



Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni základní školy

Diplomová práce

Studijní program:
Studijní obor:

M7503 Učitelství pro základní školy
Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:
Vedoucí práce:

Aneta Tesařová
PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni základní školy

Jméno a příjmení: **Aneta Tesařová**
Osobní číslo: P16000100
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl: Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni základní školy.

Postup:

1. Výběr netradičních sportovních her.
2. Úprava vybraných netradičních sportovních her.
3. Vytvoření metodického materiálu.
4. Ověření metodického materiálu na 1. stupni základní školy.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- KÁRNÍKOVÁ, N., 2018. *Mobilní aplikace netradičních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Diplomová práce.
- KUPR, J., 2014. *Netradiční hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-124-5.
- KUPR, J., RJABCOVÁ, H. & SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.
- MACHEK, V., 2017. *Pravidla vybraných netradičních sportovních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Bakalářská práce.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

1. prosince 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

1. května 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

29. dubna 2021

Aneta Tesařová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za cenné připomínky, odborné rady a ochotu spolupracovat při tvorbě práce. Poděkování patří také žákům a žákyním 3. ročníku Základní školy Jungmannovy sady Mělník, za jejich pomoc, aktivitu a nasazení při hrách. Za tvorbu nákresů a schémat děkuji svému tatínkovi. Nesmím zapomenout na poděkování rodině za podporu během celého studia.

Anotace

Hlavním cílem diplomové práce je aplikace netradičních sportovních her ringo, brännball a kin-ball na 1. stupni základní školy. Výstupem práce je metodický materiál pro vybrané netradiční sportovní hry. Dílčími cíli práce byly výběr netradičních sportovních her, úprava vybraných pravidel, vytvoření metodického materiálu a jeho ověření v praxi. Metodický materiál obsahuje plná pravidla uvedených her, modifikovaná pravidla pro využití na 1. stupni ZŠ, metodiku průpravných her a příklady herních cvičení. Metodický materiál obsahuje 47 praktických cvičení a je doplněn o 38 fotografií, 15 názorných schémat a 7 nákresů hřišť. Ověření metodického materiálu v praxi proběhlo během dvou let na Základní škole Jungmannovy sady Mělník na skupině 30 dětí (14 dívek, 16 chlapců) ve věku 7 – 9 let. Reflektovány jsou i zkušenosti z praxe. Uvedený metodický materiál je vhodný pro využití netradičních sportovních her jako atraktivní pohybové aktivity.

Klíčová slova: netradiční sportovní hry, ringo, brännball, kin-ball, mladší školní věk, metodický materiál

Annotation

The main focus of this diploma thesis is an application of non-traditional sports games called ringo, brännball and kin-ball at primary schools. The outcome of this thesis is a methodical material focused on chosen untraditional games. The partial objectives of this thesis were choosing non-traditional sports games, modifying rules to be able to use them at the primary school and creating a methodical material and practically verifying it. Methodical material includes a whole rulebook of chosen games, modified rules for usage at the primary school, methodology of the preparatory games and examples of game exercises. Methodology material includes 47 practical exercises, 38 photographs, 15 schemes and 7 schemes of playgrounds. Verification of the methodical material took place at the primary school Jungmannovy sady Mělník. With 30 children (14 girls, 16 boys) aged from 7 to 9 years as the research group. Real-life experiences are reflected as well. Published methodical material is suitable for the usage of non-traditional sports games as attractive physical activity.

Keywords: non-traditional sports games, ringo, brännball, kin-ball, methodical material, younger school age

Obsah

Úvod.....	13
1 Cíle práce.....	15
1.1 Hlavní cíl.....	15
1.2 Dílčí cíle.....	15
2 Specifika věkového období	16
2.1 Motorický vývoj dítěte.....	17
2.2 Potřeba pohybové hry pro děti mladšího školního věku.....	18
3 Rámcově vzdělávací program	20
3.1 Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	21
3.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	22
3.3 Klíčové kompetence v RVP ZV.....	23
3.4 Cíle v tělesné výchově	24
4 Hra.....	27
4.1 Pohybová hra.....	27
4.2 Význam hry.....	29
4.3 Hra v tělesné výchově	29
4.4 Začlenění sportovních her v tělesné výchově	30
5 Netradiční sportovní hry.....	32
6 Metodický materiál.....	34
6.1 Ringo.....	34
6.1.1 Pravidla ringa – klasická.....	34
6.1.2 Modifikovaná pravidla ringa	38
6.1.3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	42
6.1.4 Využití v přírodě.....	55
6.2 Brännball.....	56
6.2.1 Pravidla brännballu – klasická.....	56
6.2.2 Modifikovaná pravidla brännballu.....	61
6.2.3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	66
6.2.4 Brännball s překážkovou dráhou	76
6.3 Kin-ball	81
6.3.1 Pravidla kin-ballu – klasická.....	81

6.3.2	Modifikovaná pravidla kin-ballu	85
6.3.3	Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	89
6.3.4	Využití v přírodě	104
7	Ověření metodického materiálu v praxi	105
7.1	Charakteristika souboru	105
7.2	Metodika	105
7.3	Zkušenosti z praxe.....	106
7.3.1	Ringo.....	106
7.3.2	Brännball.....	107
7.3.3	Brännball s překážkovou dráhou	107
7.3.4	Kin-ball	108
7.4	Závěry ověření v praxi	108
8	Závěry.....	110
	Seznam zdrojů.....	112

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Hřiště na ringo	34
Obrázek č. 2: Ringo kroužky	38
Obrázek č. 3: Modifikované hřiště na ringo	39
Obrázek č. 4: Odhod ringo kroužku.....	41
Obrázek č. 5: Ringo – Na policisty a zločince.....	42
Obrázek č. 6: Ringo – Kruh.....	43
Obrázek č. 7: Ringo – Barevný kruh	44
Obrázek č. 8: Ringo – Vyměň se (schéma)	45
Obrázek č. 9: Ringo – Vyměň se	45
Obrázek č. 10: Ringo – Družstva s mnoha obměnami (schéma).....	46
Obrázek č. 11: Ringo – Podávání spodem s přebíháním	47
Obrázek č. 12: Ringo – Rychlejší bere (schéma).....	48
Obrázek č. 13: Ringo – Rychlejší bere	48
Obrázek č. 14: Ringo – Hod do prázdného území	49
Obrázek č. 15: Ringo – Hod spoluhráči (schéma)	50
Obrázek č. 16: Ringo – Žabky	50
Obrázek č. 17: Ringo – Kolik hodíš	51
Obrázek č. 18: Ringo – Kolik společně hodíme	52
Obrázek č. 19: Ringo – Dostaň kroužek na druhou stranu	54
Obrázek č. 20: Ringo – Vetřelec.....	55
Obrázek č. 21: Lesní ringo.....	55
Obrázek č. 22: Brännballová pálka.....	56
Obrázek č. 23: Hřiště na brännball	57
Obrázek č. 24: Důležité pomůcky pro hru	61
Obrázek č. 25: Modifikované hřiště na brännball.....	62
Obrázek č. 26: Bränner	65
Obrázek č. 27: Brännball – Herní činnosti jednotlivce.....	67
Obrázek č. 28: Brännball – Hod s jedním dopadem o zem	67
Obrázek č. 29: Brännball – Piráti a vzácný poklad (schéma).....	69
Obrázek č. 30: Brännball – Vodník	70
Obrázek č. 31: Brännball – Přenos lektvaru (schéma).....	71
Obrázek č. 32: Brännball – Nácvik s raketou	72

Obrázek č. 33: Brännball – Lavina (schéma)	73
Obrázek č. 34: Brännball – Lavina – obměna (schéma).....	74
Obrázek č. 35: Brännball – Horká brambora	75
Obrázek č. 36: Hřiště na brännball s překážkovou dráhou	76
Obrázek č. 37: Brännball s překážkovou dráhou	80
Obrázek č. 38: Brännball s překážkovou dráhou - bränner	80
Obrázek č. 39: Míč na kin-ball (průměr 122 cm)	81
Obrázek č. 40: Hřiště na kin-ball	82
Obrázek č. 41: Míč na kin-ball (průměr 84 cm)	85
Obrázek č. 42: Modifikované hřiště na kin-ball	86
Obrázek č. 43: Odpal míče	87
Obrázek č. 44: Kin-ball – Stůj a pošli.....	90
Obrázek č. 45: Kin-ball – Sněhová koule	91
Obrázek č. 46: Kin-ball – Záchod.....	92
Obrázek č. 47: Kin-ball – Vyměň si kamaráda.....	93
Obrázek č. 48: Kin-ball – Nad hlavami	94
Obrázek č. 49: Kin-ball – Použij břicho	95
Obrázek č. 50: Kin-ball – Chodidla ti pomohou.....	95
Obrázek č. 51: Kin-ball – Cik Cak (schéma).....	96
Obrázek č. 52: Kin-ball – Čtverec (schéma).....	97
Obrázek č. 53: Kin-ball – Běžím a hodím	98
Obrázek č. 54: Kin-ball – Ukryj poklad (schéma).....	99
Obrázek č. 55: Kin-ball – Ukryj poklad	99
Obrázek č. 56: Kin-ball – Trojúhelníky (schéma)	100
Obrázek č. 57: Kin-ball – Čaroděj (schéma)	101
Obrázek č. 58: Kin-ball – Čísla (schéma).....	103
Obrázek č. 59: Kin-ball – Čísla	103
Obrázek č. 60: Kin-ball – Odpal mě (schéma)	104

Seznam použitých zkratk a symbolů

ČR	Česká republika
GDPR	General Data Protection Regulation
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

Úvod

Pohyb je základní potřebou dítěte. Rozvíjí tělesnou zdatnost, posiluje jemnou i hrubou motoriku, učí děti ovládat své tělo, orientovat se v prostoru, ale také ovlivňuje kognitivní schopnosti. Pro zdravý psychický vývoj dítěte je radost z pohybu důležitá.

V předškolním věku je pro děti pohyb přirozený. V tomto věku potřebuje jedinec cca 6 hodin pohybu denně. S nástupem do školy pohybová aktivita u dětí klesá. Žáci sedí část dne v lavicích a pro některé je to nepřirozené. Proto je předmět tělesná výchova u většiny dětí na 1. stupni základní školy oblíbený.

Pro některé děti jsou hodiny tělesné výchovy jediným pravidelným pohybem z celého týdne. V současné době většina dětí tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním počítačových her nebo na sociálních sítích.

Učitelé tělesné výchovy na prvním stupni jsou často jediní, kteří vytvářejí pozitivní vztah dětí k pohybové aktivitě. Hodiny by proto měly být pro děti atraktivní a bohaté co se zajímavých aktivit týče. Pohybové aktivity by měly děti zaujmout a inspirovat je k dalším sportovním činnostem.

Pedagogové na prvním stupni většinou učí všechny vyučovací předměty. Vytváří přípravy na vyučovací hodiny českého jazyka, matematiky, prvouky a výchov. Výchovy nejsou pro učitele mnohdy stěžejní. Každý pedagog má v oblíbě jinou z výchov, kterou upřednostňuje. V tomto oboru se snaží vzdělávat, rozvíjet se a hledat nové nápady. Z tohoto důvodu se ukázalo, že hodiny tělesné výchovy jsou často stereotypní a metody práce jsou často podobné. Mezi velmi opakované aktivity patří vybíjená či fotbal.

I díky tomu vznikl nápad na vytvoření této diplomové práce. Cílem je obohatit hodiny tělesné výchovy o netradiční sportovní hry. Publikace k netradičním sportovním hrám jsou většinou směřované pouze na starší jedince. Pravidla, herní činnosti a materiální vybavení těchto her jsou pro učitele prvního stupně často neznámé.

Diplomová práce obsahuje tři netradiční sportovní hry. Prvotní nápad na téma práce vznikl na letním dětském táboře, kde starší děti hrály hru ringo. Pro menší děti byla hra se dvěma kroužky obtížná a začaly tuto hru hrát pouze s jedním. Hra ringo děti zaujala natolik, že ji hrály i v lese. Vznikl nápad modifikovat pravidla i dalších netradičních sportovních her pro žáky prvního stupně. Další dvě netradiční hry byly vybrány tak, aby

se všechny tři hry od sebe co nejvíce odlišovaly. Důležitým požadavkem bylo, aby se žáci setkali s hrou, která není na základních školách zatím příliš využívána. Proto byly vybrány hry brännball a kin-ball. S netradiční sportovní hrou kin-ball jsem se setkala až na vysoké škole. Tato hra mne zaujala natolik, že jsem ji chtěla modifikovat i pro žáky, se kterými jsem se setkávala při své praxi.

Zjednodušená pravidla i průpravné hry k netradičním sportovním hrám jsou sepsány tak, aby jim rozuměli učitelé prvního stupně. Materiální vybavení lze zaměnit za pomůcky, které jsou běžně dostupné v kabinetech prvního stupně ZŠ či kabinetě TV.

Zmínka o možnosti hrát netradiční hry na 1. stupni základní školy nechybí ani v rámcově vzdělávacím programu. Mnoho pohybových her často nalezneme i ve školních vzdělávacích programech.

Diplomová práce je zaměřena na žáky druhého a třetího ročníku ZŠ. Žáci prvního ročníku se nejprve seznamují s prostředím tělocvičny, učí se reagovat na pokyny a povely učitele, učí se spolupracovat při jednoduchých týmových činnostech. Proto jsou průpravné hry a zjednodušená pravidla netradičních sportovních her v této diplomové práci orientovány právě na žáky od druhého ročníku.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je aplikace netradičních sportovních her ringo, brännball a kin-ball na 1. stupni základní školy.

1.2 Dílčí cíle

1. Výběr netradičních sportovních her.
2. Úprava vybraných her.
3. Vytvoření metodického materiálu.
4. Ověření metodického materiálu v praxi.

2 Specifika věkového období

Tato diplomová práce je zaměřena na žáky prvního stupně základní školy. Nástup do školy je pro děti často významným životním mezníkem. Dítě přijímá novou roli – roli školáka.

Podle Vágnerové (2012, s. 255–256) se dělí školní věk na tři období. První období nazývá jako raný školní věk. Toto období začíná nástupem do základní školy a končí kolem devátého roku. Dítě během tohoto období přijme novou sociální roli. Získává nové schopnosti a dovednosti. Naučí se nejen číst, ale i psát a počítat. Druhé období je pojmenováno jako střední školní věk. Počátek tohoto období je kolem 9 let, konec v 11–12 letech. Na konci tohoto období dítě přestupuje na druhý stupeň základní školy nebo na nižší gymnázium. Poslední období, které se nazývá starší školní věk, probíhá na druhém stupni základní školy a končí na konci povinné školní docházky.

V pedagogice se setkáváme s různými názvy pro daná období a i jinou periodizací. První období lze také nazvat jako mladší školní věk (prepubescence). Toto období trvá od nástupu na základní školu a končí kolem 10 (11) roku dítěte. U každého jedince je začátek i konec tohoto období individuální (Vilímová 2009, s. 30).

V mladším školním věku dochází ke zpomalení růstu těla do výšky. Pokračuje rychlým tempem osifikace, ale kosti i kloubní spojení jsou velmi měkké, poddajné a pružné. Svaly se v tomto období rozvíjejí a značně narůstají. Vyvíjejí se hlavně velké svaly a ve větší intenzitě narůstají svaly horních končetin. Pevnost kloubních vazů i síla svalstva se u jedinců navyšuje. Dýchací svaly jsou málo vyvinuté, a také neukončený vývoj hrudníku je příčinou nedostatečného hlubokého dýchání. U těchto dětí můžeme pozorovat při větší zátěži zrychlené dýchání. Činnost srdce se rychle vrací do klidu, a proto se děti po intenzivní námaze rychle zotavují (Belšan 1985, s. 9–10).

Nástup dětí do školy způsobuje velký zásah do oblasti psychiky a má vliv na formování zájmů a myšlení dítěte. Pro rozvoj myšlení je velmi důležité utvářet jasné představy na základě vhodných ukázek a názorných pomůcek. Abstraktní pojmy a jednostranné slovní vysvětlování je v tomto věku nevhodné. Pro toto období je typická hravost a motorická pohyblivost. Děti ubíjí málo různorodých aktivit a neustále se opakující stejné činnosti (Vilímová 2009, s. 31).

2.1 Motorický vývoj dítěte

V období mladšího školního věku se vyvíjí a zlepšuje jemná i hrubá motorika. Pohyby dětí jsou rychlejší a mají větší svalovou sílu. Zlepšuje se koordinace pohybů celého těla. Proto se děti v tomto období více zajímají o pohybové hry, kde je nutná síla, obratnost a vytrvalost. Na motorickém vývoji závisí i pokroky při psaní a kreslení. Pohyby nejprve vycházejí z ramenního a loketního kloubu, při dlouhodobějším procvičování dochází k výraznému zlepšení koordinace pohybů celého zápěstí a prstů. Velkou měrou se na vývoji motoriky podílejí rodiče, kteří své děti správně povzbuzují v různých pohybových aktivitách. Někteří rodiče se o své potomky bojí, a proto je v pohybových aktivitách brzdí (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 120).

Je dokázáno, že získané pohybové návyky z období věku 1–3 a 6–8 výrazně ovlivňují chování a jednání v dospělosti. Závislost na pohybu se dá tedy vypěstovat. Velmi významnou úlohu hrají rodiče, ale i školská zařízení (Šeflová 2014, s. 16).

Pohybový vývoj je v této věkové kategorii vyjádřen spontánní a vysokou pohybovou aktivitou. Děti se nové pohybové dovednosti učí jednoduše a rychle. Pokud tyto nové pohyby neopakují, mají malou trvalost a děti je velmi rychle zapomenou. Jestliže se rozvíjí rovnováha a dochází k rozlišování rytmu v pohybu, je nácvik pohybových dovedností efektivnější (Perič 2008, s. 25).

Nervové procesy u dětí se stále rozvíjejí, ale převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Hlavně na počátku období mladšího školního věku je u dětí vidět neposednost a živost. Ke každé činnosti děti přidávají mnoho dalších nadbytečných pohybů (Perič 2008, s. 25).

Na počátku mladšího školního věku mají děti problémy s koordinací složitějších pohybů. Během vývoje tento jev rychle mizí a ke konci tohoto období děti již dokážou provádět cvičení, která jsou koordinačně náročná. Právě období deseti až dvanácti let se často nazývá „zlatým věkem motoriky“. Jedinci se velmi rychle učí novým pohybům. Obvykle stačí pouze názorná, správná ukázka a děti zvládají nový pohyb předvést napoprvé. Jsou si jistější v provádění pohybových činností (Perič 2008, s. 25).

2.2 Potřeba pohybové hry pro děti mladšího školního věku

S nástupem do školy dochází v životě dětí mladšího školního věku k zásadní změně. Volný předškolní denní režim se vystřídá s pravidelným dělením dne na vyučovací hodiny a přestávky. U dětí jsou kladeny nároky na kázeň, pozornost a soustředěnost. V tomto věku se velmi výrazně snižuje délka i kvalita pohybové aktivity během dne. U většiny dětí se časté sezení ve školní lavici projevuje na špatném držení těla. Kolem šestého roku se jedinec snadno učí nové ustálené pohyby. Zkvalitňuje svoji koordinaci a pohybové dovednosti. Získané zkušenosti z různých her výhodně přenáší do her sportovních (Mazal 2007, s. 27).

Právě pohybové hry pomáhají žákům v 1. ročníku ZŠ k co nejjednoduššímu přechodu z mateřské školy do školy základní. Nárůst povinností, nových sociálních činností a příkazů zvládá každý žák na jiné úrovni. Pohybové hry, které znají děti z mateřské školy, jim umožní pohodovější přechod ke školním povinnostem (Mazal 2007, s. 27–28).

Ve 2. ročníku si děti již povětšinou zvykly na školní prostředí. Skrze pohybové hry stále dochází k pochopení různých vztahů (nadřizenost, podřizenost), spolupráce a nejrůznějších pravidel. Jedinci snášejí větší pohybové zatížení. Tento věk je typický svou kreativitou. Děti dokážou vymýšlet různé hry, dokonce velmi rychle akceptují odpovědnost za navržené podněty. Samostatně jsou schopny přetvořit známé hry tak, že vzniknou zcela nové pohybové hry. Od 2. ročníku děti postupně propojují své zájmy se zájmy celé skupiny a usilují o záměrné jednání (Mazal 2007, s. 28).

Ve 3. a 4. ročníku jsou děti schopny ocenit úspěch svůj i úspěch spoluhráče. Proto se v rámci výuky může realizovat mnohem více pohybových her se soutěžemi a náročnějšími herními dovednostmi. Děti umí lépe respektovat pravidla a soustředit se na danou činnost v pohybové hře i po mnohem delší dobu (Mazal 2007, s. 28).

Ve 4. a 5. ročníku pokračuje u dětí pohybový rozvoj, v němž zjišťujeme pokusy dětí odstranit chyby ve hrách, kterých se dopouštějí. Výhodu v různých pohybových i sportovních aktivitách mají děti, které aktivně sportují, nebo mají větší zkušenost s nějakým určitým druhem sportu. Na konci tohoto období se začínají jedinci měnit a dochází k diferenciaci podle pohlaví žáků. Proto bychom měli přemýšlet nad

zatížením jedinců nejen na základě fyzické zdatnosti, ale také podle pohlaví (Mazal 2007, s. 28).

V mladším školním věku vydrží děti hrát pohybové hry velmi dlouho. Hry, které je baví, poznáme tak, že jsou při nich neustále v pohybu. Tyto pohybové hry hrají dlouho a vyžadují jejich opakování. Mezi ně patří kupříkladu honičky, honičky se záchranou a míčové hry (Dvořáková 2012, s. 18).

V pohybových hrách jsou u dětí často vidět jejich emoce, protože všechny pohybové činnosti velmi prožívají. U dětí můžeme během pohybových her vidět radost, vztek, smutek frustraci i zklamání. Děti se učí překonávat neúspěchy a nesnáze. To vše jim pomáhá a připravuje je to na budoucí život. Díky realizaci pohybových her ve třídě se rozvíjí schopnost respektovat a vnímat druhého, spolupracovat, pomáhat si, domluvit se a dodržovat pravidla her (Dvořáková 2012, s. 19).

3 Rámcově vzdělávací program

Rámcově vzdělávací program (RVP) je veřejný dokument, který je přístupný pro pedagogy, ale i pro širokou veřejnost. Tento dokument vznikl v návaznosti na Bílou knihu. První rámcově vzdělávací program vznikl v roce 2005. V současné době platí aktualizovaná verze z roku 2017. Rámcově vzdělávací programy jsou tvořeny pro předškolní, základní, střední a ostatní vzdělávání. Kurikulární dokumenty systému státní úrovně tvoří Národní program vzdělávání a rámcově vzdělávací programy (RVP ZV 2017, s. 5).

