spolupracovat, želvičky nikoliv
- pokud želvička vyleze z hracího prostoru, potom se z ní stává automaticky lovec
- důležité je dbát na bezpečnost a zdraví hráčů

Na raky a lovce

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce

- síly
- obratnosti

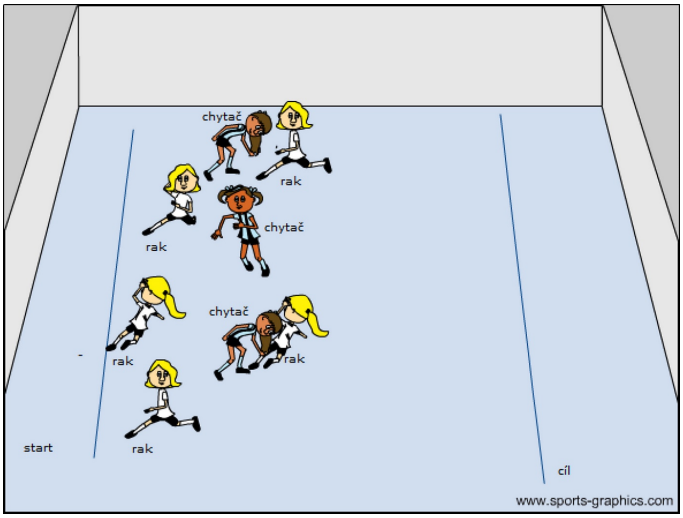
Charakteristika hry

Hra patří mezi úpolové hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	15 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme na tři družstva na lovce-chytače (1/3) a raky v poměru (2/3). Po uplynutí pěti minut si hráči vymění role tj. budou se hrát tři hry, aby každé družstvo bylo lovci. Při zahájení hry se všichni raci postaví na startovní čáru a lovci do hracího pole. Po startu hry se raci pohybují po čtyřech, zády k zemi a pozpátku. Lovci mohou běhat, jak uznají za vhodné. Úkolem raků je dostat se za cílovou čáru. Lovci chytají raky za nohy a tahají je zpět směrem ke startovní čáře. Raci nesmějí kopat nohama. Pokud lovec pustí raka, ten se zase může přemisťovat směrem k cílové čáře. Po uplynutí časového úseku si raci spočítají body za prolezení cílem. Vyhraje družstvo, které bude mít více bodů, po vystřídání všech hráčů jako lovci.



Metodické poznámky a modifikace hry

- vždy musí být více raků než lovců
- rak, který se dostane do cíle, se přemístí zpět na start a může pokračovat ve hře

Souboj o míč

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce

- síly
- obratnosti

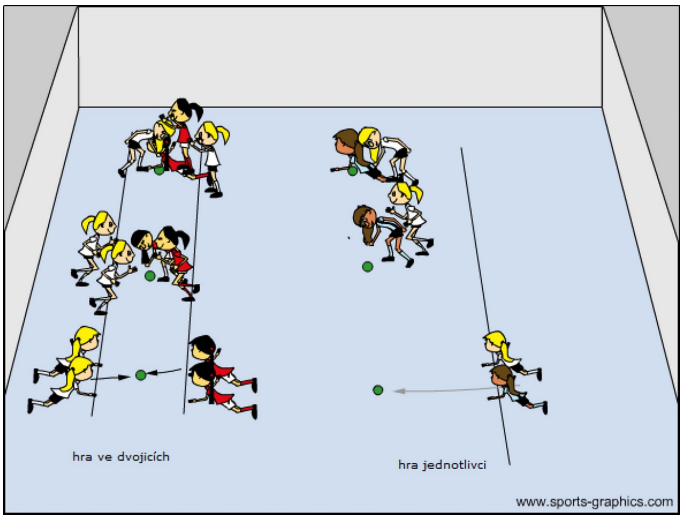
Charakteristika hry

Cílem hry je získání míče hráčem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	jeden míč do dvojice hráčů
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Při hře jednotlivců si hráči položí před sebe míč cca. 3m od startovní čáry. Hráči se položí na čáru startu a na pokyn učitele se snaží co nejrychleji dostat k míči před nimi. Kdo míč získá, tak s ním nesmí běžet, lehne si na zem a druhý hráč se mu ho snaží odebrat a získat ho do své moci. Pokud ho získá, lehne si na zem s míčem on a druhý hráč se mu ho snaží vzít. Po třiceti sekundách učitel zapíská, kdo má po pískání míč pod kontrolou vyhrává – má bod.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hru lze hrát i na dvojice, které soupeří o míč
- Učitel nesmí být nikdy součástí této hry, musí dělat vždy rozhodčího.

Ragby na tři družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- projevit chování v krizových situacích
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly

- obratnosti

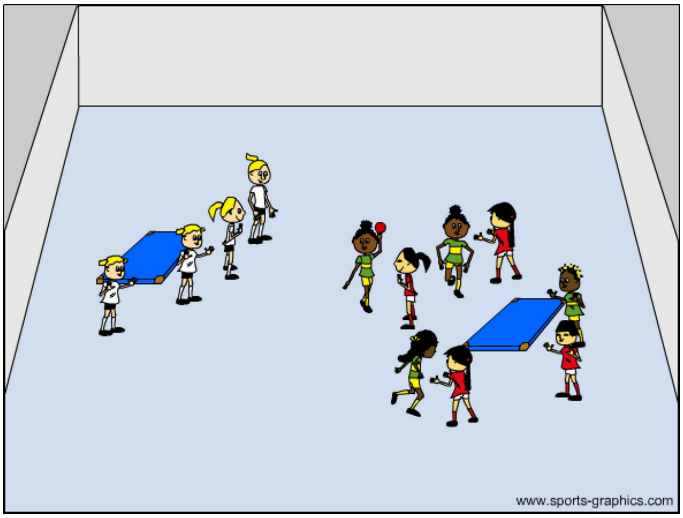
Charakteristika hry

Cílem hry je získání míče hráčem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	9–15
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	jeden gumový míč
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do tří družstev. Jedno družstvo začíná s míčem, se kterým hráč může udělat maximálně tři kroky a může použít pouze jednoúderový driblink. Pokud se hráčům podaří míč položit na žíněnku, získávají bod a bránící družstvo získá míč (nebo jej může získat při bránění) a útočí na žíněnku, u které brání třetí družstvo. Takto se hraje stále dokola buď na časový limit, nebo určitý počet bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- maximální počet hráčů v týmu je pět
- lze hrát i na čtyři žíněnky, nebo položené kruhy na zemi

Dej míč do kruhu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- síly
- obratnosti

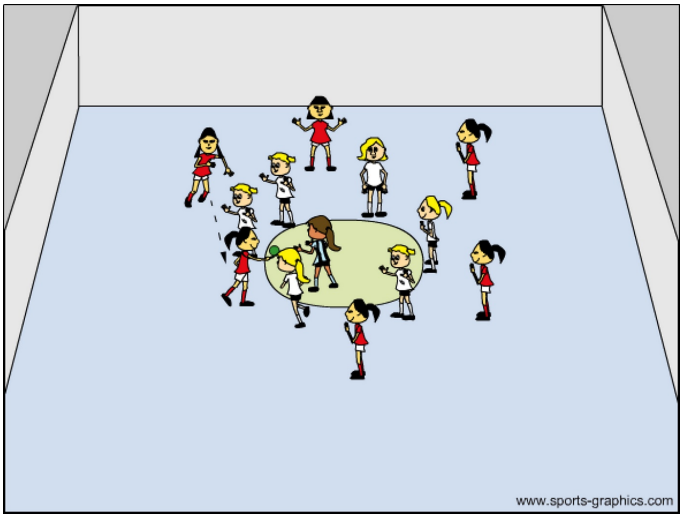
Charakteristika hry

Cílem hry je získání míče hráčem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–16
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	jeden míč
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme na dvě družstva a jeden neutrální hráč nebo jeden hráč z útočícího týmu bude stát v kruhu uprostřed, do kterého nesmí vstoupit ani obránci ani útočníci. Útočící hráči se snaží dát míč do ruky hráči ve středu kruhu. Nesmí jej hodit. Za každý takto předaný míč mají útočníci bod. Obránci se jim v tom snaží zabránit. Útočníci mohou s míčem udělat maximálně tři kroky, použít jednoúderový driblink a mohou si míč mezi sebou přihrávat, ale mohou při přihrávce vynechat jen jednoho hráče. Po jedné minutě se role vymění. Vyhrává tým, který získá více bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- podle počtu hráčů je velký kruh uprostřed hřiště
- maximální počet hráčů v týmu je 8
- nehrajte hru se dvěma míči

Kradení kuželů

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání

- chytání míče
- střelby

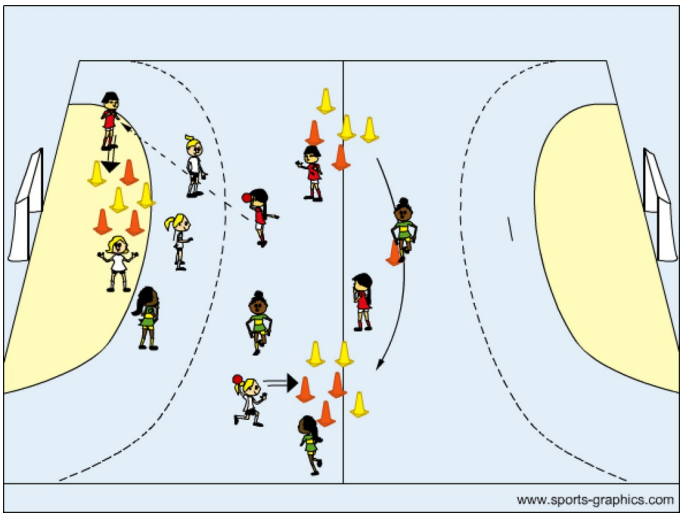
Charakteristika hry

Hráči se snaží získat co nejvíce kuželů, pomocí přihrávek a střelby

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	18 a více kuželů (vysoké min 25cm), rozlišovací dresy, 2-3 míče gumové
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči se rozdělí do tří družstev. Každé z nich má stejný počet kuželů. Hraje se dvěma míči a cílem je získat co nejvíce kuželů soupeřících družstev. Kužel se získá pouze tehdy, když ho hráč zasáhne míčem. Po zásahu si ho může vzít a přidat ke kuželům svého družstva. Pokud zasáhne více kuželů najednou, může si odnést pouze jeden. Míč získává družstvo, které ztratilo kužel po zásahu. Hráč s míčem může provést max. tři kroky potom udělat jedno-úderový driblink (pozn. driblink pouze jedním úderem), provést zase tři kroky a potom musí již přihrát nebo vystřelit.



Metodické poznámky a modifikace hry

- je možné hrát i na čtyři družstva
- hráč, který brání kužel, může zasáhnout míč nohou

Přihrávaná s výměnou předmětů

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti

- přihrávání
- chytání míče
- střelby

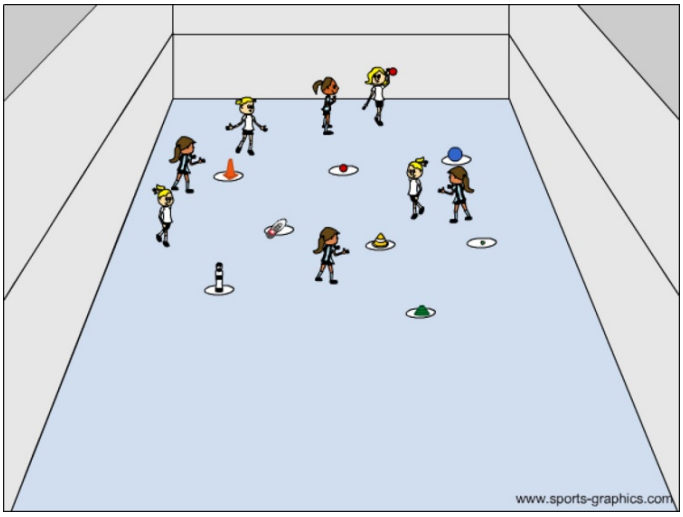
Charakteristika hry

Hráči si přihrávají různými předměty, aby získali co nejvíce bodů.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	obruče a různé předměty, se kterými se dá přihrávat (např. kužel, různé míče a míčky, frisbee, klobouček atd.)
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Na hrací plochu rozestavíme obruče a do každé dáme jiný předmět (různé míče, rozlišovací triko a jiné sportovní pomůcky). Hráči jsou rozděleni do dvou nebo tří družstev. Na začátku hry má v držení jedno družstvo míč, který se snaží položit do nějaké obruče a vyměnit položený předmět za jiný z obruče. Vyhrává družstvo, které si vícekrát vymění předmět. S předmětem lze provést maximálně tři kroky, poté jej musí přihrát nebo položit do obruče. Pokud hráč položí předmět do obruče, potom mu nesmí z obruče vzít obránci předmět, který si bude útočník vyměňovat. Obránci nesmějí vstupovat do obručí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- předměty, kterými si hráči přihrávají, by měly být bezpečné

Mezinožka s ocásky

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce

- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

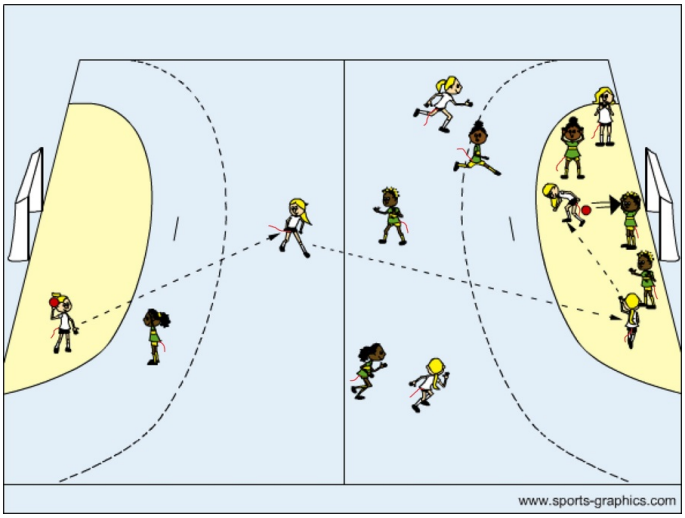
Charakteristika hry

Hráči si přihrávají s míčem, a snaží se vstřelit gól mezi nohama.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Rozlišovací trika, krepové papíry, míč, brány nebo žíněnky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči dvou družstev se mohou pohybovat po celé hrací ploše. Hráči mohou s míčem udělat maximálně tři kroky, potom musí přihrát nebo vystřelit. Míč mohu držet maximálně tři vteřiny. Hráči si dají krepový „ocásek“ (nebo rozlišovací dres) za trenýrky/za pas. Pokud protihráč tento „ocásek“ hráči sebere, musí hráč udělat dva kliky (nebo jiný prvek). Potom se může znovu zapojit do hry. Pokud zrovna hráč drží míč a protihráč mu odejme „ocásek“, musí míč předat soupeři. Hráči si nesmějí na vlastní ocásky chytat a držet je – bránit v odebrání protihráči. Gól platí, pouze pokud je docílen zády k brance a mezi rozkročenýma nohama a s oběma nohama na zemi. Vítězí družstvo, které získá více bodů-gólů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i bez varianty s ocásky, která je jednodušší

Pokládaná na barvy

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

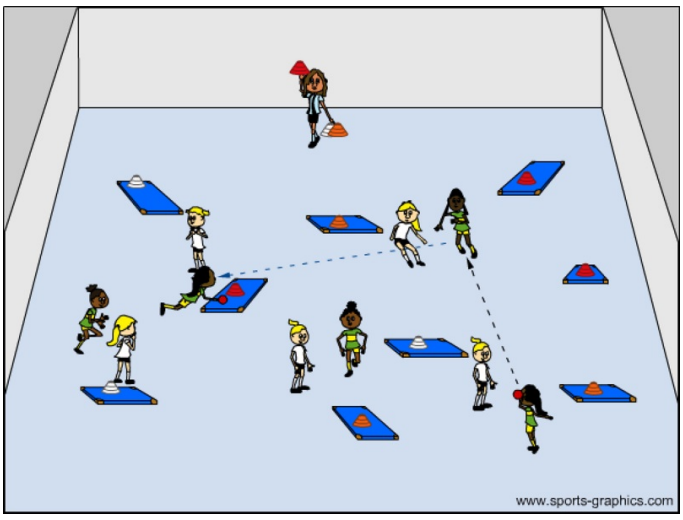
Charakteristika hry

Cílem je, co nejvíce krát položit míč na žíněnku.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	žíněnky, kloboučky (vytyčovací mety), míč, rozlišovací trika
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě nebo tři družstva proti sobě. Cílem je položit (ne hodit) míč na správně barevně označenou žíněnku, které jsou barevně označeny kuželi (rozlišovacím trikem), a jejíž barva označeného kužele souhlasí s barvou kužele, který právě v danou chvíli drží učitel v ruce nad hlavou. Během hry může učitel (trenér) průběžně barvu kuželů měnit. S míčem může hráč udělat max. tři kroky a může použít jednoúderový driblink. Hraje se na body. V držení míče je stále jedno družstvo nebo se pravidelně po obdrženém bodu střídají.



