



Diplomová práce

Netradiční sportovní hry na 1. stupni ZŠ: famfrpál, kanjam, flag fotbal

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Kateřina Hudáková

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání diplomové práce

Netradiční sportovní hry na 1. stupni ZŠ: famfrpál, kanjam, flag football

Jméno a příjmení:

Kateřina Hudáková

Osobní číslo:

P18000798

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Zadávací katedra:

Katedra tělesné výchovy a sportu

Akademický rok:

2020/2021

Zásady pro vypracování:

Úprava vybraných netradičních sportovních her.

Vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her famfrpál, kanjam a flag football pro 1. stupeň ZŠ.

Ověření metodického materiálu na 1. stupni ZŠ.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

KOLÁŘ, P. 2004. *Sportovní hry ze světa*. Praha: ČASPV. ISBN 80-86586-05-7.

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.

TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, F. 2005. *Sportovní hry II*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1330-6.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

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

V Liberci dne 7. července 2021

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.

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné připomínky a rady. Poděkování patří žákům a žákyním 1. ročníku Základní školy Lyčkovo náměstí, Praha, za jejich aktivitu a nadšení při hrách. Také bych ráda poděkovala svému partnerovi a rodině za podporu v průběhu celého studia a firmě Relax za materiální podporu (létající talíře a krabice na hru kanjam).

Anotace

Hlavním cílem diplomové práce je úprava vybraných her, vytvoření metodického materiálu a následné ověření netradičních sportovních her famfrpál, kanjam, flag football na 1. stupni základní školy. Výstupem práce je metodický materiál pro již zmíněné netradiční sportovní hry. Dílčími cíli práce byly: úprava vybraných pravidel, vytvoření metodického materiálu a jeho ověření v praxi. Metodický materiál obsahuje klasická pravidla uvedených her, upravená pravidla pro využití na 1. stupni ZŠ, metodiku průpravných her a příklady herních cvičení. Obsahem metodického materiálu je 21 praktických cvičení doplněných o 13 fotografií z toho 1 nákres hřiště a 3 grafy. Ověřování metodického materiálu v praxi probíhalo během dvou let se skupinou 24 dětí ze ZŠ Lyčkovo náměstí 6, Praha 8. Ve skupině bylo 13 dívek a 11 chlapců ve věku 7 až 9 let. Reflektovány jsou i zkušenosti z praxe. Uvedený metodický materiál je vhodný pro využití netradičních sportovních her jako neotřelé pohybové aktivity.

Klíčová slova: netradiční sportovní hry, famfrpál, kanjam, flag football, mladší školní věk, metodický materiál

Annotation

The main focus of this diploma thesis is to verify the modified rules of non-traditional sports games called quidditch, kanjam and flag football at the primary school. The output of the work is methodical material for the previously mentioned non-traditional sports games. The partial objectives of this thesis was 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 21 practical exercises, 13 photographs, 3 graphs and 1 scheme of playgrounds. Verification of the methodical material took place at the primary school Lyčkovo náměstí in Prague. With 24 children (13 girls, 11 boys) aged from 7 to 9 years as the research group. Real life experiences are reflected as well. Published methodical material is suitable for usage of non-traditional sports games as novel movement activities.

Key words: non-traditional sports games, quidditch, kanjam, flag football, younger school age, methodical material

Obsah

Seznam obrázků.....	6
Seznam zkratk.....	7
Úvod.....	8
1 Cíle práce.....	10
2 Charakteristika mladšího školního věku.....	11
2. 1 Pohybové dovednosti a schopnosti.....	13
2. 2 Základní pohybové schopnosti a dovednosti žáka 1. stupně ZŠ.....	13
3 Rámcový vzdělávací program	16
3. 1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	16
3. 2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	18
3. 3 Cíle tělesné výchovy.....	20
3. 4 Řízení pohybových aktivit.....	22
4 Hra	25
4. 1 Pohybová hra a rozdělení pohybových her	26
4. 2 Sportovní hra a rozdělení sportovních her.....	27
4. 3 Odlišnosti sportovních a pohybových her	28
4. 4 Netradiční sportovní hry.....	29
5 Metodický materiál	32
5. 1 Famfrpál.....	33
5. 1. 1 Pravidla famfrpálu – klasická	34
5. 1. 2 Úprava pravidel famfrpálu	36
5. 1. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení famfrpál	38
5. 1. 4 Podstatné změny v pravidlech hry famfrpál	41
5. 1. 5 Využití v přírodě	42
5. 2 Flag fotbal.....	42
5. 2. 1 Pravidla flag fotbalu – klasická	42
5. 2. 2 Úprava pravidel flag fotbalu	45
5. 2. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení flag fotbal	47
5. 2. 4 Podstatné změny v pravidlech hry flag fotbal	51
5. 2. 5 Využití v přírodě	52
5. 3 Kanjam.....	52
5. 3. 1 Pravidla kanjamu – klasická.....	52
5. 3. 2 Úprava pravidel kanjamu.....	54
5. 3. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení kanjam	55

5. 3. 4 Podstatné změny v pravidlech hry kanjam	58
5. 3. 5 Využití v přírodě	58
6 Ověření metodického materiálu v praxi	60
6. 1 Charakteristika souboru	60
6. 2 Metodika	60
6. 3 Zkušenosti z praxe	61
6. 3. 1 Famfrpál	61
6. 3. 2 Flag fotbal	62
6. 3. 3 Kanjam	62
7 Průzkum netradičních her u testovaných žáků	64
8 Závěry	67
9 Zdroje	69

Seznam obrázků

Obr. č. 1: Hra nevyzpytatelný lektvar	38
Obr. č. 2: Hra střelba na cíl	39
Obr. č. 3: Hra číselná řada	40
Obr. č. 4: Hřiště na flag fotbal	44
Obr. č. 5: Návčik přihrávek s míčem na ragby	48
Obr. č. 6: Hra kopni a chyt'	48
Obr. č. 7: Hra ocásky	50
Obr. č. 8: Hra přihrávkovaná	50
Obr. č. 9: Hra propalovaná.....	51
Obr. č. 10: Návčik přihrávek létajícím talířem	56
Obr. č. 11: Návčik hodů a tečování disku do obruče.....	56
Obr. č. 12: Hra létající gól	58
Obr. č. 13: Příprava na kanjamový turnaj	59

Seznam zkratek

Atd.	A tak dále
ČR	Česká republika
GDPR	General data protection regulation
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

Úvod

Netradiční sportovní hry začínají nalézat oblibu i u žáků na prvním stupni základní školy. Zmínka o netradičních a pohybových hrách je i v rámcovém vzdělávacím programu. Hry jsou pro žáky a učitele atraktivní díky své neotřelosti a jednoduchosti pravidel. Pro svou materiální nenáročnost je lze snadno zařadit do hodin tělesné výchovy, a takto je zpestřit.

Pohyb žáků klesá, děti častěji sedí, jak při výuce, tak i ve svém volném čase. A to i přesto, že je pohyb pro dítě přirozený a patří mezi jeho základní potřeby. Dítě při pohybu zažívá radost, která vede k psychické pohodě a psychickému zdraví. Pohybem se u dětí rozvíjí jemná i hrubá motorika, zlepšuje se fyzická zdatnost a odolnost, orientace v prostoru ...

V současné době se setkáváme se zhoršením aktivního životního stylu u dětí. Podstatná část dětí tráví svůj volný čas sledováním videí, chatováním či hraním počítačových her, nejčastěji vleže nebo vsedě. U všech zmíněných aktivit se děti nepohybují. Pro mnoho dětí je školní tělesná výchova jediným pravidelným pohybem, který za celý týden mají, což je zcela nedostačující.

Učitelé na prvním stupni základní školy nejsou specialisté na tělesnou výchovu, ale vyučují všechny předměty na prvním stupni. Při výuce je kladen důraz zejména na stěžejní předměty (matematiku, český jazyk a anglický jazyk) a výchovy (tělesná, výtvarná, hudební ...) jsou mnohdy upozadovány. Hodiny tělesné výchovy jsou často jednotvárné a stereotypní. Žáci hrají stále dokola vybíjenou, košíkovou nebo fotbal a nemají ani možnost poznat nové, zajímavé sportovní hry. Proto byla sepsána tato diplomová práce, která si klade za cíl obohatit hodiny tělesné výchovy o netradiční sportovní hry, které si budou moci zahrát již žáci od prvního ročníku základní školy. Zároveň by hry neměly učitele zatížit, ale naopak mu usnadnit práci a rozšířit obzory nejen učitelům, ale i žákům.

Diplomová práce obsahuje tři netradiční sportovní hry. Hry jsou navzájem rozdílné a vyžadují odlišné herní strategie, pravidla, vybavení, bodování ... Zásadní pro výběr her bylo, aby byly málo známé, nebyly rozšířené, ve školách se běžně nevyučovaly a po úpravě je zvládli i nejmladší žáci. Z tohoto důvodu byly vybrány hry famfrpál, flag football a kanjam.

Práce obsahuje klasická pravidla netradičních sportovních her, která jsou následně zjednodušena a upravena pro žáky prvního stupně základní školy. U každé hry jsou zmíněny zásadní změny. Ke hrám jsou rozpracovány i průpravné hry, které mají žáky připravit na samotnou hru či turnaj. Modifikovaná pravidla jsou sepsána tak, aby jim porozuměla širší veřejnost, tedy i prvostupňový učitel, který se nemusí zajímat o sport. Velikou výhodou vybraných netradičních her je materiální nenáročnost.

Praktické ověření vybraných her proběhlo v první a druhé třídě. Netradiční hry a průpravné hry byly uzpůsobeny mladšímu školnímu věku. I přes zjednodušení pravidel pro žáky prvního a druhého ročníku, může se metodický materiál použít pro žáky z vyšších tříd.

1 Cíle práce

Hlavním cílem diplomové práce je úprava vybraných her, vytvoření metodického materiálu a následné ověření netradičních sportovních her famfrpál, kanjam, flag fotbal na 1. stupni základní školy.

Dílčí cíle

1. Úprava vybraných her.
2. Vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her famfrpál, kanjam a flag fotbal pro 1. stupeň ZŠ.
3. Ověření metodického materiálu na 1. stupni ZŠ.

2 Charakteristika mladšího školního věku

Tato diplomová práce je zaměřena na žáky prvního stupně základní školy, proto je zde charakterizovaná věková skupina mladšího školního věku. Hlavním mezníkem tohoto věku je nástup do základní školy, kdy se významně mění postavení dítěte ve společnosti. Z hravého předškoláka se stává školák, který má již povinnosti a vše není pouze o hrách. Nástup do povinného základního vzdělávání představuje pro dítě důležitý sociální mezník. Zejména se mění role autority z matky/popřípadě i otce na učitele. Dítě ve škole tráví podstatnou část dne, získává zde nové dovednosti a zkušenosti, které jsou odlišné z rodinného a předškolního prostředí. Věnuje se jiným zájmům a má i jiný harmonogram dne. Dítě vstupem do školy zažívá značnou zátěž, která se stále zvyšuje. Dítě se začleňuje do nového kolektivu, vnímá novou autoritu, učí se déle soustředit, dodržovat kázeň a zažívá školní úspěchy a neúspěchy. Vstup do školy by pro žáka neměl být utrpení, ale ani žák by neměl ostatním utrpení činit (Langmeier, Krejčířová, 2006). Setkáváme se s různým rozdělením mladšího školního věku podle autorů. Nejčastěji je rozdělován mladší školní věk do dvou etap. Vágnerová (2012) mladší školní věk rozděluje do dvou částí:

- **Raný školní věk:** Trvá od nástupu do školy přibližně do devíti let. Charakteristické jsou změny sociálního postavení, vývojové proměny a zejména vztah ke škole. Dítě se učí novým schopnostem a dovednostem, učí se číst, psát a počítat.
- **Střední školní věk:** Trvá přibližně od osmi/devíti let dítěte do jedenácti let. V tomto období dochází k přestupu z 1. stupně ZŠ na 2. stupeň ZŠ. Dítě se začíná připravovat na dospělost a tzv. dospívá.

Kuric (1986) rozděluje mladší školní věk také na dvě etapy. První období probíhá první dva roky v základní škole, tedy se jedná o první a druhou třídu. Druhý úsek nastává od třetí třídy až do začátku pubescence (Langmeier, Krejčířová, 2006).

I Langmeier s Krejčířovou (2006) rozdělují mladší školní věk do dvou etap. Na první období mezi šestým až sedmým rokem života, kdy dítě nastupuje do základní školy. Druhé období je do jedenáctého až dvanáctého roku dítěte, kdy se setkáváme s prvními známkami pohlavního dospívání. V rozdělení mladšího školního věku se, až na malé odchylky, odborníci shodují.

V pedagogice se setkáváme s různou periodizací i názvy pro toto období. Mladší školní věk můžeme nazvat také jako prepubescence. Období prepubescence trvá od 1. do

5. třídy. Tedy celý první stupeň ZŠ. U každého žáka je začátek i konec tohoto období individuální a toto rozdělení je pouze orientační (Vilímová, 2009).

Toto období bychom mohli nazvat jako střízlivý realismus. V období mladšího školního věku se dítě začíná orientovat na reálné věci. Odpoutává se od vymyšleného světa a zaměřuje se na okolní svět, který chce pochopit, jaký doopravdy je. V začátcích se jedná o naivní realismus, kdy je dítě závislé na informacích od okolí. Dítěti jsou nejčastěji poskytovány informace od rodičů, učitelů, ale svou roli hrají i vrstevníci a spolužáci. S přibývajícím věkem a zkušenostmi začíná být dítě kritičtější a nepřijímá informace okamžitě za pravdivé. Kritické myšlení je pro nás signálem blížícího dospívání dítěte. Dítě ve škole nechce přijímat informace pouze pasivně, ale chce informace získávat prozkoumáváním, vlastním objevováním a experimentováním (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V období mladšího školního věku dochází k počátku vývoje sekundárních pohlavních znaků (ochlupení, rozšíření boků, zvětšení prsou ...), které závisí na pohlaví a věku. V této etapě dochází k růstu těla do objemu (růst svalové hmoty) a zpomaluje se růst těla do výšky. U děvčat je růst o něco výraznější než u chlapců. Je stále přítomné rychlé kostnatění. Tělo je pružné, protože klouby a kloubní spojení jsou ještě stále měkké a poddajné. Svalstvo v tomto období podstatně narůstá, zejména svaly horních končetin. Tento jev je viditelný zejména u chlapců, kteří dosahují větší síly. S nárůstem svalů dochází ke zpevnění kloubních vazů. Avšak zádové svalstvo je stále oslabené, čímž může dojít k vadnému držení těla. Tomuto faktu nenapomáhá oslabený vývoj dýchacích svalů, který má za příčinu povrchové dýchání. Můžeme pozorovat zrychlené dýchání. V tomto období mají děti poměrně velký objem srdce, který pozitivně působí na krevní oběh a okysličuje tak svalstvo. U dětí dochází k rychlému uklidnění tepové frekvence po psychické či tělesné zátěži (Vilímová, 2009).

Nástup do školy zásadně ovlivňuje myšlení a utváření zájmů, což má velký vliv na psychiku dítěte. Abychom docílili rozvoje myšlení, je důležité využívání názorných pomůcek a ukázek, které doprovázíme jasným slovním doprovodem, které je pro dítě srozumitelné. Nekonkrétní a vícevýznamové pojmy jsou v tomto období nevhodné. Dítě je v tomto období hravé, v pohybu a má rádo měnící se aktivity. Je proto zcela nevhodné zařazování jednotvárných, nevýrazných a nudných aktivit, které naopak v dítěti probouzejí nečinnost, která může mít za následek zlobení ve škole. Měli bychom klást důraz na přirozený vývoj a využít hravosti k objevování a učení se nových věcí (Vilímová, 2009).

2. 1 Pohybové dovednosti a schopnosti

Pohybové dovednosti můžeme charakterizovat jako učením získané předpoklady, které vedou k úspěšnému zvládnutí pohybového úkolu. Důležitý je proces opakování, kdy jedinec získává jistotu, až dojde k maximální jistotě při vyvinutí co nejmenší energie. Je kladen důraz na kvalitu provedení. Jedná se o souhrn motoriky člověka a motoriky učení. Jedinec získává motorické dovednosti při procesu motorického učení. O dovednostech lze říci, že jsou stálé, účelové, ekonomické a rychle proveditelné. Pohybové dovednosti využívají dřívější pohybové zkušenosti. Jedná se například o hody, skoky, ale i kotoul vpřed nebo přemet (Měkota, Cuberek, 2007).