Pojem kurikulum podle pedagogického slovníku rozlišuje tři základní významy: „*Vzdělávací program, projekt, plán. Průběh studia a jeho obsah. Obsah veškeré zkušenosti, kterou žáci získávají ve škole a v činnostech ke škole se vztahujících, její plánování a hodnocení.*“ (Průcha, Mareš, Walterová, 2013, s. 137).

Celé RVP je vytvořeno kolektivem autorů, konzultantů, poradců a dalších odborníků. Kurikulární dokumenty mají dvě úrovně. První úroveň je státní (např. RVP ZV) a druhá úroveň je školní (ŠVP).

Nové strategie ve vzdělávání, které právě vycházejí z Rámcově vzdělávacích programů, zdůrazňují klíčové kompetence, jejich propojenost s obsahem vzdělávání a uplatňují získané dovednosti a vědomosti v životě. RVP vychází z pojetí celoživotního vzdělávání. Formuluje předpokládanou úroveň vzdělání pro všechny žáky a studenty. Důležité také je, že podporuje odpovědnost učitelů za výsledky svých žáků a studentů ve vzdělávání (RVP ZV 2017, s. 6).

Stejně jako rámcově vzdělávací programy je i školní vzdělávací program veřejným dokumentem. Měl by být přístupný pedagogům, ale také nepedagogické veřejnosti. Školní vzdělávací program si tvoří každá škola samostatně. Tvoří ho podle zásad stanovených v daném RVP. Z toho vyplývá, že školní vzdělávací programy vycházejí z rámcově vzdělávacích programů. Jsou to kurikulární dokumenty na školní úrovni (RVP ZV 2017, s. 5).

RVP i ŠVP jsou veřejné dokumenty, proto by je měla mít každá škola veřejně přístupné. Mohou být na stránkách školy, nebo alespoň veřejně přístupné v budově školy. Možnost

nahlédnout do ŠVP by měl mít každý pedagog, rodič, žák a veřejnost (Fialová 2010, s. 23).

3.1 Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání

RVP ZV je otevřený dokument, který se stále v určitých časových etapách obnovuje podle různých potřeb společnosti, mění se praxe učitelů se ŠVP, ale také podle zájmů a potřeb žáků (RVP ZV 2017, s. 6).

Již nyní lze nahlédnout do revidovaného rámcově vzdělávacího programu, který vydalo v letošním roce Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. V novém RVP ZV se upravila vzdělávací oblast Informatika a rozvoj digitální gramotnosti žáků. Podle nově upraveného RVP ZV mohou školy začít vyučovat od 1. září 2021. Všechny ročníky prvního stupně musí podle tohoto upraveného rámcově vzdělávacího programu zahájit výuku nejpozději do 1. září 2023. Ročníky druhého stupně až o rok později, tedy od 1. září 2024.

Nejdůležitější součástí celého RVP ZV jsou vzdělávací oblasti. Vzdělávacích oblastí je v rámcově vzdělávacím programu zaznamenáno celkem devět (Jazyk a jazyková komunikace; Matematika a její aplikace; Informační a komunikační technologie; Člověk a jeho svět; Člověk a společnost; Člověk a příroda; Umění a kultura; Člověk a zdraví; Člověk a svět práce.). Před každou vzdělávací oblastí jsou vždy v úvodu uvedeny charakteristiky vzdělávacích oblastí. Na tyto charakteristiky navazuje vzdělávací obsah konkrétního oboru.

Vzdělávací obsah každého vzdělávacího oboru je tvořen očekávanými výstupy, ale také učivem. Vzdělávací obsah prvního stupně je rozdělen na dvě období. První období je pro 1. až 3. ročník a druhé období zahrnuje 4. až 5. ročník. Očekávané výstupy jsou prakticky zaměřené, mají využití v běžném životě a jsou ověřitelné. Kódy, kterými jsou očekávané výstupy vždy označeny, mají usnadnit identifikaci. Každý kód začíná zkratkou daného vzdělávacího oboru a následuje označení ročníku. Dalšími čísly v kódech jsou číselná označení tematického okruhu a číslo, které určuje pořadí očekávaného výstupu (RVP ZV 2017, s. 14).

3.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

V této diplomové práci je stěžejní vzdělávací oblastí Člověk a zdraví. Do této vzdělávací oblasti patří vzdělávací obor Tělesná výchova. Další součástí vzdělávací oblasti je vzdělávací obor Výchova ke zdraví, který je zařazen až pro žáky na 2. stupni ZŠ (RVP ZV 2017, s. 92).

Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova je nejdůležitější, aby žáci poznali své pohybové možnosti a zájmy. Dále mají pochopit účinky různých pohybových aktivit na jejich tělesnou zdatnost, duševní i sociální pohodu. V první třídě se postupuje od spontánní pohybové aktivity žáků a postupně se přechází k činnostem řízeným a výběrovým. Předpokládá se, že žáci budou schopni samostatně zhodnotit svou zdatnost. Do svého denního režimu budou zařazovat pohybové aktivity, které budou rozvíjet jejich výkonnost, regenerovat síly a podporovat jejich zdraví. Velmi důležitá je motivace žáků k pohybu. Hodnocení žáků by mělo vycházet ze somatotypu žáka (RVP ZV 2017, s. 92–93).

Pro učitele je v tomto vzdělávacím oboru důležité rozpoznat a rozvíjet pohybové nadání žáků. Zároveň by měl učitel také odhalovat zdravotní oslabení žáků a pokusit se o jeho korekci. Součástí tělesné výchovy by měla být korektivní a speciálně vyrovnávací cvičení. Tato cvičení by měl učitel podle potřeby preventivně zařazovat pro všechny žáky do hodiny TV. Cvičení mohou být zadána také žákům, kteří mají zdravotní oslabení. Pro tyto jedince je zařadíme do hodiny místo činností, které jsou pro ně nevhodné (RVP ZV 2017, s. 93).

Podle RVP ZV z roku 2017 se učivo tělesné výchovy rozděluje na Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a Činnosti podporující pohybové učení (RVP ZV 2017, s. 98–99).

Tato diplomová práce nese název „Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni základní školy“. Netradiční pohybové hry a aktivity jsou uvedeny právě v Činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností.

Prostřednictvím učiva by se měly splnit očekávané výstupy pro jednotlivá období. V publikaci RVP ZV od MŠMT (RVP ZV 2017, s. 97) jsou uvedeny tyto očekávané výstupy pro 1. období:

- TV-3-1-01 *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- TV-3-1-02 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- TV-3-1-03 *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- TV-3-1-04 *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- TV-3-1-05 *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

3.3 Klíčové kompetence v RVP ZV

Pod pojmem klíčové kompetence si můžeme představit souhrn schopností, vědomostí, dovedností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro rozvoj osobnosti a uplatnění jedince ve společnosti (RVP ZV 2017, s. 10).

Klíčové kompetence jsou součástí RVP ZV. Zahrnují pět klíčových kompetencí (kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, sociální a personální komunikace a kompetence občanské). Všechny zmíněné klíčové kompetence se vzájemně propojují (RVP ZV 2017, s. 10).

Pohybové hry v klíčových kompetencích podle Dvořákové, Engelthalerové a kol. (2017, s. 76):

- Kompetence k učení – V pohybových hrách žáci získávají dovednosti, které později využívají ve sportovních hrách či jiných činnostech. Tato kompetence se dá vysvětlit například tak, že naučený hod jedinec využije následně v ostatních hrách, kde se využívá míč.
- Kompetence k řešení problémů – Podmínky se v každé hře neustále mění a jedinci na ně musí reagovat. V hrách se žáci snaží hledat nové strategie a řešení. Během hry se žáci učí pracovat s neúspěchem, kterým by se neměli nechat odradit.
- Kompetence sociální a personální – Pohybové hry dopomáhají k zlepšení vztahů ve skupině. Při společných hrách jsou žáci nuceni spolupracovat a respektovat se navzájem. Zároveň je pro děti během hry podstatné vlastní rozhodování. Proto

se zařazují hry, při nichž se musí jedinec sám rozhodnout, co je v dané situaci pro něj samotného nejlepší volbou.

- Kompetence občanské – Pokud všichni žáci pochopí pravidla hry a budou je také akceptovat, je velká pravděpodobnost, že hra bude úspěšně realizována. Zkušenost z akceptování pravidel si žáci přenášejí i do běžného života. Budou lépe chápat zákony, normy a jejich dodržování. Při hrách se účastníci učí hrát fair play.
- Kompetence komunikativní – Od samého počátku pohybových her se žáci učí reagovat na signály svých spoluhráčů i porozumět signálům, které vedou od rozhodčího. Později si signály vytvářejí sami. Výraznou roli zde hraje také nonverbální komunikace.
- Kompetence pracovní – Pohybové hry jsou většinou takové hry, při kterých je žák součástí družstva/týmu. Výsledek hry je pak vždy prací celé skupiny.

3.4 Cíle v tělesné výchově

Cílem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je, aby žáci poznávali sami sebe, chápali hodnotu zdraví a učili se své zdraví chránit. Ve výuce se mají seznamovat s různými riziky i s různými mimořádnými situacemi, které mohou ohrožovat jejich zdraví. Mají si osvojit způsoby chování, dovednosti a učit se rozhodovat v různých situacích (RVP ZV 2017, s. 92).

Hlavním cílem tělesné výchovy je, aby se pohyb stal pravidelnou součástí každého dítěte a budoucího dospělého. Během školní tělesné výchovy by nemělo docházet k tomu, aby byly zapojeny pouze ty děti, které reprezentují školu. Důležité je zapojení každého dítěte do pohybových činností (Dvořáková 2012, s. 12).

Dlouhodobým cílem je naučit děti pohybovým dovednostem, které budou využívat i v dospělosti. Rozvíjet tělesnou kondici a dokázat pokračovat v jejím rozvoji i v budoucnosti. Pohybové činnosti ovlivňují psychickou i tělesnou stránku. Zaměřují se na tělesnou zdatnost, která je prevencí civilizačních onemocnění. Pohyb umožňuje naučit se pochopit svět kolem sebe. Seznámit se s prostorem, s pomůckami a materiály. Rozvíjet vnímání, vnímat vztahy, poznávat své osobní možnosti a zvládat pravidla. Dokázat řešit různé individuální i sociální situace (Dvořáková 2012, s. 12).

Podle Fialové (2010, s. 91–95) má školní tělesná výchova čtyři základní cíle, kterými jsou: vzdělávací, výchovný, zdravotní a socializační. Všechny čtyři cíle mají ještě svá další dělení.

Vzdělávací cíl se dělí na informativní a formativní. Do informativních cílů se řadí poznatky, metody a postupy. K těmto cílům zařazujeme také základní pohybové dovednosti, návyky a zásady dobré životosprávy. Vzdělávací formativní cíle obsahují rozvoj pohybových schopností (obratnost, síla, rychlost, pohyblivost, vytrvalost, rovnováha), trénink sensorických a intelektuálních schopností. Do těchto formativních cílů řadíme i kvalitní pohybový projev. Tyto vzdělávací cíle jsou součástí celoročních plánů učitelů a učebních osnov (Fialová 2010, s. 91).

Druhé zmíněné jsou výchovné cíle. Ty se dělí na všeobecné a specifické. K všeobecně výchovným cílům patří: pozitivní charakterové vlastnosti a tvořivé schopnosti. Všeobecné cíle dále obsahují estetické prožívání a hodnocení, ochranu životního prostředí a lásku k přírodě. Specifické výchovné cíle jsou takové, které vytvářejí k pohybu kladný vztah a zvyšují tělesnou zdatnost i funkční rozvoj. Do těchto specifických cílů řadíme také zájem o sportovní činnost a přiměřený výkon (Fialová 2010, s. 93).

Další cíl, tentokrát zdravotní, se v posledních letech jeví jako nejvýznamnější. Naše populace je ohrožena nadváhou a nárůstem civilizačních chorob. Tento cíl se dělí na kompenzační a hygienický. Kompenzační cíle zahrnují regeneraci duševních sil, obnovení pozornosti žáků a kompenzaci jednostranné zátěže, kterou způsobuje například sezení v lavicích či u televize a počítačů. Hygienické cíle tvoří základní hygienické návyky, které by se měly dětem připomínat. Děti by měly nosit na tělesnou výchovu cvičební úbor. Učit děti, že ke zdravému životnímu stylu je potřeba dostatek pohybu, spánku a správná zdravá výživa (Fialová 2010, s. 93–94).

Poslední cíl se nazývá socializační. Cíl socializační se dělí na skupinový a individuální. Skupinové cíle zahrnují spolupráci v družstvu, poskytnutí dopomoci a záchrany, vzájemnou důvěru a prožívání různých rolí v dané skupině. Cíle individuální jsou nutné k budování kladného sebepojetí, učení se toleranci a zvyšování sebedůvěry. Žák by se měl také učit přizpůsobit se ostatním a rozvíjet se v komunikačních schopnostech. Tělesná výchova by měla žákům napomoci k rozvoji jejich osobnosti, a to jak ve směru psychickém či tělesném, tak i ve směru sociálním (Fialová 2010, s. 93–94).

Nezastupitelnou roli v pohybové aktivitě dětí hraje rodina. Média i sociální sítě utvářejí a formují žákův vztah ke sportu. Důležitou roli k vytvoření kladného vztahu k tělesné výchově ve škole mají učitelé (Fialová 2010, s. 94).

4 Hra

Hra je činnost, která provází člověka po celý jeho život. Převažuje v dětství, především v předškolním věku. Hru může hrát jednotlivec či více lidí. Během hry získáváme určité vztahy, pravidla, normy a postupy. Dále jedinec zapojuje emoce a vytváří sociální emoce. Do hry může promítat sám sebe, svoje potřeby a přání, ale také své dovednosti, postoje i zkušenosti. Pomocí hry můžeme pozorovat, jak jedinec zažívá úspěch, ale i jak prožívá svůj neúspěch (Kolář 2012, s. 49).

Hra v životě člověka zaujímá klíčové místo. Patří mezi jeden ze základních výchovných prostředků. Lze ji použít také jako jednu z forem učení. Mezi základní znaky hry patří spontánnost. Dítě si hraje samo od sebe a nikdo ho do toho nemusí nutit. Hra by měla být pro jedince radostnou činností, při které nemusí řešit nic důležitého a vážného. V hrách se odráží věk a pohlaví dítěte. Postupně se během let mění kvalita hry i její obsahová náplň. Během hry může jedinec zapomenout na to, co ho trápí. Hra dokáže pomoci v nemoci.

Hra je pro dítě opravdu důležitá a potřebná. Během hry se dítě dostává do svého krásného světa, kde může skoro všechno. Hrou si dítě rozvíjí emoce, učí se nové vzorce chování a také rozvíjí rozumové schopnosti. Děti často při hře napodobují, co vidí kolem sebe, a učí se tak nápodobou. Vidíme tak, co mu nabízí jeho rodina (Herman 2014, s. 120).

Pro dnešní dobu je typické napětí, stres, nedostatek soustředění a pohybové aktivity. Hlavně děti často trpí pohybovým neklidem, špatnou koncentrací a nesoustředěností. Právě různě volené hry mohou pomoci k uvolnění, získání koncentrace i pozornosti. Společně prožitá radost ze hry zlepšuje sociální klima a harmonii nejen ve školní skupině, ale i ve skupině dospělých (Portmannová, Schneiderová 1994, s. 7).

4.1 Pohybová hra

Pohybová hra je vědomá pohybová aktivita, kterou realizuje jeden nebo více lidí. Je to aktivita, jež přináší radost, pohodu a uspokojení. V průběhu pohybové hry se může soutěžit, ale i spolupracovat. Během pohybových her nebývají lidé osamoceni, i proto je ve hře hojný prvek socializace (Mazal 2007, s. 18).

Argaj (1995) pohybovou hru charakterizuje jako soutěživou činnost různých soupeřících stran, ve které je typický pohyb hráčů. Činnost je upravena pravidly. Pohybové hry se zařazují v tělesné výchově ve školách, a i na sportovních trénincích. Použit je lze také během sportovních rekreačních aktivit. Je to hojně využívaný prostředek, hlavně díky jeho uchopitelnosti, ale i snadné funkčnosti. Zároveň jsou pravidla her jednoduše vysvětlitelná. Tyto hry mají funkci diagnostickou u všech věkových skupin (Mazal 2007, s. 18).

Ve hře je podstatné, že ji musí někdo navrhnout či vybrat. Dalším důležitým článkem je ten, kdo ji řídí, sleduje a dodržuje její pravidla. Hra má vždy nějaký cíl a předem danou hrací dobu. Při hře jsou podstatná pravidla, která stanovují, co se smí a co se nesmí. Ten, kdo se hry účastní, musí počítat s pravidly, která platí při hře pro všechny. Každý jedinec musí dobrovolně přijmout daná pravidla. Nikdo z účastníků by neměl mít žádné výhody nebo nevýhody (Mazal 2007, s. 19).

Učitelé, cvičitelé i rodiče si často neuvědomují, jak silný nástroj v podobě pohybové hry mají. Dítě, které je ve stresu nebo je ve skupině podceňované či špatně začleněné, se začlení do takové funkce, ve které má možnost vyhrát. Prostřednictvím pohybové hry může zažít pocit štěstí z vítězství a úspěchu. Takto prožitý pocit nekončí s ukončením hry, ale zůstává dlouho v podvědomí dítěte (Mazal 2007, s. 19).

Pohybové hry by měly být největší náplní vyučovací jednotky TV v období mladšího školního věku. Začleněny by měly být do hodin atletiky, gymnastiky, bruslení či plavání. Zkušený učitel využívá pohybové hry v tělovýchovných chvílích v ostatních předmětech. Například v hodině matematiky nebo českého jazyka, kdy zábavnou formou lze pohybovou hrou procvičovat a osvojovat učivo (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017, s. 74).

Rozdíl mezi pohybovou a sportovní hrou je takový, že sportovní hry mají mezinárodně schválená pravidla a mezinárodní soutěže. Pohybové hry neumožňují dosáhnout vrcholové sportovní úrovně, ale jsou důležitou součástí každého sportu. Hrají podstatnou roli ve sportovní přípravě všech sportovců (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017, s. 73).

4.2 Význam hry

Hlavní význam pohybových her je v tom, že formují charakter lidské osobnosti, rozvíjí smysl pro fair play, učí respektu ke spoluhráčům a rozhodčímu. Jedinec musí dodržovat pravidla hry. Hra patří mezi nejvýznamnější výchovný a vzdělávací prostředek (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017, s. 74).

Hra je oblíbená ve volném čase, ale také ve školním prostředí. Přihlíží k zvláštnostem každé věkové kategorie. Hra působí jako relaxace během různých vyučovacích jednotek. Také biologický, psychický a sociální rozvoj jedince ovlivňují hry podle svého různého charakteru. Hry rozvíjejí schopnosti, dovednosti a utvářejí nové poznatky. Díky hře jedinec nenásilnou formou získává nové zkušenosti a v neposlední řadě je podněcován k pohybové aktivitě. Velmi významná je také socializační úloha her. Děti se učí zapojovat do skupiny a podřizují se různým pravidlům (Gošová 2011).

4.3 Hra v tělesné výchově

Vyučovací jednotka TV je v rozsahu 45 minut dvakrát týdně. Struktura vyučovací jednotky se skládá ze tří částí. Na začátku hodiny je úvodní část, která zahrnuje nástup, obeznámení s cílem hodiny a organizaci. Tato část dále obsahuje protahovací cvičení a dynamické rozcvičení. Své místo zde mají i pohybové hry v podobě honiček. Celá tato úvodní část hodiny je dlouhá cca 12 minut (Fialová 2010, s. 130).

Další fází hodiny je hlavní část. V celé hodině je tato část nejdelší a měla by trvat přibližně 22 minut. Žáci se zde učí nové pohybové dovednosti a zvyšují svou vytrvalost, kondici i sílu. I do této části hodiny se mohou začlenit různé pohybové hry, které slouží k rozvoji pohybových schopností (Fialová 2010, s. 130).

Poslední fází vyučovací jednotky je část závěrečná. Tato část by měla být dlouhá okolo 11 minut. Do této fáze se zařazují kompenzační a protahovací cvičení. Na závěr by mělo nastat zhodnocení průběhu celé hodiny (Fialová 2010, s. 130).

Ve fázi závěrečné by měl učitel použít nenáročnou pohybovou hru, které napomohou zregenerovat a psychicky uvolnit žáky po náročné hlavní části. Hry by měli žáci znát a pravidla her by měla být jednoduchá. V závěru hodiny by správně zvolené pohybové hry měly navodit příjemnou atmosféru (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017, s. 79).

4.4 Začlenění sportovních her v tělesné výchově

Sportovní hry mají ve světě sportu velmi významné postavení. Ve světě je mnoho profesionálních soutěží ve sportovních hrách, v kterých působí hvězdy současného sportu. Tito vrcholoví sportovci jsou často inspirací již pro žáky na 1. stupni základní školy. Sportovní hry jsou důležitým prostředkem pro rozvoj pohybových schopností a dovedností v tělesné výchově (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 150).

Během školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ nelze počítat s realizací sportovních her podle mezinárodních pravidel. Aby byly tyto hry zvládnutelné pro žáky mladšího školního věku, jsou využívána různě modifikovaná pravidla. Hlavní důraz se klade na průpravná a herní cvičení, která předchází samotným hrám. Během průpravných her a herních cvičení žáci získávají dovednosti, jež použijí, až dosáhnou úrovně, díky které budou hrát sportovní hry podle platných oficiálních pravidel (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 150).

Realizace sportovních her v tělesné výchově přispívá k dosažení základních cílů vzdělávání. Rozvíjí u žáků spolupráci, vzájemný respekt, ocenění úspěchů vlastních i druhých. Sportovní hry naplňují i některé klíčové kompetence. Především se jedná o učení se spolupráci ve skupině a podílení se na vytváření pravidel práce v týmu (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 153).

Průpravné hry i herní cvičení ke sportovním hrám se zařazují téměř do všech částí vyučovací hodiny. Základy sportovních her při hodinách tělesné výchovy se využívají v průpravné části, převážně se jedná o honičky. V těchto honičkách se může využívat i různé sportovní náčiní. Pokud žáci při hře používají herní náčiní, rozvíjejí svou rychlost, pohyblivost, sílu a hlavně koordinační schopnosti. Během sportovních her se žáci neustále seznamují s pravidly bezpečného chování (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 154–155).

