

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SOUBOR POHYBOVÝCH HER – HONIČKY

Bakalářská práce

Autor: Barbora Petrová, Tělesná výchova – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2019

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Barbora Petrová

Název bakalářské práce: Soubor pohybových her zaměřených hry na chytanou – „Honičky“

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá pohybovými hrami na principu hry na chytanou – „Honičky“ a jejich využití v tělesné výchově i ve volném čase. Součástí bakalářské práce bylo sestavení zásobníku 31 různých her na chytanou – „Honičky“, jejich možné modifikace a úpravy. Pro lepší přehled a pochopení jsem hry na chytanou – „Honičky“ graficky znázornila.

Klíčová slova: hry na chytanou – „Honičky“, pohyb, pohybová aktivita, hra, pohybová hra, vyučovací jednotka

Souhlasím s půjčením bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Autor's first name and surname: Barbora Petrová

Title of bachelor thesis: Movement games – Chase

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This bachelor thesis deals with movement games, especially a game called „tag“ and its usage in lessons of PE or in free time. An irreplaceable part of this thesis is also a compilation of 31 different kinds of the chase games, its possible modifications and adaptations. They are graphically explained as well for better understanding.

Keywords: chase, movement, physical activity, game, movement games, teaching unit

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. června 2019

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D., za čas věnovaný naší spolupráci, cenným radám a podporu, kterou mi poskytl při zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji své rodině a přátelům za mentální podporu.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2. 1 Pohyb.....	9
2.1.1 Pohybová aktivita.....	9
2.1.2 Pohybový a motorický vývoj.....	11
2.2 Vymezení pojmu hra.....	12
2.2.1 Sportovní hra.....	13
2.2.2 Pohybová hra.....	13
2. 2. 3 Rozdělení her.....	13
2.2.4 Klasifikace pohybových her.....	14
2.2.5 Zajištění bezpečnosti při realizaci PH.....	15
2.3. Didaktický proces.....	16
2.3.1 Učení.....	16
2.3.2 Vyučování.....	16
2.3.3 Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy.....	17
2.4. Metodicko-organizační formy.....	18
2.4.1 Rozdělení forem.....	19
2.5 Periodizace lidského věku.....	19
2.5.1 Charakteristika školního věku.....	20
2.5.2 Mladší školní věk.....	20
2.5.3 Střední školní věk.....	21
2.5.4 Starší školní věk.....	22
2.6 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání.....	23
2.6.1 Dělení RVP ZV.....	24
2.6.2 Tělesná výchova v RVP.....	25
2.7 Hry na chytanou - „Honičky“.....	27
3 CÍLE PRÁCE.....	28
3.1 Hlavní cíl.....	28
3.2 Dílčí cíle.....	28
3.3 Úkoly práce.....	28
4 METODIKA PRÁCE.....	29
4.1 Popis zpracování.....	29
4.2 Popis programu Easy sports graphic.....	29
4.2 Analýza použité literatury.....	30

5 VÝSLEDKY.....	31
6 ZÁVĚRY	62
7 SOUHRN	63
8 SUMMARY	64
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	65

1 ÚVOD

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala z více důvodů. Hlavním důvodem je to, že s malými dětmi pracuji už několik let jako učitelka ve sportovním středisku Dráček. A taky se podílím na spolupráci v lyžařském oddíle Eskimák, taktéž jako instruktor základního lyžování, a touto cestou se snažím vést děti k pohybové aktivitě.

Tento fakt může odpovídat na otázku, proč jsem svou bakalářskou práci vztáhla právě na soubor pohybových aktivit, konkrétně na honičky. Ke sportu i k dětem mám velmi blízký vztah, jak jsem již zmínila, navíc mám kontakty s tamějšími učiteli a trenéry. To mi umožňuje vytvořit zásobník pohybových aktivit hry na chytanou – „honičky“.