Metodické poznámky a modifikace hry

- místo žíněnek lze použít obruče

Míčová bitva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce

- obratnosti
- manipulace s míčem

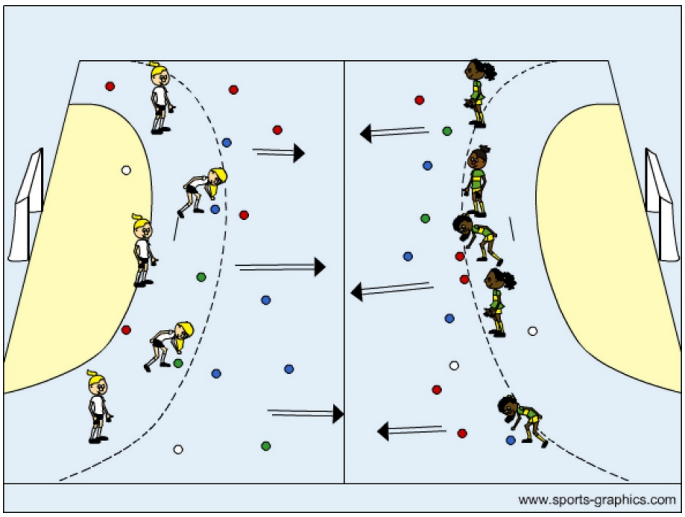
Charakteristika hry

Cílem hry je se zbavit co nejvíce míčů nebo předmětů na své polovině hřiště

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	gumové míče, molitanové míče, kostky, plastové kuličky, plastové drátěnky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráče rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo stojí na své polovině herní plochy a má stejný počet míčů. Na signál učitele (trenéra) hráči odhazují nebo kutálejí všechny míče na soupeřovu stranu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo co nejméně míčů. Trenér za určitou dobu zastaví hru jasným signálem. V tuto chvíli už hráči nesmějí odhazovat či kutálet míče. Vítězí družstvo, na jehož polovině bude méně míčů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- mezi týmy mohou být lavičky položené na nějaké části švédské bedny a předměty se musejí házet pod nimi
- lepší varianta je po druhém zapískání, kdy se již nesmí hrát, je rozdat první bod družstvu, které jako první „zkamení“

Sestřel kužele!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání

- chytání míče
- střelby

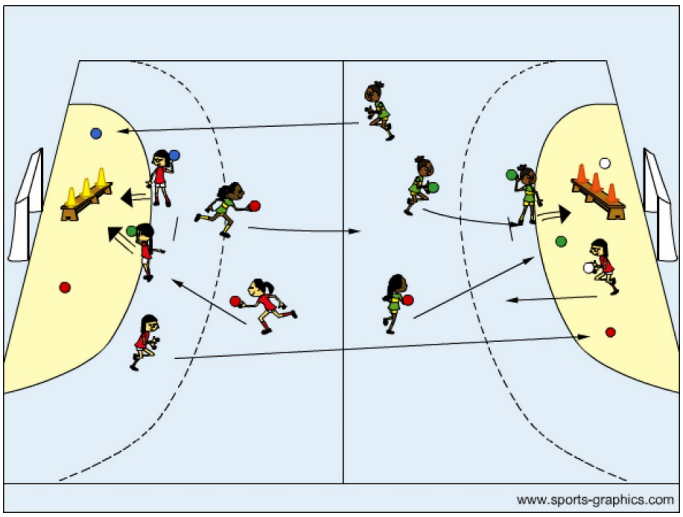
Charakteristika hry

Cílem hry je sestřelit, co nejrychleji všechny kužele soupeře.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míče pro každého hráče, 20 kuželů vysokých cca. 25 cm, lavičky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě, každý hráč má na začátku svůj míč. Cílem je co nejrychleji sestřelit kužely ze soupeřovy lavičky. Hráči se s míčem mohou volně pohybovat, ale jakmile se dostanou k čáře odhodu před soupeřovou lavičkou, musí zastavit a postavit se do správného střeleckého postoje. Poté mohou střílet na soupeřovy kužely. Po odhodu běží zpět ke své lavičce a tam si vezmou jakýkoliv volně ležící míč, který tam odhodil některý ze soupeřů. Hra končí, až jedno družstvo sestřelí všechny soupeřovy kužely.



Metodické poznámky a modifikace hry

- čím méně zkušenější hráči, tím více přibližte čáru odhodu

Přihrávaná s míči v ruce

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání

- chytání míče

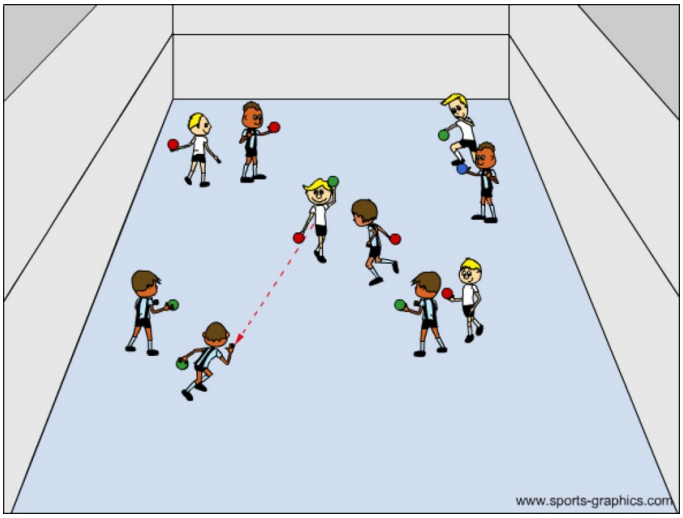
Charakteristika hry

Cílem hry je dosáhnout určitého počtu přihrávek rukou.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 14 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	8-20 míčů, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Pohybují se ve vymezeném území. Každý hráč má míč. Jeden hráč má dva míče. Jeden se snaží přihrát spoluhráči. Jakmile ho chytne jednou rukou, musí přihrát míčem, který původně držel ne tím, který chytil. Jinak druhý míč ztrácí a hraje druhé družstvo. S míčem lze udělat tři kroky a použít jedno-úderový driblink. Vyhraje družstvo, které si 10x přihraje.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Může se hrát pokládaná na žíněnky nebo přihrávaná do sedu
- Hra je velmi obtížná z důvodu chytání míče jednou rukou, proto je spíše pro šikovnější hráče!!
- Je lepší při hře využít menší míče, ale mohou být i rozměrově různé
- Jednodušší varianta je s ringo kroužky

Přihrávaná na tři

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání

- chytání míče

Charakteristika hry

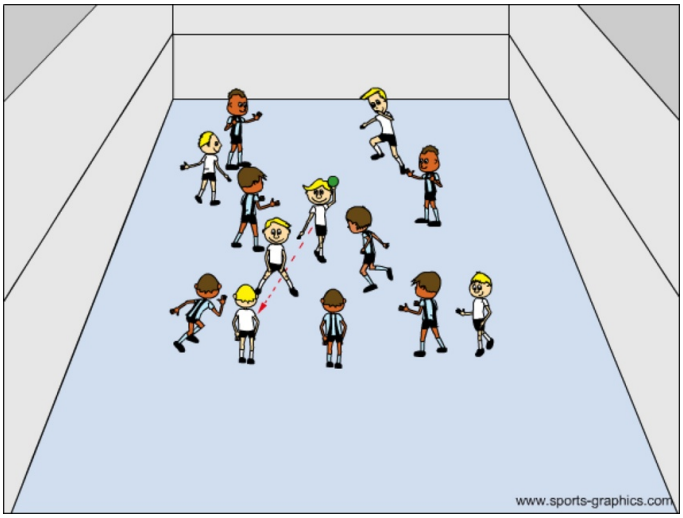
Cílem hry je, aby si hráči přihráli mezi nohama spoluhráče.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1-2míče, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

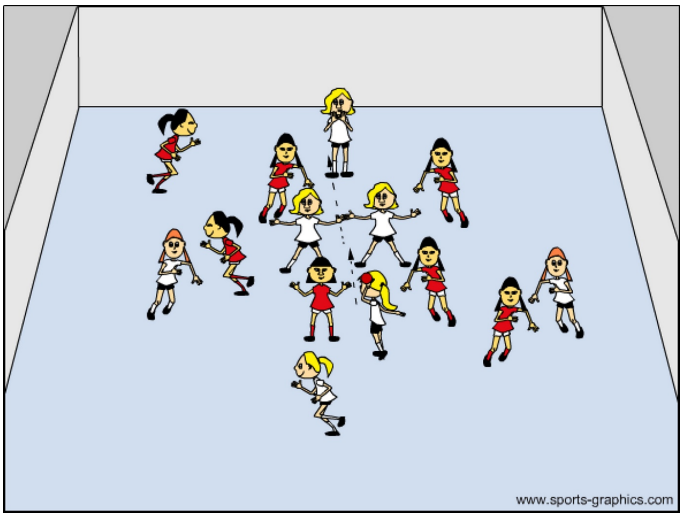
Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Pohybují se ve vymezeném území. Hraje se jedním míčem. Hráči si s míčem mohou přihrávat a dělat tři kroky. Hráči mohou použít pouze jedno-úderový dribling. Cílem je získat bod za to, že si dva spoluhráči přihrají mezi nohama třetího spoluhráče (Varianta A) nebo pod rukama dvou držících se hráčů (Varianta B). Obránci se mohou pohybovat kdekoliv.

Varianta A:



Varianta B:



Metodické poznámky a modifikace hry

- tuto hru lze hrát i fotbalovým míčem nebo s „florbalkami“ a míčkem
- je možno využít při hře i dva míče
- hráči si mohou přihrát pod rukama dvou hráčů, kteří se drží za ruce

Sestřelování kuželů na družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče
- střelby

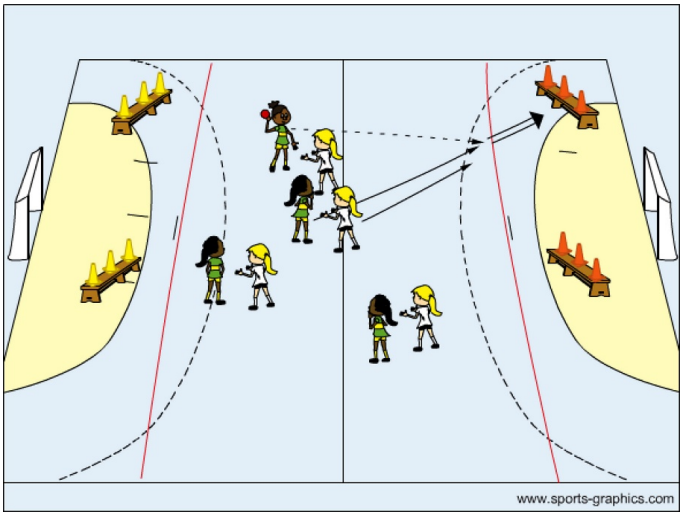
Charakteristika hry

Cílem je sestřelit, co nejvíce kuželů soupeře.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–14
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1-2 míče, 20 kuželů vysokých cca. 25 cm, lavičky, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Dvě družstva hrají proti sobě, brání lavičku, na které jsou postaveny kužely. Před lavičkou je území, do kterého se nesmí vstoupit. Hraje se s jedním míčem, povolen je pouze jedno-úderový driblink. Hráč s míčem může udělat maximálně tři kroky a hráči si mohou mezi sebou přihrávat. Vítězí družstvo, které jako první sestřelí všechny soupeřovy kužely.



Metodické poznámky a modifikace hry

- důležité je správně odhadnout čáru odhodu ne moc daleko ani moc blízko

Strefovaná kužele v kruhu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče
- střelby

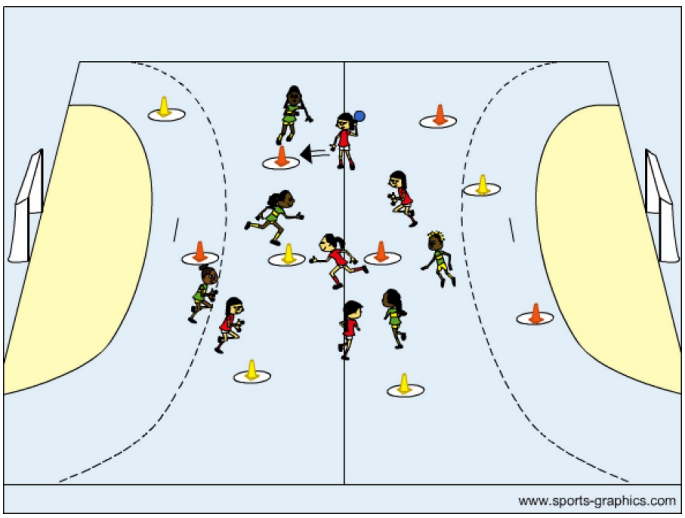
Charakteristika hry

Cílem hry je zasáhnout všechny kužele soupeře.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–16
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	obruče, kužele vysoké cca. 25cm, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Po hrací ploše jsou rozmístěny kruhy. Uvnitř každého kruhu je umístěn jeden kužel. Obě družstva mají stejný počet kruhů s barevně odlišenými kužely. Hraje se s jedním míčem, je povolen pouze jedno-úderový driblink. Hráč s míčem smí udělat maximálně tři kroky. Hráči nesmí vstoupit dovnitř kruhu. Hraje se na postranní čáry (auty). Vítězí družstvo, které sestřelí všechny kužely z kruhů soupeře nebo více kuželů za danou dobu. V této hře je nutné dodržet osobní obranu.



Metodické poznámky a modifikace hry

- je vhodné mít dva druhy barevných kuželů, pokud nemáme tak musí být dvě barvy obručí
- tuto hru lze hrát i na tři družstva a vyhraje družstvo, které sestřelí více kuželů
- týmy mohou útočit na jakýkoliv kužel

Dvojručka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

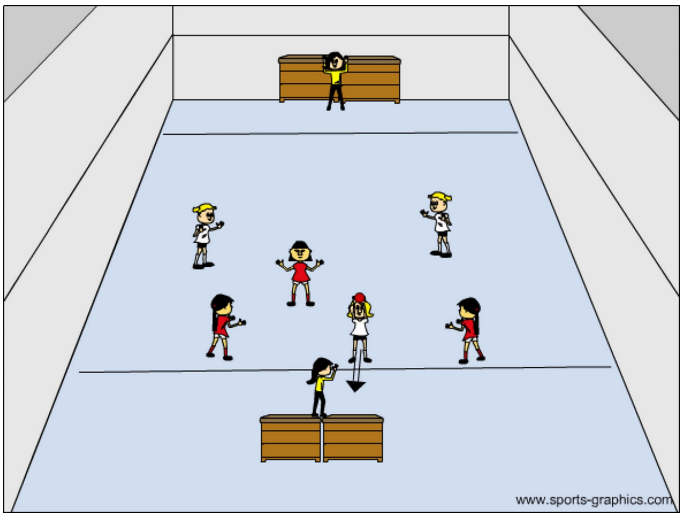
Charakteristika hry

Průpravná hra zaměřená na házení a chytání míče.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míč, brány nebo žíněnky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev a každé družstvo má brankáře. Hráč s míčem může udělat maximálně tři kroky, potom může přihrát spoluhráči nebo použít jedno-úderový driblink a přihrát spoluhráči nebo vystřelit na bránu. Před bránou je vyznačené brankoviště, před kterým se musí vystřelit na bránu. Na bránu se střílí pouze tak, že střílející hráč drží míč dvěma rukama, pokud dá gól, má družstvo bod.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hra je již složitější a určena především pro hráče, kteří umí chytit a hodit míč.
- Pokud se dva obránci chytí za ruce a jeden z nich se dotkne hráče s míčem, tak získají míč.
- Do každého družstva se přidá hráč s rozlišovacím trikem a po jeho doteku hráče s míčem, míč ztrácí.

Střelba na míč

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- chytání míče
- střelby

Charakteristika hry

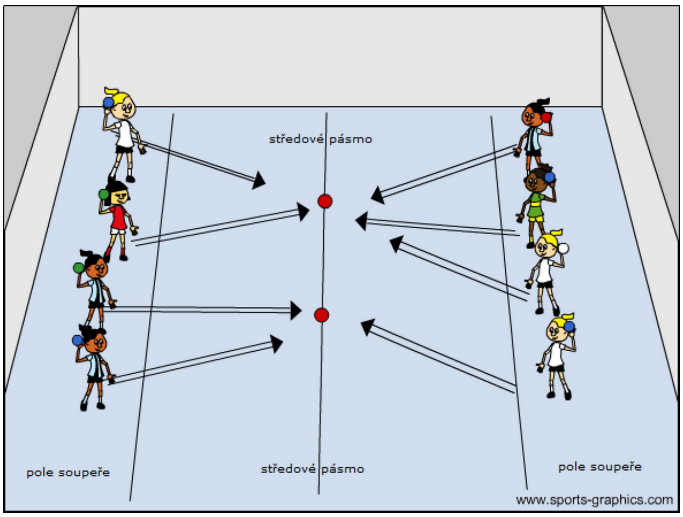
Cílem hry je dostat míč za soupeřovu čáru.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–20
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1-2 medicinbaly, 6 míčů na házenou nebo gumové míče
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

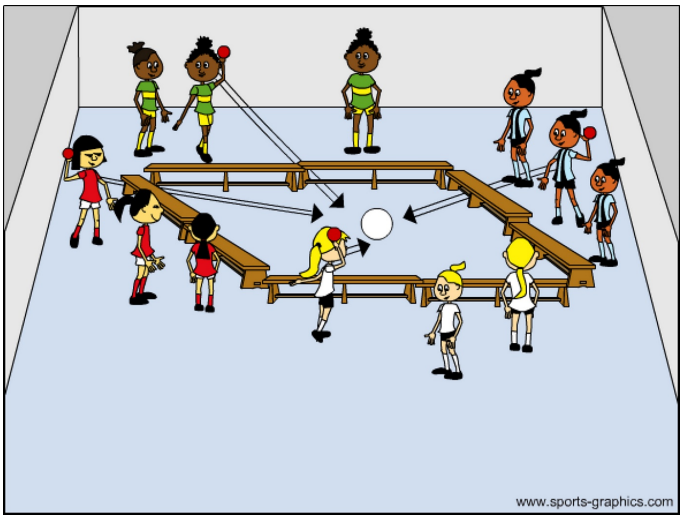
Průběh hry

Hrají dvě družstva na ploše celé tělocvičny (případně jenom na volejbalovém hřišti). Uprostřed tělocvičny je středové 5–12metrové pásmo. Jeho šířka záleží na technické zdatnosti hráčů. Na středové čáře jsou umístěny dva plné míče (gymbally, molitanové míče, pyramidové míče). Soupeřící družstva zaujmou postavení za základní čárou na protějších stranách hřiště. Každé družstvo má stejný počet míčů na házenou. Na zahajovací povel se hráči snaží zasáhnout míče položené na středové čáře tak, aby je vyrazili ze středového pásma do pole soupeře (Varianta A) nebo aby se dotkli soupeřovi lavičky (Varianta B). Překračování čar hřiště je zakázané. Vítězí družstvo, které vyrazí více míčů do soupeřova pole. Je možné hrát i s více míči.