V hlavní části hodiny v rámci sportovních her aplikujeme jednoduchá průpravná cvičení. Během těchto cvičení si žáci osvojují herní činnosti jednotlivce, které jsou nutné pro realizaci dané sportovní hry. Zároveň se učí správně ovládat herní náčiní. Seznamují se s pravidly, s povely rozhodčích (učitelů), učí se spolupracovat a reagovat na soupeře i spoluhráče. Pro děti mladšího školního věku je důležité zajistit sportovní náčiní, které bude odpovídat jejich možnostem. Může se jednat například o různé

velikosti míčů, délku florbalových hokejek nebo modifikaci různého sportovního náčiní (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 155).

Na konci 1. stupně základní školy se mohou žáci uplatňovat také jako organizátoři her. Během třídních zápasů mohou počítat a zapisovat výsledky. Učí se též zásadám fair play, mohou se stát fanoušky (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 155).

Při vstupu do školy se většina žáků poprvé setkává se sportovní hrou osobně. Proto vždy při výuce postupujeme od jednodušších cvičení ke složitějším. Zařazujeme netradiční formy hodů, netradiční úpravy pravidel a používáme herní náčiní neobvyklým způsobem (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 156).

Z počátku naučíme žáky některá jednoduchá průpravná cvičení, při nichž je seznamujeme s pravidly. Tyto hry se postupně aplikují do výuky sportovních her. Od začátku výuky zařazujeme utkání s modifikovanými pravidly, která jsou vhodná pro aktuální věkovou skupinu. V průběhu výuky sportovních her často využíváme pohybových her. Zde se učivo velmi překrývá a prolíná (Dvořáková, Engelthalerová 2017, s. 156).

5 Netradiční sportovní hry

V dnešní době není možné přesně určit, která sportovní hra je považována za hru netradiční. Hra, která je populární a běžná v jedné zemi, může být jinde brána jako hra netradiční. Někdo může brát jako netradiční hru softbal, ale někdo tuto hru jako netradiční nepovažuje, protože ji hrál již od svého dětství. V České republice bude většina obyvatel považovat americký fotbal jako netradiční sportovní hru. Tento sport je ale ve své zemi brán jako jeden z nejpopulárnějších (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 8).

Za netradiční hry považujeme takové hry, které nejsou ve společnosti, ale ani mediálně známé. Přesto jsou tyto hry velice zajímavé, zábavné i atraktivní. Během tělesné výchovy v některých školách jsou netradiční hry zatím spíše méně využívány. Netradiční sportovní hry mají často jednoduchá pravidla a jejich nácvik je rychlý. Povětšinou není ke hře nutné náročné finanční vybavení. Poslední dobou je nejen u nás, ale také ve světě větší zájem o tyto netradiční sportovní hry (Kupr 2014, s. 7).

Když se do hodin tělesné výchovy zařadí činnosti či hry, které jsou v naší zemi méně obvyklé, zvýšíme atraktivitu dané hodiny. Pro žáky již samotný nácvik na netradiční sportovní hru může být zábavou (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010, s. 5).

Z výzkumů vyplývá, že stále klesá pohybová aktivita u dětí a mladistvých. Právě školní tělesná výchova může pozitivně ovlivňovat žáky a jejich pohybový režim. Pokud osvojené hry budou pro děti atraktivní a budou v nich nacházet uspokojení, mohou se jim začít věnovat pravidelně (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010, s. 5).

Rozdělení netradičních sportovních her není pevně určeno. Některé hry se mohou často překrývat, patřit do více skupin. Netradiční sportovní hry lze rozdělit do tří základních skupin – netradiční sportovní hry kontaktní, síťové a pálkovací. (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 9).

První zmíněnou skupinu her kontaktních můžeme nazvat i jako netradiční sportovní hry brankové. Tyto hry jsou většinou omezeny předem stanovenou hrací dobou. Družstvo se snaží získat větší počet bodů než jejich soupeř. Body získávají tak, že herní náčiní (např. míček, talíř, apod.) dostanou do branky či jinak vymezeného území. Hra, kde jsou týmy odděleny především sítí, se nazývá netradiční sportovní hra síťová. Tyto hry jsou

většinou bezkontaktní. Hra končí, když jeden tým dosáhne předem stanoveného počtu bodů (setů). Hráči manipulují s různým náčiním (např. talíř, kroužek, míček, apod.). Cílem těchto her je odehrát náčiní na protilehlou stranu hřiště (polovinu soupeře) tak, aby ho žádný z hráčů nedokázal vrátit zpět. Poslední skupina se nazývá pálkovací proto, že ke hře se používá jako náčiní pálka. Pomocí pálky hráči zahajují hru nebo pouze dílčí část hry. Provádí odpal a uvádí tak míček do samotné hry. Družstvo získává body za více činností, které hráči během hry sbírají (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 9–11).

6 Metodický materiál

6.1 Ringo

Síťová hra, která se poprvé objevila na palubách zámořských lodí na začátku 20. století. Současná podoba hry je původem z Polska, kde tuto hru hráli šermíři jako doplňkový sport. V roce 1968 na letních olympijských hrách v Mexiku byla hra ukázána veřejnosti. Hra není náročná na materiální vybavení, proto je také velmi oblíbená k rekreačním účelům.

Celá kapitola 6.1 i 6.1.1 je souhrnem inspirací načerpaných v publikacích: Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010, s. 55–59; Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 101–103; Rjabcová, Skružný 2014, s. 85–92.

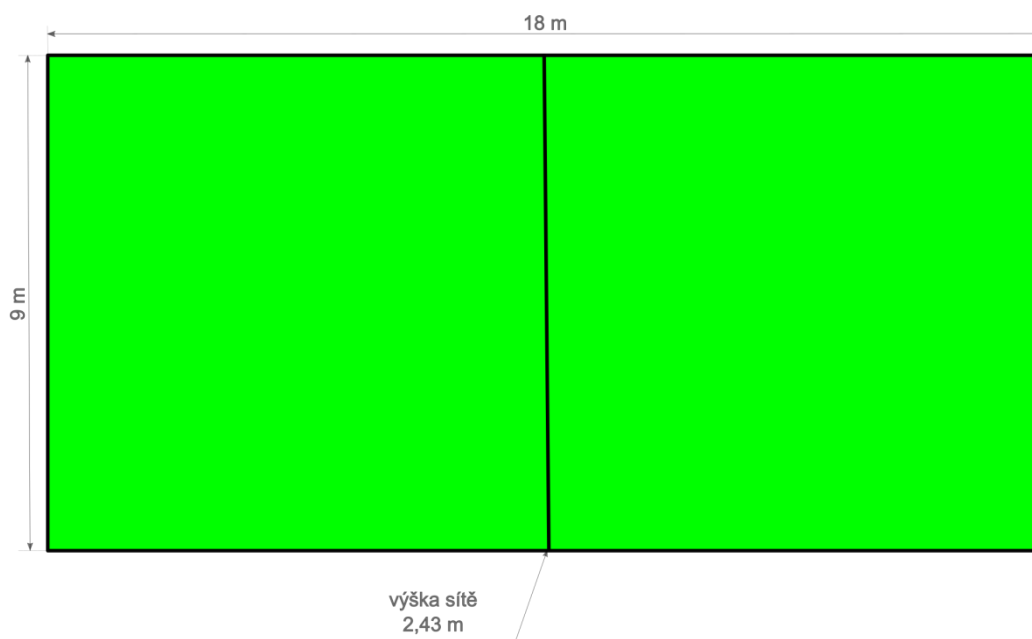
6.1.1 Pravidla ringa – klasická

Počet hráčů: 2 družstva – 4 hráči v každém družstvu

Hrací doba: 1 set do 15 bodů (rozdíl minimálně dvou bodů nebo je hra ukončena při získání 17. bodu)

Pomůcky: 2 ringo kroužky, síť (243 cm)

Hřiště: 9 x 18 metrů (viz obrázek č. 1) = volejbalové hřiště (dvojice, trojice), vyznačené čáry, v tělocvičně výška stropu minimálně 6 metrů



Obrázek č. 1: Hřiště na ringo

Pramen: vlastní

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují dva duté měkké kroužky. Hra pomáhá rozvíjet reakční rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také schopnost změnit rychle směr pohybu a týmová spolupráce.

Cíl hry:

Cílem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře a získat tak více bodů.

Zahájení hry:

Rozestavení hráčů uvnitř pole je na každém družstvu. Hra začíná, když jeden hráč z družstva stojí za koncovou čarou a podává. Na signál rozhodčího ve stejný moment podávají obě družstva (signál rozhodčího – „Připraveni!“ + hvizd píšťalkou). Srazí-li se během podání dva kroužky, bod nezískává žádné družstvo. Podání se opakuje znovu.

Průběh hry:

Hraje se zároveň se dvěma kroužky. Hráč, který po podání chytil kroužek, hází z místa, kde kroužek obdržel. Snaží se hodit kroužek do pole soupeře tak, aby bylo pro protihráče co nejobtížnější jej zachytit. Přihrávky mezi spoluhráči v poli nejsou možné. Hráč, který kroužek chytí, okamžitě stejnou rukou odhazuje kroužek na druhou stranu hrací plochy. Kroužek si hráči nemohou předávat z jedné ruky do druhé. Pokud jednomu hráči vypadne kroužek z ruky, může ho stále zachránit. Před dopadem na zem může stejnou rukou chytit kroužek znovu, nebo kroužek může chytit spoluhráč. Chytí-li zároveň jeden kroužek dva spoluhráči, tak nechybují. Kroužek přes síť musí odhodit jen jeden z nich. Hráč s kroužkem nesmí chodit. Povolen je pouze jeden krok + výkrok směrem k síti. Hráč, který v běhu chytá kroužek, má povolené max. 3 kroky. Během těchto tří kroků může kroužek odhodit, nebo až po úplném zastavení. Strany hřiště si družstva mění, pokud jedno z družstev získá 8 bodů. Když spadne jeden kroužek na zem, výměna stále pokračuje se zbývajícím jedním kroužkem. Výměna končí v momentě, když se oba kroužky nacházejí mimo hru (na zemi).

Střídání na podání:

Změna na podání nastává tehdy, pokud je součet bodů dělitelný 5 nebo o 1 více, protože se při hře používají dva kroužky.

Bodování:

Během jedné výměny se rozdělují vždy 2 body (za každý kroužek jeden bod). Družstva mohou během jedné výměny získat každý po jednom bodu. Je také možnost, že družstvo může během jedné výměny získat zároveň dva body. Pokud kroužek spadnul za hranice herní plochy (out), bod získává družstvo, které kroužek neházelo. Spadne-li po hodu hráče kroužek na území hřiště protihráče (nechytili ho), bod získává družstvo, které kroužek odhodilo. Pokud hráč hází kroužek, který se zastaví o síť (nepřehodil ji), bod získává druhé družstvo. Srazí-li se při hře v letu dva kroužky, o zisku bodů rozhoduje místo, kam kroužky dopadnou. Pokud kroužek při podání tečoval síť a dopadne na středovou čáru nebo za hranice hřiště, bod získává soupeř. Hra končí, pokud jedno družstvo získá 15 bodů. Nutný je rozdíl 2 bodů.

Sporné situace:

- Rozhodčí musí uznat názor hráčů, když se během sporné situace shodnou všichni hráči, kteří jsou na hřišti.
- Bod se nezapočítává v situaci, jestliže rozhodčí rozhodnou rozdílně (tzv. „mrtvý kroužek“).
- Pokud rozhodčí neviděl kroužek, nesmí o něm rozhodnout.
- Když si je nějaký rozhodčí ve sporné situaci nejistý, u středové čáry se sejdou rozhodčí a dohodnou se (bez účasti hráčů).

Nesmí se:

- S kroužkem běhat (pouze je povolen 1 krok + výkrok směrem k síti).
- Kroužek předávat z jedné ruky do druhé.
- Kroužek chytat navléknutím na ruku (není dotyk prstů).
- Hrát ve výskoku.
- Předstírat s kroužkem nápřah. Před odhodem je povolen pouze 1 nápřah.
- Zdržovat hru – posuzuje rozhodčí. (Pokud má rozhodčí dojem, že se hráč snaží úmyslně zdržovat hru, začne odpočítávat 5 sekund. V tomto časovém limitu musí hráč odehrát kroužek přes síť.)
- Dotýkat se drženým kroužkem svého těla, těla spoluhráče, sítě nebo hřiště.
- Přesáhnout během hry středovou čáru nebo síť.

Házení:

Hráči mohou házet vrchem i spodem. Alespoň jedna noha musí být při hodu v kontaktu se zemí. Kroužek v letu musí vypadat, jako když letí disk. Hráč nesmí hodit kroužek svisle (kroužek při odhodu nesmí být v této pozici). Kroužek se nesmí při letu převracet.

Metodika házení – způsoby házení

- Kroužek hráč drží mezi palcem a ukazováčkem. Odhod se provádí pomocí rotačního pohybu prstů a švihem zápěstí. Pokud hráč odhodil kroužek správně, rotuje pouze kolem své osy, nepřevrací se a letí rovnoběžně se zemí.
- Kroužek je položený na roztažené dlani a je opřený o konečky prstů, ne o palec. Rotaci provedou prsty.
- Kroužek je navlečený na jeden nebo dva prsty. Při odhodu horním obloukem se vytáhnou prsty. Kroužek neletí rovně a špatně se chytá.

6.1.2 Modifikovaná pravidla ringa

Modifikovaná pravidla hry ringo vycházejí z původních pravidel, viz kapitolu 6.1.1 a z praktických zkušeností autorky práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 družstva – 5 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: 1 set do 12 bodů (rozdíl minimálně dvou bodů nebo je hra ukončena při získání 14. bodu)

Pomůcky: 1 ringo kroužek (viz obrázek č. 2), síť (cca 160 – 180 cm) nebo provaz/stuha ve stejné výšce



Obrázek č. 2: Ringo kroužky

Pramen: vlastní

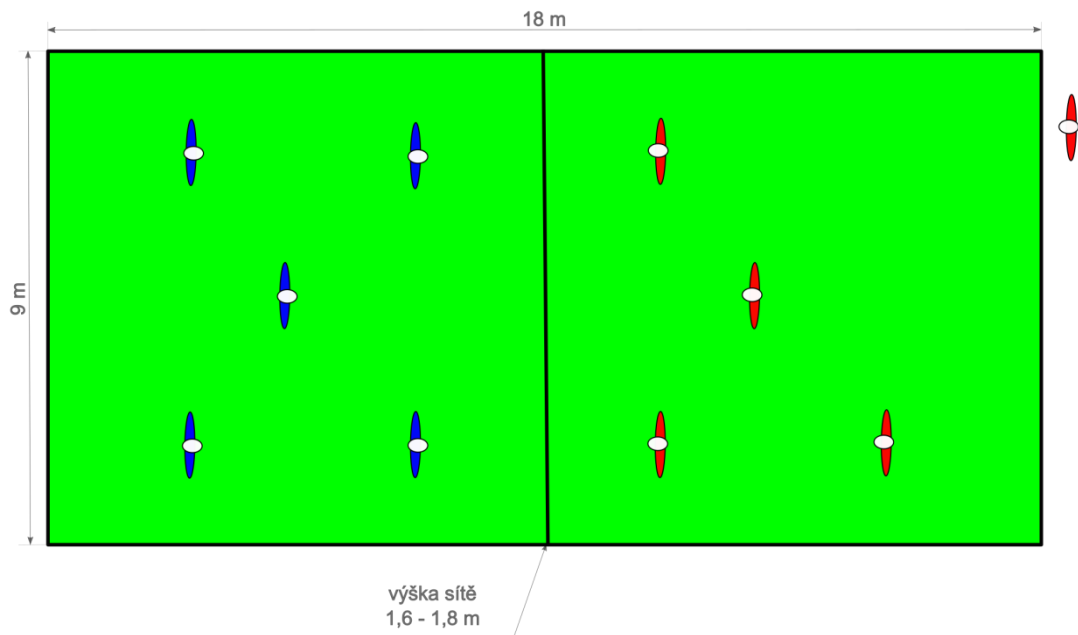
Hřiště: 9 x 18 metrů (viz obrázek č. 3), vyznačené čáry, v tělocvičně výška stropu minimálně 5 metrů

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují jeden dutý měkký kroužek. Hra pomáhá rozvíjet reakční rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také schopnost změnit rychle směr pohybu a týmová spolupráce.

Cíl hry:

Cílem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře a získat tak více bodů.



Obrázek č. 3: Modifikované hřiště na ringo

Pramen: vlastní

Zahájení hry:

Rozestavení hráčů uvnitř pole je na každém (doporučení: 2 – 1 – 2). Hra začíná losem (např.: stříhání – „Kámen, nůžky, papír“, mince, atd.). Družstvo, které vyhraje, získává jako první kroužek a jde podávat. Zvolený hráč podává z prostoru za koncovou čarou, anebo může podávat dva kroky směrem do hřiště od koncové čáry. Na signál učitele podává (signál rozhodčího – „Připraveni!“ + hvizd píšťalkou). Hráč má na podání dva pokusy.

Průběh hry:

Hraje se pouze s jedním kroužkem. Hráč, který po podání chytil kroužek, hází z místa, kde kroužek obdržel. Je dovolené jednou přihrát spoluhráči, který ale už musí odhodit kroužek přes síť. Snaží se hodit kroužek do pole soupeře tak, aby bylo pro protihráče co nejobtížnější jej zachytit. Hráči mohou chytit kroužek do obou rukou. Hráč, který kroužek chytí, má možnost přendat si kroužek do druhé ruky (později – pro starší hráče tuto výhodu odstranit). Následně odhazuje kroužek na druhou stranu hrací plochy. Pokud jednomu hráči vypadne kroužek z ruky, stále ho může zachránit. Před dopadem na zem může oběma rukama chytit kroužek znovu, nebo kroužek může chytit spoluhráč.

Chytí-li zároveň jeden kroužek dva spoluhráči, tak nechybují. Kroužek přes síť musí odhodit jen jeden z nich. Hráč s kroužkem nesmí chodit. Povolen je pouze jeden krok + výkrok směrem k síti. Hráč, který v běhu chytá kroužek, má povolené max. 3 kroky. Během těchto tří kroků může kroužek odhodit nebo až po úplném zastavení. Výměna končí v momentě, když se kroužek nachází mimo hru (na zemi). Není nutná změna stran. Pouze pokud jsou na jedné straně hrací plochy nepříznivé podmínky (např. sluneční paprsky, atd.). Strany hřiště si družstva mohou vyměnit v momentě, pokud jedno z družstev získá 6 bodů.

Střídání na podání:

Změna na podání nastává tehdy, pokud jeden hráč podával již dvakrát. V týmu se na podání „točí“ (po směru hodinových ručiček). Každý hráč má na své podání dva pokusy.

- Varianty, které mohou nastat:
 - Družstvo A po podání získalo bod, podává opět podruhé stejný hráč. Pokud opět družstvo A získá bod, na podání jde nyní jiný hráč z družstva A (postoupí po směru hodinových ručiček o jedno postavení).
 - Družstvo A po podání prohrálo (nezískalo bod), bude podávat soupeřící družstvo B.
 - Družstvo B po svém podání prohrálo (nezískalo bod). Na podání jde družstvo A, které se opět točí po směru hodinových ručiček o jedno postavení. Na podání jde další hráč, i když předtím jeho spoluhráč podával pouze jednou.

Bodování:

Během každé výměny se vždy rozděluje pouze 1 bod. Pokud kroužek při podání tečoval síť a dopadne na středovou čáru nebo za hranice hřiště, bod získává soupeř. Hra končí, pokud jedno družstvo získá 12 bodů. Nutný je rozdíl 2 bodů.

O přidělení bodů rozhoduje vždy učitel. Pokud kroužek neviděl, nesmí o něm rozhodnout. Podává opět stejné družstvo.

Nesmí se:

- S kroužkem běhat (pouze je povolen 1 krok + výkrok směrem k síti).
- Kroužek chytat navléknutím na ruku (není dotyk prstů).

- Hrát ve výskoku.
- Předstírat s kroužkem nářrah. Před odhodem je povolen pouze 1 nářrah.
- Zdržovat hru – posuzuje učitel. (Pokud má učitel dojem, že se hráč snaží úmyslně zdržovat hru, začne odpočítávat 5 sekund. V tomto časovém limitu musí hráč odehrát kroužek přes síť.)
- Dotýkat se drženým kroužkem svého těla, těla spoluhráče, sítě nebo hřiště.
- Přesáhnout během hry středovou čáru nebo síť.

Házení:

Hráči mohou házet vrchem i spodem. Alespoň jedna noha musí být při hodu v kontaktu se zemí. Kroužek v letu musí vypadat, jako když letí disk. Hráč nesmí hodit kroužek svisle (kroužek při odhodu nesmí být v této pozici). Kroužek se nesmí při letu převracet.

Způsob házení

- Kroužek hráč drží mezi palcem a ukazováčkem. Odhod se provádí pomocí rotačního pohybu prstů a švihem zápěstí. Pokud hráč odhodil kroužek správně, kroužek rotuje pouze kolem své osy, nepřevrací se a letí rovnoběžně se zemí.



Obrázek č. 4: Odhod ringo kroužku

Pramen: vlastní

6.1.3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Seznámení se s kroužkem

NA POLICISTY A ZLOČINCE

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane jeden kroužek, za který se společně drží (pouta). Z těchto dětí se stávají zločinci. Určí se dvojice – policisté. Jejich kroužek bude představovat tzv. „maják“. Tato dvojice má ruce společně s ringo kroužkem vzpažené nad hlavami. Jejich úkolem je, chytat zločince. Dotykem se role mění.



Obrázek č. 5: Ringo – Na policisty a zločince

Pramen: vlastní

KRUH

Pomůcky: více ringo kroužků (např. 6)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Podle počtu dětí se vytvoří jeden nebo dva kruhy. Všichni žáci si stoupnou do kruhu, kde se bude nejprve posílat pouze jeden kroužek (vepředu v kruhu). Důležité je, že se kroužek musí posílat pouze jednou rukou. Postupně přidáváme více kroužků, díky tomu zapojíme do hry větší množství dětí a tím upoutáme větší pozornost všech v kruhu. Přidají se další ringo kroužky a začne se posílat na obě strany (např. posílá se 6 kroužků – 3 na pravou stranu a 3 na levou stranu).