V teoretické části práce se věnuji dosavadním poznatkům od různých autorů na dané téma. Tato kapitola se zabývá pohybovou aktivitou, vymezením pojmu hra, klasifikací pohybových her, zajištěním bezpečnosti při pohybových hrách a v neposlední řadě charakterizováním vývoje dětí v mladším, středním i starším školním věku. V následující části jsem formulovala cíl, úkoly, metodiku a výsledky práce. V praktické části jsem vytvořila zásobník mnoha pohybových her, konkrétně honičky pro mladší i starší školní věk, které mohou sloužit jako zdroj nápadů pro zpestření výuky.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2. 1 Pohyb

„Kdo chce hýbat světem, musí pohnout nejdříve sám sebou.“

Sokratés

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“
(Dvořáková, 2002)

Měkota a Cuberek (2007) uvádí, že pohyb bezprostředně patří mezi základní elementy procesů, které přispívají ke kvalitě života a také ke zdraví. Lidské tělo je k pohybu přizpůsobeno a udržuje organismus v dobrém zdravotním stavu.

Na pohyb nemůžeme pohlížet pouze jako na nějaký prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici, ale musíme si uvědomit jeho další hodnoty. Jsou to hodnoty, které příznivě působí na duševní stavy jedince. Pohyb má nejen účinky socializační a komunikační, ale i psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační. Účinky, které byly zmíněny, mohou být prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů, proto aktivní pohyb považujeme za nezbytnou součásti životního stylu dnešního člověka (Machová, 2009).

2.1.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita (PA) představuje jeden ze základních fenoménů lidského života. U dětí a mládeže je nenahraditelnou složkou životního stylu. Můžeme říci, že čím nižší je věk, o to větší význam má PA pro celoživotní zdraví, kvalitu života a životní způsob. Je to proto, že s rostoucím věkem dochází ke snižování PA kvůli zdravotním a sociálním problémům (Korvas & Kysel, 2013).

Podle autorů Celik, Daskapan a Topcu (2018) přispívá pohybová aktivita k obecné, osobní, motorické a psychologické činnosti sociálního rozvoje dětí a dospívajících. Kornatovska (2014) uvádí, že činnosti by měly být převážně aerobní, ale také činnosti spojené s posilováním kostí a svalů s intenzivní pohybovou aktivitou.

Pohybovou aktivitu nám také představují vnitřní prožitky, které jsou bezprostředně velmi důležité. Patří sem pocity neboli libosti jako důsledek vyplavování množství endorfinů, které nám snižuje bolest a zlepšuje náladu. Dále sem zahrnujeme uspokojení z pohybu samotného nebo radost z vítězství ve hře. Endorfiny a serotonininy, které vylučujeme na úrovni pohybové činnosti, označujeme jako hormony radosti (Cathala, 2007).

Důležitou část v pohybové aktivitě má také Maslowova pyramida. Maslow (1943) seřadil následující potřeby v pyramidě podle toho, jak se postupně vyvinuly. Základnu pyramidy tvoří fyziologické potřeby, které zahrnují potřebu potravy, tekutin, odpočinku, předcházení bolesti, rozmnožování a na závěr také pohybu.



Obrázek 1.: Maslowova pyramida potřeb (Maslow, 1943, 1954; In Nakonečný, 1998)

Sigmundovi dělí pohybovou aktivitu do čtyř kategorií:

- Habituální pohybová aktivita – zahrnuje běžně prováděné organizované nebo neorganizované pohybové činnosti během celého dne, jak už ve volném čase, doma nebo v zaměstnání.
- Organizovaná pohybová aktivita – tuto aktivitu označujeme jako strukturovanou a cíleně zaměřenou, která je pod dohledem příslušného odborníka. Základními tréninkovými jednotkami jsou hodiny tělesné výchovy. Jsou to takové jednotky, ve kterých je základem pohyb.

- Týdenní pohybová aktivita – značí nám součet pohybových aktivit, které jsou vykonávány během po sobě následujících sedmi dnů, ve kterých je možné srovnávat víkendovou aktivitu a aktivitu během všedních dnů.
- Pohybová inaktivita – úplný opak, kdy člověk vykonává minimální pohyb. Tato aktivita není zdravá, jelikož lidé s vysokým množstvím inaktivity mají zdravotní problémy.