Varianta A:



Varianta B:



Metodické poznámky a modifikace hry

- místo medicinbalů lze použít gymball nebo pěnovou kostku

Tref bednu!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče
- střelby

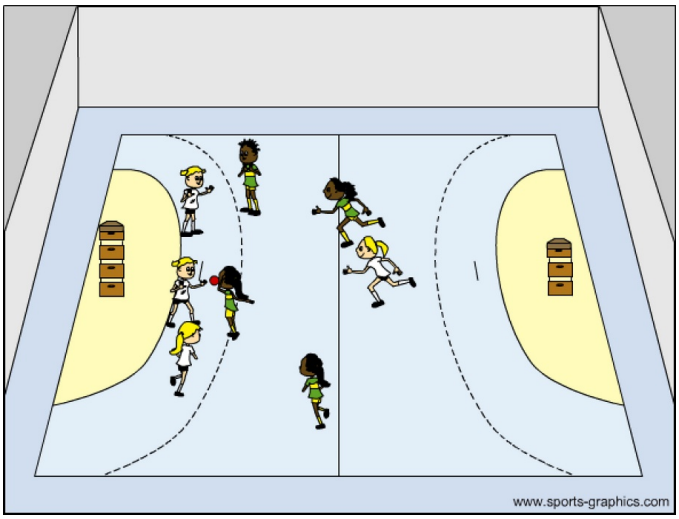
Charakteristika hry

Hra se podobá miniházené.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	rozlišovací dresy, jeden gumový míč, dvě švédské bedny
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Rozdělíme hráče do dvou družstev. Gólu je dosaženo vždy, když útočící tým zasáhne švédskou bednu protihráčů. Střelba musí být před čárou odhodu-brankovištěm, jinak zásah neplatí. Při každém zásahu odebíráme jeden díl bedny. Vítězí družstvo, které první zasáhne poslední díl. S míčem mohou hráči udělat maximálně tři kroky a použít pouze jednoúderový driblink, jinak ztrácí míč.



Metodické poznámky a modifikace hry

- můžeme dát dvě švédské bedny vedle sebe
- u šikovnějších hráčů, můžeme do brány dát brankáře

Dej gól o stěnu!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

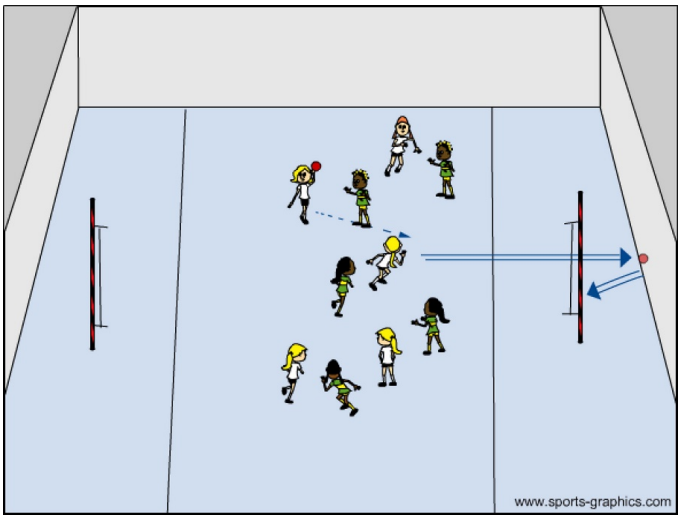
Charakteristika hry

Cílem hry je dát více gólů než druhé družstvo.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–10
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	gumový míč, 2-4 lavičky, rozlišovací dresy
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Dvě družstva hrají miniházenou s jedno-úderovým driblinkem a střelbou na lavičky o zeď. Ve vzdálenosti přibližně půl až jeden metr od protilehlých stran tělocvičny jsou překlopeny lavičky na bok horní stranou ke stěně. Družstvo získá bod, když míč odražený od zadní stěny zasáhne překlopenou lavičku. Vítězem se stává družstvo, které ve stanoveném časovém limitu získá více bodů nebo získá předem stanovený počet bodů dříve než druhé družstvo.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru je možné hrát s více hráči s pravidelným střídáním

Hlavičkovaná

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

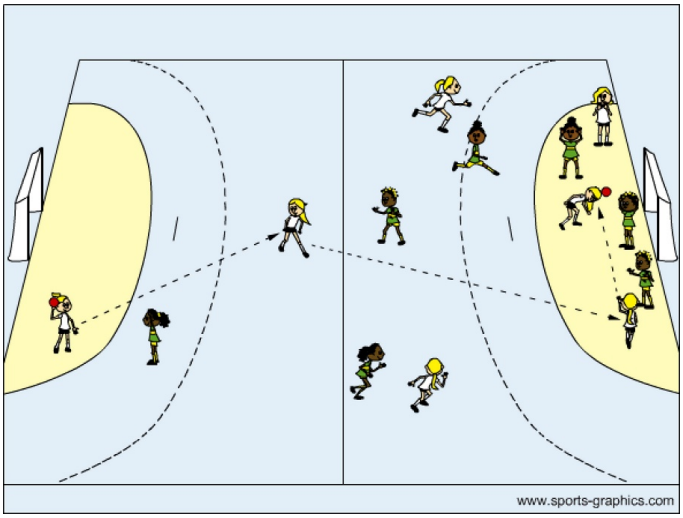
Cílem hry je dát co nejvíce gólů hlavičkováním míče do brány.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–18
Věk hráčů	od 10 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	brány, 1-2 gumové míče, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči dvou družstev se mohou pohybovat po celé hrací ploše. Hráči mohou s míčem udělat tři kroky a pak musí přihrávat. Hraje se bez brankáře. Branky může být dosaženou pouze hlavou, na kterou si nesmí útočník přihrát sám. Přihrát mu musí spoluhráč nebo omylem protihráč. Chytat může kdokoliv, avšak pouze hlavou nebo jinými povolenými částmi těla (nikoliv

rukou). Pokud zasáhne míč ruku, potom následuje penalta – hod na bránu jednou rukou 6m od brány. Vítězí družstvo, které získá více bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i dvěma míči, ale počítejte, že se vám samovolně rozdělí hráči na útočníky a obránce

Mezinožka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

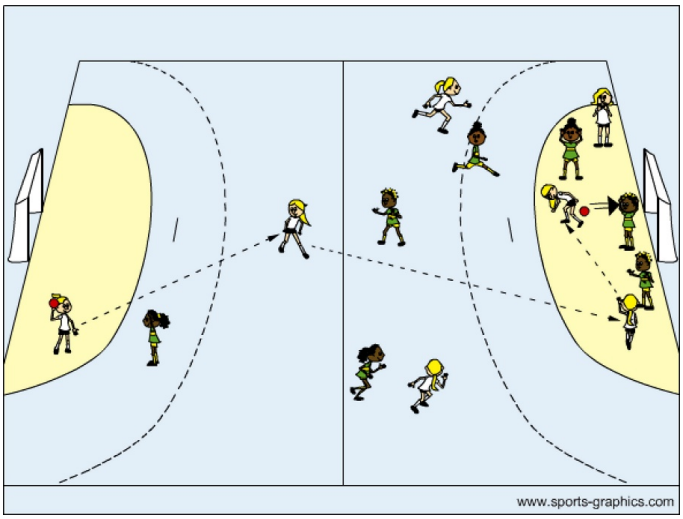
Charakteristika hry

Cílem hry je dát co nejvíce gólů mezi nohama do soupeřovy brány.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–18
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	2 brány, gumový míč, rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči dvou družstev se mohou pohybovat po celé hrací ploše. Hráči mohou s míčem udělat tři kroky a pak musí přihrávat. Hraje se bez brankáře. Gól platí, pouze pokud je docílen zády k brance a mezi rozkročenými nohama.



Metodické poznámky a modifikace hry

- místo branek, lze použít velké žíněnky nebo švédské bedny

Přihrávaná na čísla

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

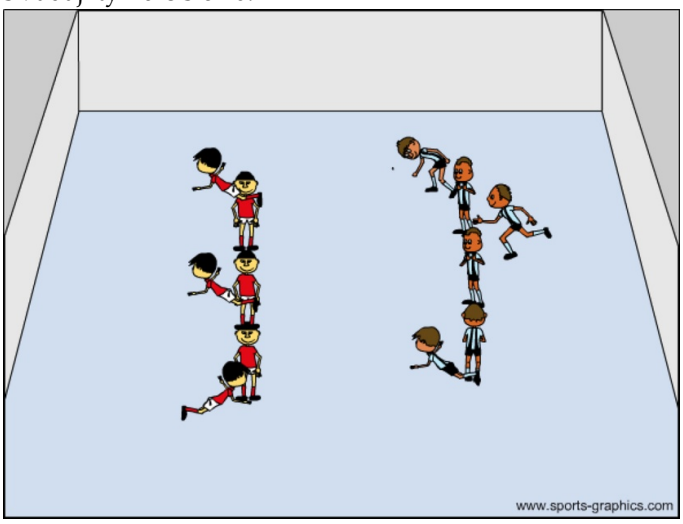
Cílem hry je aby si hráči desetkrát přihráli a pak rychle složili ze svých těl na zemi číslo.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 10 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míč
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Jedno začíná s míčem a jeho úkolem je, aby si 10x přihráli míčem rukou mezi sebou. Druhé družstvo se snaží získat míč. Učitel počítá nahlas počet přihrávek. Pokud druhé družstvo získá míč dřív, než si desetkrát přihrají, tak mají bod. Druhý bod získá okamžitě družstvo, které jako první seskládá se svých těl na zemi číslo, u kterého získalo bránící družstvo míč. Příklad. Po třetí přihrávce získalo bránící družstvo míč (má bod), a obě družstva se

hned snaží na podlaze ze svých těl udělat číslo 3. Kdo bude první, má bod. Všichni hráči musí být součástí čísla. Po ukončení čísel. Začíná s míčem druhé družstvo a hra má stejný průběh. Pokud si družstvo desetkrát přihraje, pak mají bod a na zemi skládají týmu číslo 10.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze upravit i pro florbal a fotbal

Tref kužel

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- obratnosti
- střelby

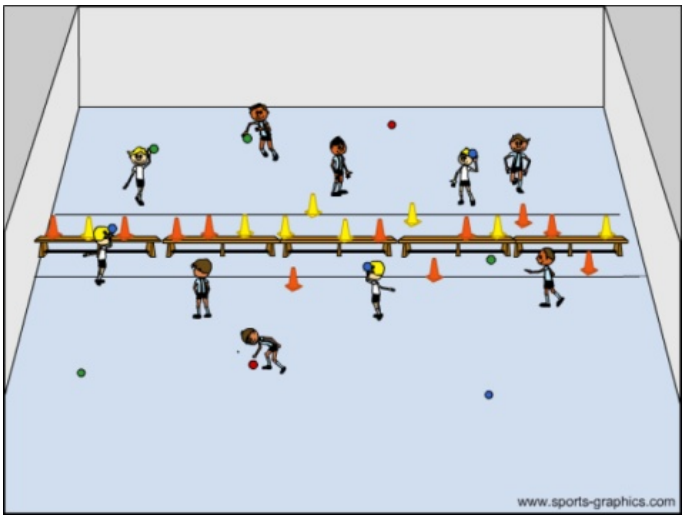
Charakteristika hry

Hráči se snaží strefit kužele.

Čas na přípravu:	3 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	vysoké kužele, míče, lavičky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají proti sobě dvě družstva. Každé družstvo má stejný počet míčů. Na pokyn se hra zahájí a snahou hráčů je trefit kužel na lavičce, aby dopadl na soupeřovu polovinu. Hráči hází od čáry odhodu (u malých dětí odkudkoliv) na vlastní polovině a snaží se trefit kužel. Hra končí, až budou všechny kužele z laviček na zemi a vyhraje družstvo, které má na své polovině méně kuželů. Odhozené míče si hráči mohou vzít jen z vlastní poloviny, na druhou stranu přes lavičky nesmějí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- může se na kužele střílet opačnou rukou, zády k lavičkám a obouruč mezi nohama
- na lavičce mohou být různé předměty např. molitanové kostky, kelímky atd.

Ocáskový fotbal

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- střelba

Charakteristika hry

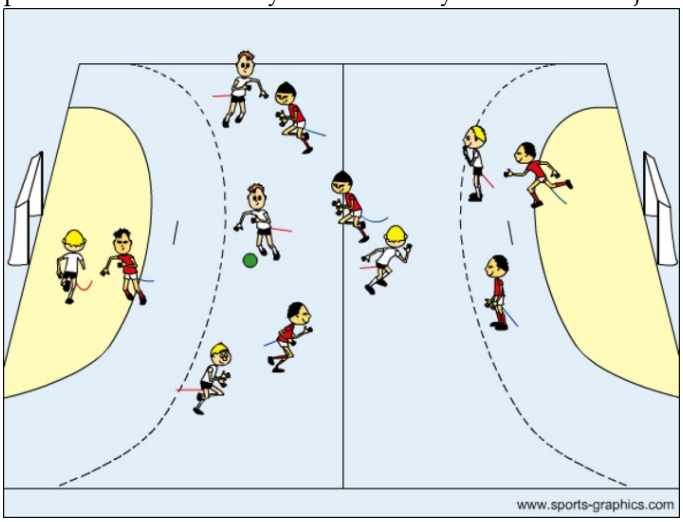
Hraje se modifikovaný fotbal, ale hráč, který ztratí ocásek, nesmí hrát, musí si udělat cvik a pak může pokračovat zase ve hře.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	10–15 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	fotbalový míč, rozlišovací dresy, krepový papír - ocásky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči hrají fotbal podle pravidel, která určí učitel. Všichni hráči mají za trenýrkami vzadu ocásek, na který si nesmí sáhnout rukou, ale může se snažit tento ocásek vytáhnout protivníkovi. Pokud se mu to povede, potom hráč, který ztratí ocásek, musí okamžitě přestat hrát, i když má zrovna v držení míč. Hráč jde bokem si udělat nějaký předem určený cvik a potom může zase

pokračovat ve hře se svým ocáskem. Vyhrává družstvo jako ve fotbale, která vstřelí více gólů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- krepový papír se někdy potem rozmočí, někdy jsou lepší stuhy, nebo rozlišovací trika
- takto s ocásky se nemusí hrát jen fotbal, ale i florbal a jiné hry

Lodní bitva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- střelby

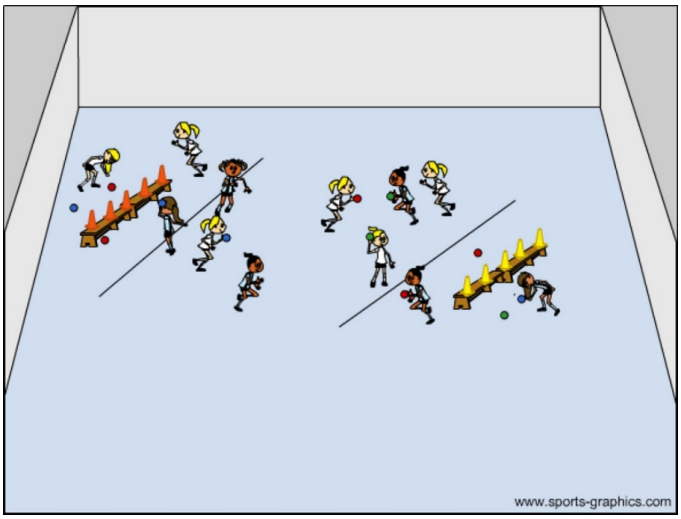
Charakteristika hry

: Hlavním cílem hry je shodit co nejrychleji všechny kužele soupeři.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–18
Věk hráčů	od 96let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Kužele, lavičky, míče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Na lavičky (lodě) se dají kužele a rozdělí se hráči na dvě družstva. Každý hráč má jeden míč. Po zahájení hry utíkají s míčem hráči na druhou stranu k lavičce druhého družstva. Hráči si nesmějí bránit v pohybu. Před lavičkou je čára odhodu, od které střílí na kužele na lavičce. Po odhodu běží zpět ke své lavičce, zde si vezmou volné míče, vystřelené druhým družstvem a utíkají znovu střílet k soupeřově lavičce. Vyhrává družstvo, které jako první sestřelí všechny soupeřovy kužele.



Metodické poznámky a modifikace hry

- u menších dětí se neřeší počet kroků s míčem
- u starších dětí se může místo běhání s míčem použít driblink
- důležité je správně odhadnout vzdálenost čáry odhodu, aby nebylo příliš těžké shodit kužele nebo naopak, aby to nebylo příliš jednoduché

Video:

Přihrávaná se cvičením

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

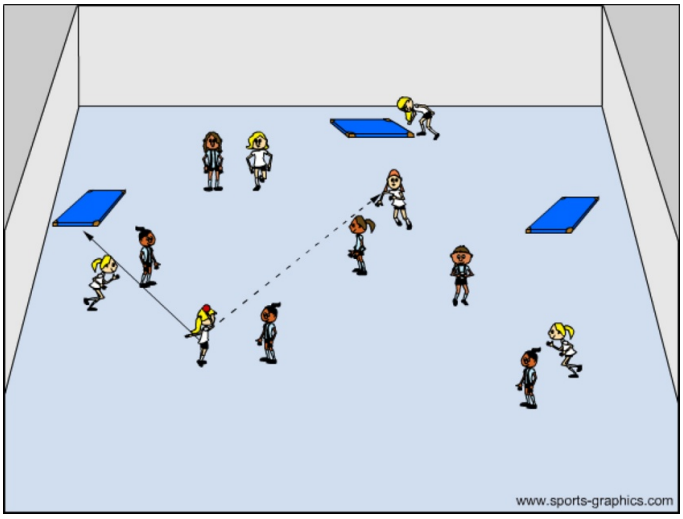
: Cílem je přihrát si (družstvo) s míčem určitý počet přihrávek.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut

Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	Míč, rozlišovací trika, žíněnky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Rozdělíme hráče do dvou družstev a ti se snaží mezi sebou přihrát deset přihrávek bez přerušení druhým družstvem. Vždy po odehrání míče musí hráč utíkat k žíněnce a provést kotoul nebo jiný gymnastický prvek a potom se zase může zapojit do hry. S míčem mohou hráči udělat maximálně tři kroky a mohou míč držet tři vteřiny. Hráči mohou provést jedno-úderový driblink. Vítězem se stává družstvo, které si jako první desetkrát přihraje.