Obrázek č. 6: Ringo – Kruh

Pramen: vlastní

BAREVNÝ KRUH

Pomůcky: různě barevné ringo kroužky – více kusů

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Tato průpravná hra je těžší obměnou hry předchozí (Kruh). Kroužky rozdělíme podle barev. Žlutá barva kroužku se bude posílat vepředu v kruhu. Červený ringo kroužek se posílá za zády. Ze začátku je lepší posílat dva žluté a pouze jeden červený kroužek, ke kterému se po chvíli může přidat další. Pokud žáci zvládají, přidáme další barvu. Když žák dostane do ruky zelený kroužek, je to pokyn, aby udělal dřep. Předá kroužek předem hráčovi vedle sebe. Přidání další barvy, tentokrát to může být modrá. Pokud dítě dostane takto barevný ringo kroužek, musí vyskočit a vzpažit. Poté předá kroužek dále.

Pozn.: Obměn je možných mnoho (otočka, změna směru, leh na břicho/záda...). Vždy musíme pozorovat skupinu, jak zvládá zadané pokyny. Podle situace vždy přidáváme další kroužky či další barvy, a s tím i další úkoly. Pro někoho může být tato hra náročná na paměť. Zapamatovat si, jaký pokyn daná barva ringo kroužku udává.



Obrázek č. 7: Ringo – Barevný kruh

Pramen: vlastní

VYMĚŇ SE

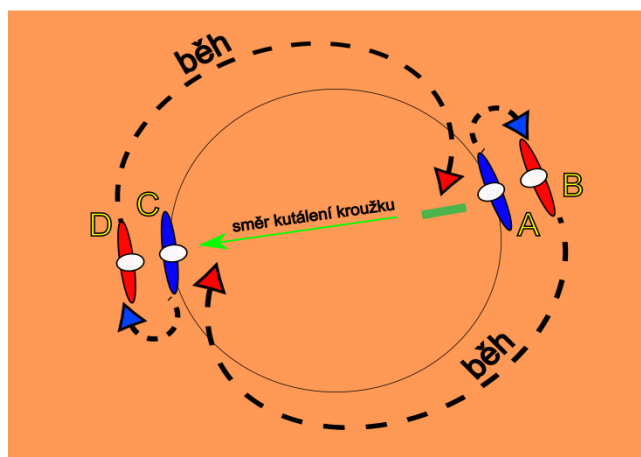
Pomůcky: jeden ringo kroužek

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Žáci vytvoří dvojice a kruh. Jeden z dvojice sedí a druhý žák stojí za ním. Děti stojí v kruhu, kutálí ringo kroužek po zemi a také běhají. Sedící žák kutálí a posílá kroužek jiné dvojici. Ihned po „odhození“ si stoupá, v tom přibíhá žák z druhé dvojice (žák, který stál) a sedá si na jeho místo. První dvojice A a B – hráč A sedí a má kroužek, který posílá jiné dvojici. Ihned po „odhození“ si hráč A stoupá. Další dvojice C a D – žák C sedí a chytá kroužek. V tom už hráči B a D běží a mění si pozici. Hráč D si sedá před hráče A, který stojí za ním. Hráč C chytí kroužek a okamžitě ho posílá jiné dvojici. Odešle kroužek a stoupá si. Během té doby přiběhne hráč B a sedá si na místo hráče C. Hráče nabádáme k tomu, aby se vystřídali úplně všichni.

Pozn.: Hra je nejprve obtížná na pochopení, následně je ale skvělá na pozornost a obratnost.



Obrázek č. 8: Ringo – Vyměň se (schéma)

Pramen: vlastní



Obrázek č. 9: Ringo – Vyměň se

Pramen: vlastní

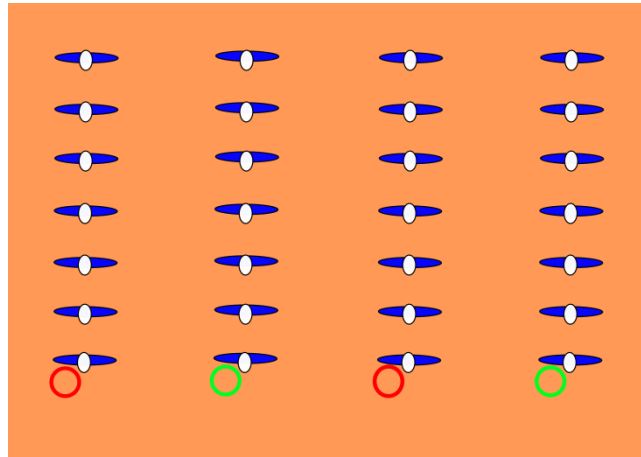
DRUŽSTVA S MNOHA OBMĚNAMI

Pomůcky: ringo kroužek do každého družstva

Počet hráčů: celá třída (družstva)

Pravidla:

Děti rozdělíme na pokud možno stejně početná družstva (cca 7 dětí). Každé družstvo vytvoří zástup a dostane jeden kroužek. Družstva stojí v dostatečné vzdálenosti od sebe (alespoň na rozpažení).



Obrázek č. 10: Ringo – Družstva s mnoha obměnami (schéma)

Pramen: vlastní

Následně se mohou hrát různé hry:

a) Podávání vrchem

Žáci si v zástupu posílají ringo kroužek vrchem. Poslední žák v zástupu zůstává stát a posílá kroužek zpět vrchem dopředu.

b) Podávání vrchem s přebíháním

První žák v zástupu posílá kroužek vrchem dozadu a ihned si běží stoupnout na konec zástupu. Znovu je důležité určit, kudy žáci budou přebíhat na konec zástupu.

c) Podávání spodem

První hráč pošle kroužek spodem (mezi nohama) dozadu. Tímto způsobem se kroužek dostane až k poslednímu žákovi, který kroužek zvedne nad hlavu (vzpaží). Na pokyn učitele opět posílají stejným způsobem kroužek dopředu. První v zástupu opět zvedne paži s kroužkem.

d) Podávání spodem s přebíháním

Hráči posílají kroužek spodem. Poslední s kroužkem přebíhá dopředu do zástupu a znovu posílá kroužek spodem. Učitel určí území, kam se žáci musí tímto způsobem dostat. Důležité je určit, kudy děti musí přebíhat (např. pravou stranou). Je nutné vždy společně ukázat, kudy jaký zástup přebíhá.



Obrázek č. 11: Ringo – Podávání spodem s přebíháním

Pramen: vlastní

e) Předávání stranou/bokem

První hráč v zástupu předává levou rukou kroužek hráči za ním. Levou stranou se kroužek dostane až k poslednímu hráči, který si ho přehodí do pravé ruky. Pravou rukou předává kroužek opět dopředu. Po pravé straně kroužek doputuje až k prvnímu hráči.

f) Předávání stranou/bokem střídavě

První hráč předává kroužek levou stranou dozadu dalšímu hráči. Tento hráč si kroužek předá z levé ruky do pravé. Posílá ho pravou stranou dozadu. Kroužek se může zastavit u posledního hráče v zástupu, nebo ho hráči stejným způsobem dopraví opět na začátek zástupu.

g) Podávání střídavě mezi nohama a vrchem nad hlavou

První hráč předává kroužek dozadu spodem mezi nohama. Hráč kroužek převezme a dál ho předává vrchem nad hlavou. Třetí hráč předává kroužek opět spodem. Dochází ke stálému střídání předávání. U posledního hráče v zástupu se kroužek zastaví, nebo ho hráči stejným způsobem dostanou opět na začátek zástupu.

RYCHLEJŠÍ BERE

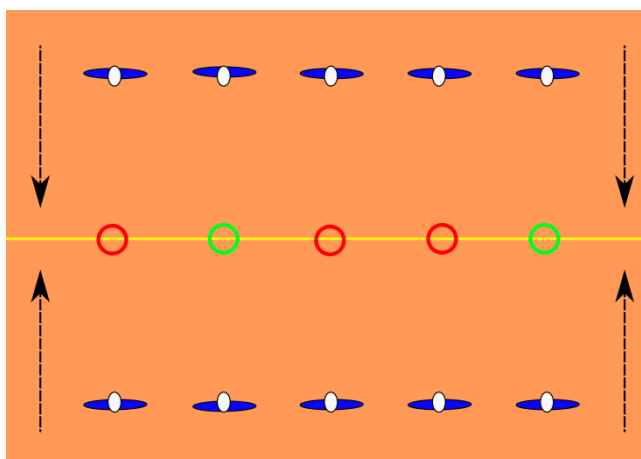
Pomůcky: ringo kroužek do dvojice

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Žáci vytvoří dvojice. Dvojice stojí naproti sobě a uprostřed mezi nimi je položený ringo kroužek. Je vhodné, pokud učitel určí čáry, kde děti mají stát. Kroužek je také umístěn na určené čáře (přímo uprostřed mezi hráči). Učitel zadává různé pokyny, které žáci plní – dřep, nos (tzn. dotknout se svého nosu), výskok, kolena, oči, ramena, pusa, RINGO!. Po vyslovení slova RINGO se dvojice snaží co nejrychleji dotknout (vzít do ruky) kroužek. Každý si může počítat své body.

Pozn.: Při této hře je důležité upozornit na bezpečnost, o kroužek se nesmí přetahovat.



Obrázek č. 12: Ringo – Rychlejší bere (schéma)

Pramen: vlastní



Obrázek č. 13: Ringo – Rychlejší bere

Pramen: vlastní

Herní činnosti – hod

HOD DO PRÁZDNÉHO ÚZEMÍ

Pomůcky: ringo kroužek do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny – max. 4 žáci ve skupině)

Pravidla:

Vytvoříme menší skupiny (max. 4 žáci). Každá skupina má jeden kroužek. Skupiny stojí v zástupu a první žák má v ruce kroužek. Na pokyny učitele všichni z první řady hodí do vymezeného prázdného území kroužek. Když všichni hráči odhodí svůj kroužek, na pokyn učitele pro něj běží a předávají ho dalšímu v zástupu. Takto se všichni žáci vystřídají několikrát.



Obrázek č. 14: Ringo – Hod do prázdného území

Pramen: vlastní

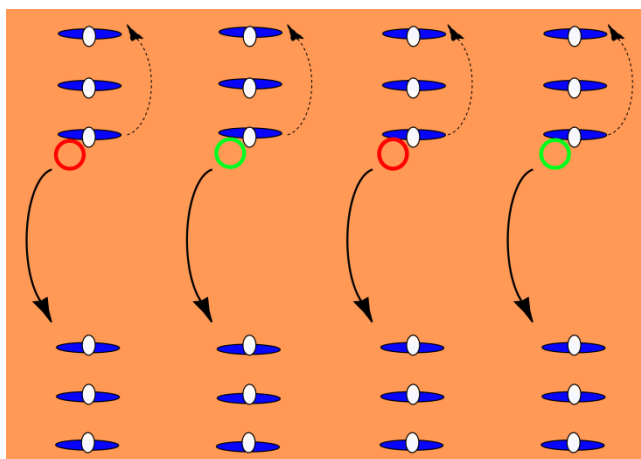
HOD SPOLUHRÁČI

Pomůcky: ringo kroužek do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Skupiny z předchozího cvičení spojíme tak, že vždy dvě skupiny nyní tvoří jednu velkou skupinu (např. předtím jsme měli 8 družstev, nyní máme družstva 4). Každá skupina dostane jeden ringo kroužek. Následně se polovina skupiny postaví do zástupu naproti druhé polovině (vzdálenost určí učitel). Hráči si mezi sebou hází kroužkem. Ten, kdo kroužek odhodí, se zařadí na konec svého zástupu. Žáci mohou chytat kroužek oběma rukama.



Obrázek č. 15: Ringo – Hod spoluhráči (schéma)

Pramen: vlastní

ŽABKY

Pomůcky: ringo kroužek do skupiny, obruč (švihadlo, lano) do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Každá skupina (menší počet dětí) dostane jeden kroužek. Před každou skupinu (zástup dětí) položíme ve vhodné vzdálenosti na zem obruč (rybník). Úkolem dětí je trefit se dovnitř do obruče. Hází žabku do rybníka. Také se mohou použít švihadla/lana, ze kterých lze vytvořit kruhy různých velikostí. Každá skupina si může počítat body za úspěšný hod žabky do rybníka.



Obrázek č. 16: Ringo – Žabky

Pramen: vlastní

OTOČ SE A HOĎ

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Dvojice stojí na určených čarách naproti sobě. Jeden z dvojice má v ruce kroužek. Jeho úkolem je kroužek třikrát přendat (otočit) kolem svého těla a poté ho správně odhodit svému spoluhráči, který stojí naproti němu. Chytající řada čeká, až všechny ringo kroužky budou v ruce či na zemi. Až na pokyn učitele si pro spadlé kroužky mohou běžet. Na další pokyn učitele odhazují kroužek spoluhráči.

KOLIK HODÍŠ

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Dvojice stojí naproti sobě na určeném místě. Jejich úkolem je házet si ringo kroužkem. Počítají, kolikrát si vzájemně dokážou kroužkem přihrát, aniž by jim spadl na zem. Pokud jim kroužek spadne na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.



Obrázek č. 17: Ringo – Kolik hodíš

Pramen: vlastní

KOLIK SPOLEČNĚ HODÍME

Pomůcky: ringo kroužek do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Děti vytvoří skupiny o stejném počtu hráčů. Každá skupina udělá kruh. V kruhu si navzájem hází kroužkem a počítají, kolik zvládnou hodů bez spadnutí kroužku na zem.

Pokud skupině spadne kroužek na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.



Obrázek č. 18: Ringo – Kolik společně hodíme

Pramen: vlastní

HOĎ A VYMĚŇ

Pomůcky: ringo kroužek do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Skupina dětí vytvoří kruh, uprostřed kruhu stojí jeden žák, který má v ruce kroužek. Tento žák hodí kroužek někomu, kdo stojí na obvodu kruhu a rychle si spolu vymění místo. Hra pokračuje stejným způsobem dále.

JAK SE JMENUJI?

Pomůcky: jeden ringo kroužek do skupiny

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Skupina žáků utvoří kruh. Jeden žák má v ruce kroužek, který hodí někomu naproti sobě. Při odhození kroužku vysloví jméno kamaráda, kterému ringo kroužek hodil a sedne si na zem. Další v kruhu pokračují stejně. Ale pozor, je důležité hráče upozornit na to, že si musí pamatovat, komu kroužek hodili. Poslední stojící hráč, který drží v ruce kroužek, hází tomu, kdo hru začal. Sedne si. Chytající hráč si musí rychle stoupnout a odhazuje kroužek stejnému kamarádovi jako na začátku. Začíná druhé kolo. Hra končí v momentě, kdy všichni žáci stojí.

SLOVO, KTERÉ SLOŽIT NECHCEŠ

Pomůcky: jeden ringo kroužek

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Děti stojí v kruhu. Učitel na začátku hry určí slovo, které děti budou skládat. Vhodné je delší slovo s více písmeny (SNĚHULÁK, TĚLOCVIČNA, KOLOTOČ, BRAMBORY, atd.). Úkolem celé skupiny je nesložit zadané slovo. Děti si mezi sebou házejí ringo kroužkem. Pokud jim spadne na zem, „získávají“ jedno písmeno. Při dalším spadnutí kroužku na zem dostávají další písmeno zadaného slova. Je zakázáno házet kroužek kamarádovi po své pravé a levé ruce. Pokud hází více skupin, vítězí skupina, která slovo nesloží.

Obměna: Další možností je, že se může navázat na předchozí hru „Jak se jmenují?“. Hráči si musí pamatovat pořadí, komu kroužek házely, a toto pořadí dodržovat.

Herní činnosti hod přes síť/provázek

DOSTAŇ KROUŽEK NA DRUHOU STRANU

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice, síť/provaz/stuha (výška cca 160–180 cm)

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

V tělocvičně se natáhne síť/provázek. Hráči se rozdělí do dvojic. Z každé dvojice bude jeden hráč na opačné straně sítě. Stojí naproti sobě. Nejprve stojí v kratší vzdálenosti od sítě/provázku. Jejich úkolem je házet kroužkem přes síť/provázek. Postupně se vzdálenost od sítě/provázku vzdaluje. Nakonec trénují samotné podání z koncové čáry. Vzdálenosti vždy určuje učitel.

Obměna: Mohou si počítat, kolikrát si vzájemně dokáží kroužkem přes síť/provázek přihrát, aniž by kroužek spadl na zem. Pokud jim spadne na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.

Pozn.: Upozornit na bezpečnost.



Obrázek č. 19: Ringo – Dostaň kroužek na druhou stranu

Pramen: vlastní

VETŘELEC

Pomůcky: sudý počet ringo kroužků (co nejvíce), síť/provaz/stuha (výška cca 160–180 cm)

Počet hráčů: celá třída (dvě družstva)

Pravidla:

Vytvoří se dvě stejně početná družstva. V tělocvičně se vymezí herní plocha (např. volejbalové hřiště). Uprostřed se natáhne síť nebo provázek. Každá skupina má svou polovinu hřiště. Upozornit, kde je čára a síť/provázek, za který hráči nesmí. Na obě poloviny se položí stejný počet ringo kroužků (vetřelců). Po zaznění startovního signálu se hráči snaží házet vetřelce na polovinu soupeře. Vetřelci by měli přeletět síť/provázek. Úkolem je mít na svém území co nejméně vetřelců. Děti mohou s kroužky chodit, nesmí do kroužků kopat (pouze házet).

Jednodušší varianta: Mezi týmy nebude síť/provázek.

Obměna: Děti nesmí s ringo kroužky chodit. Tím je donutíme k vzájemné pomoci v rámci skupiny. Žáci si začnou mezi sebou ve družstvu přihrávat.

Pozn.: Upozornit na bezpečnost.



Obrázek č. 20: Ringo – Vetřelec

Pramen: vlastní

6.1.4 Využití v přírodě

Hra je díky své nenáročnosti na materiální vybavení vhodná i mimo tělocvičnu či venkovní hrací hřiště. Tuto netradiční hru je možné využít také např. v lese („lesní ringo“) nebo na zahradě. K této obměně hry stačí pouze kroužek, provázek, dva stromy a vhodné okolí. Mezi stromy se naváže provázek. Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva a hra v přírodě může začít.



Obrázek č. 21: Lesní ringo

Pramen: vlastní

6.2 Brännball

Tato kolektivní pálkovací hra je švédského původu. Překlad názvu této netradiční sportovní hry znamená „spálený míč“. Poprvé se v České republice objevila díky nábytkářské firmě IKEA, která je u nás od roku 1990. Další pálkovací hry baseball a softbal mají s touto kolektivní hrou mnoho podobných, ale i odlišných prvků. Brännball je jednodušší hra jak po pohybové, tak i fyzické stránce. Velkou výhodou a motivací pro mnoho hráčů je, že se v této hře nevypadává.

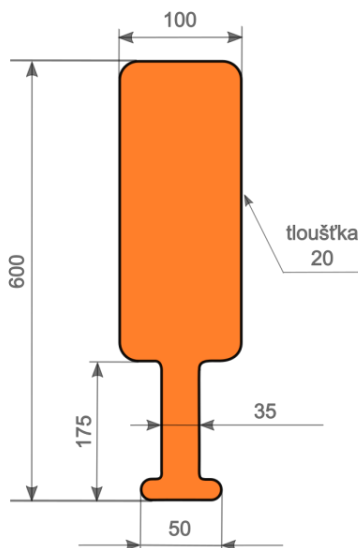
Celá kapitola 6.2 i 6.2.1 je souhrnem inspirací načerpaných z publikací: Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010, s. 13 až 19; Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 36 až 39; Sádek, Kupr 2015.

6.2.1 Pravidla brännballu – klasická

Počet hráčů: 2 družstva – 11 hráčů v každém družstvu (+ 2 náhradníci, minimálně 9 hráčů v týmu, družstva mohou být koedukovaná)

Hrací doba: 2 x 12 minut (hrubý čas)

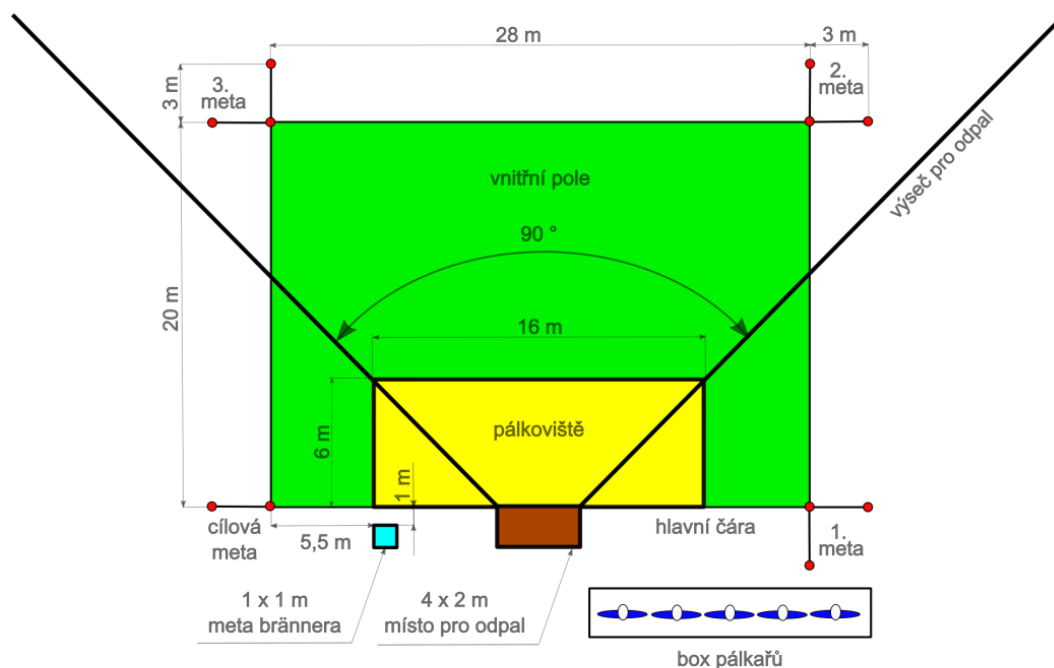
Pomůcky: tenisový míček, dřevěná pálka – maximální délka 70 centimetrů a průměr 5 centimetrů (viz obrázek č. 22), vytyčovací mety, rozlišovací dresy



Obrázek č. 22: Brännballová pálka

Pramen: vlastní

Hřiště: 28 x 20 metrů – vnitřní pole (viz obrázek č. 23)



Obrázek č. 23: Hřiště na brännball

Pramen: vlastní

Místo pro odpal: 4 x 2 metry (nachází se uprostřed hlavní čáry mezi první metou a „cílovou“ metou)

Meta brännerera: 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal)

Mety: 4 mety v každém rohu mezi vnitřním a vnějším hřištěm (čtvrtá meta je cílová)

Pálkoviště: 16 x 6 metrů (Místo, kam směřjí polaři, až když hráč na pálce provede odpal.)