Význam pohybové aktivity:

- Určuje tělesnou a funkční zdatnost člověka,
- podílí se na adaptaci na vnější prostředí,
- ovlivňuje průběh tělesného i duševního vývoje,
- slouží jako prevence některých onemocnění, zejména civilizačních onemocnění,
- je součástí zdravého životního stylu a reprodukce pracovní síly,
- může pomáhat při léčení některých nemocí a úrazů,
- podílí se na regulaci emočních stavů člověka,
- slouží jako forma aktivního odpočinku a kompenzace jednostranného zatížení.

2.1.2 Pohybový a motorický vývoj

Pro každé dítě v jakémkoli věku je důležitý neustálý pohyb a radost z něj. Pohybový a motorický vývoj lze rozdělit na dvě etapy:

1. děti ve věku 6–7 let => v tomto věku označujeme toto období jako neklidné, děti se neustále hýbou, a to náhodně a aktivně,
2. děti ve věku 8–10 let => období, které se označuje jako „zlatý věk motoriky“, děti se rychle učí nové pohybové dovednosti, a to jen na základě ukázky od pedagoga (Perič, 2008).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že velkou roli na ovlivňování pohybové schopnosti má tělesný růst. S tímto se také spojuje zlepšení v oblasti hrubé a jemné motoriky, kdy dítě nabírá jistotu. Dále se zlepšuje koordinace pohybů tak, že jsou rychlejší, a díky tomu má dítě větší zájem o silové, vytrvalostní a obratnostní pohybové aktivity.

Tempe et al. (2017) navrhují, aby se děti účastnily her a chodily na různé rekreace. Předchůdce pro účast na těchto typech pohybových aktivit jsou základní dovednosti v oblasti motorických, to znamená, že základní motorické dovednosti jsou nástroje, s nimiž se můžeme účastnit.

Goodwin a Ebert (2018) vytvořili komunitní program, který nese název zdravý vývoj dítěte a denní požadavky na pohybovou aktivitu. Uvádí, že cílem tohoto programu bylo, jak rodiče vnímají své děti, kterým se snaží vytvořit fyzickou příležitost.

Na rozvoji pohybu dítěte se podílí několik faktorů. Řadíme sem prostředí rodiny a školy, nejvíce však kvalitu a rozsah tělesné výchovy, ale také sem patří vnější i vnitřní motivace dítěte. Rozdíly v pohybových dovednostech u dětí bývají velké, proto bychom je měli vést k lepšímu výkonu, jak z hlediska povzbuzování, chválení, tak z hlediska motivace (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Pro děti je získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností velmi důležité, proto je potřeba děti vést k pohybové aktivitě a správnou metodou je vyučovat.

2.2 Vymezení pojmu hra

Hra se považuje za nedílnou součást života a odvozujeme ji z pohybu člověka. V životě zastupuje hra důležitou roli. Pomocí různých her člověk vyjadřuje své potřeby, rozvoj osobnosti, uvolňuje endorfiny, relaxuje, učí se, ať už ji provádí v jakémkoli věku (Táborský, 2005).

Svobodová, et al. (2010) popisují hry námětové, tzv. hry na něco, na někoho, ve kterých děti předvádějí činnosti svých rodičů, snaží se je napodobit a čerpají ze svých zážitků nebo událostí ze svého okolí.

Dále jsou hry konstruktivní. Šimíčková-Čížková et al. (2010, s 80) uvádí, že tyto hry jsou tvořivého charakteru, zaměřeny na kreativitu a podporují myšlení dítěte, rozvíjejí schopnost určit cíl a pomocí různých prostředků volit jeho dosažení. Konstruktivní hry dále pomáhají dítěti rozvíjet vytrvalost a překonávat náhlé překážky.

2.2.1 Sportovní hra

Sportovní hra je spojena s pohybem člověka. Představuje hry, ve kterých je na prvním místě soutěživost. Dle pravidel sportovních her provozujeme činnost mezi dvěma nebo více soupeři na daném místě v určitém čase. Pravidla by měla být bezpečná a srozumitelná pro všechny, kdo se hry účastní. Pokud dojde k porušení pravidel, hráči plní individuální nebo týmové tresty. Jelikož v tělesné výchově jsou sportovní hry nevyhnutelnou složkou, pomáhají nám rozvíjet vytrvalost, rychlost, obratnost. Dále tyto hry poukazují na to, jak žáky směřovat k chování v duchu fair play, pomáhají rozvíjet kardiovaskulární, svalový a dýchací systém a stmelují kolektiv (Mazal, 2007, s 19).