Metodické poznámky a modifikace hry

- cvičení na žíněnkách musí být krátké a bezpečné

Přihrávaná do sedu

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

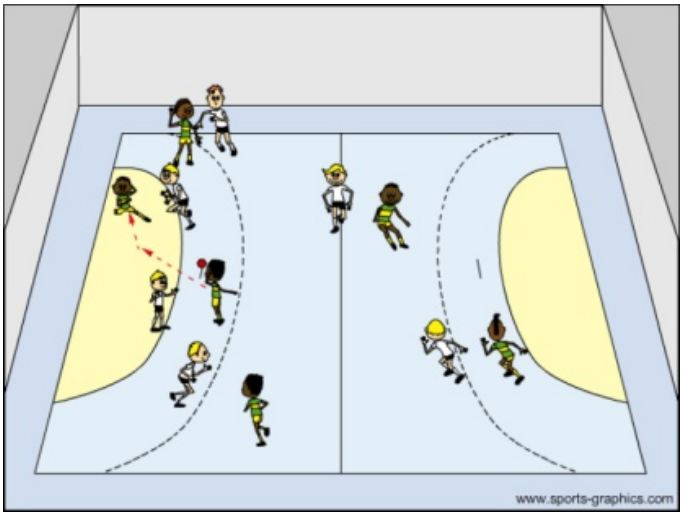
Cílem je přihrát spoluhráči do sedu, který sedí ve vymezeném území.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1

Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míč a rozlišovací trika
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě. Každé družstvo má vymezené území pro skórování (např. házenkářské brankoviště, basketbalové území pod košem atd.). Hráči si mohou přihrávat a s míčem mohou udělat max. tři kroky a míč může držet tři vteřiny. Bod získá družstvo tehdy, pokud přihraje spoluhráči míč do vymezené zóny pro skórování do sedu o zem. Bod se nepočítá, pokud hráč stojí a chytne míč a sedne si s ním.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Mohou hrát tři družstva proti sobě.
- Může se hrát s různými míči
- Přihrávky mohou být jen o zem
- Hru lze modifikovat na kopanou i florbal

Přihrávaná mezi kužele

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- robratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

Cílem hry je přihrát si rukou míč se spoluhráčem mezi kuželi.

Čas na přípravu:	2 minuty

Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–24
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	úvodní, hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě. Hráči si mohou přihrávat jen o zem nebo i vzduchem a s míčem mohou udělat max. tři kroky. Bod získá družstvo tehdy, pokud jeden hráč přihraje spoluhráči míč mezi dvěma kuželi o zem.

Metodické poznámky a modifikace hry

- Mohou hrát tři družstva proti sobě.
- Hraje se s reakčními míči různé velikosti
- Lze hru hrát jako fotbal nohou nebo s „florbalkami“

Přihrávaná pod překážkou

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

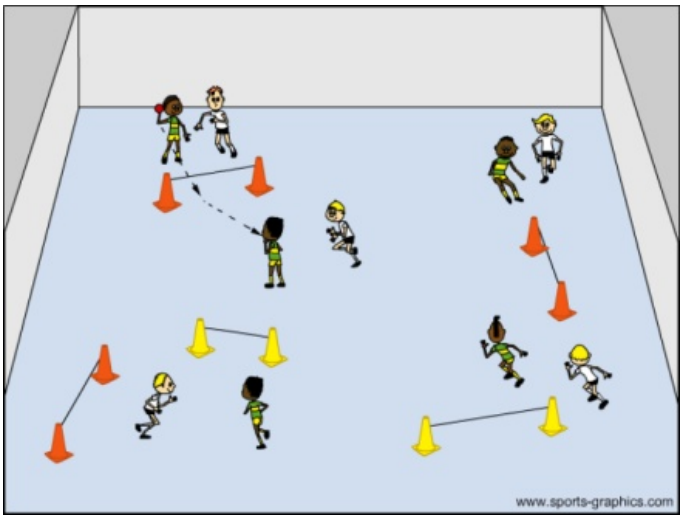
Cílem hry je si přihrát míč mezi dvěma kuželi spojenými tyčí – pod překážkou.

Čas na přípravu:	3 minuty

Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–24
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	míč, 10 x děrované kužele, 5 tyčí nebo překážky na skákání vysoké min 30cm
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě. Hráči si mohou přihrávat jen o zem nebo i vzduchem a s míčem mohou udělat max. tři kroky. Bod získá družstvo tehdy, pokud jeden hráč přihraje spoluhráči míč pod překážkou o zem.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Mohou hrát tři družstva proti sobě.
- Hraje se s reakčními míči různé velikosti
- Lze hru hrát jako fotbal nohou nebo s „florbalkami“

Fotbal s toaletními brýlemi

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- střelby

Charakteristika hry

Cílem hry je dát gól nohou do brány soupeře.

Čas na přípravu:	1 minuta

Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	fotbalový míč, brýle z ruliček od toaletního papíru, gumička
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry
Dvě družstva hrají fotbal, ale na očích mají brýle s ruliček.

Metodické poznámky a modifikace hry

- fotbal se dá hrát i na tři družstva na tři brány
- může se hrát i florbal
- nikdy nehrajte s těmito brýlemi vybíjenou, házenou, volejbal, basketbal atd. – velmi nebezpečné!!

Mysli a přihraj!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

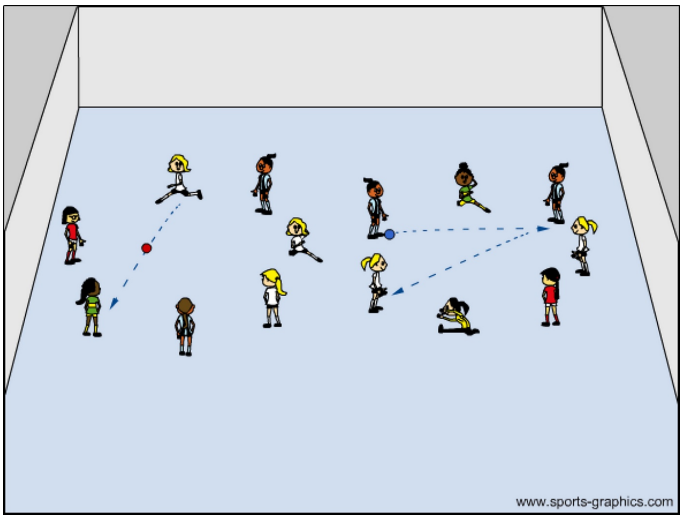
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče

Charakteristika hry

Cílem hry je si v družstvu co nejrychleji přihrávat.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužele, 2 a více míčů
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry
Hráči se rozdělí do dvou a více družstev. V jednom družstvu musí být minimálně šest hráčů. Cílem hry je, aby si všichni hráči přihráli rukou. Po chycení a odhození míče si hráč sedne, aby bylo jasné, že již hrál. Přihrávat míč musí přes jednoho hráče. Nesmí přihrát spoluhráči vedle sebe. Které družstvo bude první sedět vyhrává.



Metodické poznámky a modifikace hry

- přihrávat se může rukou, nebo mohou mít hráči florbalku s míčkem
- první hráč si nemusí sednout, až druhý hráč si po přihrávce sedne

Sestřel kužel!

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- chytání míče
- střelby

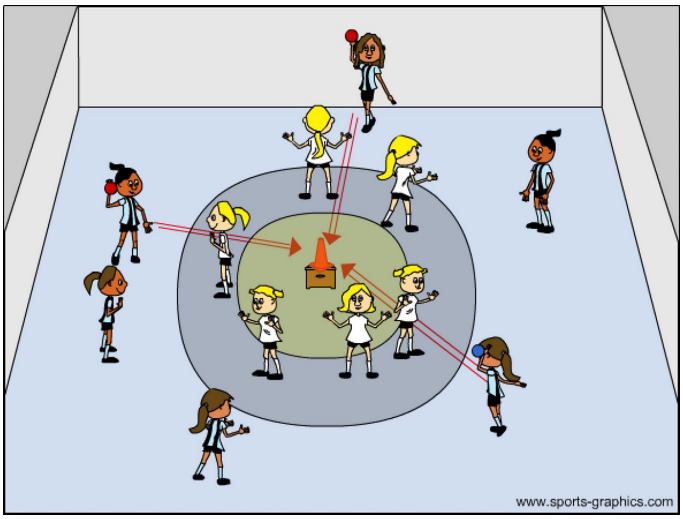
Charakteristika hry

Cílem hry je sestřelit kužel, který brání obránci.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3–5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1-4 gumové míče, jeden kužel, vytyčovací mety
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Rozdělíme hráče na dvě družstva. Jedno ve vymezeném území brání kužel uvnitř území za nimi. Do území, kde je kužel nesmí vstoupit obránci, jen útočníci, kteří si tam půjdou pro míč. Útočící družstvo se snaží od vnější čáry sestřelit kužel, který chrání obránci. Útočníci si mohou mezi sebou přihrávat. Po strefení kužele si hráči role vymění. Hraje se na čas, které družstvo rychleji sestřelí kužel. Hráči si mohou, ale nemusí přihrávat.



Metodické poznámky a modifikace hry

- s míčem mohou hráči chodit, jak uznají za vhodné
- obránci mohou chránit míč i nohama
- lze střílet i nohama nebo s florbalkou a míčkem

Fotbal s živými brankami

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- střelby

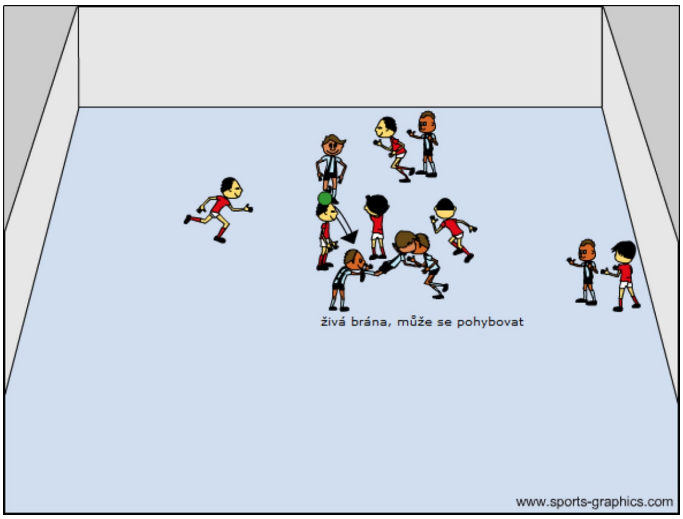
Charakteristika hry

Princip hry vychází z fotbalu, kdy je úkolem dát gól do brány nohou.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	14–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	míč na fotbal
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají proti sobě dvě družstva s fotbalovým míčem. Cílem je, aby hráči udělali ze tří hráčů bránu, kdekoliv ve vymezeném území a spoluhráči do ní dali gól nohou (rukou pokud bychom chtěli hru zaměřit na házenou s pravidly o krocích a driblinku). Brána se může pohybovat a může být i víc branek. Protihráči se mohou pohybovat kdekoliv a v bráně jich může být i více. Vyhrává družstvo, které vstřelí více gólů v časovém limitu, nebo se hraje na určený počet gólů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- pokud se brána dělá ze tří hráčů, musí se hráči upozornit, že při zrušení brány se nejprve pouští nohy hráče a potom až podpaží hráče
- modifikace brány s méně zdatnými hráči je ta, že se chytne pouze dvojice hráčů za ruce a vytvoří tak bránu
- lze hrát jako florbal nebo přihrávka basketbalovým míčem mezi hráči pod „živou“ bránou

Bago na družstva

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- obratnosti
- přihrávání

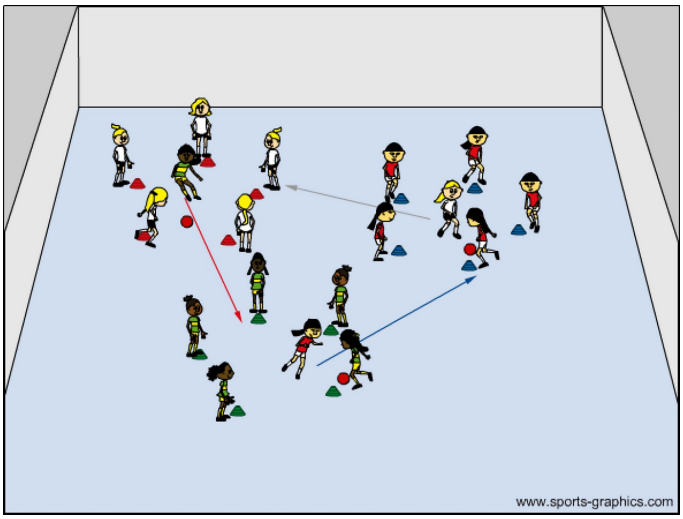
Charakteristika hry

Hra patří mezi obratnostní hry.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	značkovací kužele, fotbalové míče 2-3
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni do tří (nebo dvou) družstev, které stojí v kruhu. Jeden hráč stojí uprostřed kruhu soupeře. Každé družstvo má míč. Hráči na obvodu hřiště si přihrávají míč (mohou se jej dotknout max. 2-3x) a hráč soupeře uprostřed se snaží míče dotknout. Po doteku míče utíká vystřídat do svého družstva hráče, který místo něj běží do středu soupeřova kruhu. Až se všichni hráči vystřídají v soupeřově kruhu, hra končí a vítězí družstvo, které se vystřídalo jako první.



Metodické poznámky a modifikace hry

- při lichém počtu hráčů, hraje jeden hráč dvakrát
- velikost kruhu určuje délku hry (čím větší kruh, tím delší hra)
- pokud je v kruhu více hráčů, mohou si přihrávat soupeři dvěma míči
- pokud je v kruhu 10-15 hráčů mohou být v soupeřově kruhu dva hráči

Na bednáře

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávání
- střelby

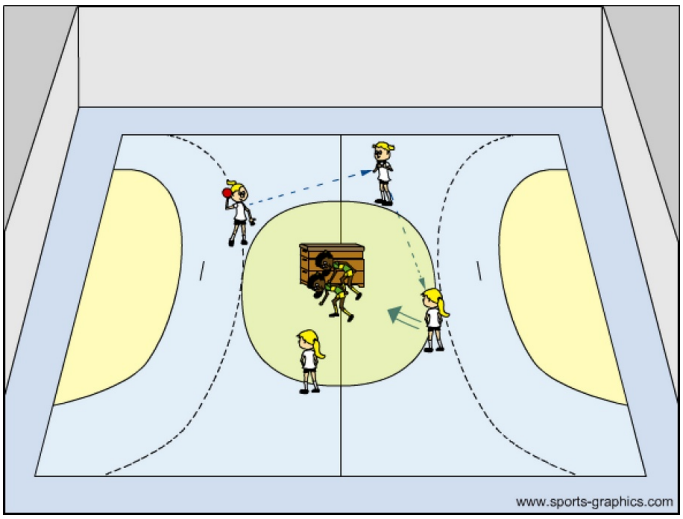
Charakteristika hry

Princip hry vychází z vybíjené.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1 míč, švédská bedna
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči stojící po obvodu kruhu se snaží trefovat hráče uprostřed (bednář), který se schovává za švédskou bednou. Komu se podaří bednáře zasáhnout, mění si s ním pozici.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Komu se nepodaří bednáře zasáhnout nebo komu bednář chytí přihrávku, resp. střelu, vymění si s ním svou pozici.
- Hru lze hrát i na dvě družstva

Vypichování míče

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- driblinku

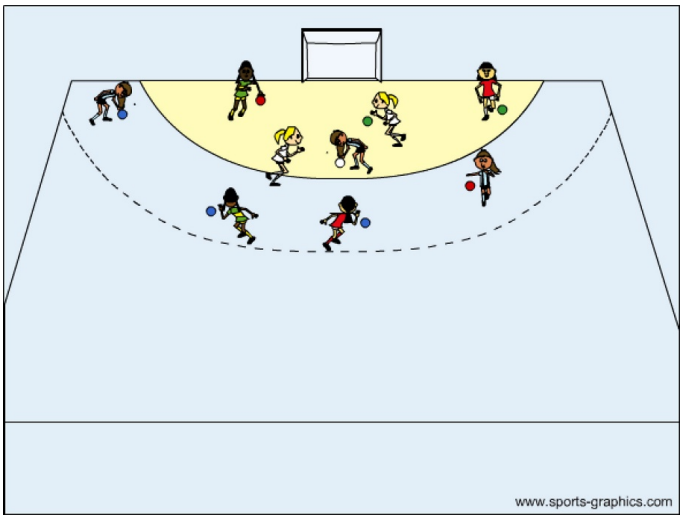
Charakteristika hry

Hráči se snaží driblovat s míčem co nejdéle, aniž by ztratili míč.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 9 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	každý hráč má míč
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Všichni hráči se pohybují driblinkem ve vymezeném prostoru (např. v brankovišti, čtverci vymezeném kužely atd.). Jeden hráč (honič) je bez míče a snaží se vzít nebo vypíchnout míč driblujícímu hráči. Hráč, který přeruší driblink, ztratí kontrolu nad míčem nebo vyběhne z vymezeného pásma, se stává dalším „honičem“. Vyhrává hráč, který vydrží nejdéle driblovat bez ztráty míče. Hráč, který ztratil míč, pokračuje dál ve hře bez míče.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Soupeří dvě družstva proti sobě.
- Honič, který získá míč, předává právo na chytání hráči, který míč ztratil.