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají proběhnutím cílové mety a spálením protihráčů. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po poločase se role družstev mění. Získané body zůstávají a v bodování se pokračuje v dalším poločase.

Cíl hry:

Cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry:

Hra začíná losem, který rozhodne, jaké družstvo půjde ve hře jako první na pálku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí mince. Rychlejší variantou je udání postů družstev už při samotném rozlosování.

Hra na pálce („pálkaři“):

Nový odpal vždy zahajuje pálkař na pokyn rozhodčího. Každý pálkař se po vlastním libovolném způsobu nadhozu snaží odpálit míček do výseče a oběhnout všechny mety s došlapem na každou z nich. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí (nesmí ho porušit). Pálkaři nesmí bránit hráčům v poli při chytání míčku ani v přihrávání míčku. Pokud se toto stane, jsou spáleni a vrací se na první metu.

- **Dobry odpal** – Hráč má pouze jeden pokus.
 - Míček dopadne do výseče a také tam zůstane.
 - Míček dopadne do výseče, ale po odrazu ji opustí.
 - Míček dopadne do výseče, po odrazu se dostane za hlavní čáru.
 - Míček zasáhne hráče či rozhodčího ve výseči pro odpal.
 - Míček je chycen nebo tečován polařem.
 - Hráč tečuje míček (slabý dotyk pálky).
 - Pálkař také musí splnit podmínku, že odloží pálku v místě pro odpal. Pokud pálku odloží mimo stanovené místo, je pálkař spálený a odchází na metu č. 1.

- **Špatný odpal** – Pokud dojde ke špatnému odpalu, pálkaři zůstávají na místě. Hráč, který během odpalu spoluhráče vyběhl, není spálen, ale musí se rychle vrátit na svou původní metu, ze které vybíhal. Odpalující hráč odchází na první metu.

- **Pohyb v poli** – Po dobrém odpalu pálkař běží na první metu. Jeho cílem je co nejrychleji proběhnout první až třetí metu, poté cílovou metu.
 - Hráč sleduje míček, dle kterého se rozhoduje, zda má ještě běžet, nebo už zůstat stát na metě.
 - Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
 - Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, musí se vrátit na první metu.

- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
 - Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na první metu. Vrací se po obvodu vnitřního pole a musí došlápnout na všechny proběhnuté mety.
 - Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na první metu.
- **Zvláštní situace**
 - Žádný hráč není na pálce. V tento moment jde odpalovat hráč, který má za sebou nejmenší počet odpalů.
 - Předčasný odpal
 1. Míček je pálkařem odpálen před tím, než bränner uzavřel hru. Pálkař je „spálen“ a postupuje na první metu.
 2. Pálkař odpálil míček po uzavření hry, ale hráči se zatím nestihli vrátit na první metu. Pálkař je „spálen“ a postupuje na první metu. Ostatní hráči v poli se vracejí na metu, ze které při předčasném odpalu vyběhli.

Hra v poli („polaři“):

Polaři se po odpalu snaží co nejrychleji dopravit míč brännerovi pomocí přihrávek. Tím zamezí pálkařům obíhání met – „spálí je“. Polaři jsou libovolně rozmístěni v poli (ve vnitřní i vnější části pole). Při odpalu nesmí stát v území pálkoviště. Tam mohou až po samotném odpalu.

Činnost brännera:

Bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jako jediný z polařů se pohybuje za hlavní čarou (ve vnějším poli). Jeho úkolem je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.

Body pálkařů:

- 1 bod – postupné dosažení cílové mety
- 6 bodů – tzv. homerun – oběhnutí všech met na svůj odpal

- 4 body – chyba hráčů v poli (např. bränner sebral míček z vnitřního pole, polař nebo bränner překročil hlavní čáru)

Body polařů:

- 2 body – přímo z odpalu chycení míčku do jedné ruky (i mimo výseč)
- 1 bod – přímo z odpalu chycení míčku do dvou rukou (i mimo výseč)
- 1 bod – za každého spáleného pálkaře
- 6 bodů – absence hráče na pálce
- 5 bodů – záměrné porušení pořadí pálkařů na pálce
- 1 bod – pálkař odložil pálku mimo pálkoviště

6.2.2 Modifikovaná pravidla brännballu

Modifikovaná pravidla hry brännball vychází z původních pravidel, viz kapitolu 6.2.1 a z praktických zkušeností autorky práce. Pravidla jsou upravena pro využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 družstva – 12 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: 4 x 5 minut (Hrací dobu lze uzpůsobit dle podmínek a schopností hráčů.)

Pomůcky: tenisový/pěnový míček (stejný rozměr jako tenisový míček), raketa na líný tenis, vytyčovací mety, rozlišovací dresy, žíněnka (do vnitřních prostor)

Pozn.: v menším prostoru je lepší využít pěnový míček



Obrázek č. 24: Důležité pomůcky pro hru

Pramen: vlastní

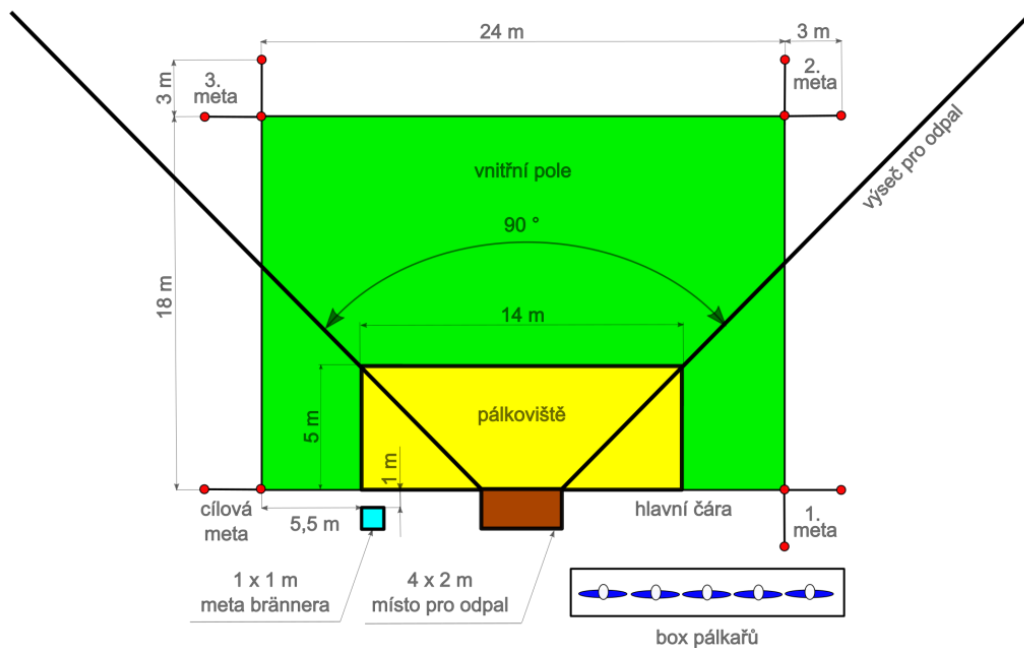
Hřiště: 24 x 18 metrů (viz obrázek č. 25), velikost hřiště je možné uzpůsobit prostorovým podmínkám

Místo pro odpal: 4 x 2 metry (nachází se uprostřed hlavní čáry mezi první metou a „cílovou“ metou)

Meta brännera: 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal)

Mety: 4 mety v každém rohu mezi vnitřním a vnějším hřištěm (čtvrtá meta je cílová)

Pálkoviště: 14 x 5 metrů (Místo, kam smí polaři, až když hráč na pálce provede odpal.)



Obrázek č. 25: Modifikované hřiště na brännball

Pramen: vlastní

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají proběhnutím cílové mety a spálením protihráčů. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po poločase se role družstev mění. Získané body zůstávají a v bodování se pokračuje v další čtvrtině.

Cíl hry:

Cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry:

Hra začíná losem, který rozhodne, které družstvo půjde ve hře jako první na pálku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí „stříhání – Kámen, nůžky, papír“ nebo mince.

Hra na pálce („pálkaři“):

Nový odpal vždy zahajuje pálkař na pokyn učitele. Každý pálkař se po vlastním libovolném způsobu nadhozu snaží odpálit míček do výseče a oběhnout všechny mety

s došlapem na každou z nich. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí (možnost zvolit libovolné pořadí). Pálkaři nesmí bránit hráčům v poli v chytání míčku ani v přihrávání míče. Pokud se toto stane, jsou spáleni a vrací se na první metu.

- **Dobrý odpal** – Hráč má tři pokusy na odpal.
 - Míček dopadne do výseče a také tam zůstane.
 - Míček dopadne do výseče, ale po odrazu ji opustí.
 - Míček dopadne do výseče, po odrazu se dostane za hlavní čáru.
 - Míček zasáhne hráče či učitele ve výseči pro odpal.
 - Míček je chycen nebo tečován polařem.
 - Hráč tečuje míček (slabý dotyk pálky).
 - Pálkař musí také splnit podmínku, že odloží pálku v místě pro odpal. Pokud pálku odloží mimo stanovené místo, je pálkař spálený a odchází na metu č. 1.

- **Bezpečnost** – Dbát na to, aby hráči vždy odložili pálku do místa na odpal. Neházeli s ní. Dále je důležité dodržovat bezpečnou vzdálenost ostatních pálkařů, kteří čekají v „boxu pálkařů“ od odpaliště.

- **Špatný odpal** – Pokud dojde ke špatnému odpalu, pálkaři zůstávají na místě. Hráč, který během odpalu spoluhráče vyběhl, není spálen, ale musí se rychle vrátit na svou původní metu, ze které vybíhal. Odpalující hráč odchází na první metu.

- **Pohyb v poli** – Po dobrém odpalu pálkař běží na první metu. Jeho cílem je co nejrychleji proběhnout první až třetí metu, poté cílovou metu.
 - 1. **Prvotní nácvik (hra) – pochopení principu met**
 - Pálkař běží na první metu a zůstane tam. Ostatní hráči také běží pouze na další nejbližší metu a zůstanou tam stát. Neběží dál.
 - Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
 - Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, musí se vrátit na první metu.

- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
- Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na nejbližší (předchozí) metu (vrací se po obvodu vnitřního pole).
- Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na předchozí metu. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.

2. Obtížnější (klasická) varianta hry

- Hráč sleduje míček, dle kterého se rozhoduje, zda má ještě běžet nebo už zůstat stát na metě.
- Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
- Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, musí se vrátit na první metu.
- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
- Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na předchozí, později na první metu. Vrací se po obvodu vnitřního pole a musí došlápnout na všechny proběhnuté mety.
- Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na první metu. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.

• Zvláštní situace

- Žádný hráč není na pálce. Dalšího hráče, který půjde odpalovat, určí učitel.

Hra v poli („polaři“):

Polaři se po odpalu snaží co nejrychleji dopravit míč brännerovi pomocí přihrávek. Tím zamezí pálkařům obíhání met – „spálí je“. Polaři jsou libovolně rozmístěni v poli (ve vnitřní i vnější části pole). Při odpalu nesmí stát v území pálkoviště. Tam mohou až po samotném odpalu.

Činnost brännera:

Bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jako jediný z polařů se pohybuje za hlavní čarou (ve vnějším poli). Jeho úkolem je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.



Obrázek č. 26: Bränner

Pramen: vlastní

Body pálkařů:

- 1 bod – postupné dosažení cílové mety
- 6 bodů – tzv. homerun – oběhnutí všech met na svůj odpal
- 4 body – bränner sebral míček z vnitřního pole

Body polařů:

- 2 body – přímo z odpalu chycení míčku do jedné ruky (i mimo výseč)
- 1 bod – přímo z odpalu chycení míčku do dvou rukou (i mimo výseč)
- 1 bod – za každého spáleného pálkaře
- 1 bod – pálkař odložil pátku mimo pálkoviště

6.2.3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Pohybové hry na úvod hodiny

NA BABU

Pomůcky: více tenisových míčků

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Jeden žák má v ruce tenisový míček. Koho se dotkne, tomu předává „babu“ a tedy i míček. Postupně přidáváme více míčků, chytá více dětí.

SEMAFOR

Pomůcky: barevné ringo kroužky/vytyčovací mety/kruhy

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Děti běhají volně po vymezeném prostoru. Učitel ukazuje barevná znamení (barevné ringo kroužky či vytyčovací mety, vyrobené barevné kruhy). Na tato znamení musí děti reagovat předem domluveným pohybem. Když děti vidí zelenou barvu, běhají po prostoru. Pokud učitel zvedne oranžovou barvu, děti musí udělat tři dřepy (tři výskoky, leh na břicho apod.). Na červené znamení se děti musí zastavit a nehybně stát (sochy).

Hry s míčkem

HRY S MALÝM MÍČKEM (tenisový/pěnový míček)

Pomůcky: více tenisových míčků

Počet hráčů: celá třída (jednotlivci, dvojice, skupiny)

Pravidla:

a) Herní činnosti jednotlivce, každý hráč má svůj míček

- Seznámení s míčkem – přehazování míčku z ruky do ruky, malé hody nad sebe
- Hráč vyhodí míček pravou rukou a chytne levou rukou.
- Hráč vyhodí míček do vzduchu + co nejvýše.
- Hráč hodí míček nad sebe a musí tlesknout, poté opět chytí míček do ruky.
 - Tlesknout víckrát – kdo splní počet tlesknutí, sedne si na zem
 - Soutěž, kdo tleskne nejvíckrát
- Předchozí cvičení lze obměnit: dřep, otočka, výskok

- Hráč hodí míček proti zdi a snaží se ho chytit (jednoruč, obouruč, s tlesknutím atd.)



Obrázek č. 27: Brännball – Herní činnosti jednotlivce

Pramen: vlastní

b) Hráči utvoří dvojice (jeden míček)

- Kutálení po zemi
- Hod spodem
- Hod vrchem
- Hod s jedním dopadem o zem
- Hod co nejvýše do vzduchu



Obrázek č. 28: Brännball – Hod s jedním dopadem o zem

Pramen: vlastní

c) Dvojice (dva míčky)

- Každý hráč má jeden míček a navzájem si míček nejprve chvíli kutálí po zemi. V další fázi se už opět hází. Hráči musí ve stejný moment hodit míčkem a snažit se chytit míček jejich spoluhráče z dvojice. Musí počítat s tím, že míčky se mohou v letu společně střetnout.
- Každý hráč má svůj míček. Všechny předchozí aktivity, které byly pouze s jedním míčkem ve dvojici, lze nyní aplikovat i se dvěma míčky ve dvojici. Musí počítat s tím, že míčky se mohou během výměny (na zemi, v letu) střetnout.

d) Skupiny

- Žáci utvoří čtveřice a stoupnou si do tvaru čtverce. Do skupiny dostanou dva míčky a pomocí přihrávek si je hází po obvodu čtverce mezi sebou (např. po směru hodinových ručiček). Nesmí se stát, aby měl jeden hráč u sebe najednou dva míčky.
- Utvoří se menší skupiny dětí. Skupiny se postaví do kruhu. Každá skupina dostane dva jinak barevné míčky. Hráči si v kruhu s míčky hází. Hráči nesmí házet kamarádům, které mají po své pravé a levé ruce. Cílem je, že se dva míčky nesmí společně potkat. Důležité je chytat míčky do rukou.

KDO Z KOHO

Pomůcky: rozlišovací dresy, 1x tenisový míček

Počet hráčů: celá třída (dvě skupiny)

Pravidla:

Třída se rozdělí na dvě skupiny. Děti ve skupině budou mít všichni stejnou barvu rozlišovacích dresů. Jedna skupina dostane tenisový míček. Děti si mezi sebou hází míčkem a snaží se, ať jim tenisový míček nepadne na zem. Úkolem druhé skupiny je, sebrat míček. Když spadne míček na zem, pokračuje v házení ta skupina, která míček sebrala dříve.

Obměna: Skupina si své hody počítá. Spadne-li míček na zem, počítá se opět znovu od čísla jedna. Druhá skupina se snaží míček chytit. Vyhrává to družstvo, které mělo větší číslo (větší počet hodů). Je vhodné určit časový limit.

Pozn.: Upozornit na bezpečnost – říci si pravidla, co se smí a nesmí (např. neprát se o míček, nestrkat se).

Hry na metách

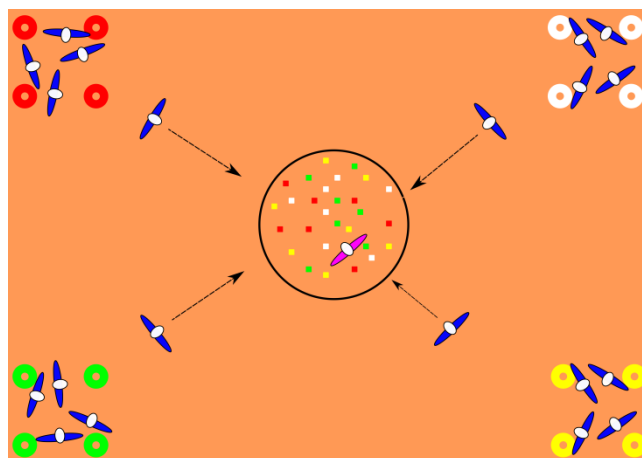
PIRÁTI A VZÁCNÝ POKLAD

Pomůcky: 4x mety (čtverce z barevných vytyčovací met, kruhy, švihadla apod.), mnoho barevných diamantů – 4 barvy (např. plastová víčka, barevné papírky)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovací met, kruhy, švihadla apod.) do tvaru obdélníku. Uprostřed tohoto hřiště je „potopená loď“, kterou chrání žralok (jeden žák). Toto větší území (kruh) je ohraničené (např. nakreslený kruh, švihadlo). Žralok loď chrání, protože v lodi jsou ukryté vzácné barevné diamanty (např. barevná plastová víčka, barevné papírky apod.). Třída se rozdělí do čtyř skupin. Každá skupina zaujme jednu metu (ostrov). Z dětí se stávají piráti. Každý ostrov má svůj název (barva). Piráti z ostrova mohou sbírat pouze diamanty takové barvy, podle níž se jmenuje jejich ostrov. Pro diamant se z každého ostrova může vydat vždy pouze jeden pirát. Sebere diamant své barvy a utíká zpět na svůj ostrov. Na ostrově se dotkne dalšího piráta, který v ten moment vybíhá na loď. Žralok celou loď s diamanty chrání (nesmí vybíhat z území lodi). Když se dotkne piráta s diamantem, pokládá diamant zpět do lodi. Bez úspěchu se vrací na svůj ostrov. Po dotyku (plácnutí) vybíhá další pirát. Vítězí to družstvo pirátů, které sesbíralo nejvíce diamantů své barvy.



Obrázek č. 29: Brännball – Piráti a vzácný poklad (schéma)

Pramen: vlastní

VODNÍK

Pomůcky: 4x mety (čtverce z barevných vytyčovací met, obruče, švihadla, apod.), 4x tenisový/pěnový míček, mnoho „rybiček“ (míčky, malé papírky, plastová víčka apod.)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovací met, obruče, švihadla apod.) do tvaru obdélníka. Uprostřed tohoto hřiště se postaví jeden hráč (vodník), který bude mít v těsné blízkosti rybičky (např. míčky, malé papírky, plastová víčka apod.). Třída se rozdělí do čtyř skupin. Každá skupina dostane jeden míček a zaujme jednu metu (domeček). Z dětí se stávají rybáři. Rybáři se snaží získat pro svou skupinu co nejvíce rybiček. Lov zahájí učitel. Na lov se mohou vydat tehdy, když „nahodí své udice“. Přihrají si mezi sebou míček, kdo míček odhodí, vybíhá na lov. Vždy mohou vzít pouze jednu rybičku a musí ji dopravit do svého domečku. Poté mohou znovu vyběhnout na další lov. Vodník se snaží své rybičky chránit. Pokud se dotkne rybáře, který má v ruce rybičku, musí ji ihned na daném místě položit. Tento rybář běží do domečku, kde si musí znovu „nahodit svou udici“. Udělá to tak, že třikrát vyhodí míček do vzduchu a chytí ho. Má nově nahozeno a může se vydat pro další úlovek. Když rybář donese rybičku do domečku, musí opět „nahodit udici“. Stačí se dotknout míčku a znovu se vydává na lov. Vítězí to družstvo rybářů, které má nejvíce rybiček.

Obměna: Učitel může určit více vodníků.



Obrázek č. 30: Brännball – Vodník

Pramen: vlastní

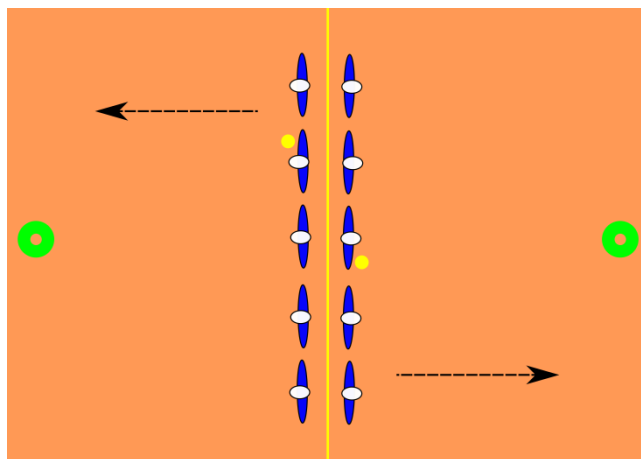
PŘENOS LEKTVARU

Pomůcky: 2x tenisový/pěnový míček, 2x vymežovací meta

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Třída se rozdělí na dvě skupiny. Skupiny stojí v řadách zády k sobě uprostřed tělocvičny. Každá řada vidí na svůj úkryt – vymežovací meta, která se nachází na konci tělocvičny. Z hráčů ve skupině se stávají tajní agenti. Každá skupina získá vzácný lektvar (míček). Agenti mají za úkol přenést vzácný lektvar bez poškození do svého úkrytu. Agenti si musí lektvar přihrávat (nesmí si ho předávat). Agent, který drží lektvar v ruce, nesmí chodit/běhat. Ostatní agenti mohou přebíhat a hledat lepší pozici. Jestliže lektvar spadne na zem, „vylije se“. Všichni agenti z tohoto družstva musí běžet na startovní místo, kde se lektvar obnoví. Vyhrává to družstvo, které rychleji přenesle lektvar do úkrytu.