2.2.2 Pohybová hra

Práce je zaměřena na soubor pohybových her, tzv. na pohyb dětí v mladším a starším školním věku, tudíž je nezbytné definovat pohybovou hru. Jelínková (1954) uvádí, že pro pohybovou hru je hlavním znakem tělesný pohyb. Při takových hrách dochází k tělesnému výkonu, který se většinou zaměřuje na hravou formu.

Pohybovou hru popisuje také Mazal (2002), který ji vnímá jako pohybovou aktivitu, která přináší do hry pohodu, vysokou motivaci, soutěživost, radost a v neposlední řadě uspokojení všech účastníků.

2. 2. 3 Rozdělení her

Hra je chápána jako významný fenomén pro pohybovou aktivitu člověka. Zaznamenává v sobě pestrou, obtížně kvalifikovanou a obsahově rozdílnou oblast nejen tělovýchovného charakteru. Největší problém je filosofické chápání pohybu, jelikož pohyb nemá jen vnější formu, ale i latentní podobu. Díky tomuto najdeme v literatuře spoustu klasifikací herních forem – hry společenské, mentální a zajímavé. Při pohybových hrách budeme upřednostňovat hry, které zaznamenávají formu aktivní, kde se hráči viditelně pohybují (Rubáš, 1997).

Nejstarší dělení her, které je staré více než tři století /1651/, uvedl Jan Amos Komenský, který hry rozdělil takto:

1. národní hry, přiměřené věku a zvyklostem,
2. hry vedené učitelem,

3. slušné zábavy,
4. hry na zotavení,
5. soutěživé hry,
6. hry bez nebezpečství,
7. hry v souladu s náboženskou tematikou.

I když toto dělení je jedno z prvních, jak se hry mohou dělit, Jan Amos Komenský zde zahrnul aspekty, se kterými se setkáváme nejen v dalším dělení, ale které představují funkční pohled i na hry dneška.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) rozdělili hry následovně:

1. hry společenské,
2. hry tělovýchovné – mezi tyto hry řadíme:
 - 2.1. základní hry – smyslové, paměťové, zručnostní, hudební,
 - 2.2. pohybové hry – hry s nestálým pohybem, hry s obsahem stálým,
 - 2.3. sportovní hry – brankové, odrážecí, pálkovací a trefovací.

Ve škole nebo v tělovýchovné praxi se nejčastěji setkáváme a nejvíce využíváme následující skupiny herních forem, které se charakterizují jako největší skupiny. Rubáš (1997) je rozdělil následovně:

1. malé hry – přirozené, dříve lidové PA, drobné hry, pohybové hry,
2. velké hry – soutěžní, klasické sportovní hry,
3. netradiční hry – nové hry v omezeném významu, jelikož jinde ve světě se může jednat o klasické hry.

2.2.4 Klasifikace pohybových her

Podle Jukličkové – Krestovské et al. (1989) se pohybové hry dělí:

1. hry s obsahem lokomočních cvičení – chůze, běh, skok, lezení, zdravotní cviky a akrobatická cvičení,
2. hry s obsahem manipulačních cvičení – házení, chytání,
3. hry s náměty branné a dopravní výchovy,
4. hry se specifickým zaměřením – například hry ve vodě, zimní hry.

Dalším nezbytným kritériem klasifikace PH je prostředí, podle kterého rozdělili Adamír a Čelikovský (1954) hry následovně:

1. letní hry v terénu,
2. hry na hřišti,
3. hry v tělocvičně,
4. hry ve vodě,
5. zimní hry.

Klasifikace na herní formy dle Rubáše (1997), který je rozdělil z pohledu kondičních možností rozvoje pohybových schopností:

1. pohybové hry rychlostního charakteru,
2. PH rozvíjející silové schopnosti,
3. PH na rozvoj vytrvalosti,
4. PH rozvíjející obratnostní schopnosti.

Tyto kategorie dále rozčlenil na: hry rychlostně silového charakteru, pohybové hry na rozvoj rychlosti reakce atd.