Na myslivce a zajíce

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- obratnosti
- driblinku

Charakteristika hry

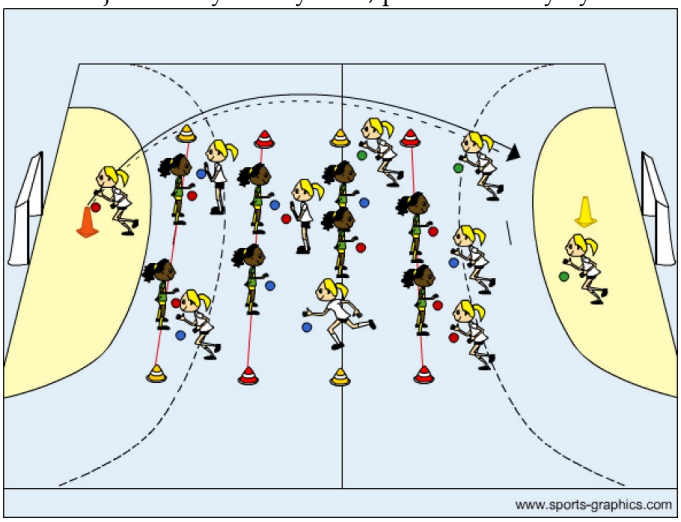
Princip hry vychází z honiček dvou družstev.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5–10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	16–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kloboučky (vytyčovací mety), míče pro každého hráče
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hráči stojící na čáře mezi kužely jsou myslivci, ostatní jsou zajíci. Všichni mají míč, kterým po celou dobu driblují. Úkolem zajíců je proběhnout mezi myslivci až k červenému kuželu a vrátit se zpět ke žlutému kuželu, odkud mohou znovu začít s probíháním. Myslivci se smějí pohybovat pouze vpravo a vlevo. Jejich úkolem je dotknout se driblujících zajíců. Pokud se jim

to povede, musí se zajíci vrátit ke žlutému kuželu a začít s probíháním znovu. Zajíci získají za proběhnutí územím myslivců bod. Hraje se určitý časový limit, potom se úlohy vymění a vyhrává družstvo, které získá více bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i bez míčů
- vzdálenost mezi kuželi odhadnete, když hráči mezi kuželi upaží a dotýkají se prsty tak od krajních hráčů musí být nejbližší kužel cca. 2m.

Fotbal s míči v ruce

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávky

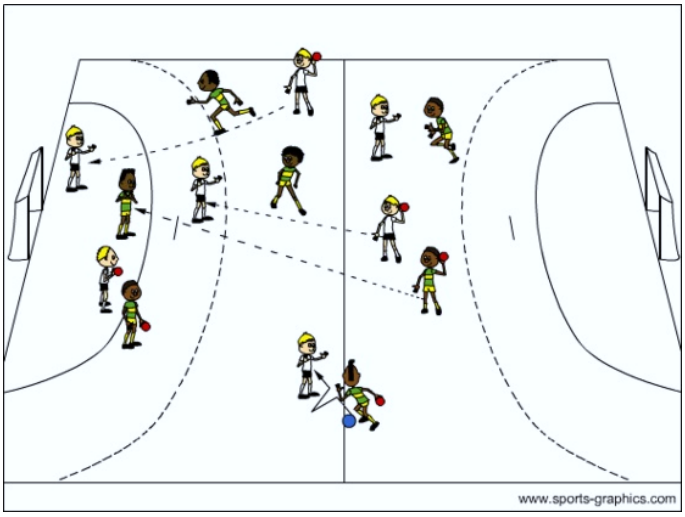
Charakteristika hry

Cílem hry je vstřelit více gólů než soupeř.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	16–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	cca. 7-10 míčů, rozlišovací dresy, brány nebo žíněnky
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě. Hraje se normální fotbal, ale s fotbalovým míčem může hrát pouze hráč, který drží házenkářský (gumový, tenisový) míč. Házenkářský míč si mohou hráči přihrávat. Hráč bez házenkářského míče nesmí bránit hráče s fotbalovým míčem ani chytat v bráně. Každé družstvo má na začátku tři házenkářské míče, které může během hry získat i soupeř. S házenkářským míčem mohou hráči běhat, jak uznají za vhodné.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i se dvěma míči na fotbal

Kuželová

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávky
- střelba

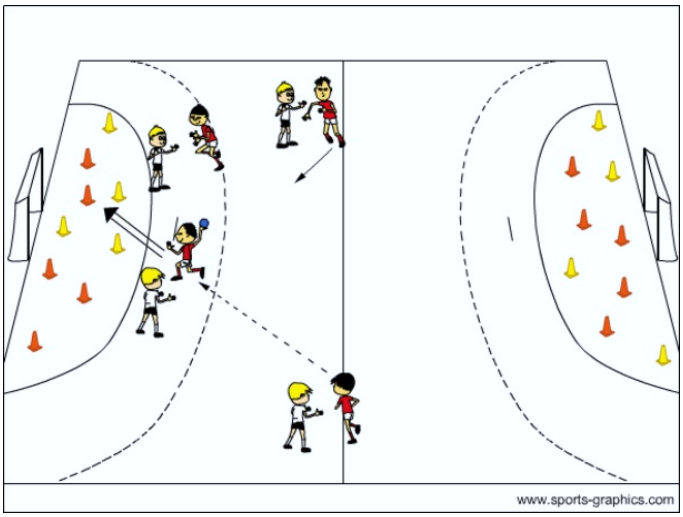
Charakteristika hry

Cílem hry je sestřelit více kuželů než soupeř.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	16–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	14 kuželů, 1 gumový míč, rozlišovací dresy
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě. Cílem je sestřelit více soupeřových kuželů v brankovišti. Zásah kužele musí být jen přímý, ne o zem. Hráči nesmějí vstupovat do brankoviště. Spoluhráči si mohou přihrávat. Povolen je jednoúderový driblink a tři kroky s míčem. Povinná je osobní obrana.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i se dvěma míči

Přihraj na stojáka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- obratnosti
- přihrávky
- střelby

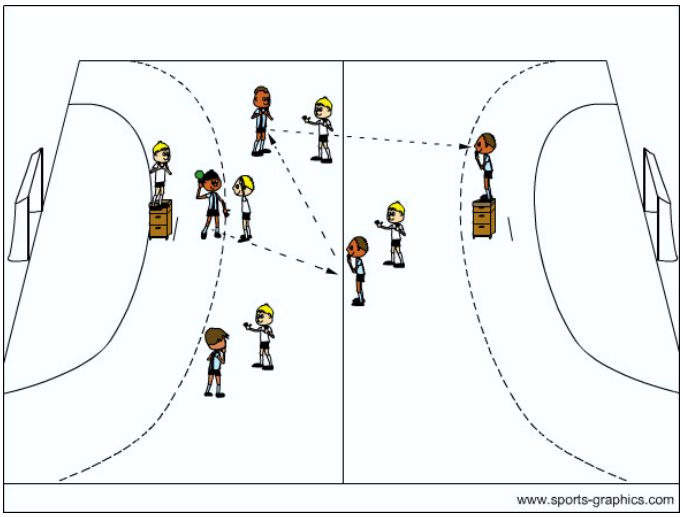
Charakteristika hry

Cílem hry je přihrát hráči na švédské bedně nebo lavičce.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	16–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	1 gumový míč, rozlišovací dresy, švédská bedna
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

Hrají dvě družstva proti sobě, bod získá družstvo, pokud přihraje svému spoluhráči, který stojí na bedně. Povolen je jednoúderový driblink a tři krok s míčem. Povinná je osobní obrana.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hráči mohou stát na lavičce
- stojící hráči mohou být i 4

Bouchačka

Rozvíjené kompetence:

- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj

Pohybový rozvoj

- rychlost reake
- obratnosti

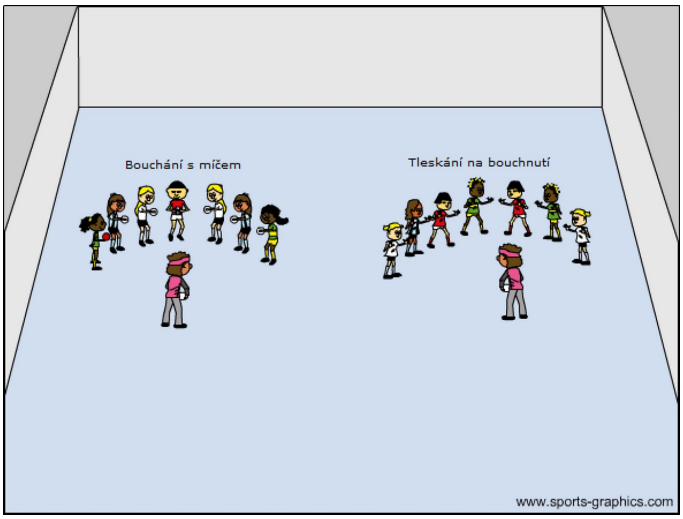
Charakteristika hry

Hra je zaměřena na rychlost reakce a správné rozhodnutí.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	3–40
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	jeden míč, případně tolik míčů kolik je hráčů
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči utvoří půlkruh. Učitel-trenér stojí před nimi a drží míč. Vždy, když bouchne míčem o zem, musí hráči hned tlesknout. Pokud učitel-trenér naznačí bouchnutí míčem a hráči tlesknout, tak vypadávají nebo mají trestný bod.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Všichni hráči mají míč a bouchají o zem míčem jako učitel.

Předávání mince

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- jemné motoriky

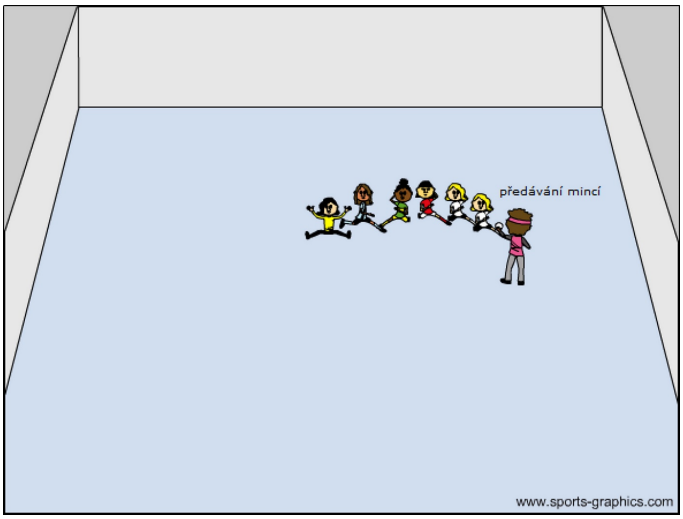
Charakteristika hry

Hra rozvíjí ideomotorickou představivost pomocí hmatu.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	mince různé hodnoty
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči si sednou do půlkruhu, skrčí nohy a zavřou oči. Učitel jim dává do roku postupně mince a oni po hmatu se snaží poznat jejich hodnotu. Po hmatové rekognoskaci mince ji posílají hráči minci pod nohama dalšímu hráči. Poslední hráč dává mince do ruky učiteli-trenérovi. Až do ruky dostane učitel poslední minci, dá pokyn hráčům, aby otevřeli oči. Vyhrává hráč, který určí přesně nebo bude nejblíž součtu částky všech mincí.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Pro starší hráče můžeme poslat i mince jiné měny, které se do celkového součtu nepočítají.

Z vody do vody

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- správné

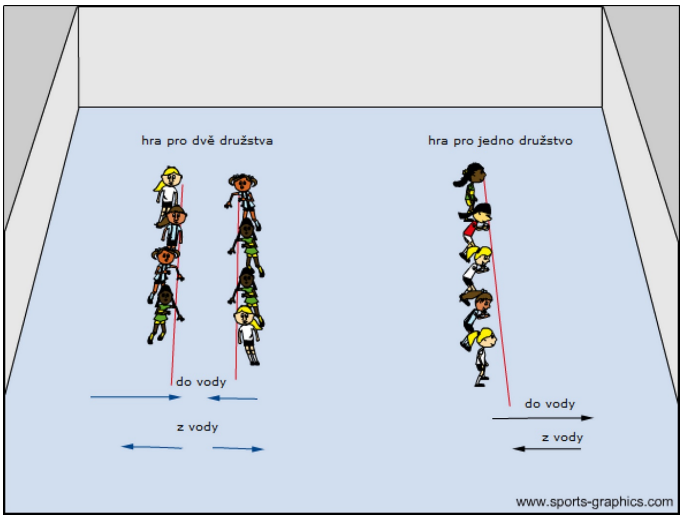
Charakteristika hry

Cílem hry je správně zareagovat na pokyny učitele.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	2–35
Věk hráčů	od 5 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	lano nebo vytyčovací kužele
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráče buď rozdělíme do dvou družstev, které stojí před čárou (břehem) bokem nebo čelem. Učitel říká z vody do vody. Když řekne do vody, hráči skočí přes čáru. Když řekne učitel z vody hráči, skočí za čáru. Pokud se opakuje např. dvakrát za sebou z vody z vody, dítě musí zůstat stát na místě. Který hráč skočí, když nemá, vypadává nebo má trestný bod.



Metodické poznámky a modifikace hry

- Je možné, aby hráči skákali dopředu a pozpátku, nebo snožmo (po jedné noze) bokem

Kuba řekl

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost lokomoce
- koordinace

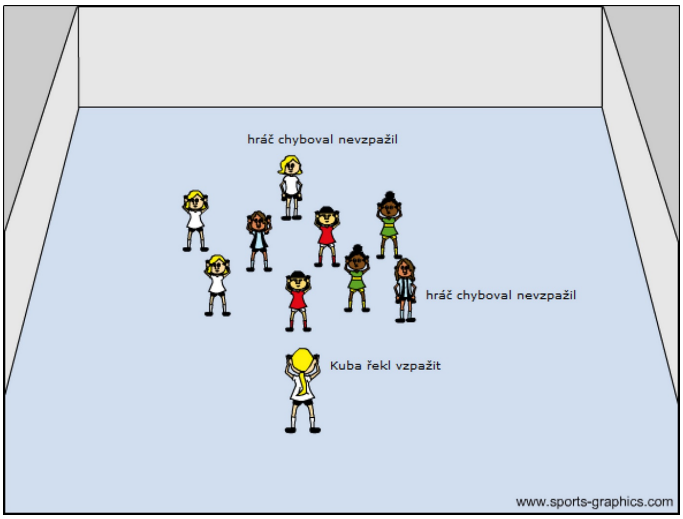
Charakteristika hry

Cílem hry je správně zareagovat na pokyny učitele.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2–4 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	2–35
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči stojí na značkách, učitel popisuje cvik (např. vzpažit nebo upažit atd.) a současně předcvičuje. Hráči cvičí pouze tehdy, řekne-li před popisem činnosti učitel „Kuba řekl“. Pokud učitel neřekne před cvikem „Kuba řekl“ a hráč pohyb provede, hráč vypadne (je vyřazen), nebo obdrží trestný bod (kdo má nejméně trestných bodů, vyhrává) a cvičí dále. V jiné variantě hry může vyřazený hráč jít stranou, zacvičí určitý počet předem určených cviků a vrací se do hry



Metodické poznámky a modifikace hry

- Hra je výborná na rozvoj základního gymnastického názvosloví

Strouhanka

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědno
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- obratnosti a koordinace

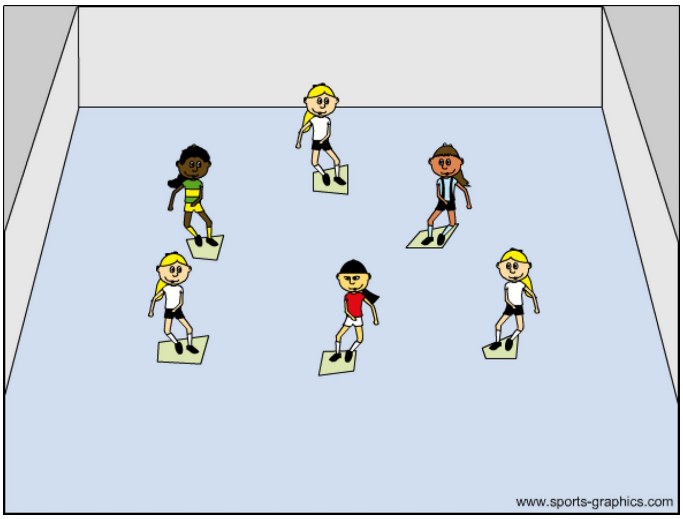
Charakteristika hry

Cílem hry je rozvíjet jemnou motoriku nohou.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	2–35
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	noviny
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Všichni hráči musí být v této hře naboso nebo v ponožkách. Každý hráč nebo dvojice hráčů dostanou jednu část novin a položí si ji na zem. Po zapískání se snaží ve stoje papír roztrhat nohama na co nejvíce kousků, udělat z něj strouhanku. Nesmí se používat ruce ani jiné části těla. Po jedné minutě hra ukončí a spočítají se roztrhané části novin. Kdo jich bude mít více, vyhrává.



Oxford × Cambridge

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti

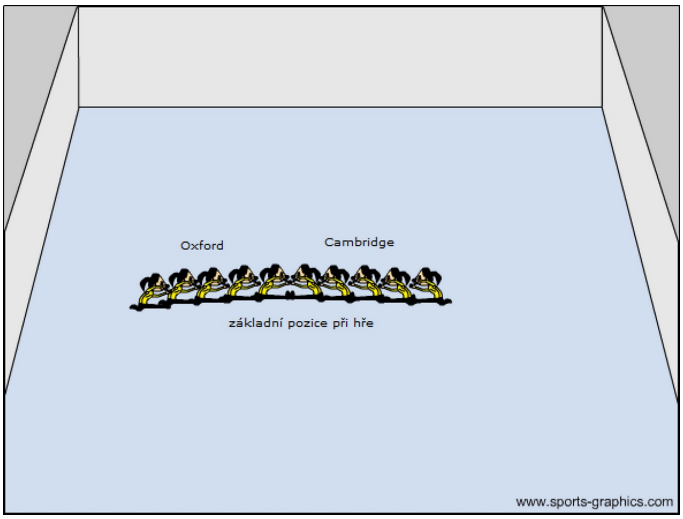
Charakteristika hry

Obratnostní hra při které využíváme jako motivaci veslařské závody.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	2–3 minuty
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráče rozdělíme do dvou družstev. První družstvo (Oxford) si sedne do řady za sebe a hráči se drží za pas, takže se utvoří dlouhá spojená řada. Druhé družstvo (Cambridge) si sedne a chytí se také do řady za sebe, ale naproti první skupině. První hráči z každého družstva sedí přímo naproti sobě a drží se za ruce a za každým z nich je řada spojených hráčů. Hra začíná soubojem o to, která univerzita je lepší. Oxford začíná a všichni hráči křičí: "Oxford" a lehají si k zemi zády, čímž přetáhnou druhou skupinu k sobě. Poté druhé družstvo zakřičí: "Cambridge!" a přetahují Oxford do předklonu. Družstva si v této fázi hry nekladou odpor. Takto hra probíhá několikrát za sebou. Po pískání se snaží každé družstvo, co nejrychleji dostat na místo druhého družstva-univerzity v přesném pořadí hráčů! Tj. celé družstvo se musí otočit o 180° v přesném pořadí hráčů za sebou. Které družstvo je rychlejší, vyhrává.