Obrázek č. 31: Brännball – Přenos lektvaru (schéma)

Pramen: vlastní

VRAŤ SE NA METU

Pomůcky: 4x mety (např. čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla apod.), barevná znamení (barevné ringo kroužky či vytyčovací mety, vyrobené barevné kruhy apod.)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla apod.) do tvaru obdélníka. Děti běhají po metách ve vymezeném prostoru. Musí sledovat učitele, který ukazuje barevná znamení (barevné ringo kroužky či

vytyčovací mety, vyrobené barevné kruhy apod.). Učitel ukazuje tři barvy – zelenou, oranžovou a červenou. Při zelené barvě žáci běží. Oranžová barva ukazuje, že se žáci musí vrátit na předchozí metu. Pokud zrovna stojí na metě, nikam se nevracejí. Když učitel ukáže červenou barvu, všichni se musí zastavit.

Nácvik odpalu

NÁCVIK S RAKETOU

Pomůcky: do dvojice tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis

Počet hráčů: celá třída (dvojice)

Pravidla:

Žáci utvoří dvojice. Každá dvojice dostane jeden tenisový/pěnový míček a raketu na líný tenis. Dvojice stojí ve větší vzdálenosti od sebe. Jeden žák odpálí míček s tím, že se snaží mířit před svého kamaráda (zakázat dávat velké rány). Když míček odpálí, položí raketu na zem a ihned běží na místo kamaráda (na druhou stranu). Druhý z dvojice mezitím sebere míček a běží k raketě. Dvojice se takto střídá.

Pozn.: Zde je důležité děti naučit, že pátku musí vždy položit na zem (ne odhodit).



Obrázek č. 32: Brännball – Nácvik s raketou

Pramen: vlastní

PŘESNĚJŠÍ VYHRÁVÁ

Pomůcky: do skupiny – tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Žáci utvoří menší skupiny. Každá skupina bude mít svůj vymezený prostor pro odpal a prostor, do kterého bude odpalovat. Cílem skupiny je získat co nejvíce bodů za správně odvedený odpal (míček musí dopadnout do vymezeného prostoru). Hráči se v odpalu střídají.

Pozn.: Učitel zajišťuje kontrolu správného odpalování a upozorní na bezpečnost.

Nácvik na post brännera

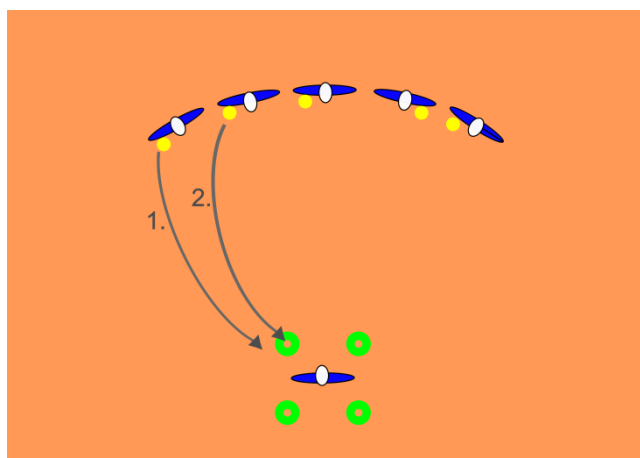
LAVINA

Pomůcky: tenisový/pěnový míček pro každého žáka, meta na post brännera (např. 4x vytyčovací meta)

Počet hráčů: skupina max. 12 žáků

Pravidla:

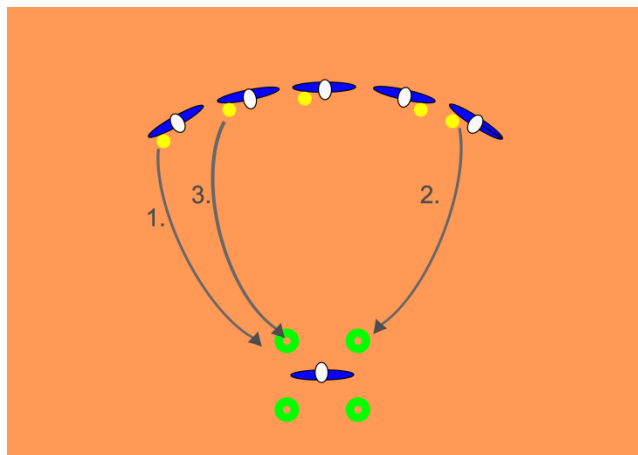
Z jednoho žáka se stává bränner, který si stoupne do svého vymezeného prostoru. Ostatní hráči vytvoří v dostatečné vzdálenosti půlkruh. Každý hráč má v ruce míček. Na povel učitele začnou co nejpřesněji a postupně po jednom házet míčky na brännera. Ten se snaží chytit co nejvíce míčků. Hráči se na postu brännera střídají.



Obrázek č. 33: Brännball – Lavina (schéma)

Pramen: vlastní

Obměna: Hráči v půlkruhu se v házení míčků na brännerera střídají. Nejprve hází hráč z pravé strany a následuje hod hráče z levé strany. Na konci odhazují své míčky hráči uprostřed řady.



Obrázek č. 34: Brännball – Lavina – obměna (schéma)

Pramen: vlastní

HORKÁ BRAMBORA

Pomůcky: 1x tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, meta pro brännerera (např. 4x vytyčovací meta)

Počet hráčů: skupina max. 15 žáků

Pravidla:

Hráči se rozmístí uvnitř hřiště (polaři). Určí se bränner, který zaujme pozici v metě brännerera. Učitel nebo jeden žák odpálí míček (horkou bramboru) do hřiště. Úkolem polařů je, co nejrychleji a nejpresněji dostat horkou bramboru k brännerovi. Polaři si nechtějí spálit ruce, a proto si mezi sebou horkou bramboru musí přihrávat co nejrychleji. Nesmí jim spadnout na zem. Hra se opakuje, učitel (žák) se snaží odpalovat míček vždy na jiné místo hrací plochy.



Obrázek č. 35: Brännball – Horká brambora

Pramen: vlastní

Zjednodušený nácvik samotné hry

ODPAL A OBĚHNI

Pomůcky: 1x tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, meta pro brännera (např. 4x vytyčovací meta), 4x mety (např. čtverce ze čtyř barevných vytyčovacích met, kruhy, švihadla apod.), rozlišovací dresy

Počet hráčů: celá třída (2 skupiny)

Pravidla:

Připraví se menší hrací pole, které je ohraničené čtyřmi metami. Hráči se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo se rozmístí uvnitř hřiště (polaři). Určí se jeden hráč z polařů, ze kterého se stane bränner. Ten se postaví na svou metu. Druhou skupinu hráčů tvoří pálkaři. Z této skupiny se hráči postupně střídají na pálce. Pomocí rakety na líný tenis odpálí míček do vymezeného prostoru. V ten moment hráč pokládá pálku a vybíhá na první metu. Jeho cílem je oběhnout všechny mety a dostat se až za metu cílovou. Polaři mají za úkol dostat co nejrychleji a pomocí přihrávek míček k brännerovi. Když bränner chytí míček, musí zakřičet heslo „BRÄN“. Pokud se běžící pálkař nestihl dostat za cílovou metu, musí stejně všechny mety oběhnout. Teprve poté může odpalovat další pálkař.

Pozn.: Družstva si mohou počítat body. Za každou hru je udělen nanejvýš 1 bod.

6.2.4 Brännball s překážkovou dráhou

Brännball je hra náročná na prostorové podmínky. Tato varianta je vhodná do menších prostor či jako obměna klasické netradiční hry brännball s propojením různého nářadí v tělocvičně.

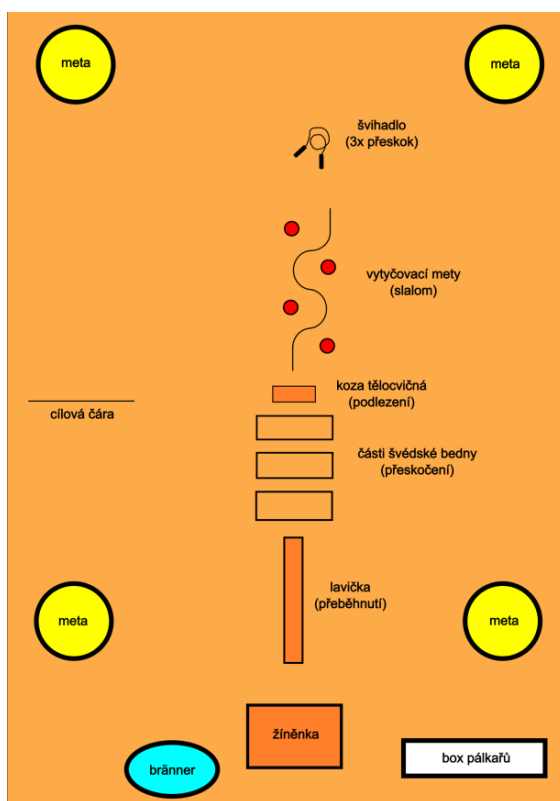
Pravidla hry brännball s překážkovou dráhou vychází z modifikovaných pravidel, viz kapitolu 6.2.2. Hra je upravena hlavně pro menší vnitřní prostory nebo pouze jako obměna hry brännball.

Počet hráčů: 2 družstva – cca 10 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: všichni hráči na pálce musí odpálit a proběhnout překážkovou dráhu

Pomůcky: tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, 5 obručí, vytyčovací mety, rozlišovací dresy, žíněnka (do vnitřních prostor), nářadí/náčiní/pomůcky dle možností

Hřiště: tělocvična nebo volný venkovní prostor (viz obrázek č. 36)



Obrázek č. 36: Hřiště na brännball s překážkovou dráhou

Pramen: vlastní

Místo pro odpal: žíněnka

Meta brännera: cca 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal), postačí obruč či vytyčovací mety

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají za proběhnutí celého úseku (překážková dráha, cíl), spálení protihráčů a chyby soupeře. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po vystřídání celého družstva na pálce se role obrací. Získané body zůstávají a pokračuje se v bodování.

Cíl hry:

Cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry:

Před samotnou hrou učitel žákům důkladně vysvětlí překážkovou dráhu i jednotlivé úkoly, které na hráče u konkrétních překážek čekají. Hra začíná losem, jenž rozhodne, které družstvo půjde ve hře jako první na pálku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí stříhání – „Kámen, nůžky, papír“ nebo mince.

Hra na pálce („pálkaři“):

Nový odpal provádí pálkař na pokyn učitele. Každý pálkař se snaží po vlastním libovolném způsobu nadhozu odpálit míček. Následně musí proběhnout co nejrychleji celou překážkovou dráhu a proběhnout cílovou čarou. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí. Pálkaři by neměli bránit hráčům v poli v chytání ani v přihrávání míčku. Stane-li se toto, jsou spáleni a bod získají polaři.

- **Dobry odpal** – Hráč má tři pokusy na odpal.
 - Míček dopadne do hracího pole.
 - Míček zasáhne hráče či učitele.
 - Hráč tečuje míček (slabý dotyk pálky).
 - Pálkař musí splnit také podmínku, že pálku odloží v místě pro odpal. Pokud pálku odloží mimo stanovené místo, bod získají polaři, ale pálkař musí svoji dráhu proběhnout. Má také šanci získat pro svůj tým bod.

- **Bezpečnost** – Dbát na to, aby hráči vždy odložili pátku do místa na odpal. Neházeli s ní. Dále je důležité dodržovat bezpečnou vzdálenost ostatních pátkářů, kteří čekají v „boxu pátkářů“ od odpaliště.
- **Špatný odpal** – Pokud se hráč do pátky netrefí (na třetí pokus), je spálený a bod získává družstvo soupeře. Neúspěšný pátkář míček do pole hodí a vybíhá na překážkovou dráhu.
- **Pohyb v poli** – Po dobrém odpalu pátkář ihned běží na překážkovou dráhu. Jeho cílem je co nejrychleji zdolat všechny překážky a proběhnout cílovou čarou. Pátkář je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“. Další pátkář může odpalovat tehdy, když se hráč vrátil z pole. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.
- **Překážková dráha**
Fantazie při sestavování překážkové dráhy není omezená. Náradí a náčiní je možné různě kombinovat. Vždy je nutné dbát na bezpečnost při cvičení, prostorové možnosti a dráhu přizpůsobit dovednostem žáků. Překážky mohou být postavené tak, že je žáci mohou přelézat, prolézat, podlézat. Na náradí mohou vylézt, seskakovat z něj, podlézat ho a přebíhat ho. Slalom překonají během nebo skoky. Použít lze také švihadlo, gumu či míč (přeskoky, driblování atd.). Vyvarovat by se mělo překážkám položených na zemi, kde mohou žáci uklouznout (např. obruče, švihadla, tyče apod.). Důležité je, aby zadané úkoly (překážky) zvládli žáci samostatně. Nutné je připravit takovou překážkovou dráhu, aby ji bylo reálně bezpečně proběhnout za přibližně stejnou dobu, jako se dostane míček k brännerovi (Janošková, Šeráková 2019).
- **Příklady možného náradí a náčiní**
 - Tělocvičné náradí: lavička, švédská bedna (i pouze její části), koza tělocvičná, tělocvičný kůň, žíněnka, trampolína apod.
 - Tělocvičné náčiní: vytyčovací mety, švihadla, medicínabaly, různé druhy míčů a míčku apod.

- **Příklad překážkové dráhy**

1. lavička – přeběhnutí lavičky
2. části švédské bedny – přeskočení
3. koza tělocvičná – podlezení
4. slalom – vytyčovací mety
5. švihadlo – 3x přeskok jakýmkoliv způsobem

Hra v poli („polaři“):

Jeden z polařů je bränner, který je ve svém území (v metě). Polaři jsou rozmístěni uvnitř pole při okraji tělocvičny. Nesmí stát v dráze běhu pálkaře. Pokud by mu bránili ve zdolávání překážek, získá bod pálkař. Čtyři hráči musí zaujmout místo na „metách“, které jsou v rozích hrací plochy. Po odpalu se polaři snaží pomocí přihrávek co nejrychleji dostat míček na každou metu a nakonec brännerovi. Hráč s míčkem musí stát v metě vždy alespoň jednou nohou. Hráči si mohou míček přihrávat (házet) nebo ho mohou posílat po zemi. Pokud dostanou míček k brännerovi dříve, než pálkař stihne proběhnout cílem, získávají bod.

Činnost brännera:

Bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jeho úkolem je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.

Body pálkařů:

- 1 bod – dosažení cílové čáry
- 1 bod – bränner sebral míček z vnitřního pole
- 1 bod – zamezování probíhání dráhy polařem

Body polařů:

- 1 bod – za každého spáleného pálkaře (pálkař nestihl proběhnout dráhu)
- 1 bod – pálkař odložil pátku mimo pálkoviště
- 1 bod – pálkaři se nepodařilo potřetí správně odpálit (musel míček hodit)
- 1 bod – pálkař brání polařům v chytání a přihrávání míčku



Obrázek č. 37: Brännball s překážkovou dráhou

Pramen: vlastní



Obrázek č. 38: Brännball s překážkovou dráhou - bränner

Pramen: vlastní

6.3 Kin-ball

Sportovní hra kin-ball vznikla v roce 1986 v Kanadě. Je to netradiční hra, která se řadí mezi nejmladší hry na světě. Hra je známá také pod názvem „Omnikin“ („vše v pohybu“). Tato hra je velice zábavná, ale fyzicky celkem náročná. Nejdříve měla být tato netradiční hra terapií pro děti. Měla jim pomoci odstranit problém s prosazením se v kolektivu.

Celá kapitola 6.3 i 6.3.1 je souhrnem inspirací načerpaných z publikací: Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 62 až 65; Kupr 2014, s. 12 až 20; LeBlanc 2014; Sádek, Kupr 2015; Český svaz kin-ballu, 2020

6.3.1 Pravidla kin-ballu – klasická

Počet hráčů: 3 družstva – 4 hráči v každém družstvu

Hrací doba: 3 x 7 minut (3 periody)

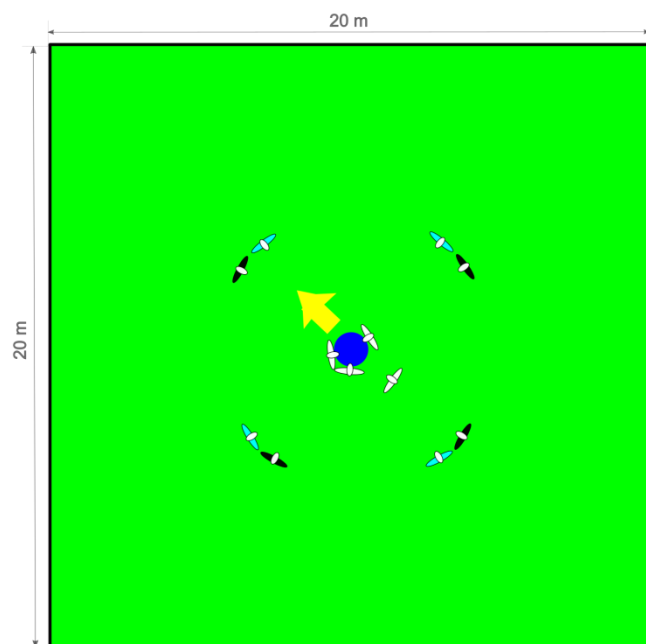
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 122 centimetrů (viz obrázek č. 39), barevné rozlišovací dresy pro každé družstvo



Obrázek č. 39: Míč na kin-ball (průměr 122 cm)

Pramen: vlastní

Hřiště: 20 x 20 metrů (viz obrázek č. 40)



Obrázek č. 40: Hřiště na kin-ball

Pramen: vlastní

Charakteristika hry:

Nekontaktní míčová hra, v níž proti sobě současně hrají tři družstva. Družstva jsou barevně odlišená. V jednom družstvu mohou být ženy i muži. Každé družstvo se snaží získat více bodů než ostatní dva týmy. Družstvo, které odpaluje míč, zvolá barvu jednoho týmu. Vyvolaný tým se snaží povoleným způsobem zpracovat míč a zabránit pádu na zem. Pokud je tento tým úspěšný, přebírá podání a odpaluje míč na soupeře. Hra pokračuje bez přerušení do té doby, dokud neodpíská rozhodčí chybu. Chybující družstvo nezískává nic, naopak zbylá dvě družstva si připisují po jednom bodu.

Cíl hry:

Cílem hry je získat vyšší počet bodů než soupeřící dvě družstva.

Zahájení hry:

Hra začíná losem. Tým, který měl při losu štěstí, podává jako první. Zbylá dvě družstva se rozmístí po hrací ploše.

Podání míče:

- Na začátku hry se podává ze středu hřiště. Místo podání v průběhu hry je stejné s místem, kde byla hra zastavena.
- Pozice na podání vypadá tak, že tři hráči z týmu se oběma rukama dotýkají míče. Míč se nedotýká hrací plochy. Úder provádí poslední čtvrtý hráč z týmu, který má spojené a napnuté obě paže.
- Ještě před samotným podáním musí podávající hráč zvolat „OMNIKIN“ a BARVU týmu, na který chtějí útočit. Zvolání musí být řečeno před odpalem.
- Tým musí podat do 10 vteřin od prvního kontaktu s míčem. Po zahájení hry rozhodčím musí být odpal do 5 vteřin.
- Míč musí být podán směrem vzhůru nebo je jeho dráha úderu souběžná s podlahou.
- Odpal musí být dlouhý minimálně 1,8 metrů. Kratší odpal nebo odpal do země je považován za chybný.
- Podává se vždy uvnitř hrací plochy.
- V odpalech se hráči z jednoho týmu musí vždy pravidelně střídat.

Příjem míče:

- Míč se nesmí dotknout země ani hranic hřiště.
- Míč přijímá pouze jeden hráč. Spoluhráči se postupně přidávají.
- Příjem může hráč uskutečnit libovolnou částí těla.
- Není dovoleno držet míč pevně za látku a „obejmout“ míč celými pažemi.
- Celé družstvo se postupně chystá na další odpal.

Zisk bodů:

Jeden bod získávají vždy dvě družstva. Třetí družstvo, které se provinilo chybou, nezískává žádný bod. Chybující družstvo provádí další podání.

Možné chyby:

- Družstvo nestihne chytit a zpracovat míč.
- Družstvo provede špatný odpal.

Přemístění míče:

Jestli má družstvo špatnou pozici pro odpal, mohou se hráči s míčem přemístit, aby zaujali pozici výhodnější. Přemístění musí stihnout v časovém limitu, který je určený pro odpal, což je 10 sekund. Vždy se musí nejméně jeden hráč z podávajícího týmu dotýkat míče. V družstvu si během přemístění nemohou s míčem přihrávat a nad míčem musí mít neustálou kontrolu.

Komunikace:

Při této míčové hře je komunikace velmi důležitá. Kin-ball je hra, kde se úspěch družstva opírá o komunikaci a týmovou spolupráci. Hráči se musí mezi sebou rychle domluvit – např. směr, kam míč odpálí. Družstvo se musí domluvit doopravdy rychle, díky tomu nebudou mít soupeři čas na obranné postavení.

6.3.2 Modifikovaná pravidla kin-ballu

Modifikovaná pravidla hry kin-ball vychází z původních pravidel, viz kapitolu 6.3.1, a z praktických zkušeností autorky práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 3 družstva – 5 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: 3 x 5 minut

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (viz obrázek č. 41), barevné rozlišovací dresy pro každé družstvo



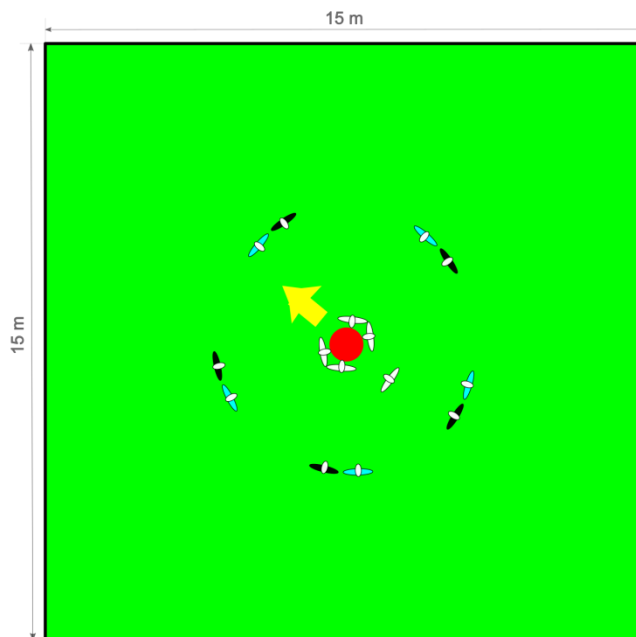
Obrázek č. 41: Míč na kin-ball (průměr 84 cm)

Pramen: vlastní

Hřiště: 15 x 15 metrů (viz obrázek č. 42)

Charakteristika hry:

Nekontaktní míčová hra, kde proti sobě současně hrají tři družstva. Družstva jsou barevně odlišená. V jednom družstvu mohou být dívky i chlapci. Každé družstvo se snaží získat více bodů než ostatní dva týmy. Družstvo, které odpaluje míč, zvolá barvu jednoho týmu. Vyvolaný tým se snaží povoleným způsobem zpracovat míč a zabránit pádu na zem. Pokud je tento tým úspěšný, přebírá podání a odpaluje míč na soupeře. Hra pokračuje bez přerušení do té doby, dokud neodpíská učitel chybu. Chybující družstvo nezískává nic, naopak zbylá dvě družstva si připisují každé po jednom bodu.