2.2.5 Zajištění bezpečnosti při realizaci PH

Do organizace nezbytně patří bezpečnost žáků v průběhu hry. Prvním kritériem pro bezpečný průběh hry je vhodný výběr hrací plochy, jak v tělocvičně, tak v terénu. Pomůcky a veškerý materiál, který se bude při dané hře používat, musí být v pořádku a před hrou zkontrolován. Než se začne používat náčiní či nářadí v PH, vždy ho učitel musí zkontrolovat, zda je výběr velikosti a hmotnosti bezpečný. Dále by měla být správně vybrána obuv, měla by být pevná a zavázaná, vhodná pro danou aktivitu (Neumann, 2000).

Předtím, než se vůbec poprvé vstoupí do tělocvičny, je dobré, aby učitel naučil žáky, jak se v tělocvičně a na hrací ploše bezpečně pohybovat. Upozorní je na daná rizika, která by mohla vést ke kolizím a úrazům. Učitel v průběhu hry vždy sleduje žáky, zásadně nesmí mít nikoho za zády (Hrkal, 1998).

Neumann (2001) uvádí, že pokud dojde během hry k nějakým dalším poznatkům ohledně bezpečnosti, které jsme zapomněli uvést, hru okamžitě zastavíme a pravidla dovysvětlíme nebo upravíme.

Učitel bere na vědomí zdravotní stav žáků. Zdravotní problémy jednotlivých žáků by měli oznámit rodiče učiteli. Vždy, když učitel obdrží informaci od rodičů, týkající se zdravotního stavu jejich dítěte, musí jej brát bezpodmínečně v úvahu. Komunikace s rodiči a dítětem je velmi důležitá. Pro žáky, kteří nemohou danou aktivitu vykonávat, může učitel hru upravit, nebo vymyslet úplně novou aktivitu, která bude vhodná (Hrkal, 1998).

Bezpečnost žáků je vždy na prvním místě. Při realizaci PH se nedají vyloučit rizika, a to jak rizika zranění, tak rizika, která se opírají o sociální a emocionální stránku. Práce učitele je však udělat vše pro to, aby se těmto rizikům vyvaroval (Hrkal, 1998).

2.3. Didaktický proces

2.3.1 Učení

Gagné (1975) řeší problematiku učení v souvislosti s vyučováním. Mezi hlavní znaky učení se řadí žák, podnětová situace a odpověď.

Mezi elementární složky působení učitele v průběhu adaptace herních dovedností a vědomostí patří:

1. Plánování učení – učitel rozhoduje o žakových schopnostech na základě obsahu sportovních her.
2. Řízení učení – učitel se snaží motivovat žáka a zjišťovat výsledky učení.
3. Organizování vnějších podmínek pro učení.
4. Rozhodování o výběru vyučovacích prostředků.

2.3.2 Vyučování

„Vyučování je chápáno jako funkce učitele, kdy učitel předává informaci o sociálním vystupování, kterou se rozumí komplex sociálního vystupování, při kterém učitel předává informaci o zvláštních lidských postojích.“ (Velenský a kol., 2005)

Mezi činnosti učitele řadíme pojmy „výchovní styl“ nebo „vyučovací styl“. Výchovní styl se označuje jako celek výchovných praktik, technik, představ a norem výchovního

chování. Vyučovací styl bývá označován jako souhrn činností učitele. Pedagog se dorozumívá s žákem během procesu vyučování. Učitel svojí činností dává najevo formy chování, které mohou být buď záměrné nebo náhodné (Matoušek, Mužík, Sobotka & Starec, 1989).

2.3.3 Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy

Nejčastěji se hodiny tělesné výchovy rozdělují na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Vilímová (2009) rozdělila části hodiny následovně:

1. úvodní část,
2. průpravná část,
3. hlavní část,
4. závěrečná část.

Úvodní část

Úvodní část má za úkol připravit žáka, jeho organismus na výkon, který ho v tělesné výchově čeká. V první části jde o část motivační, kdy je žák motivován do hodiny, dále následuje pozdrav a nástup, ať už dvojřad, trojřad, nebo v jakékoli jiné formě. Poté učitel sdělí žákům, co se v dané hodině bude dít, a snaží se vytvořit pozitivní atmosféru. Tato část by měla být nejkratší, přibližně okolo dvou minut.