Metodické poznámky a modifikace hry

- při přesunu hráčů je možné povolit kontakt a dát hře úpolový charakter

Jména rodin

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce

Charakteristika hry

Ve hře se snaží hráči najít co nejrychleji své spoluhráče.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–35
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kartičky se jmény
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Připravíme si před hrou lístečky s příjmením rodin a postavením v rodině: Molák - syn, Molák – dcera, Molák – matka atd. Další příjmení mohou být: Dolák, Volák, Polák… V každé rodině je 4-6 rodinných příslušníků. Podle počtu hráčů uděláme počet rodin ale minimálně 4 rodiny. Každý hráč si vylosuje jeden lísteček se jménem a rodinou příslušností. Nikomu jej neukazuje po dobu celé hry. Na pokyn učitele začnou všichni najednou vyvolávat pouze své příjmení a hledat další své členy rodiny. Která rodina bude první kompletní, vyhrává.

Metodické poznámky a modifikace hry

- hráči se mohou pohybovat různou lokomocí (po čtyřech, skákat atd.)

Najdi své zvířátko

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti

Charakteristika hry

Hra je na principu pantomimy.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kartičky se zvířátky
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Na lístečcích musíme mít před hrou připravené dvojice zvířátek. Jeden lístek jedno zvíře. Ovce – jehně nebo pes – štěně atd. Každý hráč si vylosuje jedno zvířátko a nikomu jej neukazuje. Připraví si pohyb, který charakterizuje vybrané zvíře. Po zapískání a zahájení hry provádí pohyb zvířete a snaží se hledat k sobě dvojici. Kteří dva hráči – zvířátka se najdou první, vítězí.

Metodické poznámky a modifikace hry

- při velkém množství hráčů, lze hru hrát i na tři zvířátka
- na konci hry všichni postupně ukáží, jaké pohyby dělali, aby našli svůj protějšek

Kdo má rád

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce

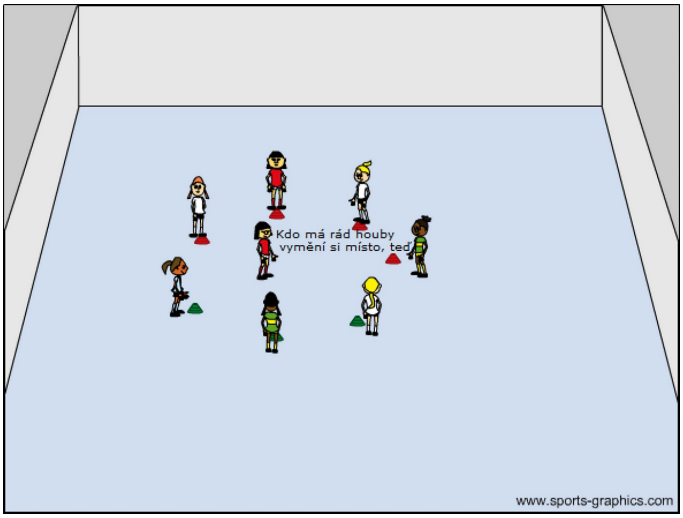
Charakteristika hry

Hra je charakteristická rychlou reakcí na zadanou otázku.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužele
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči stojí v kruhu u kužele. Jeden hráč stojí uprostřed kruhu. Jeho úkolem je říct nějakou otázku na kterou, kdo z hráčů odpoví kladně tak si musí vyměnit místo např. Kdo má rád zákusky, tak si vymění místo, teď". Kdo má rád zákusky musí přeběhnout k jinému kuželu. Kdo zůstane bez kužele, jde doprostřed a pokládá otázku. Na otázku, ale musí mít kladnou odpověď i hráč, který ji pokládá např. „Kdo má na sobě červené tričko vymění si místo…" pokud ho na sobě nemá, nemůže si měnit místo. Každý kdo zůstane uprostřed, má trestný bod. Vyhrává hráč, který má nejméně trestných bodů.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hru lze hrát i s míči – driblink nebo vedení míče nohou.

Polož víčko

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- jemné motoriky

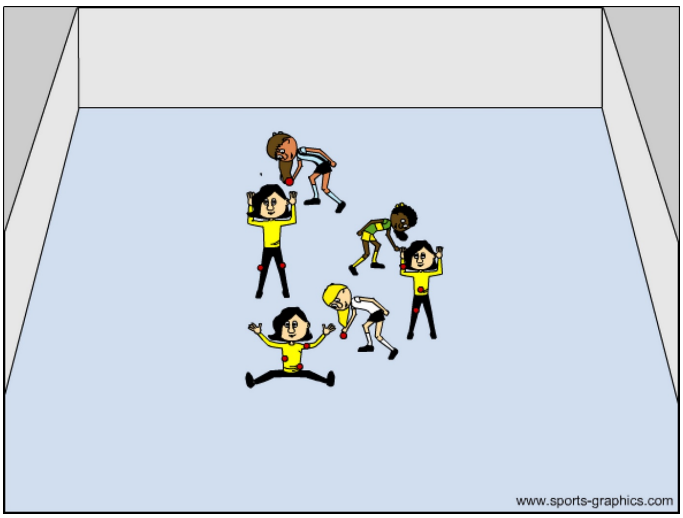
Charakteristika hry

Hráči se v relaxační hře musí úplně uklidnit, aby cítili doteky na svém těle.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	4–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	vršky od PET lahví
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči vytvoří dvojice. Jeden hráč si lehne na zem a zavře oči. Druhý hráč bude mít v ruce 5 víček od PET lahví a snaží se je položit na tělo ležícího hráče. Ležící hráč po položení všech víček určuje, kde má víčka na sobě položené.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hráči se ve dvojici musí vyměnit a být soustředěni

Slepec uvnitř kruhu

Rozvíjené kompetence:

- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti

Charakteristika hry

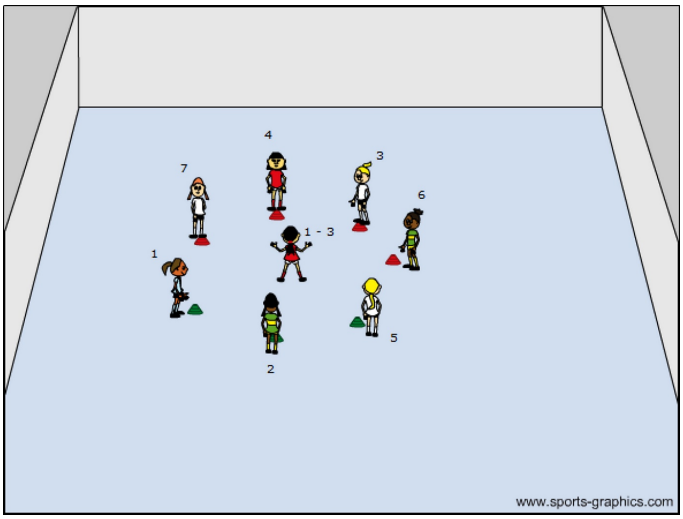
Hra patří mezi chytací hry.

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	1 minuta
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–30

Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužele, klapky na oči nebo šátek
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Každý hráč dostane jedno číslo a postaví se do kruhu. Jeden hráč dostane klapky na oči a stoupne si do středu tohoto kruhu. Potom buď učitel, nebo hráč uprostřed říkají dvě nebo tři čísla, které mají hráči. Hráči s vyvolanými čísly si musí vyměnit místo přes vnitřní část kruhu. Hráč s klapkami se snaží nějakého hráče dotknout. Pokud chytí hráče, vymění si s ním místo.



Metodické poznámky a modifikace hry

- nemusí se vyvolávat jména, ale učitel dotykem určí hráče, kteří si mají vyměnit místo.

Polož tyč

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- koordinace
- obratnosti

Charakteristika hry

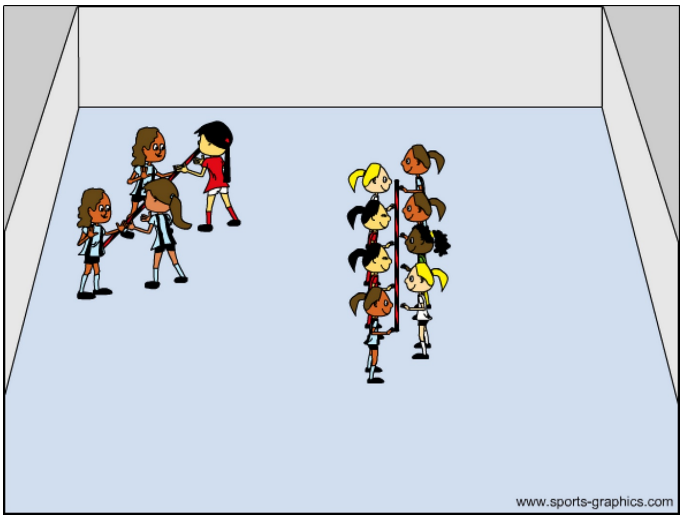
Cílem hry je položit tyč na zem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	8–20
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	dřevěné nebo plastové tyče (1 tyč, dlouhá 1,5m = cca. 8 hráčů)

Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Ke hře je potřeba tyč dlouhá 1,5-2m. Hráči se postaví naproti sobě, pokrčí obě ruce v loktech a ukazováček s prostředníčkem propnou. Na bok prostředníčku (ze strany od palce) se položí tyč. Úkolem je tyč položit tak že se ji musí všichni hráči stále zespodu dotýkat a nesmí použít palec, který by tyč přidržel. Společnými pohyby rukou dolů musí tyč položit na zem.



Metodické poznámky a modifikace hry

- důležité je, aby se hráči na položení tyče soustředili a komunikovali spolu

Evoluce

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti

Charakteristika hry

Cílem hry je položit tyč na zem.

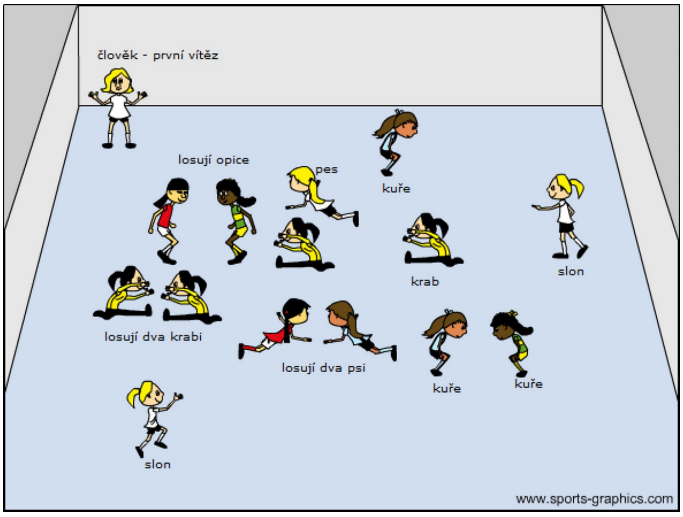
Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	10–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči si stříhají (kámen, nůžky, papír) s ostatními hráči (vždy dvojice). Kdo vyhraje stříhání, tak se posune v hierarchii o úroveň výše, kdo prohraje, posune se o úroveň níže (pokud je to ještě možné). Každý si může stříhat pouze s někým, kdo je na stejné úrovni, jako on, tedy pes se psem, krab s krabem atd. Příklad: Pokud stříhá slon se slonem, tak z vítěze se stává opice a z poraženého pes.

Návrh základní hierarchie:

- krab – chodí po čtyřech, zády k zemi („na kraba“)
- kuře - pípá a chodí ve dřepu
- pes – štěká a chodí po čtyřech
- slon - vytvoří chobot a troubí
- opice – dělá opičí výraz a vydává skřeky
- člověk - vítěz



Metodické poznámky a modifikace hry

- podle počtu hráčů můžeme hierarchii buď zvýšit, nebo snížit
- pohyby zvířátek si může každý učitel upravit podle své potřeby

Živé pexeso

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- obratnosti

Charakteristika hry

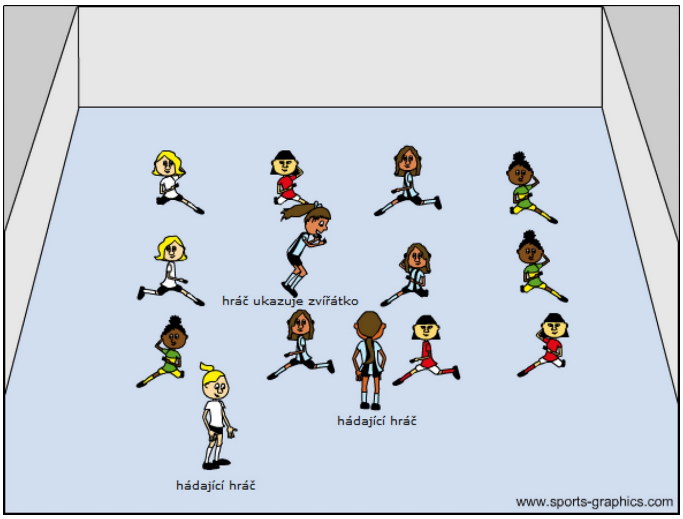
Princip hry vychází ze stolní hry „Pexeso“.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut (podle počtu hráčů)
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	12–30

Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Dva hráči jdou stranou, aby neslyšeli a neviděli domlouvající se další hráče. Ti si určí dvojice a ty se domluví na zvířeti (každá dvojice má jiné), které buď budou předvádět, nebo udělají jeho zvuk. Potom si sednou do řad po třech-pěti, ale neměla by sedět dvojice vedle sebe. Potom přijdou dva určení hráči a začínají hádat a hledat společné dvojice jako v klasickém pexesu. Vyhrává hráč, který má více uhodnutých dvojic.



Metodické poznámky a modifikace hry

- hra se hodí do závěrečné části vyučovací jednotky

Prase a auto (obr a trpaslík)

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- individuální rozvoj
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- obratnosti

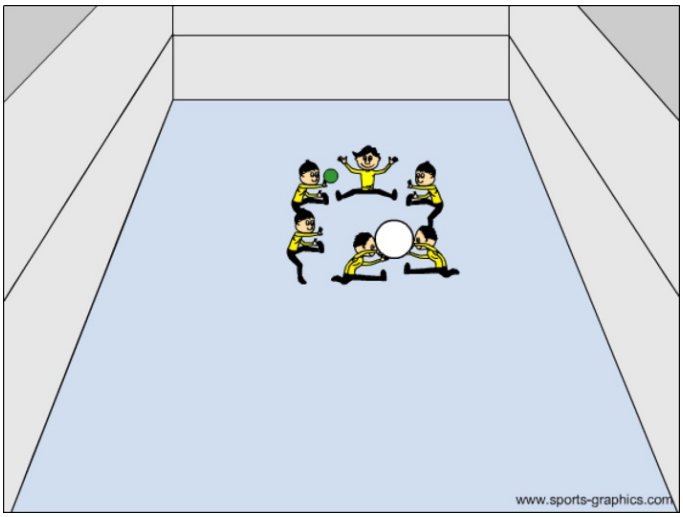
Charakteristika hry

Cílem hry je předávání po obvodu kruhu dvou míčů, které se nesmí dohnat.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	dva míče
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči sedí v kruhu. Mají v ruce velký míč-auto („vauuu“) a malý míč-prase („chrr“). Po obvodu si míče předávají, tak, že se velký míč snaží chytit malý míč. Při předávání míčů musí vydat zvuk buď „vauuu“ nebo „chrr“ podle toho, který míč předávají. U hráče, kde se potkají oba míče, hra končí a hráč má trestný bod nebo provede nějaký cvik.



Metodické poznámky a modifikace hry

- je lepší mít jeden větší míč a druhý menší
- hráči nesmějí po obdržení míče čekat s předávkou, hned musí míč poslat dál
- během hry můžete písknutím měnit směr předávání míčů

Polož kužel

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- koordinace
- obratnosti
- síly

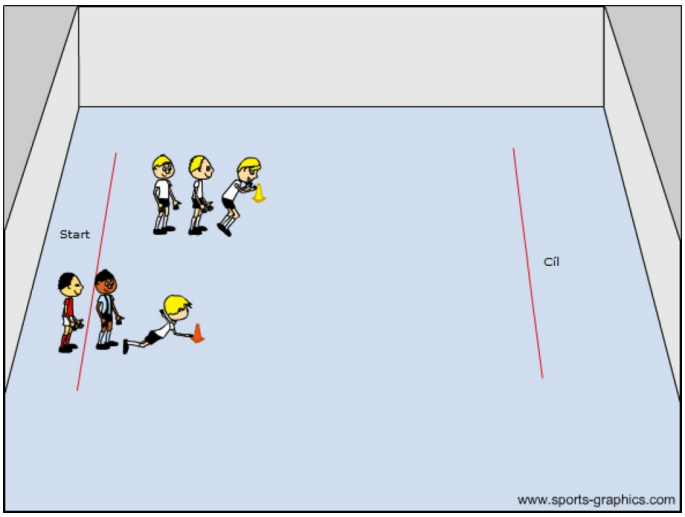
Charakteristika hry

Cílem hry je dostat kužel, co nejrychleji za cílovou čáru.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	3-5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní, závěrečná

Průběh hry

Každé družstvo dostane jeden kužel. Na pokyn učitele se snaží hráči položit na zem, co nejdál od místa, kde stojí. Hráč při pokládání musí mít nohy vedle sebe a jediná končetina, která se dotýká země je ruka. Po položení kužele může, stoupnou pouze a jen zase za použití rukou (nohy jsou stále ve výchozí pozici), které se jako jediné mohou dotknout země. Pokud se země dotkne kolenem, břichem, tak pokus neplatí, vezme si kužel a pokračuje další hráč. Pokud se mu to povede podle pravidel, tak se celé družstvo posune ke kuželi a pokládá kužel další hráč. Vítězem je družstvo, které jako první položí kužel za cílovou čáru.