Pohybové schopnosti můžeme charakterizovat jako vnitřní předpoklady lidského organismu k pohybové činnosti. Jedná se o částečně vrozené pohybové předpoklady. Pohybové schopnosti se projevují v každé pohybové činnosti. Jsou podkladem mnoha činností a pohybových dovedností (Měkota, Cuberek, 2007).

Pohybové dovednosti a schopnosti jsou ve vzájemném oboustranném vztahu. Při získávání nových pohybových dovedností využíváme vrozených pohybových schopností. Výsledkem pohybových schopností a dovedností jsou motorické činnosti (Měkota, Cuberek, 2007).

2. 2 Základní pohybové schopnosti a dovednosti žáka 1. stupně ZŠ

Schopnosti žáka jsou v tomto období podstatně ovlivněny tělesným růstem. Růst je plynulý, ale můžeme vidět velké individuální růstové rozdíly. Růstové rozdíly mohou ovlivnit schopnosti a dovednosti žáka. Během celého období se výrazně rozvíjí hrubá a jemná motorika. S rozvojem motoriky se zlepšuje i koordinace celého těla. Se zlepšující koordinací žáků vzrůstá zájem o pohybové hry, u kterých se využívá obratnost, rychlost, síla a vytrvalost. Žáci rozpohybují své klouby, nejprve ramenní a loketní. Později se rozvíjí jemná motorika, která vyžaduje jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů ruky. Jemnou motoriku žáci využívají ve škole takřka každý den, při psaní, kreslení, stříhání, ale i sebeobslužných činnostech. Koordinace těla a dostatečně osvojená hrubá a jemná motorika má vliv na úspěšnost žáka a na další získávání nových dovedností (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pohybové činnosti využívají ve většině případů více pohybových schopností. Pohybové schopnosti tvoří motorické pojetí tělesné zdatnosti. K rozvoji pohybových schopností je zapotřebí tělesná zátěž s dostatečným odpočinkem. Při záměrném rozvoji

pohybových schopností bychom neměli zapomínat na rozvoj všech základních pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost a obratnost), postupném zvyšování tělesné zátěže, které je pravidelné a plánované, tak aby bylo kontrolovatelné, například pomocí tělesných testů. Nesmíme zapomínat, že požadavky jsou přiměřené a individuálně upravené žákovi, který je zdravý.

- Rozvoj síly

Sílu chápeme jako překonávání vnějšího odporu pomocí vynaloženého úsilí svalů. Rozvoji síly bychom se měli věnovat po celé období mladšího školního věku, kdy se zaměřujeme na velké svalové skupiny, ale nejenom na ně. Neměli bychom zapomínat na celkový svalový rozvoj, protože v tomto období dochází ke svalové dysbalanci. U rozvoje síly bychom měli klást důraz i na zařazování protahovacích a uvolňovacích cviků. Rozvoj síly v mladším školním věku zajišťují dynamické aktivity bez použití strojů, které nezatěžují páteř. Mezi vhodné aktivity řadíme například běhy, skoky, hody, šplhy, které lze provádět i soutěživou formou. Cvičení by mělo vést ke správnému držení těla s důrazem na správné dýchání (Vilímová, 2009).

- Rozvoj rychlosti

Rychlost chápeme jako pohyb celého těla, nebo jen jeho částí, v co největší frekvenci nebo nejkratším čase. U rozvoje rychlosti je důležitá správná technika pohybu. Při špatném provedení nedosáhneme maximálního individuálního výkonu, a ještě si špatně upevňujeme pohyby. U rychlosti je důležitý odpočinek, který by měl být dostatečný. Do cvičení by neměla zasahovat únava. Každý pokus by měl umožnit maximální výkon, který zajistíme i dostatečným zotavením. Do cvičení můžeme zařadit i cvičení v týmech či soutěživé úkoly, štafety ... Stále je důležité dbát na správné provedení, počet opakování, intenzitu a zotavení (Vilímová, 2009).

- Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost je činnost dlouhodobé pohybové aktivity, při které nedochází k poklesu intenzity. Aktivity by měly být bez velké zátěže. Mohou být soustavné nebo střídavé. Soustavné aktivity jsou nepřetržité a rovnoměrné. U střídavých aktivit dochází ke změnám zátěže. U žáků mladšího školního věku zařazujeme aerobní vytrvalost, která může vypadat jako nudná, stereotypní až neatraktivní, ale je pro rozvoj vytrvalosti zásadní. Mezi vytrvalostní aktivity řadíme cyklické běhání, plavání, jízdu na kole ...

- Rozvoj obratnosti (flexibilita)

Obratnost chápeme jako koordinaci vlastních pohybů, kdy se zvládneme přizpůsobit měnícím se podmínkám a dochází k rychlému osvojení nových pohybů. Jedná se o spojení více schopností najednou. Propojují se schopnosti reakční, rytmické, rovnovážné a kinesteticky diferenciacní. K rozvoji obratnosti dochází i při využití pohybových her. K rozvoji využíváme cvičení s předměty, asymetrické cvičení či cvičení se změnami. Je vhodné využít kreativity žáků a klást důraz na postupně se zvyšující obtížnost.

- Rozvoj ohebnosti

Ohebnost chápeme jako pohyb, který lze vykonávat ve velkém rozsahu. Záleží na flexibilitě a pružnosti jedince. Ohebnost s věkem klesá, a proto bychom na rozvoj pohyblivosti neměli zapomínat. Ohebnost můžeme rozdělit na aktivní, pasivní a relaxační. Aktivní a pasivní ohebnost můžeme ještě rozdělit na dynamickou a statickou. Při tělesné výchově se primárně zaměřujeme na udržení a zvýšení pohyblivosti kloubu kyčelního a ramenního, ale i na pohyblivost páteře. Při rozvoji ohebnosti je důležité zahřátí organismu, aby nedošlo k poranění svalů (Vilímová, 2009).

3 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (RVP) je otevřený, veřejný dokument, který je přístupný všem. Jedná se o státní kurikulární dokument, který vznikl v návaznosti na Bílou knihu. Lze ho rozdělit na úroveň státní a školní. První RVP vznikl v roce 2005. Pravidelně probíhají obměny RVP. V současné době platí aktualizovaná verze z roku 2021, při které proběhly velké změny ve spojitosti s onemocněním Covid-19 a online výukou. Vychází z nové vzdělávací strategie, která klade důraz na získávání informací, které lze využít v běžném životě. Dále se zabývá celoživotním vzděláváním a také rozděluje vzdělávání na etapy, které by žáci a studenti měli dosáhnout. Klade důraz na odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání (RVP ZV, 2021).

Rámcové vzdělávací programy jsou tvořeny pro předškolní, základní, základní speciální, gymnázia, gymnázia se speciální sportovní přípravou, dvojjazyčná gymnázia, střední odborné, základní umělecké a jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky. Kurikulární dokumenty systému státní úrovně tvořil dříve Národní program vzdělávání, nyní Rámcové vzdělávací programy. Jedná se o závazný dokument, který je vytvořen odborníky a konzultanty.

Následně dle rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělání (RVP ZV) si každá škola vytváří svůj školní vzdělávací program (ŠVP). ŠVP je veřejným dokumentem, který by měl být zpřístupněn na veřejném místě. Škola může umístit ŠVP na webu školy nebo na veřejně přístupné místo ve škole. ŠVP má jasně stanovená pravidla a vychází z rámcově vzdělávacího programu. Jedná se o kurikulární dokument na školní úrovni (RVP ZV, 2021).

3. 1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

RVP ZV je otevřený dokument, který se pravidelně v určitém časovém období obnovuje a obměňuje podle měnících se potřeb společnosti, učitelů ale i potřeb a zájmů žáků.

V roce 2021 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy RVP revitalizovalo. V RVP ZV byla zejména upravena oblast Informatiky a rozvoje digitální gramotnosti žáků. Podle obnoveného rámcového vzdělávacího programu mohou školy vyučovat od 1. 9. 2021. Všechny prvostupňové školy (1. – 5. třída) se jím musí řídit od 1. 9. 2023.

Druhý stupeň základní školy (6. – 9. třída) musí podle něj zahájit výuku nejpozději od 1. 9. 2024.

V RVP nalezneme klíčové kompetence, které slouží k osobnímu rozvoji jedince a uplatnění v běžném životě. Měli by přispívat ke spokojenému životu, občanské uvědomělosti, utváření hodnot. U klíčových kompetencí se jedná o dlouhodobý proces, který vede k celoživotnímu vzdělávání, vstupu do života a do práce. Klíčové kompetence nelze vyučovat odděleně, protože se vzájemně prolínají. Utváření a rozvíjení by mělo probíhat během celého vzdělávacího procesu. V základním vzdělávání jsou klíčové schopnosti rozděleny do sedmi skupin (kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní; kompetence digitální). Kompetence digitální přibyla v RVP od roku 2021 (RVP ZV, 2021).

- Kompetence k učení: Vhodný výběr strategie k samostudiu vedoucí k celoživotnímu vzdělávání; vyhledávání, systematizace a vhodné využití v životě; pozorování a experimentování ze kterých kriticky odvozuje závěry; pozitivní vztah k učení; určení silných a slabých stránek.
- Kompetence k řešení problémů: Znalost řešení problémových situací; vyhledávání informací vedoucí ke správnému řešení, které jsou následně využity v běžném životě; kritické myšlení; uvědomění si svých činů, za které nese jedinec zodpovědnost.
- Kompetence komunikativní: Srozumitelné a výstižné vyjadřování s důležitou podstatou v psaném i mluveném projevu; porozumění ostatním, naslouchání a vhodná reakce na sdělení; vyjádření vlastního názoru; využití informačních a komunikačních prostředků; utváření přátelských vztahů.
- Kompetence sociální a personální: Spolupráce ve skupině nebo týmu, kde jsou dodržována pravidla; vytváření příjemné atmosféry, přijetí rolí a úcta při komunikaci; pocit seberealizace, sebeúcty a sebeuspokojení; respektování názoru druhých; ponaučení se z chyb jiných.
- Kompetence občanské: Uvědomění si škodlivosti násilí; úcta k vnitřním hodnotám; uvědomění si společenských norem, práv a povinností; zodpovědné chování; znalost společenských a kulturních tradic; aktivní zapojení do kulturních a sportovních aktivit; znalost a respektování ochrany přírody.

- Kompetence pracovní: Vhodná volba materiálu, náradí a náčiní; bezpečná práce; rozvoj podnikatelského myšlení; využití zkušeností a dovedností v prospěch jedince a přípravy do budoucnosti.
- Kompetence digitální: Běžné využití digitální techniky; zkvalitnění a usnadnění práce pomocí digitální techniky; uvědomění si nebezpečí a negativního dopadu (RVP ZV, 2021).

Vzdělávací obsah je v RVP rozdělen na devět částí (jazyk a jazyková komunikace, matematika a její aplikace, informatika, člověk a jeho svět, člověk a společnost, člověk a příroda, umění a kultura, člověk a zdraví, člověk a svět práce). V každé oblasti nalezneme charakteristiku, zaměření, vzdělávací obsah a očekávané výstupy vzdělávací oblasti.

Očekávané výstupy jsou rozděleny na prvním stupni na dvě období. První období je pro 1. až 3. ročník a druhé období pro 4. a 5. ročník. Nalezneme zde praktickou zaměřenost, kterou lze využít v běžném životě. Očekávané výstupy by měly být ověřitelné. Na konci 5. ročníku a 9. ročníku se určuje závazná úroveň očekávaných výstupů (RVP ZV, 2021).

3. 2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

V diplomové práci je stěžejní vzdělávací oblastí Člověk a zdraví. Tato oblast se rozděluje na dvě části: výchova ke zdraví a tělesná výchova. Na prvním stupni ZŠ se zabýváme pouze tělesnou výchovou. Na druhém stupni se k tělesné výchově přidává i výchova ke zdraví.

Vzdělávací oblast tělesná výchova vede jedince k pohybovým možnostem, k účinkům pohybových činností. Nejprve se postupuje od činností spontánních, následně se přechází k činnostem řízeným a výběrovým. Žáci by měli být schopni samostatně ohodnotit svou tělesnou zdatnost. Zařazovat do svého denního režimu pohybové aktivity, které vedou k rozvoji výkonnosti, síly, obratnosti s následnou regenerací vedoucí k podpoře zdraví. U pohybových aktivit by se nemělo zapomínat na motivaci žáků (RVP ZV, 2021).

Učitel by měl rozvíjet žáka v nadání, ale zároveň odhalovat zdravotní oslabení a pokusit se o korekci. Učitel by měl preventivně do výuky zařazovat speciální cviky, které vedou ke korekci a vyrovnání.

Dle RVP ZV z roku 2021 se učivo tělesné výchovy rozděluje na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení (RVP ZV, 2021).

Název diplomové práce: „Netradiční sportovní hry na 1. stupni ZŠ: famfrpál, kanjam, flag football” vypovídá o obsahu práce, o netradičních hrách. Netradiční hry jsou uvedeny v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností.

V této části jsou zmíněny očekávané výstupy pro jednotlivá období, které by žáci měli splnit. Očekávané výstupy jsou rozděleny na dvě období. Jsou uvedeny v publikaci RVP ZV od MŠMT (RVP ZV, 2021).

V prvním období jsou očekávané výstupy:

- *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.*

V druhém období jsou očekávané výstupy:

- *TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.*
- *TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.*
- *TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.*
- *TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.*

- TV-5-1-05 *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.*
- TV-5-1-06 *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.*
- TV-5-1-07 *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.*
- TV-5-1-08 *zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy.*
- TV-5-1-09 *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.*
- TV-5-1-10 *orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.*
- TV-5-1-11 *adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.*
- TV-5-1-12 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti (RVP ZV, 2021).*

3. 3 Cíle tělesné výchovy

Bunc (2010) řadí mezi zásadní cíl tělesné výchovy, aby žák pravidelně sportoval po celý život a našel ve sportu oblibu. O to se snaží nejen pedagogové ve školách, ale i trenéři ve sportovních kroužcích. Dále zmiňuje smysluplné trávení volného času, které je smysluplné jak po psychické, tak i sociální stránce. Žák rozvíjí své zdraví, zlepšuje svou zdatnost a zároveň se učí regenerovat (Dvořáková, 2012).

Cíle tělesné výchovy by měly harmonicky rozvíjet jedince individuálně s vývojovými odlišnostmi. Cíle by měly vést k celoživotnímu pohybovému režimu, rozvoji pohybových schopností, dovedností a vědomostí, vést ke zdraví a pozitivnímu postoji k pohybu. Při cvičení mají být žáci v pohybu co nejdéle s jednoduchým opakováním. Vše by mělo být doprovázeno přátelskou atmosférou, která zároveň rozvíjí komunikační dovednosti. Měl by se klást důraz na pohybové sebeobjevování, sebevyjádření pomocí pohybu a tvůrčí aktivitu. Tělesná výchova by měla poskytovat základní znalost sportovních aktivit typických pro danou kulturu, při které se žáci seznamují s nejpopulárnějšími sportovními činnostmi, pravidly, využívají různých taktik (Vilímová, 2009).

Dvořáková (2012) vymezila několik cílů, pro školní tělesnou výchovu. Žáci by měli rozvíjet pohybové dovednosti, které využijí po celý život, nejen v dětství, ale i v dospělosti. Žáci by měli mít možnost sledovat a zdokonalovat svou tělesnou zdatnost, ve které by je měl učitel podporovat. Učitel žákům vysvětluje důležitost tělesné kondice a žáci by si měli být vědomi důležitosti psychické i fyzické kondice svého těla, protože tím předcházejí onemocněním. Žák by si měl být vědom, že zdatnost je potřeba rozvíjet i v dospívání a dospělosti, protože pohyb napomáhá socializaci a poznávání nových věcí. Při sportu se žák seznamuje s různým nářadím a náčiním, s novými pravidly, vztahy a zejména pozná své osobní hranice a možnosti, které mu utváří i okolní svět. U sportu vznikají různé situace, které vyžadují schopnost řešení, a tím se žák rozvíjí i v komunikaci. Žák může zažít nepříjemné situace a pocity, které jsou následně odměněny kolektivním nebo individuálním úspěchem, kdy jedinec sám sebe překoná, má dobrý pocit sám ze sebe a mnohdy jeho snahu ocení i okolí.