Obrázek č. 42: Modifikované hřiště na kin-ball

Pramen: vlastní

Cíl hry:

Cílem hry je získat vyšší počet bodů než soupeřící dvě družstva.

Zahájení hry:

Hra začíná losem (např. stříhání – „Kámen, nůžky, papír“, mince atd.). Tým, který měl při losu štěstí, podává jako první. Zbývá dvě družstva se rozmístí po hrací ploše.

Podání míče:

- Na začátku hry se podává ze středu hřiště. Místo podání v průběhu hry je stejné s místem, kde byla hra zastavena.
- Pozice na podání vypadá tak, že čtyři hráči z týmu se oběma rukama dotýkají míče. Míč se nedotýká hrací plochy. Úder provádí poslední (pátý) hráč z týmu, který má spojené a napnuté obě paže.
- Ještě před samotným podáním musí podávající hráč zvolat „OMNIKIN“ a BARVU týmu, na který chtějí útočit. Zvolání musí být řečeno před odpalem.
- Tým musí podat do 10 vteřin od prvního kontaktu s míčem. Po zahájení hry učitelem by měl být odpal do 5 vteřin. Zpočátku lze delší čas tolerovat.

- Míč musí být podán směrem vzhůru nebo je dráha jeho úderu souběžná s podlahou.
- Odpal do země je považován za chybný.
- Podává se vždy uvnitř hrací plochy.
- V odpalech se hráči z jednoho týmu musí vždy pravidelně střídat.

Podání v bodech:

1. Čtyři hráči se dotýkají míče (provádí se např. klek na pravé, vzpažení).
2. Pátý hráč odpaluje. Má spojené a napnuté obě paže.
3. Před odpalem musí hlasitě zvolat „OMNIKIN“ a BARVU týmu, na který chce jeho tým útočit.
4. Následuje odpal.



Obrázek č. 43: Odpal míče

Pramen: vlastní

Příjem míče:

- Míč se nesmí dotknout země ani hranic hřiště.
- Míč mohou přijmout dva hráči, ale také pouze jeden. Ostatní spoluhráči se postupně přidávají.
- Příjem může hráč/i uskutečnit libovolnou částí těla.
- Není dovoleno držet míč pevně za látku a „obejmout“ míč celými pažemi.

- Celé družstvo se postupně chystá na další odpal.

Zisk bodů:

Jeden bod získávají vždy dvě družstva. Třetí družstvo, které se provinilo chybou, nezískává žádný bod. Chybující družstvo provádí další podání. Body počítá učitel.

Možné chyby:

- Družstvo nestihne chytit a zpracovat míč.
- Družstvo provede špatný odpal.

Přemístění míče:

Pokud má družstvo špatnou pozici pro odpal, mohou se hráči s míčem přemístit, aby zaujali pozici výhodnější. Přemístění musí stihnout v časovém limitu, který je určený pro odpal, což je 10 sekund. Vždy se musí nejméně jeden hráč z podávajícího týmu dotýkat míče. V družstvu si během přemístění nemohou s míčem přihrávat a nad míčem musí mít neustálou kontrolu.

Komunikace:

Při této míčové hře je komunikace velmi důležitá. Kin-ball je hra, kde se úspěch družstva opírá o komunikaci a týmovou spolupráci. Hráčům je možné nejprve vysvětlit, že cílem odpalu je, aby protihráči míč nechytili a ten spadl na zem. Hráči se musí mezi sebou rychle domluvit – např. směr, kam míč odpálí. Družstvo se musí domluvit doopravdy rychle, díky tomu nebudou mít soupeři čas na obranné postavení.

6.3.3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Seznámení s míčem

ČASOVANÁ BOMBA

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů nebo 122 centimetrů

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci se rozmístí po tělocvičně. Jeden žák dostane míč (bombu), se kterým si kutálí po zemi. Učitel vždy počítá například do pěti (do tří). V tento moment musí žák předat nebo poslat po zemi míč někomu dalšímu. Žák, který stihl bombu předat v časovém limitu (míč si „ohmatal“), si sedne na zem. Nepošle-li bombu (míč) v určeném limitu dalšímu hráči, bomba vybuchne. Žák míč pošle, ale jde na okraj tělocvičny, kde udělá pět dřepů (zůstává tam stát).

Obměna: Kdo stihl bombu předat v časovém limitu, zaujme pozici tzv. „záchod“ (klek na pravé, vzpažit pravou).

STŮJ A POŠLI

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci stojí v dostatečné vzdálenosti od sebe po prostoru tělocvičny. Každý stojí na svém místě, které nebude opouštět. Žáci si posílají po zemi kin-ballový míč. Míč nesmí poslat tomu, od koho jej získal.



Obrázek č. 44: Kin-ball – Stůj a pošli

Pramen: vlastní

Honičky

- **BEZ MÍČE**

JAK SE DĚLÁ ZÁCHOD?

Pomůcky: tři různě barevné kroužky/vytyčovací mety/barevné tvary

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Učitel nejprve žákům řekne, co jaká barva znamená. Žáci běhají po kruhu nebo po vymezeném prostoru. Učitel má v ruce tři barevné předměty. Když neukazuje žádný předmět, děti běhají. Pokud ukáže červenou barvu, děti udělají pozici tzv. záchod (klek na pravé, vzpažit pravou). Když ukáže žlutou barvu, žáci si lehnou na zem. Poslední modrá barva ukazuje, že žáci dělají skoky snožmo na místě. Učitel může jednotlivé barvy a pokyny pozměnit.

Obměna: Když se žáci naučí tzv. pozici záchod, na znamení červené barvy vytvoří skupinu o 5 členech. Všichni ve skupině musí jít do pozice tzv. záchod. Vytvoří malý kruh, kde se uprostřed dotýkají vzpaženýma rukama.

- **MÍČ STÁLE NA ZEMI**

SNĚHOVÁ KOULE

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Jeden hráč má kin-ballový míč (obrovská sněhová koule), pohybuje se s ním po vymezeném prostoru (míč vede před sebou). Když sněhovou kouli „pošle“ (kutálí) a ta se někoho dotkne, tento hráč zmrzne. Musí zůstat stát na místě (stoj rozkročný). Žák musí čekat na záchranu, která se mu dostane tak, že ho další hráč podleze. Postupně lze přidávat více sněhových koulí (míčů).



Obrázek č. 45: Kin-ball – Sněhová koule

Pramen: vlastní

ZAČAROVANÝ MÍČ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Učitel nejprve vymezí prostor, ve kterém se budou moci žáci pohybovat. Jeden žák má začarovaný míč. Pohybuje se s ním po prostoru, kutálí ho před sebou a někoho se

dotkne. Kdo byl začarovaným míčem zasažen, bere si míč a opět s ním před sebou kutálí. Snaží se zasáhnout (dotknout) někoho dalšího.

Obměna: Lepší menší počet hráčů (cca 15 hráčů) a zmenšit hrací plochu. Koho se začarovaný míč dotkne, ten se musí zastavit a nesmí se dále pohybovat. Převezme míč, který pošle (kutálí) na ostatní žáky. Koho se míč dotkne, opět ho přebírá. Pokud se míč nikoho nedotkne, běží pro něj ten, kdo ho poslal. Z místa, kde míč chytil, má další pokus.

ZÁCHOD

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Děti se pohybují ve vymezeném prostoru. Jeden žák dostane míč, který před sebou vede (kutálení). Úkolem žáka je dotknout se míčem co nejvíce ostatních hráčů. Ten, koho se dotkne, musí zaujmout pozici tzv. „záchod“ (klek na pravé, vzpažit pravou). Vysvobozen bude tím, že ho další hráč „spláchně“ (pohyb vzpaženou rukou dolů – připažit). Střídat hráče s míčem.



Obrázek č. 46: Kin-ball – Záchod

Pramen: vlastní

- **MÍČ V RUKÁCH**

VYMĚŇ SI KAMARÁDA

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Dva žáci dostanou míč, který společně drží nad hlavami. Pokud je tento způsob pro děti obtížný (rozdílná výška žáků), lze držení míče obměnit. Vzárustově menší děti mohou míč držet ve výši pasu. Dvojice hráčů se pohybuje po vymezeném prostoru. Jejich cílem je dotknout se míčem nějakého hráče. Koho se míč dotkne, jeden z dvojice se vymění s chyceným hráčem. Hra pokračuje stejným způsobem dále. Učitel musí hlídat, aby se žáci vždy vyměnili.

Pozn.: S míčem se nesmí házet. Pokud dětem bude dělat problém někoho chytit, zmenšíme hrací plochu.



Obrázek č. 47: Kin-ball – Vyměň si kamaráda

Pramen: vlastní

Manipulace s míčem

PŘEDÁVANÁ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (2 skupiny = 2 míče)

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: Podle počtu žáků je vhodné rozdělit třídu na dvě skupiny (cca 10 – 14 žáků). Děti ve skupině vytvoří dvojice.

Pravidla:

Učitel vymezí prostor (čáry), kde má každý stát. Dvojice stojí naproti sobě na velikost míče. Míč si předávají:

a) Ve výši pasu – Ve skupině si žáci předávají míč ve výši pasu (s míčem neházet). Poslední dvojice na obou koncích musí vždy míč položit na zem, poté zvednout a předat dále.

b) Nad hlavami – Ve skupině si míč předávají nad hlavami (s míčem nahází). Všichni hráči mají po celou dobu ruce nad hlavami. Poslední dvojice na obou koncích musí vždy míč položit na zem, poté zvednout a předat dále.



Obrázek č. 48: Kin-ball – Nad hlavami

Pramen: vlastní

c) Použij břicho – Ve skupině se děti snaží předávat míč pomocí svého břicha (těla). Neměly by si pomáhat rukama (dát je za záda).



Obrázek č. 49: Kin-ball – Použij břicho

Pramen: vlastní

d) Chodidla ti pomohou – Dvojice si sednou naproti sobě (sed pokrčmo). Pomocí chodidel se snaží předat míč další dvojici.



Obrázek č. 50: Kin-ball – Chodidla ti pomohou

Pramen: vlastní

CIK CAK

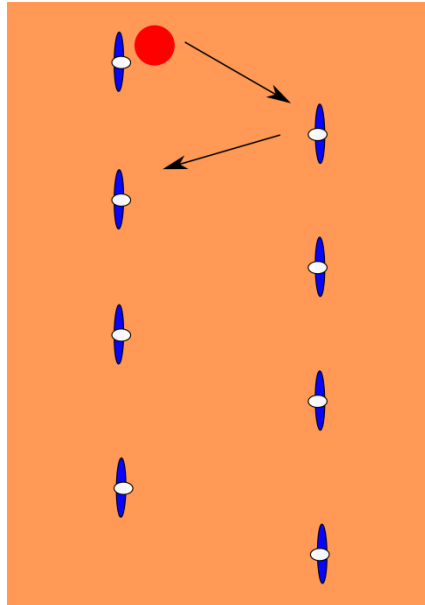
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (2 skupiny = 2 míče)

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: Podle počtu žáků je vhodné rozdělit třídu na dvě skupiny (cca 10 – 14 žáků).

Pravidla:

Žáci vytvoří dvojice. Stoupnou si naproti sobě a poté jedna strana udělá krok na stranu. Rozestoupí se tak, že naproti nim nikdo nestojí tzv. „cik cak“.



Obrázek č. 51: Kin-ball – Cik Cak (schéma)

Pramen: vlastní

- a) **Kutálení** – Žáci stojí dále od sebe. Rukama pošlou míč na dalšího hráče (šikmo před sebe).
- b) **Podávání** – Celá skupina se posune blíž k sobě (na velikost míče). Žáci si podávají míč, aniž by jim spadl na zem.
- c) **Přebíhání** – Žáci si míč podávají nebo kutálí. Podle činnosti si stoupnou jako v přechozích aktivitách. Poslední s míčem přeběhne na začátek. Žák může míč držet v ruce nebo ho kutálí před sebou.
- d) **Házení** – Žáci stojí v menší vzdálenosti. Vrchem hodí míč dalšímu hráči, který se snaží míč chytit.

ČTVEREC

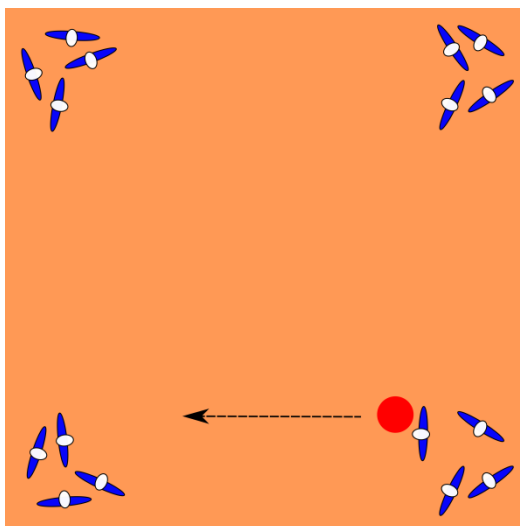
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: menší počet cca 12 – 16 žáků

Pravidla:

Děti se rozdělí na 4 skupiny. Učitel určí, kam si každá skupina stoupne (rozestup alespoň 3 – 4 metry). Jednotlivé skupiny tvoří čtyři vrcholy čtverce. Jeden žák z jedné skupiny má míč. Míč pomocí různých činností dostane do další skupiny (po směru hodinových ručiček). Předá míč jednomu hráči a v této skupině zůstává. Další hráč s míčem opět vyběhává do další skupiny. Prostřídají se všichni hráči.



Obrázek č. 52: Kin-ball – Čtverec (schéma)

Pramen: vlastní

- a) **Kutálení** – Hráč běží a kutálí míč před sebou.
- b) **Držím míč** – Hráč drží míč v obou rukách. S míčem běží a předá dalšímu hráči.
- c) **Běžím a hodím** – Hráč udělá např. 2 kroky (podle vzdálenosti) a vrchem míč hodí. Celá skupina musí dávat pozor, aby někdo míč chytil. Předá ho hráči, který je právě na řadě.



Obrázek č. 53: Kin-ball – Běžím a hodím

Pramen: vlastní

UKRYJ POKLAD

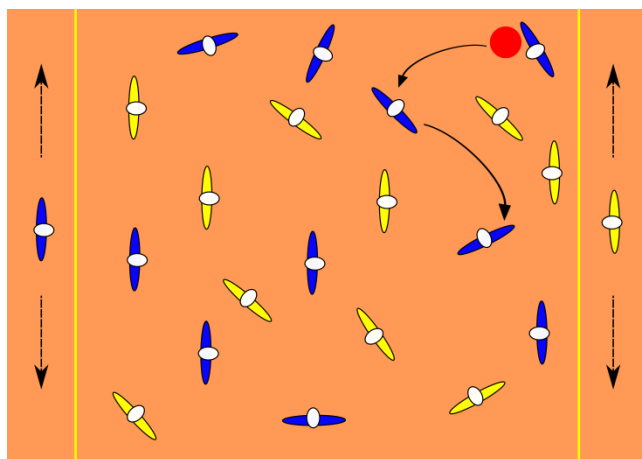
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů, rozlišovací dresy

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (2 skupiny)

Pravidla:

Rozdělíme třídu na dvě družstva. Jedno družstvo dostane rozlišovací dresy. Každé družstvo má svou skrýš pro poklad (míč) na opačném konci tělocvičny. Hráči se libovolně rozmístí ve vymezeném prostoru celé hrací plochy. Strážce skrýše se jediný může pohybovat (pouze v prostoru skrýše). Ostatní hráči se pohybovat nesmí (nechodí). Hra začíná losem. Kdo vyhraje, získává první poklad a má možnost ho přemístit do své skrýše. Družstvo si poklad bude posílat, přihrávat. Jejich cílem je dopravit poklad do skrýše. Tím získá bod. Tým, který zrovna nemá míč (poklad), se snaží soupeřům poklad sebrat. Pokud někdo z týmu udělá krok, ztrácí poklad a získává ho soupeř. Když některé družstvo získá 2 body, obě družstva se mohou strategicky přemístit. Budou mít limit např. 5 sekund.



Obrázek č. 54: Kin-ball – Ukryj poklad (schéma)

Pramen: vlastní



Obrázek č. 55: Kin-ball – Ukryj poklad

Pramen: vlastní

ZŮSTAŇ VE VZDUCHU

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: max. 12 hráčů

Pravidla:

Hráči hází s míčem, aby ho udrželi co nejdéle ve vzduchu. Míč nesmí spadnout na zem.

Hráči mohou používat pouze ruce nebo hlavu. Do míče nekopají.

Obměna: Třídu rozdělíme na dvě nebo více skupin. Skupina, která udrží míč déle ve vzduchu, vyhrává. Také mohou počítat, kdo vícekrát míč hodí, aniž jim spadne na zem. Kdo bude mít nejvíce přihrávek (hodů), vyhrává.

Chytání míče

TROJÚHELNÍKY

Pomůcky: 2 speciální kin-ballové míče o průměru 84 cm, 2x frisbee, 6x vytyčovací meta

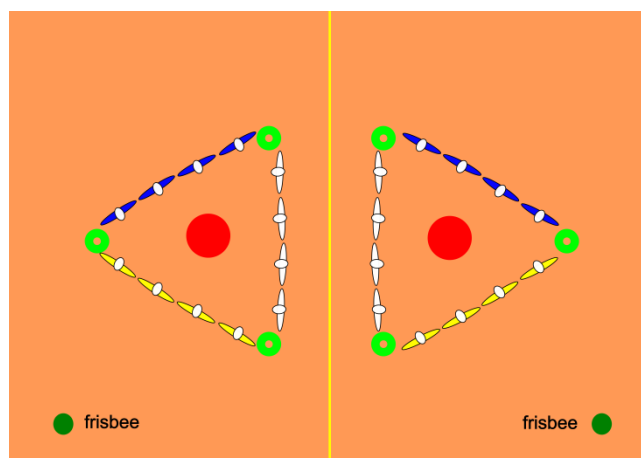
Alternativní pomůcky: 2 gymnastické míče (průměr 75 – 85 centimetrů), 2 nafukovací plážové míče (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (2 skupiny)

Pravidla:

Děti rozdělíme na dva týmy. Každý tým dále rozdělíme na 3 malé skupiny (3 – 5 dětí ve skupině). Na zemi vytvoříme dva trojúhelníky (každý tým jeden). Vrcholy trojúhelníku označíme barevnými terči/kroužky. Na každé straně trojúhelníku sedí členové jedné skupiny. Uprostřed trojúhelníku je položený míč. Učitel nejprve ukazuje kroužek a říká také jeho barvu. Dvě skupiny této barvy musí zareagovat. Hráči z těchto skupin vezmou míč a musí ho přemístit na určené místo, kde je frisbee. Poloha frisbee se může měnit. Všichni hráči se musí dotýkat míče. Cílem je položit míč na určené místo dříve než druhý tým. Týmy mohou získávat body.

Obměna: Učitel pouze ukazuje barevný kroužek (beze slov). Děti zavrou oči, učitel řekne barvu (může také např. anglickým jazykem).



Obrázek č. 56: Kin-ball – Trojúhelníky (schéma)

Pramen: vlastní

ČARODĚJ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

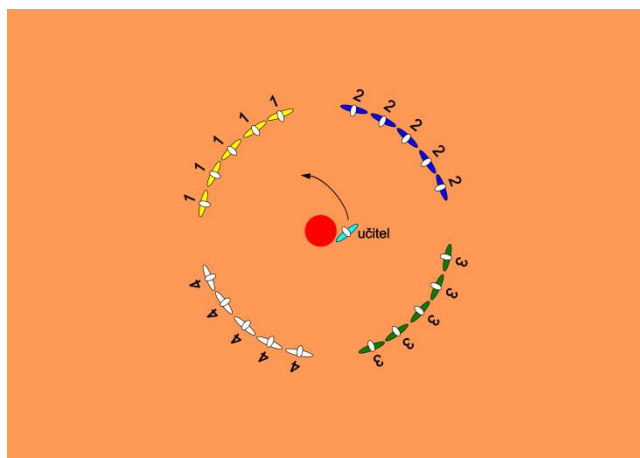
Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Učitel je zlý čaroděj. Zaklel všechny žáky (zaklínadlo – OMNIKIN). Děti se vysvobodí pouze tehdy, pokud chytí míč a zakřičí „OMNIKIN“ + svou barvu/číslo týmu (např.: „OMNIKIN jedna“). Žáky rozdělíme na stejně početné skupiny (cca 5 hráčů). Každá skupina dostane své číslo/barvu. Hráči z jedné skupiny jsou všichni za sebou. Hráči stojí po obvodu kruhu a čaroděj (učitel) je uprostřed a má kin-ballový míč. Vyhodí míč co nejvýše do vzduchu a zakřičí číslo/barvu. Zvolaná skupina musí zareagovat a chytnout hozený míč, ať nedopadne na zem. Zaujmou pozici tzv. záchod. Obě ruce mají vzpažené a drží míč. Každý hráč se musí dotýkat míče. Pokud se jim povede chytit míč a zakřičí „OMNIKIN barva/číslo“, jsou vysvobození (jedno kolo nehrají – odpočívají). Následně je čaroděj zase zaklínadlem zakleje.

Obměna: Děti stojí zády k čaroději, sedí atd. Hráči běhají po obvodu kruhu.



Obrázek č. 57: Kin-ball – Čaroděj (schéma)

Pramen: vlastní

CHYŤTE SI MÍČ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Žáky rozdělíme na skupiny o stejném počtu hráčů (cca 5 hráčů ve skupině). Jednotlivé skupiny dostanou číslo nebo barvu. Hráči ve skupině jsou stále u sebe. Skupiny jsou rozmístěny volně po tělocvičně. Žáci leží/sedí nebo jsou ve dřepu – určí učitel. Učitel je uprostřed tělocvičny. Kin-ballový míč vyhodí vysoko do vzduchu a zakřičí číslo nebo barvu skupiny. Daná skupina musí rychle zareagovat a míč chytit, aby nespadl na zem. Konečná pozice celé skupiny je tzv. záchod (klek na pravé, vzpažit pravou) a míč drží v obou rukou nad hlavami. Každý ze skupiny se musí dotýkat míče.