Metodické poznámky a modifikace hry

- pokládat se může jakýkoliv předmět

Příprava do školy

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- koordinace
- obratnosti

Charakteristika hry

Obratností typ hry, při které je zapojeno celé družstvo najednou

Čas na přípravu:	2 minuty
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	podle druhu opičí dráhy
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráče rozdělíme na dvě družstva (můžeme i více). Všichni si vyzují boty. Družstva se vymění a během jedné minuty se snaží druhému družstvu svázat všechny boty k sobě na mašličku, mohou i na přeskáčku. Po jedné minutě se hráči vrátí zpět ke svým botám. Po zapískání si hráči všichni naráz snaží rozmotat své boty zavázat si je na mašličku a oběhnout opičí dráhu a vrátí se zpět na start. Kde se posadí na zem. Kterému družstvu se to podaří jako prvnímu, vyhrává.

Metodické poznámky a modifikace hry

- může se ke hře použít motivační řeč, např. Když přijdou děti večer domů, nerozvazují si boty, jen si je sundají a ráno si musí boty rozšněrovat co nejrychleji, protože spěchají do školy. Pak nestíhají a utíkají do školy různými zkratkami (opičí dráha). Doběhnou do školy, kde si sednou do lavice (na konci opičí dráhy se posadí). Potom spěchají nejkratší cestou domů (do cíle), kde se zase posadí, aby si po celém dni odpočinuli.

Abeceda

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity
- rozvoj kulturních, politických a tradičních znalostí (podle typu otázek ve hře)

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce
- koordinace
- obratnosti

Charakteristika hry

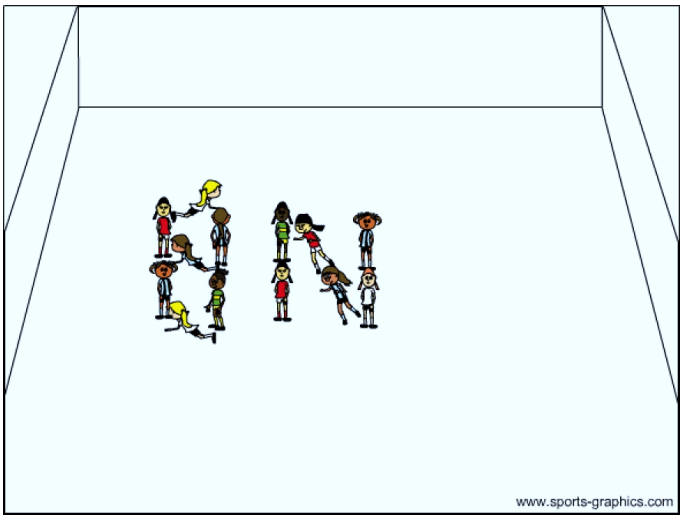
Cílem hry je, aby se hráči co nejrychleji položili na zem a seskládali ze svých těl písmena nebo číslice.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–20
Věk hráčů	od 8 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	papír s otázkami
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Hráči jsou rozděleni na dvě nebo tři družstva (podle počtu hráčů). Hráči běží z jedné strany na druhou tělocvičny na druhou. Během běhu řekne učitel otázku, na kterou musí co nejrychleji odpovědět tak, že se hráči položí na podlahu a udělají ze sebe „živou" abecedu nebo číslici (všichni hráči musí být zapojeni). Bod získá družstvo, které bude mít nejrychlejší odpověď a budou do písmen, číslic zapojeni všichni hráči z družstva.

Příklad otázek:
Jaké jsou iniciály spisovatelky, která napsala babičku? (Božena Němcová – hráči sestaví na zemi z vlastních těl písmena: B N)



Jaké jsou iniciály kamarádů z Pařezové chaloupky?

Kolik dnů má v letošním roce únor?

Metodické poznámky a modifikace hry

- Otázky si připravte podle věku hráčů
- Na otázky musí být jednoznačná odpověď
- V jednom družstvu by mělo být minimálně pět hráčů

Gordický uzel

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- podpora respektu, tolerance a důvěry ve skupině
- rozvoj fair play
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- koordinace
- obratnosti

Charakteristika hry

Obratností typ hry, při které je zapojeno celé družstvo najednou.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 7 let
Prostředí:	v tělocvičně i venku na louce
Materiál:	žádný
Část vyučovací jednotky:	závěrečná

Průběh hry

Z hráčů uděláme jedno družstvo nebo je rozdělíme do více družstev. Min počet v jednom družstvu je 5 hráčů nejvíce 9. hráči se postaví do kruhu stejným bokem cca. 50cm od sebe. Zavřou oči a dají do kruhu vnitřní ruku a snaží se uchopit hráče naproti. Každý hráč může držet jen jednoho hráče. Poté to stejné udělají hráči s druhou rukou. Až se všichni hráči chytí,

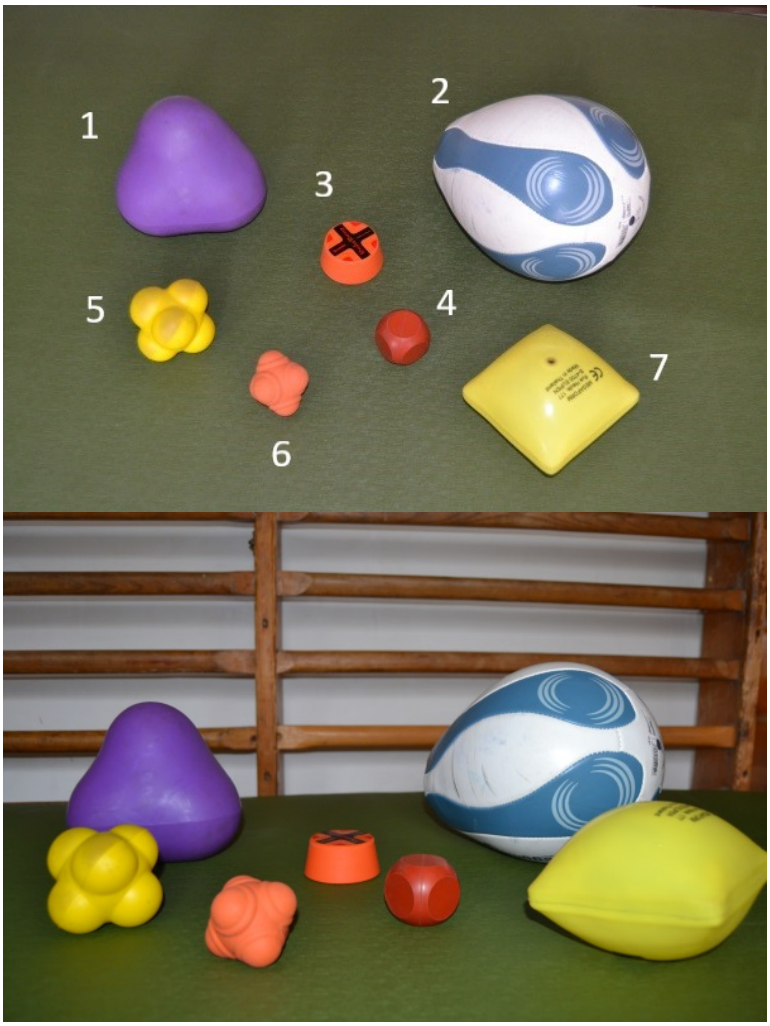
otevřou oči a snaží se tento zamotaný kruh, co nejvíce rozplést. Hráči se nesmí pustit, ale mohou se přechytit.

Metodické poznámky a modifikace hry

- před zahájením hry je lepší se postavit do kruhu jedním směrem a dát dovnitř nejprve pravou ruku a po té levou ruku
- hru lze hrát i na více družstev a družstva mohou mezi sebou soutěžit

8 Pohybové hry s reakčními míčky

Druhy reakčních míčů



1. pyramidový míč
2. eggball
3. reakční puk
4. reakční kostka

5. pěnový reakční míček
6. reakční (neposlušný) míč malý
7. reakční polštář

Poznámka: reakční míčky 3. a 4. nejsou moc vhodné, jsou tvrdé a po jejich odskoku je velmi obtížné jej chytit.

Obecné zásady

- Rozvoj reakční rychlosti
- Zvýšení koordinace
- Zvýšení rychlosti pohybu rukou a nohou
- Míčky odskakují nepravidelně, nepředpokládaným směrem
- Míčky se odrážejí různou rychlostí a na různou vzdálenost
- Směr pohybu míčku, lze zjistit až po jeho dopadu na zem nebo stěnu
- Využití reakčních míčků u dětí od 4let
- Lze provádět individuálně, ve dvojicích nebo skupinově
- Preferovat soutěžní formu
- Dbát na bezpečnost (nebezpečí srážky)
- Doplňovat cvičení i o lokomoční rychlost
- Pro odraz míčku, lze využít podlahu i stěnu
- Malý reakční míček vždy odhazovat spodním hozením

Pohybové hry s reakčními míčky ve dvojicích a trojicích

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozdělení a naplňování rolí v týmu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce reakce a lokomoce
- koordinace
- manipulace s míčkem

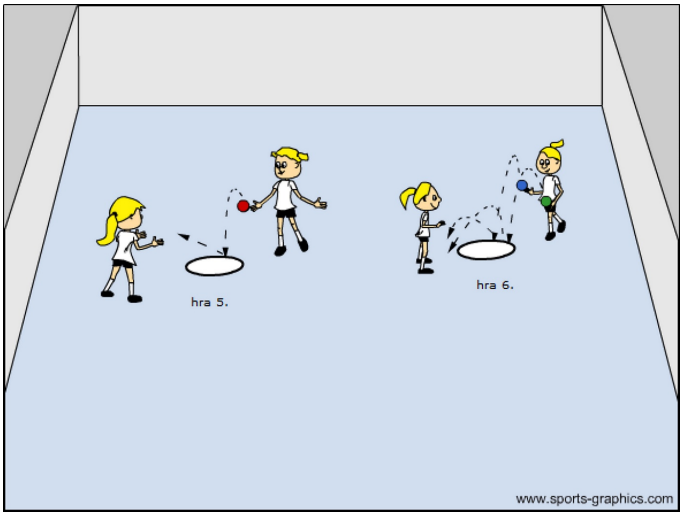
Charakteristika hry

Hry vychází z principu, kdy si hráči přihrávají míčem o zem.

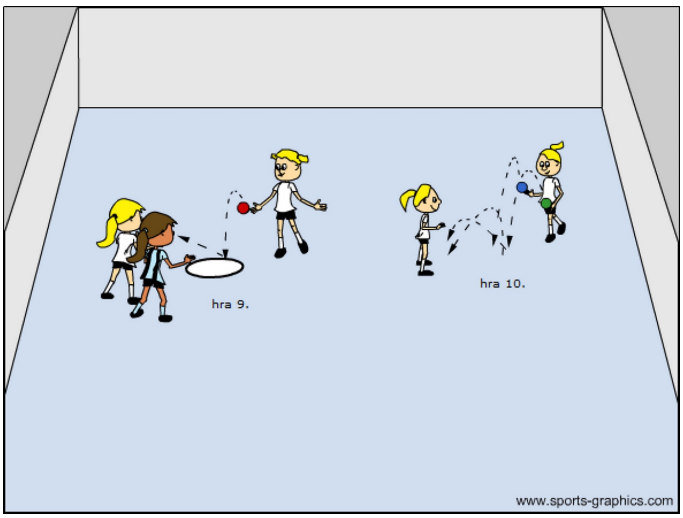
Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	reakční míčky, obruče, kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

Průběh hry

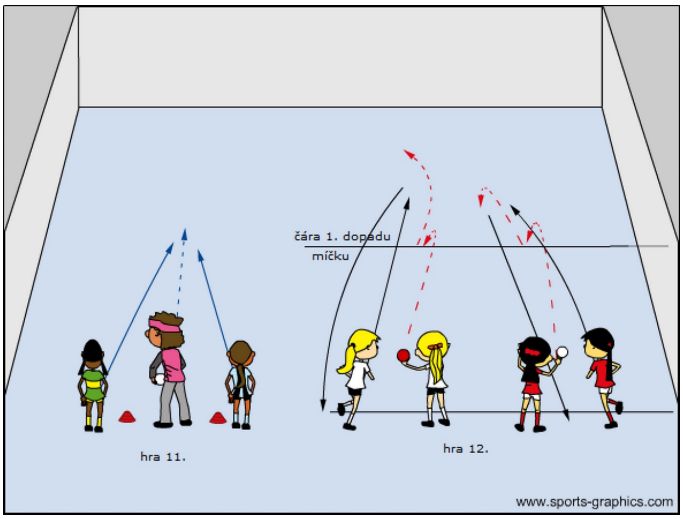
1. Hráč si sám sobě vyhazuje reakční míč a po jednom odskoku jej chytá.
2. Hráč si sám sobě vyhazuje reakční míč a po druhém odskoku se ho snaží chytit (hráč je v neustálém pohybu).
3. Hráči si přihrávají reakční míč mezi sebou a snaží se ho po jednom odskoku chytit.
4. Hráči si přihrávají reakční míč mezi sebou a snaží se ho po dvou odskocích chytit
5. Hráči si přihrávají reakční míč mezi sebou přes obruč položenou na zemi a snaží se ho po jednom odskoku chytit (možná modifikace: chycení míčku až po dvou odskocích).
6. Hráči si přihrávají dva reakční míče mezi sebou přes obruč položenou na zemi a snaží se je po jednom odskoku chytit (možná modifikace: chycení míčku až po dvou odskocích).



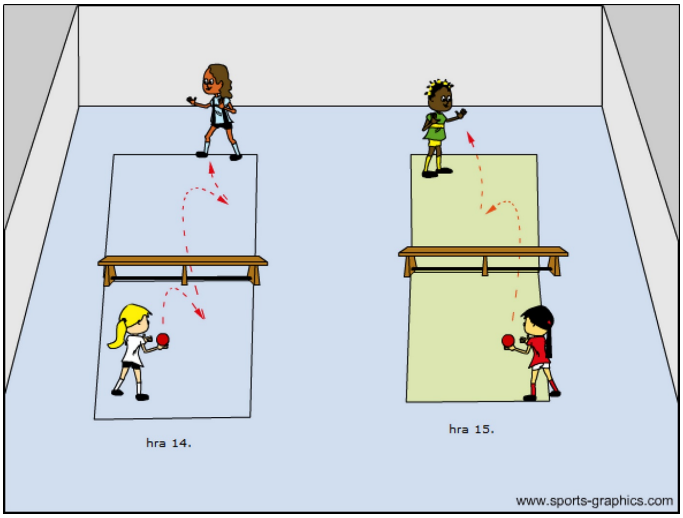
7. Jeden hráč vyhazuje reakční míček do vzduchu a druhý se ho snaží co nejrychleji chytit po jednom odrazu a vrátit ho zpět „vyhazovači“ („Vyhazovač“ může reakční míček házet kamkoliv kolem sebe max. do vzdálenosti 3 m).
8. Jeden hráč vyhazuje reakční míček do vzduchu a druhý se ho snaží co nejrychleji chytit po druhém odrazu a vrátit ho zpět „vyhazovači“ („Vyhazovač“ může reakční míček házet kamkoliv kolem sebe max. do vzdálenosti 3 m).
9. Jeden hráč vyhazuje reakční míček do obruče, další dva o něj po jednom odskoku zápasí. Kdo ho získá, má bod a zahajuje další souboj o míč vyhozením míčku do obruče. O míček teď bojuje jiná dvojice. Možná modifikace je chycení míčku po dvou odskocích.
10. Dva hráči stojí naproti sobě. Jeden hráč drží dva reakční míčky, vyhazuje je do vzduchu a po jednom odrazu se je zkusí chytit druhý hráč. Chycení 1 míčku je bod. Chycení obou míčků jsou 3 body. Nechycení žádného míčku je 0 bodů. Vyhrává hráč, který má více bodů nebo určitý počet bodů.



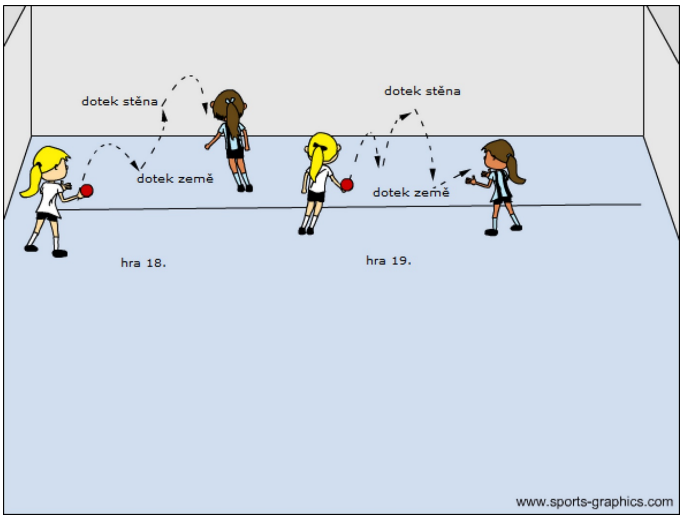
11. Dva hráči stojí na čáře, a na pískání se snaží získat hozený reakční míček učitelem - trenérem (modifikace: hráči nemusí vybíhat na pískání, ale jakmile se reakční míček dotkne jednou nebo podruhé podlahy).
12. Dva hráči stojí na čáře, jeden má reakční míček. Na pokyn ho hází tak, že míč musí dopadnout za předem stanovenou čáru. Po jednom dopadu reakčního míčku druhý hráč vybíhá a snaží se reakční míček co nejrychleji chytit a sprintem doběhnout do cíle. Jakmile je v cíli vyhazuje reakční míč opět s dopadem za určenou čárou a po jednom dopadu vybíhá druhý hráč. Takto se hráči střídají (Modifikace: soutěží se, která dvojice se jako první např. 5x vystřídá).