Jako důležitou poznámku Dvořáková (2012) uvádí, že při hodinách tělesné výchovy by mělo být zejména aktivní zapojení všech žáků. To určila jako zásadní cíl. Oproti tomu by školní tělesná výchova neměla mít za cíl závodit mezi sebou a rozvíjet rivalitu mezi žáky. Také by neměly školy dělat výběry žáků na utkání, kde žáci svou školu reprezentují.

Ve škole by se žáci měli naučit novým dovednostem, tak tomu je i v tělesné výchově. V případě školní tělesné výchovy je poměrně náročné určit jednotný cíl. Vstupuje do toho velká rozmanitost pohybové úrovně žáků. Žáci mají jiné zájmové kroužky a jiné pohybové zkušenosti. Učitel vychází ze znalostí a jejich tělesných předpokladů, kterých žáci dosahují. Učitel by měl vycházet ze zájmů, ale i psychického a sociálního stavu žáků. Žáci by měli nejprve ovládat své tělo, kdy se jedná o základní motoriku, která se využívá v ostatních sportech. Žák by měl dostat rozmanitou sportovní nabídku od letních sportů až po zimní, gymnastiku, atletiku, pohybové hry a další, protože čím více možností žák dostane, tím větší je pravděpodobnost, že ho nějaký sport zaujme, a následně se sportu bude věnovat i po zbytek života. V případě zlobení nebo nezájmu žáků se může jednat o porušení zásady přiměřenosti. Učitel by měl určit úroveň tak, aby nebyla ani příliš náročná, ale ani příliš lehká, což je někdy velice těžké. Každý žák má jiné požadavky a předpoklady. Také je velká rozdílnost vybavení tělocvičen. Některé školy nemají dostatečné prostorové či materiální možnosti k realizaci některých sportovních aktivit. I pozice pedagoga tělesné výchovy nese svá úskalí. Sporty mohou být rizikové a učitelé je ze strachu nechtějí realizovat (Dvořáková, 2012).

Při tělesné výchově by měl být využíván individuální přístup. Učitel žákům určuje různé úrovně, aby je všichni žáci zvládli a nebyli pro ně příliš složité či lehké. Je důležité dbát na aktuální stav a potřeby žáka.

Na začátku tělesné výchovy se žáci zahřejí a rozcvičí. Toto je velice důležitá část hodiny, čehož by si měli být učitelé i žáci vědomi, protože tím předcházejí úrazům. Zahřátí a protažení svalů napomáhá k přípravě těla na tělesné zatížení. Rozhodně by se tato část hodiny neměla vynechat. Následně se žáci učí novým věcem, protože jsou ještě koncentrování a mají dostatek sil. V tělesné výchově se učí jak praktické dovednosti, tak i poznatky, jakožto pravidla her, seznámení a zacházení s pomůckami, ale i s bezpečností (Dvořáková, 2012).

Během hodin tělesné výchovy se rozvíjí síla, rychlost, flexibilita, vytrvalost, ale i prevence proti civilizačním chorobám nebo vadnému držení těla. Učitelé na prvním stupni základní školy mají dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. To je 90 min sportu za týden. Ale je doporučováno 60 minut sportovní aktivity střední intenzity každý den. Jak toho může pedagog s žáky docílit?

Ideální je zařazování krátkých pohybových aktivit během výuky jiných předmětů, než jen v hodinách tělesné výchovy. Tato krátká pohybová chvilka je nápomocná, protože žáky rozpohybuje, a ti se následně rychle soustředí a nejsou unavení. Pohybové chvilky jsou důležité i pro správné držení těla a psací potřeby, uvolnění napětí a zlepšení nálady. I o přestávkách je vhodné žákům umožnit dostatek pohybu, kdy se jedná o spontánní pohyb. Učitel může žáky nenuceně ovlivnit, když jim dá dostatek námětů a podnětů. Může žáky naučit jednoduché hry. Do třídy můžeme umístit míče, podložky, skákacího panáka, číselnou osu a další hry (Dvořáková, 2012).

3. 4 Řízení pohybových aktivit

Řídící styl v hodinách tělesné výchovy vychází ze vztahu učitele a žáků. Osobnost učitele hraje zásadní roli, protože může ovlivnit přístup žáků ke sportu i v budoucnosti. Bohužel učitelé často přejímají vzorce chování, techniky a organizační metody, které zažili ve svém dětství při hodinách tělesné výchovy. Tyto metody mohou být již zastaralé a pro žáky nevyhovující a neatraktivní. Zde budou uvedeny styly, které se vyučují v praxi na prvním stupni základní školy. Jedná se o řídicí styly, které vedou k aktivaci a zapojení

žáků a respektování jejich předpokladů. Vedou k samostatnosti a tvořivosti. Autory těchto stylů jsou Muska Mosston a Sara Ashworth (1990).

- Příkazový styl: Učitel rozhoduje o aktivitách a dává příkazy žákům. Žáci pouze cvičí a poslouchají učitele, který určuje tempo. Žáci nemusí tempo učitele stíhat, a následně se mohou dopouštět chyb. Ale i cvičení, kde se využívá společný rytmus je důležité a je to nepochybně i jeden z cílů pohybového učení. Příkladem příkazového stylu je rozcvička na začátku hodiny.
- Úkolový styl: Jedná se o nejčastější styl řízení. Učitel zadá úkol a žáci si samostatně zvolí, kdy začnou a v jakém tempu cvik provedou. Příkladem úkolového stylu je driblování s míčem, rovnovážné cvičení (holubička, chůze po kladině ...), přeskok přes švédskou bednu či přes švihadlo.
- Reciproční styl: Žákům je cvik správně předveden a jsou upozorněni, na co mají dávat pozor u každého cviku. Následně se žáci vzájemně kontrolují a opravují. Učitel sleduje, jestli k opravám dochází. V případě neopravování učitel žáka, který kontroluje, upozorní a navede k tomu, aby chybu našel. Příkladem recipročního stylu může být kotoul vpřed, šplh, gymnastická sestava na koberci.
- Styl s nabídkou: Tento styl respektuje předpoklady žáků, které jsou odlišné. Učitel zvolí několik úrovní, které jsou obtížnostně odstupňovány. Učitel možnosti představí a žáci si sami zvolí úroveň cvičení. Učitel dohlíží na zvolení obtížnosti žáků a v případě potřeby je navede ke změně úrovně. Příkladem stylu s nabídkou je výskok přes odlišně vysoké překážky nebo hod míčem na cíl z různé vzdálenosti.
- Styl se sebehodnocením: Styl vede žáky k sebezpozorování a uvědomění si svých pokroků a následnému pozitivnímu sebehodnocení. Úskalím je objektivnost sebehodnocení, se kterou mají potíže menší děti. Podstatné je uvědomění si sebe sama a svého těla, které postupně vnímáme více pomocí dlouhodobého procvičování.
- Styl s řízeným objevováním: Učitel pomocí otázek a způsobu řešení situací ukazuje žákům, jak objevovat způsoby řešení, která jsou možná, aby se dala vyzkoušet a ověřit, zda jsou pravdivá.
- Styl se samostatným objevováním: Tento styl vede žáky k samostatnosti při řešení problémů. Učitel zadá cíl, ke kterému žáci mohou dojít různými způsoby. Tento

styl rozvíjí kreativitu, experiment, logické myšlení a odbourává nápodobu učitele (Dvořáková, 2012).

4 Hra

Co to hra vlastně je? Dle Mareše (2003) je hra forma činnosti, která se liší od učení i práce. Hra má řadu funkcí: poznávací, motivační, socializační, procvičovací, pohybovou, emocionální atd. Při hře dochází k sociální interakci, rozvoji a potěšení.

Podle Mazala (2000) je hra součástí života, která prostupuje celým našim životem. Jedná se o aktivitu, kde zažíváme prožitek, zábavu, volnost, radost, ale zároveň se i učíme. Je to činnost, která zaměstnává mysl i tělo a slouží k příjemnému ukrácení času. Hra je zdánlivě neproduktivní, avšak je pro život nezbytná.

Huizingova (2000) definice hry zní: *„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím jiného bytí, než je všední život.“*

Ilustrovaný encyklopedický slovník (1981) hru chápe jako spontánní činnost, která není prostředkem k dalšímu cíli, protože je dělaná pro hru samotnou, ne pro cíl. U dítěte má stěžejní funkci, protože při hře dochází k seberealizaci, uspokojení svých potřeb, vývoji sebevědomí a práci s city. Hra má různé formy i vývojové stupně. Formy hry jsou volné a řízené a vývojové stupně hry jsou funkční, manipulační, napodobivé, úkolové, konstrukční ...

Hra je činnost, která nás provází po celý život, převažuje zejména v předškolním věku. Mezi základní znak hry se řadí spontánnost. Dítě si hraje samo od sebe, aniž by ho někdo ke hře naváděl či nutil. Během hry získáváme normy, pravidla a postupy. Do hry se může zapojit jedinec sám či více hráčů. Při hře se projevují zkušenosti, dovednosti, postoje, projevování emocí, soutěživost, ale i prožívání úspěchu či neúspěchu. Rozvíjí se jemná a hrubá motorika, řeč, ale i charakter a vůle jedince (Herman, 2008).

Mazal (2000) uvádí, že se jedná o cílenou činnost, která je skutečná, slouží k dosažení cílů a také k přípravě na budoucí pracovní profesi. Hra má určité charaktery a kategorie, které se mění dle věku a dosažených cílů. Hrou měníme sebe, ale i své okolí. Lze totiž hru chápat jako určitý vzorec pro řešení konfliktů, kde se učíme různé druhy řešení. Při hře se učíme vyhrávat a prohrávat. Obrovskou výhodou je, že když ve hře prohráme, příští hru můžeme vyhrát. Můžeme zažít neúspěch, uvědomit si chybu, následně změním herní strategii a můžeme vyhrát. Jedná se o cyklický charakter hry, který mohou opakovat a zdokonalovat a nenesou za ně reálné důsledky jako v běžném denním životě. Učíme se během hry odlišovat sebe od ostatních, ale i v určitém vztahu

k ostatním. Vnímáme role druhých a snažíme se je ztotožnit, pochopit, vcítit se do nich či napodobit. Při hře jsou možné a mnohdy i povolené věci, které jsou jinak proti společenským pravidlům. Při hrách se může blafovat, prchat, přesvědčovat, navádět i lhát. Při hře můžeme měnit taktiku, abychom docílili úspěchu ve hře, což se děje i v běžném životě.

U hry je důležitý prožitek a proces z činnosti, kdy se nesleduje cíl. Za cíl hry bychom měli považovat i uspokojení, při kterém rozšiřujeme prožívání, získáváme zkušenosti a zážitky. Motivace při hře nám napomáhá, jakožto účinný prostředek výchovy a vzdělávání, protože hry mají vědomostní efekt na hráče. Při hře dochází k formování osobnosti, uvolnění napětí, sociální interakci, ale i rozvoji hrubé i jemné motoriky (Mazal, 2000).

Dle Hermana (2008) se dítě během hry dostává do svého fantazijního světa. V jeho světě se může téměř vše, a i nemožné věci jsou při hře možné. Děti totiž z počátku nerozlišují rozdíly mezi realitou a přáním či snem, což jim umožňuje další a další snění. Díky hře si děti rozvíjejí rozumové schopnosti, fantazii, emoce, ale učí se i nové vzorce chování. Děti často při hrách využívají hru v roli, kdy nejčastěji napodobují své okolí. Můžeme tak pozorovat, v jakém prostředí se dítě nachází a co mu nabízí jeho rodina.

4. 1 Pohybová hra a rozdělení pohybových her

Pohybovou hru vnímáme jako uvědomělou a záměrnou pohybovou aktivitu. Během hry lze spolupracovat a soutěžit. Hra by měla přinášet radost a uspokojení. U pohybové hry se neklade důraz pouze na rozvoj rychlosti, obratnosti, herní taktiky, ale hlavním cílem je socializace a spolupráce. U pohybových her bychom měli klást důraz na prožitek z pohybu. Pod pojmem hraní chápeme aktivitu jednoho i více lidí, kteří tuto aktivitu vykonávají záměrně. Pohybovou hru chápeme jako soutěživou činnost s upravenými pravidly, kde dochází k soupeření s výrazným pohybem hráčů. Pohybové hry jsou využívány při hodinách tělesné výchovy, zájmových aktivitách i sportovních trénincích. Při pohybových hrách se zlepšují uceleně pohybové činnosti. Při pohybových hrách se jedinec zapojuje do týmu, kdy se nejedná pouze o výkon jedince, ale celého družstva. Při pohybových hrách se rozvíjí taktické myšlení, morálka, úsilí a předvedení aktuálně nejlepšího možného výkonu. U pohybových her sledujeme náplň a obsah her. Hra má normy a pravidla, se kterými jsou účastníci předem seznámeni. Pravidla platí pro všechny hráče bez výjimky. Hra má souvislý děj, který je uzavřený. Při hře dochází

k napětí, uvolnění, radosti, motivaci, využití dovedností a v mnoha případech i k soutěživosti (Mazal, 2000).

V ideálním případě je vhodné zařazení pohybových her do tělesné výchovy během celého roku. Učitel by měl zařazovat pohybové hry i do vyučování, během pohybových chviliek a přestávek (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017). Dvořáková s Engelthalerovou (2017) zmiňují, že učitel by měl pohybové hry zařazovat i do hodin matematiky nebo českého jazyka z důvodu lepšího osvojení učiva zábavnou formou.

Mazal (2000) upozorňuje na sílu pohybové hry. Měli bychom dbát na to, že hráč může mít špatný den nebo naopak dobrý den a při hře se nálada může změnit. Hráč se špatným dnem, totiž může zažít vítězství a pocit úspěchu, naopak hráč, který měl dobrý den, může prohrát nebo zažít neúspěch. Pocit z hry totiž nekončí ukončením herní aktivity. Učitel může žáka vést ke skromnosti nebo naopak k většímu sebevědomí. Avšak činnost pedagoga musí být promyšlená a vhodná.

Tělesná výchova a pohybové hry mají politický a výchovný zřetel. Napomáhají k sebejistotě, ovlivňují společenské změny, chování a jednání lidí, ale i zájem o sport, o zdraví a zejména morálku ve společnosti. Pokud jedinec zvládá pohybovou činnost na vyšší úrovni, působí to na jeho psychiku blahodárně. Jedinec je sebejistý, asertivní a méně podrážděný a napjatý. Základním přínosem pohybových her pro člověka a jeho osobnost je přizpůsobení se, aktivní zapojení v různých sociálních skupinách, získání nových obzorů a sociálních dovedností (Mazal, 2000).

Rozdělení pohybových her

Pohybové hry lze rozdělit podle několika hledisek. Hry se mohou dělit na venkovní a vnitřní. Dle počtu zúčastněných na dvojice, skupiny či všichni pohromadě. Dále na pohybové hry s pomůckami nebo bez pomůcek. V literatuře najdeme mnoho rozdělení pohybových her a autoři se v názvech příliš neshodují. Zde zmíním rozdělení, která mi přijdou nejlépe výstižné. Dle Slovenských autorů Rovný, Kabáčová a Granec (1986) se dělí pohybové hry do dvanácti skupin: honící, skákací, přenášeční, zaháněcí, přihrávací, odrážecí, trefovací, pálkové, pasovací, překážkové, orientační a branné.

4. 2 Sportovní hra a rozdělení sportovních her

Dle Táborského (2004) můžeme chápat sportovní hry jako pohybové aktivity, které se zaměřují na výkonnostní stránku. Jedná se tedy o soutěživé aktivity mezi více jedinci. Tedy dvou a více soupeřů, dvojic, týmů a vícečlenných družstev. Na začátku hry

jsou předem určena pravidla, která musí být dodržována. Hráči při sportovních hrách nejčastěji zápasí se soupeři o nadvládu nad určitým předmětem.

V tělesné výchově, která probíhá na 1. stupni ZŠ, se setkáváme se sportovními hrami běžně. Sportovní hry mají modifikovaná pravidla, aby byla zvládnutelná pro žáky základní školy. Je kladen důraz na průpravné hry a herní cvičení, které je možné zařadit do všech částí vyučovací hodiny. Žáci při modifikovaných sportovních hrách a průpravných cvičeních získávají a rozvíjejí své dovednosti, čímž navyšují svou herní úroveň, díky které budou moci hrát sportovní hry dle oficiálních pravidel.