Obměna: Hráči z jednotlivých týmů jsou rozmístěni volně po tělocvičně. Nesmí být u sebe.

ČÍSLA

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

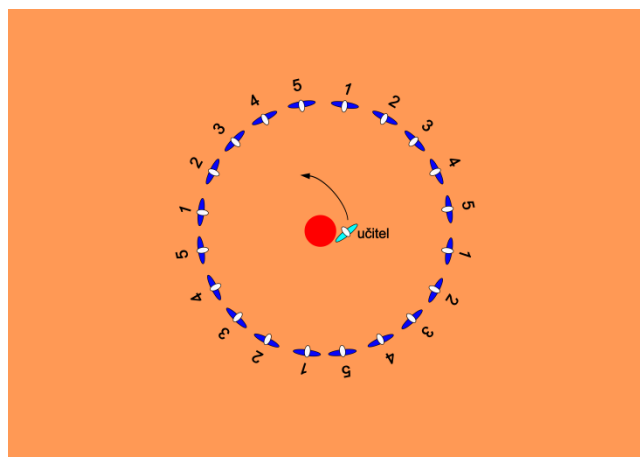
Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (skupiny)

Pravidla:

Žáci si stoupnou po obvodu kruhu. Žáky rozpočítáme – rozdáme čísla od jedné do pěti. Nikdo nikam nechodí, všichni zůstanou na svých místech a stojí. Jednotlivá čísla představují skupiny. V jednom družstvu musí být cca 5 hráčů. Učitel si s míčem stoupne doprostřed kruhu. Vyhodí míč vysoko do vzduchu a zakřičí číslo (1–5). Žáci s daným číslem se rychle rozběhnou a snaží se chytit míč. Konečná pozice celé skupiny je opět klek na pravé, vzpažit. Každý hráč se musí dotýkat kin-ballového míče.

Obměna: Hráči po obvodu kruhu běhají.



Obrázek č. 58: Kin-ball – Čísla (schéma)

Pramen: vlastní



Obrázek č. 59: Kin-ball – Čísla

Pramen: vlastní

Odpalování

ODPAL MĚ

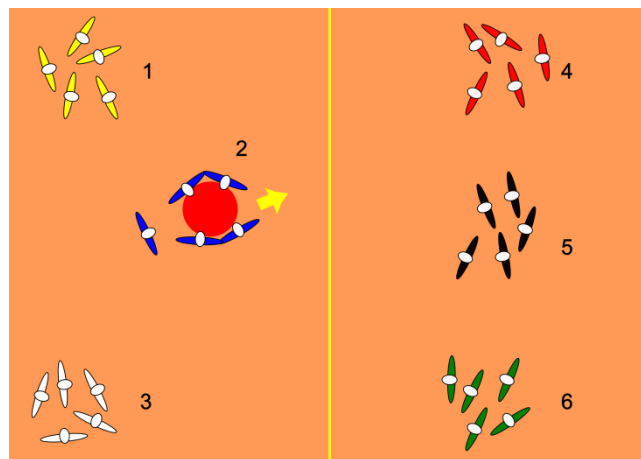
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: celá třída (6 skupin)

Pravidla:

Hráči se rozdělí do šesti družstev. Každé družstvo dostane číslo/barvu. Tři družstva si stoupnou na jednu stranu tělocvičny. Další tři družstva si stoupnou naproti nim. Vzdálenost určí učitel. Jednotlivé týmy stojí u sebe. Jedno družstvo dostane kin-ballový míč. Jeden hráč z tohoto týmu bude stát a odpalovat. Zbytek týmu provede klek na pravé, vzpaží a drží míč. Hráč odpálí míč a zakřičí „OMNIKIN a číslo/barvu“ družstva, které bude míč chytat. Může zvolat pouze týmy, které jsou naproti. Daný tým musí zareagovat a míč se snažit chytit než dopadne na zem. Všichni hráči z týmu se musí dotýkat míče. Tento tým si míč vezme a vrátí se zpět na určené místo učitelem. Nyní bude toto družstvo odpalovat. Nesmí zvolat tým, od kterého míč dostali. Takto se střídají v odpalu a chytání všechny týmy.



Obrázek č. 60: Kin-ball – Odpal mě (schéma)

Pramen: vlastní

6.3.4 Využití v přírodě

Netradiční sportovní hru kin-ball lze využít také ve volném prostoru v přírodě (louka, pláž atd.). Na tuto obměnu hry stačí místo speciálního kin-ballového míče pouze větší nafukovací plážový míč. Pravidla se mohou uzpůsobit počtu hráčů. V jednom družstvu mohou být např. pouze tři hráči. Pokud se zmenší počet hráčů, zmenší se hrací plocha a uzpůsobí se danému místu v přírodě.

7 Ověření metodického materiálu v praxi

7.1 Charakteristika souboru

Metodický materiál se začal prakticky ověřovat ve školním roce 2019/2020 na skupině dětí z druhého ročníku Základní školy Jungmannovy sady Mělník. Skupina se skládá z 30 dětí, z toho je 14 dívek a 16 chlapců. Věkové rozpětí těchto žáků bylo 7 – 8 let. Se stejnou skupinou žáků se v ověřování metodického materiálu pokračovalo na začátku školního roku 2020/2021. Žáci na této škole mají tělesnou výchovu jednou týdně v dvouhodinovém bloku.

7.2 Metodika

V rámci nařízení GDPR byli již před zahájením samotného praktického ověřování této diplomové práce rodiče žáků obeznámeni o průběhu nácvičku netradičních sportovních her informovaným souhlasem.

Od září 2019 do ledna 2020 byly některé hodiny tělesné výchovy zaměřeny na průpravné aktivity vybraných netradičních sportovních her. Největší důraz v této době byl kladen na hru ringo. V září a říjnu 2019 se uskutečnilo pět vyučovacích dvouhodinových jednotek, kde se žáci seznamovali s průpravnými hrami a příklady herních cvičení ke hře ringo. Během dvou vyučovacích hodin se vyzkoušela samotná hra, na které se použila modifikovaná pravidla.

V listopadu 2019 se začali žáci seznamovat s některými průpravnými hrami a příklady herních cvičení ke hře brännball. K realizaci došlo během čtyř vyučovacích dvouhodinových jednotek. Žáci hráli hry s malým míčkem, nacvičovali odpal, trénovali běh po metách a vykonávali herní činnosti na postu brännnera. Prostory tělocvičny, kterými tato ZŠ disponuje, jsou i po upravených pravidlech hry brännball velmi malé. Proto se samotná hra musela uskutečnit až na venkovním hřišti. Chut' žáků si hru vyzkoušet vedla v prosinci 2020 k realizaci hry brännball s překážkovou dráhou. Časová dotace byla dvě vyučovací hodiny.

V lednu 2020 došlo během dvou vyučovacích jednotek k představení poslední netradiční sportovní hry kin-ball. K dispozici byl pouze gymnastický míč, se kterým žáci nesmí házet ani ho chytat. Hrozilo by nebezpečí poranění prstů, zápěstí a hlavy. Vzhledem k tomu nemohly být některé průpravné hry v tuto dobu realizovány.

Od února 2020 nebyly klasické hodiny tělesné výchovy, protože žáci absolvovali plavecký kurz. Ve druhém pololetí roku 2020 se kvůli epidemiologické situaci COVID-19 v ČR další hodiny tělesné výchovy neuskutečnily (kromě plavání).

Ve školním roce 2020/2021 se vzhledem k epidemiologické situaci COVID-19 v ČR uskutečnilo pouze šest dvouhodinových vyučovacích jednotek. Během šesti vyučovacích hodin se žáci v té době již ve třetí třídě věnovali průpravným hrám a modifikované netradiční sportovní hře brännball. Vzhledem k příznivému počasí bylo možné brännball hrát na venkovním hřišti základní školy. Šest vyučovacích hodin žáci procvičovali průpravné hry, příklady herních cvičení a učili se modifikovaná pravidla hry kin-ball. K dispozici byly dva speciální kin-ballové míče různé velikosti.

7.3 Zkušenosti z praxe

Vzhledem ke stáří, různé výšce a fyzické zdatnosti žáků v této věkové skupině musela být přizpůsobena pravidla (počet hráčů, hrací doba a plocha, pomůcky atd.) netradičních sportovních her, ale i jejich průpravné hry.

7.3.1 Ringo

Ve hře ringo dělalo dětem největší problém odhození kroužku. Téměř všechny děti se do té doby setkaly pouze s hodem míče a ne s odhodem do rotačního pohybu. U většiny dětí bylo prakticky nemožné odhodit kroužek opačnou rukou, než kterou mají dominantní. Proto se upravila pravidla, hráči mají možnost během hry přendat kroužek z jedné ruky do druhé. Nácvik správného odhodu ringo kroužku trval oproti jiným činnostem delší dobu. Další činností, která vyžadovala časově náročnější nácvik, bylo samotné podání, které směřovalo ke stropu, anebo naopak nízko do sítě. Z těchto důvodů je v pravidlech uvedena možnost, že podávající hráč může podávat dva kroky směrem do hřiště od koncové čáry. Upravila se také výška sítě. Některé děti nebyly schopné chytit kroužek do jedné ruky, proto v upravených pravidlech je možné chytat kroužek do obou rukou. V pravidlech je zabezpečeno, aby nedocházelo k tomu, že jeden hráč z týmu bude neustále po vítězných výměnách podávat. Každý hráč může po sobě podávat maximálně dvakrát. Poté se po směru hodinových ručiček mění o jedno postavení. Pro zjednodušení a pochopení principu ringa, se ke hře používá pouze jeden kroužek.

7.3.2 Brännball

Při zhlédnutí videa s principem hry brännball nastalo u dětí velké nadšení. Nácvik této netradiční hry probíhal velmi rychle. Největším problémem bylo při odpalu trefit dřevěnou pálkou pro brännball míček. Proto se tato hra zjednodušila používáním pátky pro líný tenis. Na školách je tato pátky dostupnější a má větší plochu pro odpal. Některé děti měly však problém trefit se do míčku i s touto pátkou. V upravených pravidlech je proto navýšen počet pokusů samotného odpalu na tři. Problém byl zkoordinovat pohyb položení pátky a současně startu na první metu. Docházelo k odhození pátky, která končila mimo odpaliště. Proto je důležité při nácviku důsledně dbát na položení pátky i z bezpečnostních důvodů. Vizí v úpravě pravidel brännballu pro děti mladšího školního věku bylo snížení počtu met pouze na dvě a jednu cílovou metu. Během praktického ověřování se toto zjednodušení neosvědčilo. Hra se neúměrně zrychlila a postrádala napětí. Nácvik přihrávek polařů vyžaduje více času. Některým dětem trvá delší dobu naučit se chytat tenisový míček hozený z větší vzdálenosti. Proto je při nácviku důležité vysvětlit nutnost spolupráce při přihrávání. Při samotné hře děti časem pochopily, že kratší vzájemné přihrávky jsou rychlejší a účinnější. Překvapivé bylo rychlé pochopení běhu po metách. Obtížnější bodování, které tato netradiční hra má, se zpočátku během hry nepoužívalo. Hráči si museli osvojit pravidla hry.

7.3.3 Brännball s překážkovou dráhou

U brännballu s překážkovou dráhou je pro učitele náročné sestavit takovou dráhu, která by byla vhodná pro žáky z dané třídy. Hlavně musí být překážková dráha postavena tak, aby bylo reálné ji bezpečně proběhnout za přibližně stejnou dobu, jako polaři dostanou míček k brännerovi. Hráči vždy musí nejprve pochopit jednotlivé cviky, které budou muset na dráze překonat. Už od počátku samotné hry je nutné vést hráče k tomu, že za různé chyby (kopání do míčku atd.) dostanou protihráči bod. Tyto činnosti jsou zbytečné. Je důležité vést hráče k „Fair play“. Během hry hráči velmi rychle přišli na to, že občas je výhodnější na delší vzdálenosti míček kutálet po zemi. Je to rychlejší, protože na velké vzdálenosti měli hráči s chycením míčku problém. V pravidlech je zajištěno, že všichni hráči proběhnou překážkovou dráhu. Pokud nastane problém na podání (na třetí pokus se netrefí do pátky), pátkář míček do pole alespoň hodí a vydává se na překážkovou dráhu.

7.3.4 Kin-ball

Už při prvotním setkání dětí s kin-ballovým míčem bylo jasné, že je tato netradiční sportovní hra zaujme. Během průpravných her měly k dispozici obě velikosti míčů. Velký míč o průměru 122 cm je vhodný pro žáky mladšího školního věku pouze v případě her, kde se míč nezvedá, nehází, pouze kutálí. Děti menšího vzrůstu měly problém s manipulací takto velkého míče. Alternativou speciálního kin-ballového míče může být plážový nafukovací míč o průměru alespoň 71 cm. S tímto míčem lze provádět alternativně všechny herní činnosti. Pro nácvik některých průpravných her lze využít gymnastický míč o průměru 75 cm – 85 cm. Ne však pro vlastní hru a průpravné hry, při kterých se hází a chytá. Hrozí nebezpečí poranění prstů, zápěstí a hlavy. Během průpravných her se upravilo pokládání míče při hře „Předávaná“. Původně bylo zamýšleno, že se míč dostane k posledním hráčům a hned se bude předávat zpět. Docházelo k tomu, že poslední dvojice se míče pouze dotkla. V upravené verzi hry musí poslední dvojice míč položit na zem a následně ho opět zvednout a předat ho. Při hře „Vyměň si kamaráda“, kde míč měli mít žáci nad hlavami, nastal problém, když se setkala dvojice dvou velmi vzrůstově rozdílných kamarádů. Menší z dvojice na míč nedosáhl. Proto se upravila pravidla, že hráči mohou mít míč ve výšce pasu. Příjem míče byl vzhledem k jeho velikosti zpočátku pro některé žáky náročný. Postupně se nácvik zlepšoval díky průpravným hrám. To samé se týkalo pozice tzv. „záchod“ (např. klek na pravé, vzpažit). Tato pozice bylo pro žáky obtížná ještě během hry. Vzrůstově menší a slabší jedinci měli problém s odpalem. Chyběl jim dostatek síly a zpočátku měli strach z bolesti. Během delšího procvičování se to zlepšilo. V samotné hře se nejprve nebodovalo. Hráči si potřebovali osvojit herní dovednosti.

7.4 Závěry ověření v praxi

Při hře ringo byly největším problémem pro žáky herní činnosti s kroužkem. Tyto činnosti vyžadují dlouhodobější nácvik. Modifikovaná verze hry byla pro žáky přínosem. Skupina žáků, se kterou byla hra uskutečněna, dokázala díky upraveným pravidlům ringo realizovat. Hra s jedním kroužkem byla jednodušší na počítání bodů i na pozornost žáků spojenou s chytáním, přihrávkami a odhodem kroužku. Nižší výška sítě a možnost kratší vzdálenosti bodu podání pomohla k rychlejší rozehře a menší chybovosti během hry.

Při modifikované hře brännball bylo použití pátky na líný tenis značným zjednodušením, zejména při nácviku odpalu. Větší odpalová plocha spojená s úspěšnější šancí na odpal zvyšuje atraktivitu této hry. Pro starší žáky, kteří disponují větší silou, není použití této pátky a tenisového míčku vhodné. Mohlo by dojít k prasknutí pátky. Hra brännball s překážkovou dráhou je vhodným zpestřením hodin tělesné výchovy i v menších prostorách, tělocvičnách. Tyto modifikované hry u žáků rozvíjejí postřeh, rychlost, obratnost, koordinaci pohybů, spolupráci i kognitivní funkce.

Hra kin-ball byla pro žáky ohledně pochopení pravidel sice jednoduchá, ale fyzicky náročná. Tato aktivita byla pro děti velmi atraktivní. Nevýhodou je vyšší pořizovací cena speciálního kin-ballového míče. Na samotnou hru u žáků mladšího školního věku se používá pouze menší speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm. Modifikovaná pravidla umožňují vzhledem k vyššímu počtu hráčů v týmu větší šanci na chycení míče a možnost zapojení více žáků při hře. Průpravné hry umožňují příjem míče a nácvik pozice tzv. „záchod“ (např. klek na pravé, vzpažit). Využití průpravných her před začátkem samotné hry je pro žáky zábavnou formou rozcvičení.

Během ověřování metodického materiálu v praxi žáci pomáhali s vymýšlením některých her nebo s obměnami her. Děti mají velkou fantazii, a tak si i některé hry pojmenovaly. Pojmenování her, které děti vymyslely je v diplomové práci využito (např. Přenos lektvaru, Sněhová koule).

8 Závěry

Hlavním cílem této práce byla aplikace netradičních sportovních her ringo, brännball a kin-ball na 1. stupni základní školy. Proto byl vytvořen metodický materiál, který obsahuje plná pravidla výše uvedených netradičních sportovních her. Metodický materiál nabízí vytvořená modifikovaná pravidla, jež jsou vhodná pro využití žáků mladšího školního věku.

Metodický materiál obsahuje 47 praktických cvičení, kde některá cvičení mají ještě své obměny či další rozšíření her. Materiál je doplněn o 38 fotografií, které mají pomoci s větší názorností vybraných průpravných her a příklady herních cvičení. Pro lepší pochopení i znázornění je v materiálu vytvořeno 15 názorných schémat. Schémata pomohou se základním postavením a představou o celé hře. Metodický materiál dále obsahuje 7 nákresů hřišť. Tyto nákresy se nacházejí jak u plných pravidel netradičních sportovních her, tak jsou v upravené podobě zároveň vložena ke hrám s modifikovanými pravidly.

Vytvoření samotného metodického materiálu nebylo jediným cílem této práce. Nejdůležitější bylo ověřit metodický materiál v praxi s dětmi mladšího školního věku.

Ověření probíhalo během dvou let na Základní škole Jungmannovy sady Mělník ve 2. třídě a následně ve 3. třídě. Skupina se skládala z 30 dětí, kde bylo 14 dívek a 16 chlapců. Věkové rozmezí během celého ověřování bylo mezi 7 až 9 rokem žáků. Všichni žáci přistupovali k jednotlivým hrám s nadšením. Někteří se stali tvůrci obměn průpravných her a pomáhali i s tvorbou názvů her.

Netradiční sportovní hry byly pro všechny děti neznámé. Díky této diplomové práci se s nimi seznámily, poznaly a naučily se mnoho nových průpravných her, ale hlavně samotná modifikovaná pravidla ringa, brännballu a kin-ballu. Hry děti velice zaujaly. Na hodiny tělesné výchovy se těšily a vždy se vyptávaly, jakou hru budeme hrát. Během hodin byla vidět snaha a nadšené zapojení do všech průpravných her.

Ověření metodického materiálu v praxi bylo velmi přínosné. Často jsem upravovala materiální vybavení i pravidla dle schopností a možností dětí během samotných her. Při vymýšlení her jsem se snažila, aby bylo zapojeno co nejvíce dětí.

Ve hře ringo je nejdůležitější, aby se děti naučily správný odhod kroužku, který vyžaduje dlouhodobější nácvik. Samotné modifikované hře prospěla hra pouze s jedním kroužkem. Větší počet hráčů je pro tuto hru u dětí mladšího školního věku kladným faktorem. Přínosem je také jedna přihrávka.

V modifikované hře brännball je hlavní změnou použití pátky na líný tenis, která velmi zjednodušuje odpal. Během této hry děti s nadšením rozvíjely rychlost, obratnost, koordinaci pohybů, spolupráci i kognitivní funkce. Brännball s překážkovou dráhou se stal zajímavou změnou klasické překážkové dráhy ve vnitřních prostorách tělocvičny.

Samotné uvedení netradiční sportovní hry kin-ball uvítaly děti s obrovským nadšením. Speciální míč je pro ně velice atraktivní. S tímto míčem zažívaly radost z pohybu a vzájemné spolupráce. Přestože je pořizovací cena speciálního kin-ballového míče vyšší, určitě se vyplatí do této pomůcky investovat.

Věřím, že se netradiční sportovní hry brzy stanou známějšími a učitelé je již od 1. stupně začnou zařazovat do výuky. Hodiny tělesné výchovy se tak zatraktivní a budou žáky inspirovat k dalším sportovním činnostem.

Seznam zdrojů

ČESKÝ SVAZ KIN-BALLU, 2020. *Kin-ball* [online]. [vid. 5. 12. 2020]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/>

BELŠAN, P., 1985. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.

DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z., 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, L., 2010. *Aktuální témata didaktiky – Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-1854-8.

GOŠOVÁ, V., 2011. Hra. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. [vid. 2. 4. 2021]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/H/Hra

HERMAN, M., 2008. *Najděte si svého maršána: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli...* 3. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-260-6070-3.

JANOŠKOVÁ, ŠERÁKOVÁ., 2019. *Gymnastika dětí hravě a metodicky. Překážkové dráhy*. Brno: Masarykova univerzita [online]. [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola8.html

KÁRNÍKOVÁ, N., 2018. *Mobilní aplikace netradičních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Diplomová práce.

KOLÁŘ, Z., 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.

KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.

KUPR, J., 2014. *Netradiční hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN: 978-80-7494-124-5.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1284-0.

LEBLANC, N., 2014. *Kin-ballový trénink: metodická kniha pro trenéry, instruktory a učitele tělesné výchovy*. Hradec Králové: Český svaz Kin-ballu ve spolupráci s Českou Asociací Sport pro všechny. ISBN 978-80-260-6759-7.

MACHEK, V., 2017. *Pravidla vybraných netradičních sportovních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Bakalářská práce.

MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX. ISBN: 978-80-85783-77-3.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2017. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [vid. 24. 2. 2021].

Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017_verze_cerven.pdf

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2643-4.

PORTMANNOVÁ, R., SCHNEIDEROVÁ, E., 1994. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál. ISBN: 80-85282-87-9.

PRŮCHA, J., MAREŠ, J., WALTEROVÁ, E., 2013. *Pedagogický slovník*. 7. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

RJABCOVÁ, H., SKRUŽNÝ, Z., 2014. *Rekreační pohybové a sportovní hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-121-4.

RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P., 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0337-7.

SÁDEK, P., KUPR, J., 2015. *Netradiční hry pro volný čas*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-254-9.

ŠEFLOVÁ, I., 2014. *Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-122-1.

VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VILÍMOVÁ, V., 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.