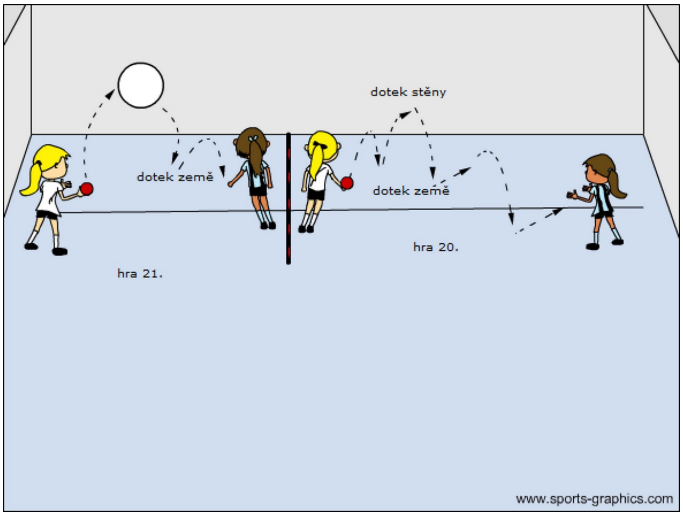
13. Dva hráči stojí na čáře, jeden má reakční míček. Na pokyn ho hází tak, že míč musí dopadnout za předem stanovenou čáru. Po prvním dopadu reakčního míčku druhý hráč vybíhá a snaží se reakční míček co nejrychleji chytit, ale až se míček dotkne 2krát dotkne země a sprintem, a doběhnout do cíle. Jakmile je v cíli vyhazuje reakční míč opět s dopadem za určenou čárou a po jednom dopadu vybíhá druhý hráč. Takto se hráči střídají (Modifikace: soutěží se, která dvojice se jako první např. 5x vystřídá).
14. Dvě poloviny hřiště jsou odděleny lavičkou. Hrají dva hráči proti sobě nebo dvojice hráčů. Úkolem je chytit míč před druhým dopadem na podlahu na vlastní polovině, pokud to hráč nestihne, má bod druhý hráč. Pokaždé když hází hráč míč na soupeřovu stranu, musí se míč nejprve míček dotknout na vlastní polovině a potom na soupeřově půlce. Všechny chyby jsou bod pro soupeře. Hraje se do 10 bodů.
15. Dvě poloviny hřiště jsou odděleny lavičkou. Hrají dva hráči proti sobě nebo dvojice hráčů. Úkolem je chytit míč před druhým dopadem reakčního míčku na podlahu na vlastní polovině, pokud to hráč nestihne, má bod druhý hráč. Pokaždé když hází hráč míč na soupeřovu stranu, musí házet spodním hozením a první dopad reakčního míčku je na soupeřově polovině hřiště. Všechny chyby (aut, strefení lavičky atd.) jsou bod pro soupeře. Hraje se do 10 bodů.



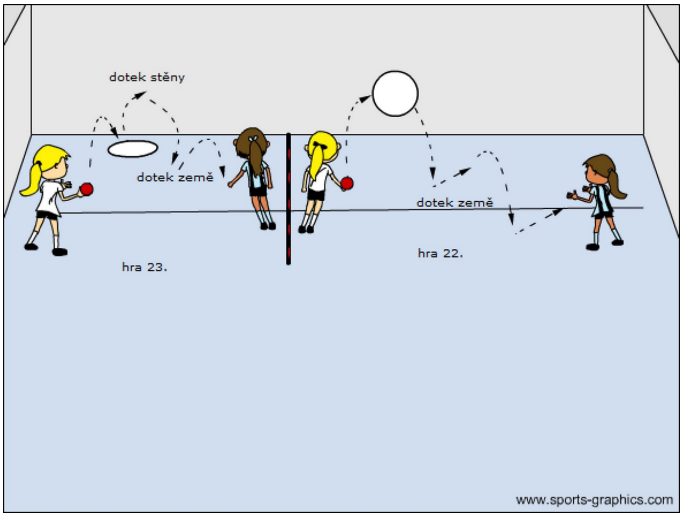
16. Dvě poloviny hřiště jsou odděleny lavičkou. Hrají dva hráči proti sobě. Úkolem je chytit míč před dopadem reakčního míčku na podlahu na vlastní polovině, pokud to hráč nestihne a míček dopadne do jeho hracího pole, má bod druhý hráč. Pokaždé když hází hráč míč na soupeřovu stranu, musí být první dopad reakčního míčku na vlastní polovině hřiště. Všechny chyby (aut, strefení lavičky atd.) jsou bod pro soupeře. Hraje se do 10 bodů.
17. Dva hráči si posílají míček po zemi a snaží se tento míček zachytit a zpracovat nohou.
18. Dva-tři hráči stojí u stěny, jeden hází reakční míček o zem, ten se musí odrazit od stěny. Po odrazu od stěny ho musí chytit druhý hráč, než míček dopadne na zem. Může se hrát na body.
19. Dva-tři hráči stojí u stěny, jeden hází reakční míček o zem, ten se musí odrazit od stěny a po té dopadnout na podlahu před určenou čáru. Potom ho musí chytit druhý hráč, než míček dopadne opět na zem. Může se hrát na body.



20. Dva-tři hráči stojí u stěny, jeden hází reakční míček o zem, ten se musí odrazit od stěny a po té dopadnout na podlahu před určenou čáru a potom ještě jednou kamkoliv. Potom ho musí chytit druhý hráč, než míček dopadne opět na zem. Může se hrát na body.
21. Dva-tři hráči stojí u stěny, jeden hází reakční míček do obruče na stěně, ten se musí odrazit od stěny a po té dopadnout na podlahu před určenou čáru. Potom ho musí chytit druhý hráč, než míček dopadne opět na zem. Může se hrát na body.



22. Dva-tři hráči stojí u stěny, jeden hází reakční míček do obruče na stěně, ten se musí odrazit od stěny a po té dopadnout na podlahu před určenou čáru a potom ještě jednou kamkoliv. Potom ho musí chytit druhý hráč, než míček dopadne opět na zem. Může se hrát na body.
23. Hráči stojí u stěny, hází reakční míček do obruče položené na zemi. Reakční míček se musí odrazit od stěny a po té dopadnout na podlahu. Potom ho musí hráč chytit druhý, než míček dopadne opět na zem. Můžou hrát dvojice-trojice na body.



24. Jeden hráč je ve vzporu (nebo podporu) ležmo, druhý mu hází reakční míček pod tělo. Hráč ve vzporu ležmo se snaží, co nejrychleji míček chytit. Může být i jako soutěž dvojic (Možné modifikace: různé polohy těla).

Metodické poznámky a modifikace hry

- Pro všechny uvedené hry je nejvhodnější malý reakční míček (viz výše číslo 6).

Průpravné hry s reakčními míčky

Obecné zásady

- Preferuj osobní obranu!
- Rozvoj uvolnění hráče s míčem a bez míče
- Rozvoj kondice
- Kooperace a komunikace mezi hráči
- Řešení specifických kombinací (obranných a útočných) ve sportovních hrách
- Rozvoj fair play a dodržování pravidel
- Modifikace pravidel různých sportovních her
- Koučování trenéra – rádce jako při utkání
- Průměrná intenzita zatížení hráčů se v průpravných hrách s reakčním míčkem pohybuje v rozmezí 83-87 $\%SF_{max}$ v závislosti na prostoru a počtu hráčů
- Nehrajte nikdy s více jak dvěma reakčními míčky najednou!
- Lepší je méně hráčů na menším hřišti než velký počet hráčů na velkém hřišti
- Vhodné je využít střídání (skupiny) hráčů po 3 minutách

Rozvíjené kompetence:

- rozvoj spolupráce při řešení úkolu
- rozvoj fair play
- zodpovědnost za svůj výkon
- rozvoj samostatnosti a odpovědnosti
- individuální rozvoj
- ocenění vlastní aktivity i aktivity ostatních
- rozvíjení zásad správné pohybové aktivity

Pohybový rozvoj

- rychlost reakce a lokomoce
- koordinace
- manipulace s míčkem

Charakteristika hry

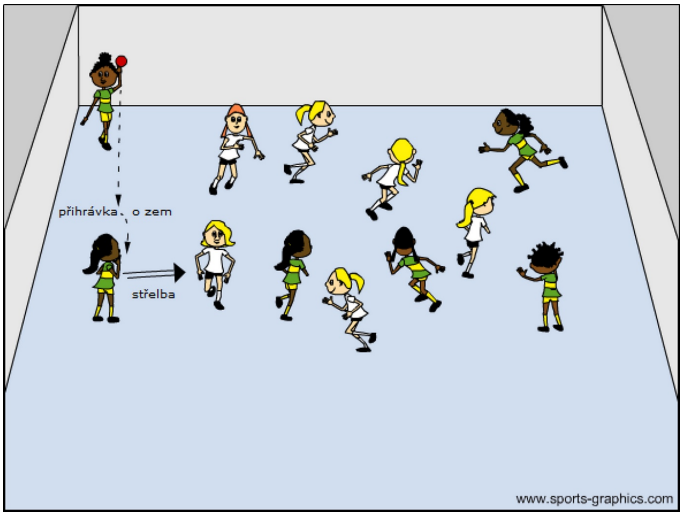
Hry vychází z principu, kdy si hráči přihrávají míčem o zem.

Čas na přípravu:	1 minuta
Instruktorů na přípravu:	1
Čas na hru:	5-10 minut
Instruktorů na hru:	1
Počet hráčů:	6–30
Věk hráčů	od 6 let
Prostředí:	v tělocvičně
Materiál:	reakční míčky, obruče, kužele
Část vyučovací jednotky:	hlavní

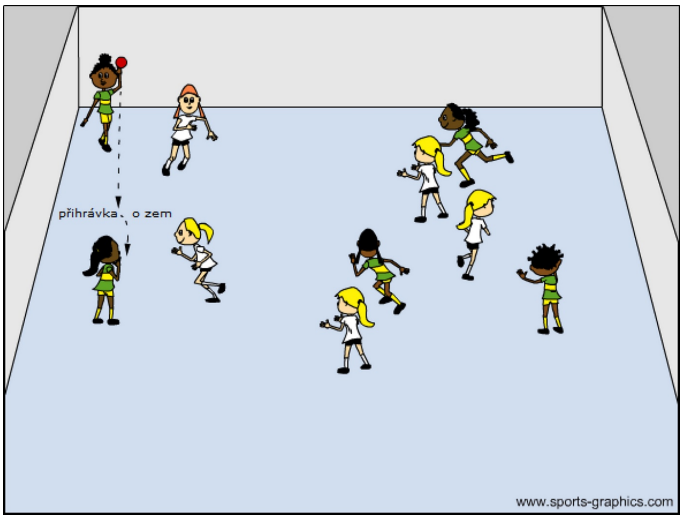
Hry a jejich průběhy

1. **Basketbal s reakčním míčkem.** Hraje se podle pravidel basketbalu, ale s reakčním míčkem viz obrázek výše (č. 1-2, 5-7).
2. **Basketbal na tři družstva s reakčním míčkem.** Hraje se podle pravidel basketbalu, s reakčním míčkem viz obrázek výše (č. 1-2, 5-7) a tři družstva proti sobě. Vždy se musí útočit na druhý koš, než útočilo družstvo, které mělo míč v držení. Kdo první získá míč po obdrženém koši, má ho v držení. Hráči mohou s reakčním míčkem driblovat, pokud to zvládnou J.

3. **Fotbal s reakčními míčky různé velikosti.** Hraje se v tělocvičně podle pravidel futsalu s reakčním míčkem viz obrázek výše (č. 1, 2, 7).
4. **Fotbal se dvěma reakčními míči různé velikosti**. Hraje se podle pravidel futsalu, s výjimkou míče v zázemí (aut) s reakčním míčkem viz obrázek výše (č. 1, 2, 7).
5. **Přihrávaná s vybíjením.** Hrají dvě družstva proti sobě. Jedno družstvo má v držení reakční míč po dobu jedné minuty. Hráči s míčem si mohou s míčem přihrávat jen o zem a s drženým míčem mohou udělat max. 3 kroky. Cílem je zasáhnout někoho z druhého družstva míčem jako ve vybíjené. Po zásahu míčem, zasažený hráč zase utíká pryč, aby nemohl být opět zasažen. Hraje se na polovině házenkářského hřiště. Hráči nesmějí s hřiště vybíhat a nesmějí míč chytat, ani v okamžiku, když na ně letí míč. Mohou pouze uhýbat. Po minutě se družstva vystřídají v držení míče. Vyhrává družstvo, které vícekrát zasáhne protihráče. **Metodické poznámky a modifikace hry**
    - Míč mohou hráči chytat, když se je soupeř snaží zasáhnout, ale po chycení jej musí hned položit na zem.
    - Přihrávky mezi hráči jsou jen o zem.
    - Nemusí se hrát na dvě družstva, ale na jednotlivce. Kdo je zasažený míčem, přidá se k útočící straně. Vítěz bude ten, kdo bude zasažen jako poslední.
    - Může se hrát i dvěma reakčními míči.
    - Vhodné reakční míče jsou viz. obrázek výše (č. 1, 2, 7).



6. **Přihrávaná s reakčním míčem.** Hrají dvě družstva proti sobě. Jedno družstvo má v držení reakční míč po dobu jedné minuty. Hráči s míčem si mohou s míčem přihrávat pouze o zem a s drženým míčem mohou udělat max. 3 kroky. Cílem je přihrát si o zem reakčním míčem během minuty co nejvíce krát. Přihrávka může být i vzduchem, ale není počitatelná. Dva stejní hráči si mohou mezi sebou přihrát několikrát o zem za sebou, ale počitatelná přihrávka je jen jedna. Aby se mohla započítat, musí přihrát hráči jinému spoluhráči. Po minutě se družstva vymění. Vyhrává družstvo, které má za minutu více přihrávek. **Metodické poznámky a modifikace hry**
    - Mohou hrát tři družstva proti sobě.
    - Míč nemá v držení celou dobu jedno družstvo, ale vítězem je družstvo, které si první přihraje o zem 10x.
    - Hraje se s reakčními míči různé velikosti



LITERATURA

[1] Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě.
[2] Baudyšová, V. (2011). Kapesníček. Předškoláci, 2. Retrieved 8. 8. 2018 from the World Wide Web: http://www.predskolaci.cz/spojovacky-pro-pokrocile/13311 (http://www.predskolaci.cz/spojovacky-pro-pokrocile/13311)
[3] Binjos, H. (2011). Movement Games And Body Exercises In Preschool Institutions. *Activities in Physical Education & Sport, 1,* 75–78.
[4] Davis, K. (1997). The value of movement activities for young children. *The Reporter, 2*(3), 1-3.
[5] Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
[6] Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky*. Školní tělesná výchova. Praha: Karolinum.
[7] Fleck, T. (2000). US Youth Soccer Offiacial Coaching Manual. *US Youth Soccer,* 2, 13.
[8] Fořtová, P. (2017). Listopadová křížovka. STOP (S*todůlecký posel*,. 27(11). Praha: Europrint, a.s.
[9] Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy (2nd ed.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
[10] Hrkal, J., & Hanuš, R. (2002). *Zlatý fond her* 2. Praha: Portál.
[11] Juklíčková-Krestová Z, et. al. (1989). P*ohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
[12] Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
[13] Kaplan, A. et. al. (2003). *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*.
[14] Kaplan, A., Bartuněk, D., & Neuman, J. (2003). *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.
[15] Karásková, V. (2007). *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého.
[16] Kirchner, G. (2000). *Children's games from around the world* (2nd ed.). Boston, Mass.: Allyn and Bacon.
[17] Kirchner, J., Hnízdil, J. & Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, a. s.
[18] Kostková, J. (1985) Vyučovací způsoby v tělesné výchově In. Sýkora, F., Kostková, J. et al. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN.
[19] Krejčí, M., & Mužík, V. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
[20] Kresta, J. (2013). *Pohybové hry a hraní na 1. stupni základní školy* [online]. [cit. 21-7-2015]. Dostupné z: http://www.pf.ujep.cz/ktv/pohybove-hry-1zs/index.htm (http://www.pf.ujep.cz/ktv/pohybove-hry-1zs/index.htm).
[21] Krejčí, M., & Mužík, V. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
[22] Ležalová, R. (2007). *Pohybová hra a možnosti jejího využití v mateřské školce*. Retrieved 2. 6. 2017 from the World Wide Web: http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/1586/POHYBOVA-HRA-A-MOZNOSTI-JEJIHO-VYUZITI-V-MATERSKE-SKOLE.html/ (http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/1586/POHYBOVA-HRA-A-MOZNOSTI-JEJIHO-VYUZITI-V-MATERSKE-SKOLE.html/).
[23] Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*.
[24] Mazal, F. (1990). *Sportovní příprava VI.*: Pohybové hry dětí I. Olomouc: Hanex.
[25] Mazal, F. (1993). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Hanex.
[26] Mazal, F. (2001). Pohyb je život: *Metodická příloha časopisu*, 5, (1), 3.
[27] Mazal, F.(2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
[28] Mazal. F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
[29] Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
[30] Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
[31] Opravilová, E. (2004). *Předškolní pedagogika II. Hra (cesta k poznání předškolního dítěte)*. Liberec: Technická univerzita, 2004.
[32] Pavelka, R. (1998). *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: nakladatelství MC.
[33] Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
[34] Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing, a.s.
[35] Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí* (4–13 let). Praha: Mladá fronta.
[36] Rovný M., Kabáčová B., & Granec K. (1988). *Pohybové hry detí predškolského veku*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
[37] Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.
[38] Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
[39] Rychtecký, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
[40] Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her.* Olomouc: HANEX.
[41] Süss, V. (2007). Pohybové a sportovní hry – nástin problémů v pojmosloví a třídění. *Česká kinantropologie.*
[42] Šebrle, Z. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
[43] Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
[44] Vietzová, G. (2008). *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku*. Diplomová práce, Technická univerzita, Pedagogická fakulta, Liberec.
[45] Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido
[46] Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
[47] Wiertsema, H. (2002). *101 movement games for children: fun and learning with playful moving*. Alameda: Hunter House Publishers.
[48] Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
[49] Zdeněk, D. (1961). *Pohybové hry*. Bratislava: SV ČSTV.

[50] Zykmund, O. (2017). *Analýza pohybových her na základě intenzity zatížení u žáků základní školy*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.