Při sportovních hrách žáci rozvíjejí rychlost, pohyblivost, sílu, spolupráci, ale i ocenění a vzájemný respekt. Po celou dobu hry se žáci seznamují s pravidly bezpečnosti chování (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Rozdělení sportovních her

Táborský (2005) rozděluje sportovní hry dle mnoha kritérií. Dle počtu soupeřů (individuální, párové, týmové). Dále podle způsobu pohybu hráčů po hrací ploše (přirozený pohyb bez pomocných prostředků, pohyb s použitím sportovní výzbroje, pohyb využívající speciální prostředí, pohyb využívající živého nebo neživého dopravního prostředku po hrací ploše). Dále můžeme sportovní hry rozdělit podle hrací plochy (invazivní a neinvazivní sportovní hry). Poslední zmíněné rozdělení bere v potaz více hledisek najednou (brankové, síťové, pálkovací).

4. 3 Odlišnosti sportovních a pohybových her

Sportovní i pohybové hry mají mnoho společného a nejde jednoznačně říci, že sportovní hry jsou výkonnostní a pohybové hry ne. Mezi nejzásadnější rozdíl řadíme vítězství. U většiny pohybových her není hlavním cílem vyhrát. Výhra je však hlavním cílem u sportovních her. U pohybových her je hlavní cíl začlenění, společenské vazby, vytváření vztahů a jedná se spíše o prožitek. U obou typů her hráči získávají a upevňují si dovednosti, komunikaci s ostatními hráči a fair play.

Další odlišností je popularita a média, která mají zejména vliv na sportovní hry. U sportovních her se poměrně často setkáváme s úpravami pravidel, aby hry byly pro diváky poutavější a zajímavější. U pohybových her se změny příliš často nedělají, naopak jsou dlouhodobá a stálá.

U sportovních her bývají důležití diváci, vystupují slavní hráči, trenéři, sponzoři a další účastníci. U pohybové hry tomu je naopak. Divák při hře není potřeba, hráči jsou anonymní, nemají vliv na populaci, jako hvězdy ze sportovních her.

I oslovení účastníků je jiné. U sportovních her nazýváme účastníky sportovní aktivity jako sportovce. U pohybových her, jako hráče. Sportovce můžeme znát z televize, tisku, knih a dalších médií, které nás výchovně a sociokulturně ovlivňují (Mazal, 2000).

4. 4 Netradiční sportovní hry

Jak je již z názvu netradiční sportovní hry patrné, jedná se o hry netypické a pro populaci příliš neznámé. Jsou neznáme principy a pravidla (Kupr, 2014). Netradiční hry vznikly poprvé v USA v roce 1966 s názvem New Games. Tyto nové netradiční hry byly významné tím, že nepřekonávali soupeře, ale jejich podstatou bylo překonání sám sebe. Hlavním cílem netradičních sportovních her není perfektně zvládnutá technika a výhra, kdy dochází k porážce soupeře, ale zážitek z pohybu jakožto činnosti.

Hranice mezi netradičními a klasickými hrami je těžko určitelná. Jednoduše řečeno se jedná o hry, které jsou netypické. Netradiční hry jsou plné emocí, dynamiky a nových rozměrů. Stejná hra může být v jedné zemi tradiční, ale v jiné zemi je nezvyklá. Jako příklad můžeme uvést americký fotbal, který je v České republice brán za sport netradiční, avšak v Americe má tato hra dlouholetou tradici a je řazena mezi nejpopulárnější sporty. Mezi další sporty, které jsou v České republice netradiční, řadíme kriket, i přes to, že je dlouhodobě mezi nejpopulárnějšími sporty světa (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

Netradiční sportovní hry jsou často pro hráče i diváky fascinující a zábavné, i přes to, že jsou mnohem méně mediálně atraktivní. I ve školství jsou netradiční hry méně známé a nedostatečně využívány. To je velká škoda, protože netradiční sportovní hry jsou neotřelé, mnohdy nenáročné na vybavení i pravidla a žáci jsou schopni se je rychle naučit. Pravidla jdou snadno přizpůsobit věku a úrovni žáků. Dobrou zprávou je, že popularita netradičních sportovních her ve školství stoupá a již si i tyto hry našly své místo v tělesné výchově (Kupr, 2014).

Kupr, Rjabcová a Suchomel (2010) uvádí, že atraktivita sportu stoupá se zařazením méně tradičních metod. Což by mělo být pro učitele nápomocné při hodinách tělesné výchovy. Z jejich výzkumu totiž vyplývá, že žáci mají nedostatek pohybu

a pohybová aktivita nadále klesá. Proto by mohly být netradiční sportovní hry dobrou nápomocí k motivaci žáků ke sportu, který by je mohl zaujmout, byl neotřelý a žáci by začali pravidelně sportovat.

Netradiční sportovní hry můžeme i rozdělit, avšak přesné dělení není přesně stanoveno. Hry se mohou při rozdělení překrývat a jsou rozděleny podle kritérií (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

Růžička, Růžičková a Šmíd (2013) uvádí rozdělení netradičních sportovních her do tří skupin:

- Netradiční sportovní hry kontaktní.
- Netradiční sportovní hry síťové.
- Netradiční sportovní hry pálkovací.

Netradiční sportovní hry kontaktní můžeme naleznout i pod názvem brankové. Tyto hry mají za cíl dosáhnout za určitý čas, co nejvíce bodů, a to tím způsobem, že předmět dopraví do soupeřovy brány. Mezi typické předměty, které se využívají u kontaktních her jsou míče různé velikosti i tvaru, ale třeba i talíře. Jak již z názvu kontaktní vyplývá, dochází mezi hráči a protihráči ke kontaktu. U některých her je tento název zarážející, protože mají v názvu bezkontaktní. Například bezkontaktní ragby. Tím se však má na mysli eliminace přílišných fyzických doteků mezi hráči. Příkladem netradiční sportovní hry kontaktní je například americký fotbal, tedy i flag football nebo famfrpál.

Netradiční sportovní hry síťové mají vymezený bodový systém, u kterého při dosažení dochází k vítězství týmu, který tohoto počtu dosáhl jako první. U síťových her se využívá síť, přes kterou hráči přehazují předměty. Při síťových hrách se využívají míče, kroužky, talíře, a další. Hlavním cílem hry je, aby přehazovaný předmět byl přehozen na stranu protihráče a ten jej nezvládl zpracovat a odhodit zpět. U těchto her slouží síť k zamezení kontaktu s protihráčem. Mezi netradiční sportovní hry síťové řadíme například ringo.

Netradiční sportovní hry pálkovací využívají při své hře netypický nástroj, který můžeme vyčíst z názvu a to pátku. Pálka je využita na odpal míče, který je pomocí tohoto nástroje odpálen do hry. Po odpalu míče následuje běh na některou z met, případně přeběh všech met a dostání se do cíle. Cílem hry je tedy odpálení míče, přeběhnutí met až do domácí mety a tím získání bodů. Soupeřící tým má za úkol chytit míč ze vzduchu a tím hráče zastavit, nebo dostat míč co nejdříve na některou z met, kterou hráč ještě neproběhl, tím se meta zavře a běžící protihráč nemůže dále běžet. Jsou i další způsoby, jak hráče povoleným způsobem zastavit, a to například dotekem nebo počtem odpalů, dle pravidel.

Mezi netradiční sportovní hry pálkovací řadíme softball (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

5 Metodický materiál

V této části budou představeny tři stěžejní hry a to famfrpál, flag football a kanjam. U všech her budou zmíněna pravidla klasického typu, která jsou následně upravena pro žáky 1. stupně ZŠ. Metodický materiál by měl sloužit jako návod, jak žáky na hru připravit, pomocí průpravných her a následně podle upravených pravidel si hru úspěšně zahrát. Upravená pravidla byla otestována na žácích první a druhé třídy základní školy v roce 2022 v rámci tělesné výchovy.

Uvedené hry byly vybrány proto, že nejsou obecně známé a rozšířené, pro žáky jsou neobvyklé a tím přitažlivé. Žáci ani jednu z uvedených her dříve neznali, ani nehráli. Hry je přesto nadchly natolik, že bylo rozhodnuto o úpravě a přizpůsobení pravidel her žákům prvního stupně základní školy. Hry byly upraveny tak, aby je mohli hrát žáci ve škole i mimo školu.

Klasické týmové hry typu fotbal, florbal, vybíjená a další jsou ve školách poměrně populární a žákům známé. Naopak netradiční hry typu ringo, holomajzna nebo zde zmíněný famfrpál nikoliv. Velkou výhodou u neznámých her vidíme v tom, že žáci se seznamují ve stejný čas s novou hrou, jejími pravidly a všichni mají stejnou výchozí pozici. Všichni žáci se učí nová pravidla a nové pohybové dovednosti najednou, proto nejsou tak patrné rozdíly mezi žáky, kteří chodí do sportovních kroužků, tráví volný čas sportem a mezi žáky, kteří se sportu běžně nevěnují. Zmenšením rozdílu mezi žáky sportujícími a nespportujícími se zvětšuje potenciál netradičních her a stoupá i jejich oblíbenost a přitažlivost mezi žáky. Vidíme zde také možnost většího rozvoje jak individuálního, tak i kolektivního. Pravidla netradičních her se jednodušeji přizpůsobují potřebám žáků, protože je žáci neznají a nevyžadují zachování původních pravidel.

Hra famfrpál byla vybrána proto, že propojuje mezipředmětové vztahy a je lukrativní pro žáky. Hra byla poprvé k vidění ve filmu o Harry Potterovi. Popsána byla i v knize o čarodějném učni. Při hře hráči létají na koštěti za magickým předmětem – zlatonkou. Zlatonka sama létá a do hry je vypuštěna až v jejím průběhu. Zlatonku v našich hrách najdeme v jiné podobě, kterou nahrazuje zlatonkář, který má tenisový míček zavěšený za opaskem u kalhot. Létání na koštěti v našich podmínkách není sice možné, ale i tak je hra ozvláštněna „košťaty“. Košťata nejsou stejná, jako máme na uklízení v domácnosti, ale jedná se o tyč, která je nejčastěji plastová, aby byla lehká a hráčům neublížila. Při hře je za potřeby stále držet v ruce tyč. Druhou rukou se hází míčem. Při

hře se hráči naučí novou dovednost – hod míčem jednou rukou, kdy v druhé ruce je tyč. Ve hře je více míčů s různou velikostí a tvrdostí.

Hru famfrpál můžeme využít jak při výuce českého jazyka, ať už čtením úryvku z knihy nebo výukou o známé spisovatelce J. K. Rowlingové, která je autorkou knihy a hry famfrpál, tak i při výuce tělesné výchovy. V knize jsou srozumitelně popsány pravidla hry a poutavý záznam ze zápasu.

Hra flag football je jednodušší a jedná se dětskou verze amerického fotbalu, který v posledních letech získává na popularitě. Při hře se využívá ragbyový míč, který má šišatý tvar. Už jen jiný tvar míče, vyžaduje jiné házení a chytání, což je pro žáky netradiční. Hlavní rozdíl od jiných míčových her spočívá v tom, že žáci si nepřihrávají míč dopředu, tak jak jsou zvyklí, ale za sebe od směru postupu do pole soupeře, což je pro většinu nové. Na hře je hezké, že je bezkontaktní. Bezkontaktnost je docílena tagovými pásky, které hráči strhnou protihráči, a tím ho zastaví v útoku, čímž je tato hra odlišná od amerického fotbalu, kde se zastavují hráči vlastním tělem. Hra byla zvolena zejména z důvodu velké spolupráce a přemýšlením nad přihrávkami. Při hře je zapotřebí zapojení více hráčů, nejlépe všech a učení se strategií. Flag football je méně agresivní než zmíněný americký fotbal.

Kanjam není pouze dětský sport, ba naopak je to promyšlený sport pro děti i dospělé. Hru s létajícím diskem (talířem) žáci znají ze škol i letních táborů a často ji považují za nepoutavou a nudnou. Na rozdíl od hry kanjam, při které je potřeba umět nejen házet frisbee, ale je zapotřebí i spolupráce hráčů ve dvojici. Při hře se hráči procvičí i v počtech. Musí získat přesný počet bodů při umístění létajícího disku do koše. Kanjam má velkou výhodou, že hře není potřeba žádné velké vybavení, postačí koše a létající disky. Hra se dá hrát téměř kdekoliv a je tedy nenáročná i na prostor. Při hře soutěží dvě dvojice proti sobě a snaží se jedna druhou porazit. Při hře je možná okamžitá výhra, kdy je zapotřebí velká soustředěnost a přesnost. Hra žákům názorně ukazuje, že i ten, kdo je ve vedení, nemusí vždy vyhrát.

5. 1 Famfrpál

Jedná se o smíšený, kontaktní sport. V originále se nazývá Quidditch. Hra je známá zejména díky britské spisovatelce J. K. Rowlingové, která v knize Harry Potter vymyslela sport čarodějek a kouzelníků (Kupr, Sádek, 2015). Jedná se o propojení tří her, které probíhají současně na jednom hřišti. Jedná se o hry: házená, vybíjená a ragby.

Hraje se na létajících košťatech, což v našich podmínkách není možné. A proto vznikla Mudlovská verze famfrpálu v roce 2005, jehož kořeny sahají do USA (Česká asociace famfrpálu, 2016). Hra je náročná na vybavení, ale i přesto je velmi oblíbená (Kupr, Sádek, 2015).

5. 1. 1 Pravidla famfrpálu – klasická

Počet hráčů: 2 družstva – 7 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: než je chycena zlatonka

Pomůcky: camrál (míč na házenou), 2 potlouky (volejbalové míče), zlatonka (neutrální hráč), 14 košťat (gymnastické tyče), 6 gymnastických obručí (zavěšených nebo na stojanech), rozlišovací dresy

Hřiště: travnaté 60 x 33 metrů

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují tři míče, košťata, obruče a zlatonku. Hra pomáhá rozvíjet rekreační rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také týmová spolupráce (Kupr, Sádek, 2015).

Cíl hry:

Cílem hry je vstřelení co nejvíce bodů do obručí soupeře a úspěšné chycení zlatonky (Kupr, Sádek, 2015).

Zahájení hry a průběh hry:

Hru začíná šest hráčů z každého družstva, není přítomen chytač. Hráči jsou na obou stranách hřiště podél startovací čáry a mají košťata na zemi. Všechny balony jsou umístěny na středové čáře. Hra začíná výkřikem “nasedat” od hlavního rozhodčího. Po výkřiku hráči nasednou na koště a rozběhnou se ke středu hřiště, aby získali balony. Chytači se nesmí zapojovat do hry a čekají za boční čarou, než bude vpuštěna do hry zlatonka, což je v 18. minutě čistého času hry. Potom jsou vpuštěni do hry i oni a snaží se chytit zlatonku. Při každém vstřeleném gólu musí být camrál předán brankáři, který utřil gól. Brankář zahajuje útok během toho, co se soupeřovi střelci vrací na svou polovinu hřiště. Odražeči se většinou případů musí také vrátit, aby zajistili obranu svých obručí. Hra končí ve chvíli, kdy byla chycena zlatonka. Za chycení zlatonky se týmu

připíše 30 bodů. O vítězství rozhoduje pouze počet bodů. Může se totiž stát, že tým, který chytil zlatonku nevyhraje (Kupr, Sádek, 2015).

Jednotlivé hráčské pozice:

Brankář:

- V brankovišti po celou dobu hry;
- vhazuje camrál zpět do hry;
- dotekem vrací vybité hráče (střelce a chytače) zpět do hry.

Střelci:

- Hlavním záměrem střelce je vstřelit co nejvíce bodů camrálem (do branky soupeře);
- po vybití od odražeče z protějšího týmu se musí vrátit k vlastnímu brankáři, který ho dotekem vrátí zpět do hry;
- při vybití, pokud hráč držel camrál, míč okamžitě pouští na zem, ale nezahazuje.

Odražeči:

- Ochrana hráčů (střelců a chytačů) před vybitím;
- vybijí protihráče (střelce a chytače) potloukem;
- vybit mohou pouze v případě, pokud potlouk vybijе hráče bez odrazu;
- potlouk může mít odražeč v držení max 5 s., s míčem může utíkat;
- odražeč nemůže být vybitý potloukem.

Chytači (v hale):

- Od začátku hry se pohybují po hřišti a mapují jednotlivé pozice zlatonek;
- po zaznění signálu od rozhodčího se určitou zlatonku snaží co nejdříve najít;
- při zásahu potloukem pouští bezprostředně zlatonku (pokud ji drží) a běží do brankoviště, kde ho dotekem brankář vrátí zpět do hry.

Chytači (v otevřeném prostoru):

- Od začátku hry se pohybují volně po hřišti;
- od chvíle vpuštění zlatonky do hry se jí snaží chytit nebo spíše sebrat tenisový míček v ponožce, který má zlatonkář přidělaný k pásku u kraťasu;
- při zásahu potloukem pouští bezprostředně zlatonku (pokud ji drží) a běží do brankoviště, kde ho dotekem brankář vrací zpět do hry.

Bodování:

10 bodů – střelec trefí camrál do patričné soupeřovy obruče

30 bodů – chytač chytí zlatonku, zlatonka vpuštěna během zápasu maximálně 5x (Kupr, Sádek, 2015).

5. 1. 2 Úprava pravidel famfrpálu

Modifikovaná pravidla hry famfrpál vychází z původních pravidel, viz kapitola 5. 1. 1 ze zmíněných zdrojů a z praktických zkušeností pisatelky práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 družstva - 7 hráčů v každém družstvu

Hrací doba: 15 minut (hrací dobu lze uzpůsobit dle podmínek a schopností hráčů) nebo zisk 150 bodů

Pomůcky: camrál (míč na házenou), 2 potlouky (volejbalové míče nebo měkčí), zlatonka (zalamínovaná zlatá čísla), 14 košťat (gymnastické tyče), 6 gymnastických obručí (zavěšených nebo na stojanech) /2 florbalové branky (pro 1. třídu), rozlišovací dresy

Hřiště: alespoň 26 x 14 m. Velikost hřiště je možné uzpůsobit prostorovým podmínkám.

Brankoviště: přibližně 2 metry před brankami

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují tři míče, košťata, branky/obruče a zlatonku (zalamínovaná čísla). Hra pomáhá rozvíjet rekreační rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také týmová spolupráce.

Cíl hry:

Cílem hry je vstřelení co nejvíce bodů do branek/obručí soupeře a opakované a úspěšné chycení zlatonky (nalezení a předání kartičky s číslem).

Zahájení hry:

Hru začíná šest hráčů ze stejného družstva, zpočátku bez chytače. Hráči jsou na obou stranách hřiště podél startovací čáry a mají košťata na zemi. Všechny balony jsou umístěny na středové čáře. Hra začíná výkřikem “nasedat” od hlavního rozhodčího. Po výkřiku hráči nasednou na košťata a rozběhnou se ke středu hřiště, aby získali balony.

Chytači si mapují pozice zlatonek (zalaminované kartičky s čísly) a snaží se zapamatovat si jejich pozice, aby na zvolání rozhodčího byli schopni, co nejrychleji konkrétní číslo najít a donést rozhodčímu. Donesením čísla rozhodčímu je zlatonka chycena. Po chycení zlatonky se hra rozehrává jako při zahájení hry. Po každém vstřeleném gólu musí být camrál předán brankáři, který utržil gól. Při hře s žáky z první třídy základní školy doporučujeme střelení do branek na florbal. Střelba do obručí je pro tak malé žáky velmi (zbytečně) náročná. Brankář zahajuje útok během toho, co se soupeřovi střelci vrací na svou polovinu hřiště. Odražeči se ve většině případů musí také vrátit, aby zajistili obranu svých obručí. Za chycení zlatonky se týmu připíše 30 bodů, za vstřelení branky 10 bodů. Hra končí ve chvíli, kdy tým nasbírá 150 bodů nebo uplyne 15 minut hry. V případě většího počtu hráčů může být více chytačů, ale tím pádem i více čísel po tělocvičně.

Jednotlivé hráčské pozice:

Brankář:

- V brankovišti po celou dobu hry;
- vhazuje camrály zpět do hry;
- dotekem vrací vybité hráče (střelce a chytače) zpět do hry.

Střelci:

- Hlavním záměrem střelce je vstřelit co nejvíce bodů camrálem (do branky nebo obruče soupeře);
- po vybití od odražeče z protějšího týmu se musí vrátit k vlastnímu brankáři, který ho dotekem vrátí zpět do hry;
- při vybití, pokud hráč držel camrál, míč okamžitě pouští na zem, ale nezahazuje.

Odražeči:

- Ochrana hráčů (střelců a chytačů) před vybitím;
- vybijí protihráče (střelce a chytače) potloukem;
- vybití mohou pouze v případě, pokud potlouk vybijí hráče bez odrazu;
- potlouk může mít odražeč v držení max 5 s., s míčem může utíkat;
- odražeč nemůže být vybitý potloukem.

Chytači:

- Od začátku hry se pohybují po hřišti a mapují jednotlivé pozice zlatonek;
- po zaznění signálu od rozhodčího se snaží co nejdřív najít konkrétní zlatonku;
- při zásahu potloukem pouští bezprostředně zlatonku (pokud ji drží) a běží do brankoviště, kde ho dotekem brankář vrací zpět do hry.

Bodování:

10 bodů – střelec trefí camrál do patřičné soupeřovo obruče/branky

30 bodů – chytač chytí (nalezne) zlatonku. Zlatonka je hledaná během zápasu maximálně 5x

5. 1. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení famfrpál

NA ČARODĚJE

Pomůcky: dřevěné tyče

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci mají tyče mezi nohama jako košťata, na kterých létají po celou dobu hry. Jsou určeni dva kouzelníci, kteří mají za úkol očarovat ostatní hráče dotekem. Začarování žáci si stoupnou do stoje rozkročeného a koště dají nad hlavu. Vysvobodí je spoluhráč pomocí podlezení. Cílem čarodějů je očarovat všechny hráče. Hra je podobná hře na Mrazíka.

NEVYZPYTATELNÝ LEKTVAR

Pomůcky: dřevěné tyče, dva měkké míče

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Celá třída léta na koštěti, respektive na tyči, kterou mají všichni žáci mezi nohama. Dva žáci dostanou míček, ala lektvar, který je očarovaný a nikdo neví, co vše může udělat. Cílem je mít lektvar u sebe co nejkratší dobu a co nejrychleji ho předat ostatním hráčům. Hra je podobná hře na babu, baba se předává míčem.



Obr. č. 1: Hra nevyzpytatelný lektvar

(zdroj: Hudáková, 2022)

STŘELBA NA CÍL

Pomůcky: měkké míče, obruče

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Každá dvojice žáků dostane míč a obruč. Obruč se položí na zem, doprostřed mezi žáky. Žáci si vyzkouší střelbu na cíl do obruče. Nejdřív ze 2 metrů, po zvládnutí se bude vzdálenost postupně zvětšovat. Žáci se v házení střídají a navzájem si podávají míč. Do nácviku střelby na cíl můžeme zařadit i soutěž o nejlepšího střelce, kdy je rozhodující počet vstřelených míčů do obruče z určité vzdálenosti. Můžeme zařadit i hru Král střelců (nejlepší střelec). Po zvládnutí střelby do obruče na zemi si žáci vyzkouší střelbu do obručí zavěšených ve vzduchu.



Obr. č. 2: Hra střelba na cíl

(zdroj: Hudáková, 2022)

NEJLEPŠÍ BRANKÁŘ A NEJLEPŠÍ STŘELEC

Pomůcky: měkké volejbalové míče, branky

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvou družstev

Pravidla:

Žáky rozdělíme do dvou družstev k brankám. Branky budou na opačných stranách tělocvičny. Jeden z žáků se stane brankářem, ostatní žáci se postupně snaží trefit míč do branky. Pokud hráč prostřelí brankáře, zaznamenává bod a brankář je vyměněn dalším hráčem. Takto se všichni vystřídají a vítěze máme rovnou dva. První vítěz je nejlepším brankářem, který ubránil branku před nejvyšším počtem střel a druhým vítězem je nejlepší střelec, který naopak strefil nejčastěji míč do branky (Kupr, Sádek, 2015).

ČÍSELNÁ ŘADA

Pomůcky: barevné lístečky s čísly od 1 do 20, dřevěné tyče

Počet hráčů: celá třída rozdělena do 3-4 družstev

Pravidla:

Žáky rozdělíme do 3-4 družstev. Každému družstvu přidělíme místo na jedné straně v tělocvičně. Na druhé straně tělocvičny rozmístíme pro každé družstvo barevně odlišené lístečky od 1 do 20. Na pokyn vybíhá z každého družstva žák a snaží se najít lísteček s číslem 1 v barvě svého družstva. Poté se vrací zpět ke svému družstvu, žáci si předají pomyslnou štafetu plácnutím a vybíhá druhý žák pro lísteček číslo 2. Žáci běhají, dokud neposkládají celou číselnou řadu od 1 do 20. Vítězí družstvo, které jako první poskládá číselnou řadu. Žáci po celou dobu hry běhají s dřevěnými tečemi mezi nohama (Kupr, Sádek, 2015).



Obr. č. 3: Hra číselná řada

(zdroj: Hudáková, 2022)

NAJDI ČÍSLO

Pomůcky: lístečky s čísly od 1 do 20

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Po celém prostoru tělocvičny rozmístíme lístečky s čísly od 1 do 20, sada lístečku se bude opakovat 3x. Žáci se volně pohybují po tělocvičně. Učitel vyvolá číslo a žáci mají za úkol ho co nejdřív najít. Kdo najde správný lísteček, dostane po jednom bodu. Vítězí žák s nejvíce body.

DOSTAŇ HO!

Pomůcky: 4 míče různé velikosti

Počet hráčů: celá třída rozdělena na dvě družstva

Pravidla:

Dvě družstva stojí na čarách proti sobě, mezi nimi leží 4 míče různé velikosti. Na povel startují žáci určeného družstva, berou míče a snaží se vybit co nejvíce soupeřů, kteří se snaží utéct za koncovou čáru. Vítězí družstvo, které má více bodů za vybité hráče. Družstva pojmenujeme jako v knize Harry Potter např. Nebelvír/ Zmijozel/ Havraspár nebo Mrzimor (Kupr, Sádek, 2015).

5. 1. 4 Podstatné změny v pravidlech hry famfrpál

U hry famfrpál bylo uskutečněno několik významných změn, z důvodu lepší dostupnosti této hry pro žáky prvního stupně základní školy. Modifikovaná pravidla byla testovaná na žácích prvního ročníku, kde bylo velice důležité uzpůsobení hry pro mladé hráče.

V pravidlech byl změněn čas. Hra byla zkrácena a trvá do nasbírání 150 bodů nebo maximálně 15 minut. V klasické hře není přesně stanovený čas, ale zlatonka, která může ukončit hru, je vpuštěna do hry až po 18 minutách. Změna času proběhla z důvodu časově omezené výuky tělesné výchovy, která běžně trvá 45 minut, ale hlavně proto, aby se všichni žáci prostrídali, protože týmy jsou složeny ze 14 hráčů. Delší časový interval pro žáky první třídy příliš fyzicky náročný. Rovněž proběhlo zmenšení hracího pole, zejména z technických důvodů školy a udržení fyzické aktivity žáků. Rozměr hřiště lze uzpůsobit a není striktně určen přesný rozměr, pro školní verzi hry.

Další změnou bylo vynechání obručí. Míče se střílí pouze do florbalové branky. Tato změna byla zvolena a doporučena pouze u žáků první třídy, u žáků vyšších ročníků zůstává varianta s obručemi. Žáci z prvních tříd byli malého vzrůstu. Hody do výšky do zavěšených obručí pro ně byly náročné, nedosažitelné a nebezpečné. Proto byla zvolena florbalová branka, do které se snáze střefovali. Branky zabírají větší pole a šance na trefení bodů je pro žáky větší. I přes usnadnění pravidel museli žáci vynaložit velké úsilí na trefení cíle.

Podstatnou změnou v pravidlech zaznamenala zlatonka. V klasických pravidlech je zlatonka hráč (zlatonkář), který má v pase na zádech gumičkou připevněnou ponožku s tenisovým míčkem. Hráč zlatonkář je společně s chytači vpuštěn do zápasu až po uplynutí 18 minut hry. Tovedlo k zásadnímu zamyšlení a pozměnění pravidel. Cílem bylo

aktivizovat všechny žáky, kteří se účastní hry, již od začátku hry. Místo zlatonkáře a tenisového míčku se využily kartičky s čísly, který byly rozmístěny po tělocvičně. Na kartičkách byla čísla, která si měli chytači zapamatovat. Po vyhlášení čísla rozhodčím musí chytači určené číslo co nejrychleji odnést rozhodčímu. Tímto pravidlem se eliminovala pozice zlatonkáře, avšak chytači se zapojili do hry již od počátku. Vyhlášení číselné zlatonky mohlo proběhnout maximálně 5x za hru. Zvítězil ten tým, který získal dřív 150 bodů nebo měl po uplynutí 15minutové herní doby více bodů.

5. 1. 5 Využití v přírodě

Hru klasickou i upravenou je možné hrát venku, tak jak se hrála ve filmu a v knize Harry Potter. Může se hrát i mimo venkovní hřiště, postačí rovinatá plocha například louka. Venkovní famfrpál je vhodný i pro početnější skupinu žáků. Je dobré mít víc neutrálních hráčů (zlatonkářů). Jediný zádrhel je s větším vybavením a zejména s obručemi, proto doporučuji využít branek na florbal a na ně připevnit gymnastické obruče. U žáků první třídy stačí využití pouze florbalových branek bez zavěšování obručí. V případě využití hry, kde se chytají čísla a ne zlatonkář, který má zavěšený míček, je vhodné mít připravená závažíčka, například kameny, aby čísla neodletěla.

5. 2 Flag football

Je bezkontaktní verze amerického fotbalu. V roce 1905 došlo k rozdělení flag footballu a amerického fotbalu z důvodu násilností při hře (Bird, 2011). Hlavním rozdílem oproti americkému fotbalu je, že se hráči neskládají na zem, ale strhávají si flagy/tagové pásky. Jedná se o podobnou hru jako ragby touch neboli bezkontaktní ragby. Tato upravená verze je vhodná k prvotnímu seznámení žáků s hrou, která je bezpečná pro chlapce i dívky. Je to míčová hra, kde se využívá rychlost, obratnost, týmová strategie a zažije se spousta zábavy (Kupr, 2014).

5. 2. 1 Pravidla flag footballu – klasická

Počet hráčů: 2 družstva – 5 hráčů v každém družstvu (smíšená družstva)

Hrací doba: 2 x 10 min hrubého času

Pomůcky: ragbyový míč, flagové pásky

Hřiště: 25 x 50 yardů + 10 yardů endzóna

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva, která mohou být smíšená. Hra je nenáročná na vybavení. Ke hře hráči potřebují ragbyový míč, pro mládež velikost č. 4 a tagové pásky. Je to hra, při které hráči využijí rychlost, spolupráci a naučí se různé strategie (ČAAF, 2021). Míč se přenáší v rukou a nahrává se pouze dozadu (Kupr, Rjabcová, Suchomel, 2010). Flag fotball je průpravná hra, která slouží k nácviku amerického fotbalu (Kupr, 2014).

Cíl hry:

Cílem hry je dostání míče do konečné zóny soupeře neboli endzóny a to po zemi nebo vzduchem (ČAAF, 2021).

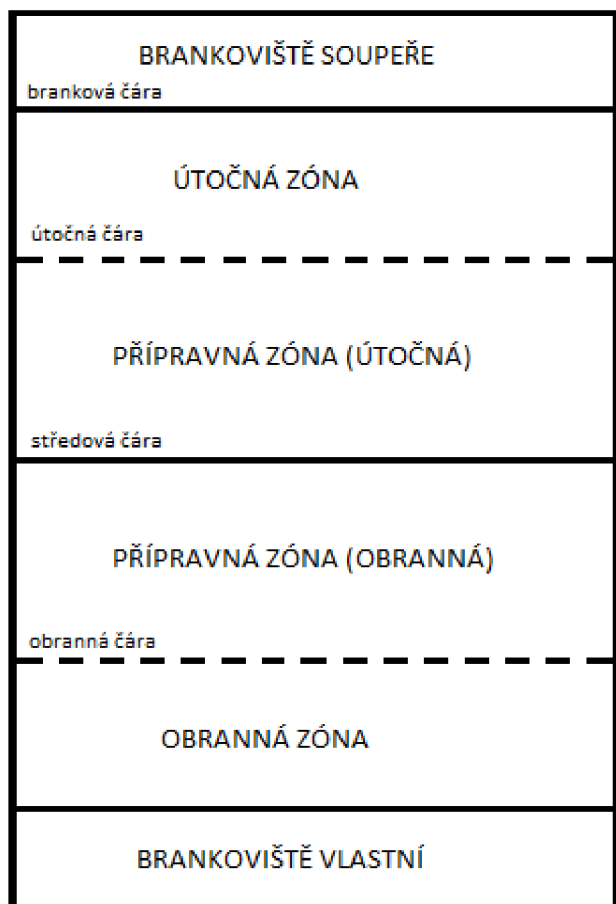
Hřiště:

Hřiště má rozměry 25 x 50 yardů + 10 yardů endzóna a je rozděleno na 6 částí. Hřiště má vlastní brankoviště, vlastní obrannou zónu, přípravou zónu obrannou, přípravou zónu útočnou, útočnou zónu a brankoviště soupeře. Hřiště je rozděleno středovou čarou přesně v polovině. Obě brankoviště mají 5 metrů. Obranná i útočná zóna mají 7,5 metru a přípravné zóny mají po 10 metrech. Na hřišti je vždy maximálně 5 hráčů z jednoho družstva. Na soupisce jich může být maximálně 10 (Kupr, 2014).

Základní názvosloví:

- Středová čára: Rozehrání míče na začátku utkání, po poločase a po obdržení bodů.
- Obranná a útočná čára: Rozehrání míče přestupku v zóně obranné či útočné.
- Branková čára: Útočící družstvo se zde snaží položit míč na zem, naopak bránící družstvo se útočícímu družstvu snaží ve skórování zabránit.
- Přípravná zóna: Jedná se o útočnou či obrannou zónu; útočící mužstvo je blízko k získání bodů, bránící družstvo je naopak v nebezpečí (Kupr, Rjabcová, Suchomel, 2010).

Schéma hřiště



Obr. č. 4: Hřiště na flag football

(zdroj: Hudáková, 2023)

Zahájení a průběh hry:

Pomocí losu se určí, který tým začne útokem. Rozehráni hry, ať už na začátku hry nebo po dosažení bodu, začíná, když míč je položen na středové čáře a je vykopnut. Po výkopu musí být chycen do rukou. Na hřiště vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého týmu a naopak. Na hřišti je vždy ve stejnou dobu útočící tým, který má v držení míč a druhý tým, který je v pozici obranné. Útok má čtyři pokusy neboli downy na překonání poloviny hřiště. V případě, že se útočícímu týmu podaří překonat polovinu hřiště, získává další 4 pokusy na dokončení hry a skórování. Pokud útočící tým nedosáhne po 4 pokusech na polovinu hřiště nebo neskóruje, dostává míč tým soupeře. Posun hráče po hřišti je zastaven vždy tam, kde dojde ke stržení flagu hráči s míčem. Odtud se také rozehrává (ČAAF, 2021).

Povolené způsoby hry:

Pohyb s míčem: všichni hráči se mohou pohybovat všemi směry, i hráč s míčem. Hráči se snaží naběhnout ke vhodné přihrávce (Kupr, 2014).

Zastavení protivníka: Protivník je zastaven, pokud se obránce zmocní tagového pásku. Obránce musí tagový pásek držet ve vzpažené ruce, aby byl pásek viděn (Kupr, 2014).

Útočící prvek: běh s míčem vpřed (Kupr, 2014).

Vedení míče:

Rozehrávka/přihrávka: může být jakýmkoliv způsobem, jedinou podmínkou je, že musí být provedena směrem dozadu. Míč se může přenášet i směrem dopředu.

Postavení mimo hru: hráč nesmí hrát přes pomyslnou ofsajdovou čáru. V tom případě se hráč vrací za soupeře, který nese míč a zároveň tvoří tuto pomyslnou čáru.

Porušení pravidel:

Aut: tento technický přestupek nastává v momentě, kdy míč se dostane jakýmkoliv způsobem za postranní čáru.

Předhoz: při předhozu letí míč jiným směrem než dozadu. To se může stát i hráči, kterému vypadne míč z ruky a míč letí dopředu (Kupr, Rjabcová, Suchomel, 2010).

5. 2. 2 Úprava pravidel flag fotbalu

Modifikovaná pravidla hry flag fotbal vychází z původních pravidel, viz kapitola 5. 2. 1 a z praktických zkušeností pisatelky 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 (smíšená družstva)

Hrací doba: 2 x 7 minut hrubého času

Pomůcky: Ragby míč velikosti 4, tagové pásky nebo šátky

Hřiště: velké hřiště, dle našich možností, alespoň 18 x 36 m

Charakteristika hry:

Hrají proti sobě dvě stejně početná družstva, která mohou být smíšená. Hra je nenáročná na vybavení. Ke hře hráči potřebují ragbyový míč velikost č. 4 a tagové pásky. Při hře hráči využijí rychlost, spolupráci a naučí se různé herní strategie. Míč se přenáší v rukou a nahrává se pouze dozadu. Flag fotbal je průpravná hra, která slouží k nácviku amerického fotbalu.

Cíl hry:

Cílem hry je dostání míče do konečné zóny soupeře, nebo-li endzóny, a to po zemi nebo vzduchem.

Hřiště:

Hřiště je rozděleno na 6 částí. Hřiště obsahuje vlastní brankoviště, vlastní obrannou zónu, přípravnou zónu obrannou, přípravnou zónu útočnou, útočnou zónu a brankoviště soupeře. Hřiště je rozděleno středovou čarou přesně v polovině. Na hřišti je vždy maximálně 5 hráčů z jednoho družstva. Na soupisce jich může být maximálně 10.

Zahájení a průběh hry:

Pomocí losu se určí, který tým začne útokem. Rozehraní hry, ať už na začátku hry nebo po dosažení bodu, začíná, když míč je položen na středové čáře a je vykopnut. Po výkopu musí být chycen do rukou. Na hřiště vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého týmu a naopak. Na hřišti je vždy ve stejnou dobu útočící tým, který má v držení míč a druhý tým, který je v pozici obranné. Útok má čtyři pokusy na překonání poloviny hřiště. V případě, že se to útočícímu týmu podaří, získává další 4 pokusy na dokončení hry a skórování. Pokud útočící tým nedosáhne po 4 pokusech na polovinu hřiště nebo neskóruje, tak míč dostává útočící tým soupeře. U 1. a 2. třídy se doporučuje toto pravidlo čtyř pokusů nezařazovat. Pro žáky je to velice těžké na pochopení. Posun hráče po hřišti je zastaven vždy tam, kde dojde ke stržení flagu hráči s míčem. Odtud se také rozehrává. Flag musí být stržen oběma rukama.

Povolené způsoby hry:

Pohyb s míčem: všichni hráči se mohou pohybovat všemi směry, i hráč s míčem. Ostatní hráči se snaží naběhnout ke vhodné přihrávce.

Zastavení protivníka: protivník je zastaven, pokud se obránce zmocní tagového pásku. Obránce musí tagový pásek držet ve vzpažené ruce, tak aby byl pásek viděn.

Útočící prvek: běh s míčem vpřed.

Vedení míče:

Rozehrávka/přihrávka: může být jakýmkoliv způsobem, jedinou podmínkou je, že musí být provedena směrem dozadu. Míč se může přenášet i směrem dopředu.

Postavení mimo hru: hráč nesmí hrát přes pomyslnou ofsajdovou čáru. V tomto případě se hráč vrací za soupeře, který nese míč a zároveň tvoří tuto pomyslnou čáru.

Porušení pravidel:

Aut: tento technický přestupek nastává v momentě, kdy míč se dostane jakýmkoliv způsobem za postranní čáru.

Předhoz: při předhozu letí míč jiným směrem než dozadu. To se může stát i hráči, kterému vypadne míč z ruky a míč letí dopředu.

5. 2. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení flag football

PŘIHRÁVKY

Pomůcky: ragby míče

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Žáci ve dvojicích trénují různé druhy přihrávek s ragbyovým míčem:

- ve dvojicích v různých vzdálenostech
- s dotekem o zem
- horním a spodním obloukem
- za chůze
- za běhu
- čelem proti sobě
- bokem k sobě
- přes hlavu za zády



Obr. č. 5: Nácvik přihrávek s míčem na ragby

(zdroj: Hudáková, 2022)

KOPNI A CHYŤ

Pomůcky: ragby míče

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Dvojice je od sebe vzdálená přibližně 3 metry. Dvojice si opakovaně přihrává kopáním, ale přihrávku musí protihráč zpracovat rukama. Je to důležitý nácvik začátku hry.



Obr. č. 6: Hra kopni a chyt'

(zdroj: Hudáková, 2022)

BĚŽ A PŘIHRAJ

Pomůcky: ragby míč

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Dvojice vyběhne z rohu třídy a má za úkol si co nejvíce krát přihrát. Přihrávka může být pouze do boku nebo dozadu, nelze přihrát vpřed.

PŘIHRÁJ, BĚŽ A POLOŽ

Pomůcky: ragby míč

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Dvojice vyběhne z rohu třídy a musí si 2x přihrát podle ragby pravidel. Po přihrávkách musí jeden z hráčů donést míč na konec třídy, kde ho položí. Hru lze udělat i soutěživě, kdy proti sobě soutěží dvě dvojice a vyhraje ta, která si správně přihrává a míč rychleji položí na určené místo.

NA TŘETÍHO

Pomůcky: ragby míč

Počet hráčů: celá třída rozdělena do trojic

Pravidla:

Dva hráči stojí čelem proti sobě, ve vzdálenosti alespoň 4 metry, uprostřed mezi nimi stojí třetí hráč. Hráči na krajích si přehazují míč. Cílem hráče uprostřed je míč chytit. Jakmile prostřední hráč chytí míč, vyměňuje si místo s hráčem, který házel poslední.

ŽIVÁ OBRANA

Pomůcky: žádné

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Třída se rozdělí na poloviny. První polovina hráčů je na hřišti a má za úkol nepustit hráče z druhého týmu na konec hřiště. Hráč je vyřazen dotekem. Hráči se mohou po hřišti pohybovat jen do stran, ale nesmí se pohybovat dopředu ani dozadu. Vyřazený hráč se vrací na začátek a opakuje pokus. Druhá polovina žáků má za úkol, dostat se co nejvíce krát z jedné části hřiště na druhou, aniž by se jich kdokoliv dotkl. Každému hráči, který překoná hřiště z jedné strany na druhou se přičítá bod. Po 3 minutách se pozice prohodí. Vyhrává družstvo, které nasbírá více bodů.

OCÁSKY

Pomůcky: šátky, 2 pro každého

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Každý hráč má dva šátky, které má zastrčeny za gumu kalhot. Snaží se ostatním sebrat šátky a své uchránit. Při hře může hráči sebrat pouze jeden šátek, nesmí mu vzít oba dva najednou. Hráč, který přijde o oba šátky, vypadává.



Obr. č. 7: Hra ocásky

(zdroj: Hudáková, 2022)

PŘIHRÁVKOVANÁ

Pomůcky: ragby míč

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvou družstev

Pravidla:

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno z družstev dostane míč. Cílem hry je si míč co nejvíce krát přihrát. Míč se nesmí dostat do rukou soupeře ani spadnout na zem. Druhé družstvo se snaží přihrávkám zabránit. V případě pádu míče na zem dostává míč družstvo, které s míčem neházelo. Vyhrává družstvo, které si nejvíce krát v kuse přihraje míčem za zvolený čas.



Obr. č. 8: Hra přihrávkovaná

(zdroj: Hudáková, 2022)

PROPALOVANÁ

Pomůcky: ragby míč

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvou družstev

Pravidla:

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno družstvo stojí na krajní čáře hřiště a má míč. Druhé družstvo se libovolně rozmístí uvnitř hřiště. Z prvního družstva jeden hráč libovolně vyhodí míč do pole a snaží se co nejrychleji přeběhnout hřiště a vrátit se zpět na krajní čáru. Hráči v poli se snaží co nejrychleji chytit míč a pomocí přihrávek dostat míč co nejbližší k běžícímu hráči a následně se míčem hráče dotknout. Hráči v poli musí stát na místě, mohou si jen přihrávat. Pokud se jim podaří míčem dotknout běžícího žáka, družstvo má bod. Pokud se běžci podaří hřiště přeběhnout tam a zpět, aniž by se ho dotkl míč, jeho družstvo má bod. Po určité době se družstva vymění. Vyhrává to družstvo, které nasbírá nejvíce bodů.



Obr. č. 9: Hra propalovaná

(zdroj: Hudáková, 2022)

5. 2. 4 Podstatné změny v pravidlech hry flag football

Hra je již sama o sobě upravená. Je předstupněm ke hře americký fotbal. Hra má neagresivní charakter a usnadněná pravidla. Flag football je i pro mladší hráče, kteří by tuto hru měli zvládnout už v první třídě základní školy. I přes předem upravená klasická pravidla od autorů netradiční hry, nastaly změny u pravidel modifikovaných. Zejména se zkrátil čas hry na pouhých 7 minut a podstatně se změnilo hrací pole. V klasické variantě nacházíme údaj 25 x 50 yardů s přidáním 10 yardů na každé straně, které jsou určeny pro endzónu (1 yard je necelý 1 metr). Škola, ve které byly testovány modifikované hry, nedisponovala hřištěm s určenými rozměry, proto bylo hrací pole zmenšeno na rozměry 18 x 36 metrů. U obou variant zůstává rozdělení hřiště na 6 částí. Ve vyšších ročnících

jsou výhodnější nekoedukovaná družstva, z důvodu rozdílu rychlosti, síly, ale i agrese mezi chlapci a dívkami. U prvního a druhého ročníku mohou být družstva smíšená.

5. 2. 5 Využití v přírodě

Hru lze hrát i mimo tělocvičnu i venkovní hřiště. Postačí rovinná plocha například posekaná louka. Venkovní flag football je vhodný pro školy v přírodě. Žáci mohou hru hrát právě na louce, kde hrozí méně úrazů než v tělocvičně. Tím, že je hra nenáročná na vybavení a mohou ji hrát i koedukovaná družstva, je to ideální venkovní aktivita. Na louce je vhodné využít označující kloboučky, které louku ohraničí a rozdělí na šest částí. V případě potřeby lze flagové pásky nahradit za šátky. Každý hráč bude mít dva šátky, zastrčené částečně za gumu kalhot. Šátky musí být dostatečně dlouhé, aby je bylo možné strhnout, ale nesmí být z důvodu bezpečnosti hráčů až na zem.

5. 3 Kanjam

Hra s létajícím diskem, která se do Čech dostala teprve v roce 2011 (Kanjam, 2013). Počátky hry jsou tradované kolem roku 1990 ve Spojených státech amerických (Kanjam, 2015). Jedná se o technickou hru, kde se využívá házení a tečování létajícího disku. Hra podporuje soutěživost v přátelském duchu bez tělesného kontaktu. Je napínavá a nenáročná na vybavení. Její velkou výhodou je, že se dá hrát téměř všude (Kanjam, 2013).

5. 3. 1 Pravidla kanjamu – klasická

Veškerá pravidla kanjamu pochází z oficiální stránky www.kanjam.cz

Počet hráčů: 2 x 2 hráči

Hrací doba: není přesně stanovena

Pomůcky: 2 létající disky a 4 kanjam koše

Hřiště: vzdálenost košů 15,24 m.

Charakteristika hry:

Nekontaktní hra s létajícím diskem, která je vhodná pro chlapce i dívky. Nepředvídatelná hra rozvíjející koordinaci, kterou zvládne hrát téměř každý. Hra nabízí zdravý pohyb a je zábavná pro hráče i diváky. Může mít okamžitého neočekávaného vítěze.

Cíl hry:

Hodit létající disk od jednoho koše a zasáhnou druhý koš. Za druhým košem stojí spoluhráč, který se snaží tečovat disk a umístit ho do koše. Vítězí ta dvojice, která přesně nasbírá 21 bodů nebo se jí podaří trefit otvor koše a tím získává okamžitou výhru.

Zahájení hry:

Před zahájením hry se losuje, který tým začne jako první. Týmy se střídají vždy po dvou hodech. (2 hody = 1 hra). Počet her musí být vždy sudý. Snaha týmů je získat přesně 21 bodů. V případě, kdy jeden z týmů nasbírá 21 bodů a počet her bude lichý, druhý tým dohazuje poslední hru. Může nastat i remíza, kdy se hrají ještě dvě hry, popřípadě i více, když dochází k nerozhodnému skóre. Když se některý tým dostane přes hranici 21 bodů, odečítá se mu tolik, o kolik hodil více. (Tým má 20 bodů a hodí hod za 2 body, dojde k odečtení na 18 bodů).

Házení a tečování disku:

Hráč, který hází létající disk, musí stát vždy za košem. V případě porušení pravidel jeho hod nezískává žádný bod. Bez bodového zisku je i takový hod, který se nejprve dotkne země, a poté až koše. Také bez bodu je hod, když spoluhráč do disku udeří dvakrát.

Bodování:

Při hodu se může získat 1 až 3 body nebo okamžitá výhra.

- Okamžitá výhra: Házející hráč bez tečování spoluhráče trefí přímo otvor koše. Hra se dále nedohrává a tým vyhrává.
- 1 bod: Tečující hráč svou tečí přesměruje disk, který se dotkne koše, ale nevletí do něj.
- 2 body: Házející hráč tečuje diskem koš bez pomoci tečujícího hráče, ale disk nezůstane v koši.
- 3 body: Házeč hodí disk tak, že tečujícímu hráči se podaří umístit disk do koše. Disk zůstane v koši.

5. 3. 2 Úprava pravidel kanjamu

Modifikovaná pravidla hry kanjam vychází z původních pravidel, viz kapitola 5. 3. 1 a z praktických zkušeností pisatelky práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 x 2 hráči

Hrací doba: není přesně stanovena

Pomůcky: 2 létající disky a 4 kanjamové koše/krabice s otvorem uzpůsobené výšce hráčů

Hřiště: vzdálenost košů lze upravit podle věku a dovedností žáků

Charakteristika hry:

Nekontaktní hra s létajícím diskem, která je vhodná pro chlapce i dívky. Nepředvídatelná hra rozvíjející koordinaci, kterou zvládne hrát téměř každý. Hra nabízí zdravý pohyb a je zábavná pro hráče i diváky. Může mít okamžitého nepředvídatelného vítěze.

Cíl hry:

Hodit létající disk od jednoho koše/krabice a zasáhnou druhý koš/krabici. Za druhým košem/krabicí stojí spoluhráč, který se snaží tečovat disk a umístit ho do koše/krabice. Vítězí ta dvojice, která přesně nasbírá 21 bodů.

Zahájení hry:

Před zahájením hry se losuje, který tým začne jako první. Týmy se střídají vždy po dvou hodech. (2 hody = 1 hra). Počet her musí být vždy sudý. Snaha týmů je získat přesně 21 bodů. V případě, kdy jeden z týmů nasbírá 21 bodů a počet her bude lichý, druhý tým dohazuje poslední hru. Může nastat i remíza, kdy se hrají ještě dvě hry, popřípadě i více, když dochází k nerozhodnému skóre. Když se některý tým dostane přes hranici 21 bodů, odečítá se mu tolik, o kolik hodil více. (Tým má 20 bodů a hodí hod za 2 body, dojde k odečtení na 18 bodů).

Házení a tečování disku:

Hráč, který hází létající disk musí stát vždy za košem/krabicí. V případě porušení pravidel jeho hod nezískává žádný bod. Bez bodového zisku je i takový hod, který se

nejprve dotkne země a poté až koše/krabice. Bez bodu je i hod, kdy spoluhráč do disku udeří dvakrát.

Bodování:

Při hodu se může získat 1 až 3 body.

- 1 bod: Tečující hráč svou tečí přesměruje disk, který se dotkne koše/krabice, ale nevletí do ní.
- 2 body: Házející hráč tečuje diskem krabici bez pomoci tečujícího hráče, ale disk nezůstane v koši/krabici.
- 3 body: Házeč hodí disk tak, že tečujícímu hráči se podaří umístit disk do koše/krabice. Disk zůstane v koši/krabici.

5. 3. 3 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení kanjam

PŘIHRÁVKY

Pomůcky: létající talíře

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic

Pravidla:

Žáci ve dvojicích trénují různé druhy přihrávek s létajícím talířem:

- ve dvojicích v různých vzdálenostech
- forhendová a bekhendová přihrávka
- levou a pravou rukou
- nácvik chytání obouruč, jednoruč
- hod do dálky
- házení na cíl
- za chůze
- za běhu
- snaha o co nejvíce přihrávek
- hod a teč do obruče



Obr. č. 10: Návčik pŕihŕávek létajícím talířem

(zdroj: Hudáková, 2022)



Obr. č. 11: Návčik hodu a tečování disku do obruče

(zdroj: Hudáková, 2022)

NEKONEČNÉ PŘEHAZOVÁNÍ

Pomůcky: létající talíře

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci se postaví do dvou zástupů naproti sobě. Zástupy jsou od sebe 5 metrů. Na začátku jednoho ze zástupů je disk. První žák hodí disk hráči na druhé straně a přeběhne na konec zástupu, ale k týmu, kam hodil disk. Druhý hráč disk chytá, hází a opět přebíhá. Takto se střídají všichni hráči. Lze to udělat i soutěživě. Vytvoří se více týmů a každý tým má za úkol hodit a chytit létající disk a doběhnout na druhou stranu svého týmu. Vyhrává družstvo, které to zvládne nejrychleji.

PŘELÉTOVANÁ

Pomůcky: létající talíř

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvou družstev

Pravidla:

Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno z družstev dostane létající talíř. Cílem hry je si létající talíř co nejvíce krát přihrát, aniž by spadl na zem nebo ho vzal soupeř. Druhé družstvo se snaží přihrávkám zabránit. V případě pádu létajícího talíře na zem dostává létající talíř družstvo, které s talířem neházelo. Vyhrává družstvo, které si nejvíce krát v kuse přihraje létající talíř ve stanoveném čase.

PŘIHRAJ A BĚŽ V TROJÚHELNÍKU

Pomůcky: létající talíře, kužely

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci stojí v zástupu, ve kterém se bude nacházet první meta a zároveň vrchol trojúhelníku. Mety jsou vyznačeny kužely. Na každou metu trojúhelníku se postaví jeden žák. Žák č. 1 má disk, který po zahajovacím povelu hodí druhému hráči a přeběhne na jeho metu. Žák č. 2 hodí disk třetímu hráči a přeběhne na jeho metu. Žák č. 3 hodí disk na první metu, kam mezitím postoupil další žák ze zástupu. Žák č. 3 se zařadí na konec zástupu. Hra končí, když všichni jsou na svých původních pozicích. Žáci mohou metu opustit, až poté co odhodí disk. Nesmějí s diskem běžet. Pokud žák nechytne disk na metě, disk sebere, vrátí se s ním zpět na metu a až poté ho může odhodit. V případě velkého počtu žáků, lze skupinu rozdělit na dvě družstva, kdy každé družstvo bude mít svůj trojúhelník a vyhrává družstvo, které bude rychleji zpět na svých pozicích.

LÉTAJÍCÍ GÓL

Pomůcky: létající talíře, 4 florbalové branky

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Žáci se rozdělí do čtyř zástupů, každý zástup k jedné brance. Každý hráč má jeden létající disk. Žáci mají za cíl se létajícím diskem strefit do branky z určité vzdálenosti a co nejvíce krát se přemístit do jiného zástupu. Žák, který vstřelil disk do branky se přesouvá do

dalšího zástupu. Žák, který gól nevstřelil, zůstává ve svém zástupu až do doby, než gól vstřelí.



Obr. č. 12: Hra létající gól

(zdroj: Hudáková, 2022)

5. 3. 4 Podstatné změny v pravidlech hry kanjam

U hry kanjam nenastalo tolik podstatných změn jako u předešlých her. Přesto i u této hry nastaly některé důležité změny. Zásadní změnou je vzdálenost mezi hráči, která je u klasických pravidel přímo určena. U modifikovaných pravidel není vzdálenost určena. Vzdálenost je možné uzpůsobovat podle potřeb a schopností dané třídy. Záleží na prostorách školy, věku žáků, jejich výšce, jejich schopnostech a dovednostech. Důležitá je i manuální zručnost žáků při manipulaci s létajícím diskem.

Z materiálních a finančních důvodů byly nahrazeny kanjamové koše za papírové krabice. Tato varianta byla vhodnější pro žáky prvního ročníku, kteří jsou menšího vzrůstu a mohli tak bez obtíží házet a tečovat létající disk. Pro žáky by bylo obtížné přes kanjamové koše disk vidět, házet a tečovat ho. Hra kanjam se touto úpravou stala finančně nenáročnou a dostupnou pro většinu škol. Hru mohou hrát už žáci prvních tříd, protože již není limitující vzrůst žáků. V krabici nebyl vyříznut speciální otvor z boku krabice, z důvodu přílišné náročnosti pro žáky první třídy. Pro žáky vyšších ročníků je vhodné otvor vytvořit. Hráči se trefením do výřezu v krabici mohou okamžitě vyhrát.

5. 3. 5 Využití v přírodě

Hru kanjam můžete hrát téměř kdekoliv. Lze ji hrát v parku, na hřišti, u moře nebo na louce. Při hře lze upravovat vzdálenost košů/krabic dle věku i prostoru. Hru můžou hrát koedukované týmy. U této hry nezáleží na věku hráčů. Do hry se s dětmi mohou

zapojit rodiče nebo učitelé. Výhodou hry s krabicemi je její mobilita finanční nenáročnost. Rychle se přizpůsobí místu, kde bude hra probíhat.



Obr. č. 13: Příprava na kanjamový turnaj

(zdroj: Hudáková, 2022)

6 Ověření metodického materiálu v praxi

Ověření metodického materiálu proběhlo v rámci pedagogických praxí s názvem Souvislá pedagogická praxe 2 a Specializační praxe. Praxe trvaly po dobu celkem osmi týdnů (respektive šesti a dvou týdnů). Pro dostatečné zvládnutí her byly využity hodiny tělesné výchovy v celkové časové dotaci jedenácti vyučovacích hodin.

6.1 Charakteristika souboru

Metodický materiál dvou netradičních her se začal prakticky ověřovat ve školním roce 2021/2022 na skupině dětí z prvního ročníku Základní školy Lyčkovo náměstí v Praze. Skupina se skládala z 24 žáků, 13 dívek a 11 chlapců. Věkové rozpětí skupiny bylo 7 až 8 let. Se stejnou skupinou žáků se v ověřování metodického materiálu třetí netradiční hry pokračovalo na začátku školního roku 2022/2023. Žáci na této škole mají tělesnou výchovu dvakrát týdně po jedné vyučovací hodině. Tělesná výchova probíhala na venkovním sportovním hřišti a v malé tělocvičně, která je v budově školy.

6.2 Metodika

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

Od dubna do května 2022 byly některé hodiny tělesné výchovy zaměřeny na průpravné hry vybraných netradičních sportovních her. Největší důraz byl v této době kladen na hry famfrpál a kanjam. V průběhu dubna a května 2022 se uskutečnilo osm vyučovacích jednotek, ve kterých se žáci seznamovali s průpravnými hrami a příklady herních cvičení ke hře famfrpál a kanjam. Během dvou vyučovacích hodin se vyzkoušela samotná hra, kde se využila modifikovaná pravidla (jedna vyučovací jednotka náležela hře famfrpál a druhá vyučovací jednotka byla zaměřena na hru kanjam.). Je to možné nazvat třídním netradičním turnajem.

V říjnu 2022 se začali žáci seznamovat s některými průpravnými hrami a příklady herních cvičení ke hře flag football. K realizaci došlo ve třech vyučovacích jednotkách. Žáci se seznamovali s ragbyovým míčem, který byl pro ně zcela nový. Protože šlo o žáky mladšího školního věku, byla zvolena bezkontaktní verze s tagovými pásky. I přes to, že pravidla hry byla upravena, má škola pouze malou tělocvičnou, proto se samotná hra

mohla uskutečnit až na venkovním hřišti. V tělocvičně proběhl pouze nácvik hry a průpravné hry ke hře flag football. Během jedné vyučovací jednotky si žáci vyzkoušeli samotnou hru, která byla pozměněna, aby ji žáci úspěšně zvládli. Nakonec si žáci zahráli turnaj.

6. 3 Zkušenosti z praxe

Vzhledem k velké rozmanitosti netradičních her, fyzické zdatnosti žáků, výšce a věku žáků musela být pravidla uzpůsobena pro mladší školní věk. Upravena byla: hrací doba, velikost hřiště, počet hráčů, pomůcky. Pro úspěšné zvládnutí her byly přizpůsobeny i průpravné hry, které měly žáky zdokonalovat v jednotlivých částech hry a následně je připravit na samotnou hru a malý třídní turnaj.

6. 3. 1 Famfrpál

Ve hře famfrpál byla pro žáky nejobtížnější střelba do obručí. Střelba do obručí vyžadovala větší přesnost, kterou žáci ještě neměli. Obruče i při snížení byly vysoko a žákům dělalo velké potíže házení jednoruč. Proto byla zvolena snadnější varianta se střelbou do florbalové branky. Žáci druhých a třetích tříd střelbu do obručí zvládnou. Další nástrahou byla pro žáky hra s košťaty, s dřevěnými gymnastickými tyčemi. Žákům se s koštětem mezi nohama špatně běhalo, a mnohem hůře házelo. Proto bylo zvoleno větší množství průpravných her, kde žáci měli za úkol běhat s koštětem. Po zvládnutí běhu s koštětem byl přidán i hod s míčem. Ve hře je poměrně velké množství hráčských pozic. To je pro žáky zajímavé, ale i obtížné. Pravidla hry a funkce hráčů byli nejprve vysvětleny, poté názorně předvedeny. Každý žák si vyzkoušel a nacvičil všechny pozice. Pro ulehčení a zapojení více hráčů do hry byla zvolena varianta, kdy se nechytá zlatonkář, který má tenisový míček v ponožce přidělaný ke kraťasům, ale hledají se pouze kartičky s čísly, které hráči nacházejí. Na hřišti uložené kartičky s čísly posloužily u žáků z prvního ročníku k rozvoji matematiky. Po nácviku si žáci určili, jakou kdo bude zastávat pozici v týmu. Následně byly zopakovaná pravidla a funkce pozic. Žáci si vyzkoušeli hru na nečisto. Pro usnadnění běhu a hodů, ale zejména z důvodu bezpečnosti, probíhala první hra bez košťat. Před hrou je vždy nutné zdůraznit žákům, jak se manipuluje s koštětem, co je povolené a nepovolené. První hra byla s technickými pauzami, někteří žáci si prohazovali pozice a nedodržovali všechna pravidla. Druhá hra byla také na nečisto, ale už s košťaty. Žáci si zafixovali pravidla, věděli, jak hra probíhá a co je úkolem každé

pozice. Hra s koštětem jim dělala stále problémy při běžecké a střelecké části. Až třetí hra proběhla jako turnaj, kdy žáci mile překvapili, zvládnutím hry, dodržováním pravidel, vnímáním spoluhráčů i protihráčů, orientací v prostoru a cílenou spoluprací.

6. 3. 2 Flag football

Tato hra je pro žáky opravdu obtížná. Většina žáků se setkala s šišatým ragbyovým míčem úplně poprvé. Míč se jinak drží, jinak létá i se jinak chytá. Proto bylo nejvíce času věnováno manipulaci s míčem. Žákům dělal šišatý míč nesmírné potíže. Většina žáků uměla házet pouze dopředu, ale dozadu či do strany nikoliv. Velké obtíže, zejména dívkám, dělal kop do ragbyového míče. Žákům se podařilo míč odkopnout, ale neuměli ho správně nasměrovat. Nejzábavnější pro žáky bylo strhávání tagových pásků (šátků), které jim nedělalo žádné obtíže. Žáci se s podobnou obměnou hry setkali již v předchozích hodinách tělesné výchovy při hře na ocásky. Turnaj s žáky ve hře flag football proběhl, ale tuto hru nelze považovat za úspěšně zvládnutou. Průběh hry byl spíše chaotický. Manipulace s míčem byla pro žáky příliš obtížná. Přestože hru mohou hrát smíšená družstva, byly patrné rozdíly mezi chlapci a děvčaty, zejména v nasazení a agresivitě v průběhu hry. Chlapci při hře byli dominantnější a úspěšnější. Hru nelze doporučit žákům první třídy. Hra je vhodnější až od třetího ročníku, kdy už žáci mají rozvinutější manipulaci s míčem. Od vyšších ročníků je vhodné rozdělení na dívčí a chlapecké skupiny, aby byla družstva vyrovnaná. Pro svoji obtížnost nenašla tato hra u žáků velké obliby.

6. 3. 3 Kanjam

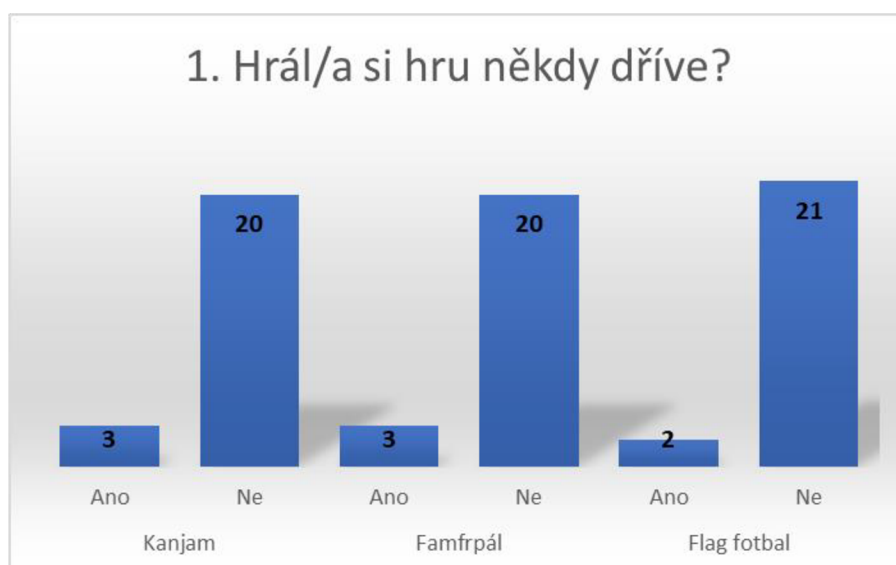
Hra kanjam je podle oficiálních pravidel určena pro věkovou skupinu od 12 let. Po úpravě pravidel je hra vhodná pro žáky od první třídy. Žáci měli problém při odhodu létajícího talíře, ale poměrně rychle se tuto dovednost naučili. Žákům šel odhod na kratší vzdálenost do 5 metrů. Proto byla upravena vzdálenost mezi hráči. Pro lepší mobilitu a variabilitu byly hrací kanjamové koše nahrazeny papírovými krabicemi. Krabice byly výškově nižší než koše a tím pro žáky vhodnější. Krabice byly širší, takže žáci měli usnadněné tečování létajícího disku do krabice. Na přední straně krabice nebyl udělán výřez, který je u kanjamových košů. Pro malé žáky bylo obtížné se trefit do koše. Trefa do výřezu byla pro ně téměř nemožná. Nevytvořením výřezu do krabice nebyla možná ani okamžitá výhra. Bylo to z důvodu velké náročnosti pro žáky první třídy. Žáci měli potíže s počítáním, hlavně po dosažení 21 bodů, kdy se body odečítali. Nelze to

považovat za zásadní nedostatek, protože při hodinách tělesné výchovy byl nápomocen asistent pedagoga, který žákům pomáhal s počítáním. S tečováním disku do krabice žáci neměli problém, naopak je tato aktivita bavila, protože ji předtím neznali. Při turnaji byli žáci soutěživí, motivovaní a chtěli porazit soupeře. Každá dvojice chtěla vyhrát.

7 Průzkum netradičních her u testovaných žáků

Průzkumu se zúčastnilo 24 žáků (13 děvčat a 11 chlapců). Ve školním roce 2021/2022 to byli žáci 1. třídy ZŠ Lyčkova náměstí v Praze. Stejná skupinou žáků byla i ve školním roce 2022/2023, ale byli to již žáci druhého ročníku. Průzkum obsahoval pouze tři otázky na každý zvolený sport. Žáci odpověděli celkem na devět otázek. Otázky byly žákům položeny písemnou formou v papírové podobě. Každý žák odpovídal sám za sebe. Otázky byly koncipovány pro každý sport stejným způsobem. Odpovědi byly pouze ANO/NE. Tato varianta byla zvolena z důvodu nízkého věku žáků, nízké časové náročnosti a jednoznačnému vyhodnocení v rámci vybrané třídy. Průzkum proběhl po absolvování všech netradičních her, tedy na začátku školního roku 2022/2023.

První otázka zněla, zda si žáci vybraný sport zahráli již někdy dříve, než společně při hodinách tělesné výchovy. Z třídního průzkumu vyplynulo, že hru kanjam vyzkoušeli předem tři žáci. Stejně to bylo u hry famfrpál. Flag fotbal vyzkoušeli předem pouze dva žáci. Z průzkumu vyplývá, že v uvedené třídě nebyli hry příliš rozšířené. Většina žáků se s nimi seznámila až v průběhu praxí v hodinách tělesné výchovy.



Graf č. 1: Hrál/a si hru někdy dříve?

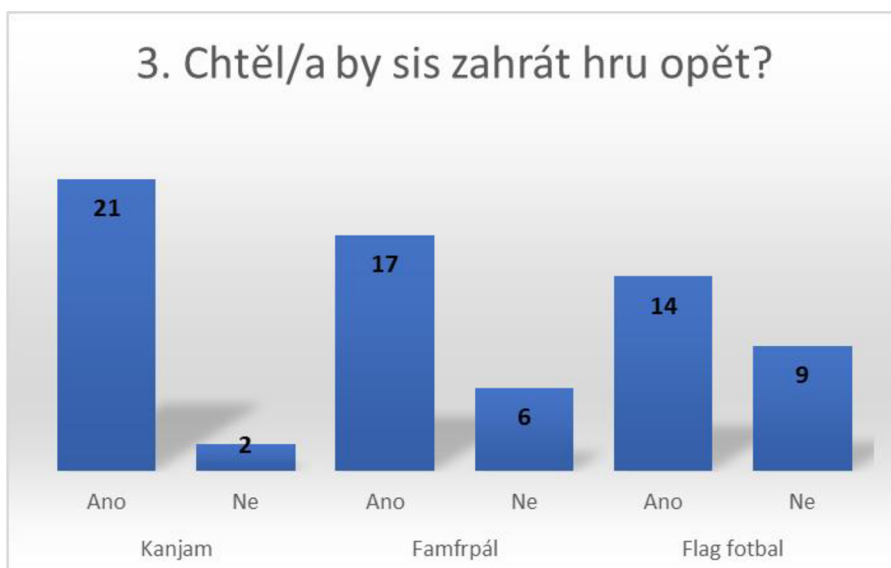
Druhá otázka měla za cíl zjistit, zda se jim vybraná hra líbila či nelíbila. Nejvíce se podle průzkumu líbil kanjam. Hra se líbila devatenácti žákům, nelíbila se pouze čtyřem žákům. Hra famfrpál dopadla hůře, líbila se osmnácti žákům a nelíbila se pěti žákům. Na pomyslném posledním místě se umístila hra flag fotbal, která se žákům líbila nejméně ze

zvolených her, avšak poměr je stále příznivý. Hra se líbila patnácti žákům a nelíbila se osmi žákům.



Graf č. 2: Líbila se ti hra?

Poslední otázka zněla, jestli by si hru zahráli znovu. Prvenství obsadila hra kanjam, která v této skupině získala velkou oblibu. Dvacet jedna žáků by si tuto hru chtělo opět zahrát a pouze dva žáci nikoliv. U hry famfrpál byl znatelný pokles oblíbenosti. Mohlo to být způsobeno i tím, že hru hráli žáci jako první a nemuseli si ji tak dobře pamatovat. Hru by si zahrálo sedmnáct žáků ze dvaceti čtyř. I u této otázky skončila hra flag fotbal na posledním místě. Přestože se stále jedná o pozitivní skóre, hru by si chtělo zahrát čtrnáct žáků a devět žáků by ji již hrát nechtělo.



Graf č. 3: Chtěl/a by sis zahrát hru opět?

Z průzkumu vyplývá, že ve skupině byla nejoblíbenější hrou hra kanjam, která se pak stala pravidelnou součástí hodin tělesné výchovy. Paní učitelka tuto hru zařadila do seznamu her, které s žáky hraje pravidelně. Dokonce byl, na žádost žáků, ve škole v přírodě uspořádán kanjamový turnaj. Naopak nejméně oblíbenou hrou se stala hra flag fotbal, která byla pro žáky náročná a spíše by je bavila hra bez míče, pouze s tagovými pásky. Hru famfrpál si žáci oblíbili, hráli ji ve druhém ročníku s paní učitelkou, ale nenadchla je tak, jako hra s létajícími disky (kanjam).

Zajímavostí z průzkumu, která není zaznamenána v grafech je, že dva žáci odpověděli na všechny otázky NE. To vyvolalo mnoho otazníků. Po přeptání u zmíněných žáků, bylo zjištěno, že zápornou odpověď žáci zvolili, protože se nehráli jejich oblíbené hry basketbal a fotbal. Ostatní hry považují tito dva žáci za nudné.

8 Závěry

Hlavním cílem diplomové práce je úprava vybraných her, vytvoření metodického materiálu a následné ověření netradičních sportovních her famfrpál, kanjam, flag football na 1. stupni základní školy.

Byl vytvořen metodický materiál, který obsahuje modifikovaná pravidla vybraných netradičních her, aby si hry mohli zahrát žáci mladšího školního věku.

Metodický materiál obsahuje 21 průpravných cvičení a her. U některých je zmíněno více variant/obměn. Materiál doplňuje 13 fotografií z toho 1 schéma hřiště, které slouží k lepší názornosti a upoutání čtenáře. V závěru práce jsou 3 grafy, které znázorňují výsledky průzkumu vybraných her. Data jsou získány od celé skupiny žáků, kteří hry hráli.

Nedílnou částí diplomové práce bylo ověření metodického materiálu v praxi s žáky mladšího školního věku. Ověření probíhalo po dva školní roky s žáky 1. respektive 2. třídy ZŠ Lyčkovo náměstí v Praze. Skupina byla složena z 24 žáků: 13 dívek a 11 chlapců.

V průzkumu bylo zjištěno, že někteří žáci hry znali již dříve, ale většina žáků hry neznala. Díky této diplomové práci měli žáci možnost poznat mnoho nových her, ať již přímo netradičních her, ale i her průpravných, které z běžných hodin tělesné výchovy neznají. Při hře používali různé sportovní náčiní, seznámili se s novými herními taktikami a pravidly.

Žáci byli netradičními hrami motivováni v hodinách tělesné výchovy. Do výuky chodili s nadšením a touhou, co nového se naučí. Žáci dopředu vyzvídali, jakou hru budou hrát. Během hodin tělesné výchovy se všichni zapojovali do výuky nových her a snažili se, co nejvíce zdokonalovat v nových dovednostech.

Žáky nejvíce zaujala hra kanjam, kterou hráli i na škole v přírodě a paní učitelka ji zařadila do svých hodin tělesné výchovy na přání žáků.

Ověření metodického materiálu přímo v praxi bylo velice užitečné. Průpravné hry a pravidla byly upravována dle aktuálních potřeb žáků.

Ve hře famfrpál je mnoho úkolů a všichni žáci nedělají totéž, což může být matoucí. Vysvětlení a zažití si pozic vyžaduje soustředěnost a zapálení žáků. Další obtížností je střelba na cíl, který je ve výšce a u toho žáci „létají“ na košťatech, tedy musí střílet pouze jednou rukou. U modifikovaných pravidel proběhla prospěšná změna, která žákům usnadnila střelbu na cíl. Žáci nestříleli do výšky, ale do florbalových branek.

V modifikované hře flag football je přínosné zmenšení pole a zkrácení času. Žáci se při hře samotné, ale i při průpravných hrách seznámili s šišatým ragbyovým míčem. Většina žáků ragbyový míč neznala. Odhazování i chytání šišatého míče bylo pro žáky mnohem náročnější než přihrávky běžným kulatým balonem. Hra flag football byla se svými složitějšími pravidly a obtížnými přihrávkami vejčítým míčem mezi žáky nejméně oblíbenou netradiční hrou. Žáci mnohem raději hráli průpravné hry s tagovými pásky nebo šátky než samotnou netradiční hru.

Nejvíce oblíbená hra mezi žáky byla naposledy popisovaná netradiční hra kajman. Žáci rádi nacvičovali nejen házení s létajícím talířem, ale i jeho umístování do krabice. Při hře byla vidět radost, jejich zapálení do hry a soutěživost.

Při hře všech netradičních her bylo zřejmé, že jde o sportovní hry mezi žáky obecně neznámé a nerozšířené. Žáci museli pochopit nová pravidla, seznámit se s herní strategií, používat nové herní pomůcky. Tím, že hry byly pro většinu žáků neznámé, nevznikaly rozdíly mezi začátečníky a pokročilými. Protože ke hře byla zapotřebí nejen fyzická zdatnost, ale museli přemýšlet nad novými pravidly a strategií, měli všichni žáci podobnou výchozí pozici. Nebylo tedy předem jasných vítězů a poražených.

Zařazení netradičních sportovních her do hodin tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základní školy by bylo žádoucí. Žáci jsou v tomto věku ještě hraví. A toho je zapotřebí využít i při hodinách tělesné výchovy. Zábavnou formou, právě pomocí sportovních her, žákům atraktivnit pohyb. Sportovní hry mohou posílit i dětský kolektiv. Žáci si uvědomí, že zvítězit nemusí jen ten nejsilnější. Právě při sportovních hrách je zapotřebí přemýšlení, taktika a spolupráce. Zařazováním nových her do výuky se zvýší možnost, že se žák pro nějakou sportovní disciplínu nadchne a sport se stane běžnou součástí jeho života. Možná se ujme heslo: **„Kolik sportovních her umíš, tolikrát jsi sportovcem! Sportu zdar a famfrpálu, flag fotbalu a kanjamu zvlášť!“**

9 Zdroje

BIRD, Beverly. *History of Flag Football*. In: *SportsRec* [online]. 2011 [vid. 2022- 08-10].

Dostupné z: <https://www.sportsrec.com/368626-history-of-flagfootball.html>

BUNC, B. 2010. *Obezita a nadváha dětí v důsledku jejich neadekvátního pohybového režimu*. In MUŽÍK, V., VLČEK, P. Et al. (edit) *škola, pohybu a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita.

ČAAF, *Flag Fotbal: Party Ball* [online]. 2021 [vid.2022-08-10]. Dostupné z: <https://www.flagfotbal.cz/party-ball/>

Česká asociace famfrpálu, *Česká asociace famfrpálu* [online]. ČAF 2016 [cit. 2022- 06-29]. Dostupné z: <https://www.famfrpal.cz/>

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: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.

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

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.

HUIZINGA, J. 2000. *Homo Ludens*. Praha: Dauphin. ISBN 80-7272-020-1.

Ilustrovaný encyklopedický slovník: (a-i). Praha: Academia, 1981.

KOLÁŘ, P. 2004. *Sportovní hry ze světa*. Praha: ČASPV. ISBN 80-86586-05-7.

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

KOMENSKÝ, J. A. 1992. *Informatorium školy mateřské*. Praha: Kalich. ISBN 80-7017-492-7.

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: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-124-5.

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

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.

MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-29-0.

MĚKOTA, K., CUBEREK, R. 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Učebnice. ISBN 978-80-244-1728-8.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2021. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [vid. 2022- 11-17].

Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

MOSSTON, M., ASHWORTH, S. 1990. *The spectrum of teaching styles*. New York: Longmen.

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

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

ROVNÝ, M., KABÁČOVÁ B., GRANEC, K. 1986. *Pohybové hry dětí předškolského věku: Pre střední pedagogickou školu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1986.

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.

SCHWARZER, J. *Kanjam-rules*. [online]. 2020 [vid. 2023- 01-31]. Dostupné z: <https://www.kanjam.cz/>

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.

TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hr*. Praha: Grada. ISBN 8024708752.

TÁBORSKÝ, F. 2005. *Sportovní hry II*. Praha: Grada. ISBN 8024713306.

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. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.