Ihned následuje rušná část, tím se myslí zahřátí organismu, kde se volí krátké pohybové hry, tím myslíme takové hry, které nesou klidnější činnost, jako je například rychlá chůze, běh, skoky nebo honičky. Cílem této části je žáka zahřát, rozhýbat, v žádném případě unavit. Úvodní část by měla být v rozsahu tří až pěti minut.

Průpravná část

Tato část se zaměřuje na důkladné procvičení žáka, učitel připravuje tělo na fyzickou zátěž. Záměrně rozcvičujeme ty partie, které budou nejvíce využívány, mělo by dojít k uvolňování kloubů a protažení svalů. Doba by se měla pohybovat okolo osmi až deseti minut, měla by být okomentována učitelem v zábavné formě.

Hlavní část

Do hlavní části řadíme skupinové soutěže, kondiční cvičení, jak s kamarádem, tak jednotlivě, pohybové hry, jako jsou například honičky či průpravné sportovní hry. Náplň hlavní části hodiny tělesné výchovy spočívá v tom, jaký následující obsah bude mít vyučovací hodina. Z hlediska základního zaměření rozlišuje Vilímová (2009) vyučovací hodiny na nácvičné, kontrolní, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní, a další.

Ke každému zmíněnému typu vyučovacích hodin má k dispozici učitel rámcový vzdělávací program, který vymezuje obsah učiva pro jednotlivé ročníky v rámci procesu vzdělávání.

Závěrečná část

Závěrečná část by měla obsahovat zklidnění organismu po pohybové zátěži. Dále sem patří relaxační, dechová, protahovací cvičení a kompenzační cvičení, která jsou prevencí před svalovou disbalancí.

Dle Vlasákové (1994) In Vilímová (2009) by mělo dojít k hodnocení hodiny, otázce k žákům, jak se jim daná hodina líbila. Také je dobré je namotivovat k dalšímu pohybovému výkonu. Na závěr nesmíme zapomenout žáky pochválit za odvedenou práci a vést je k dalším pohybovým aktivitám, jak školním, tak mimoškolním.

2.4. Metodicko-organizační formy

Tyto formy se nejvíce využívají v didaktice sportovních her. Zdůrazňují, aby se vytvářené podmínky v tréninkovém procesu – učení co nejvíce přizpůsobovaly v cílových podmínkách (Velenský et al., 2005).

„Velmi solidním návodem, jak dodržet zmíněný požadavek v praxi, je aplikace všech metodicko-organizačních forem (dále jen MOF). MOF představuje různé typy cvičení a průpravné hry. Základním kritériem pro rozlišení jednotlivých MOF se stává jednak stupeň proměnlivosti herně situačních faktorů (podmínek), jednak přítomnost či nepřítomnost soupeře.“ (Velenský et al., 2005).

2.4.1 Rozdělení forem

Velenský et al. (2005) rozdělili metodicko-organizační formy:

1. A) průpravná cvičení 1. typu – vytváření činnosti ve stejných podmínkách bez přítomnosti soupeře (plná koncentrace hráče na provedení dané činnosti),

B) průpravná cvičení 2. typu – provedení činnosti v náhodně měnících se podmínkách bez přítomnosti soupeře (způsob provedení činnosti hráče se mění v závislosti na měnících se podmínkách),

2. A) herní cvičení 1. typu – provedení činnosti v relativně stejných podmínkách za přítomnosti soupeře, přičemž neměnné podmínky můžeme ustálit záměrně omezeným výkonem jednoho či obou soupeřů (tímto umožníme hráčům se plně koncentrovat na správné provedení činnosti za přítomnosti bránícího hráče),

B) herní cvičení 2. typu – provedení činnosti v náhodně měnících se podmínkách za přítomnosti soupeře, tj. cvičení, která se shodují s podmínkami, které se mohou objevit v utkání, také přesná stanovení zahájení a ukončení cvičení (umožňuje hráčům možnost opakované adaptace na výkon v určených podmínkách, který má přesně daný začátek a konec).

3. průpravné hry – provedení činností v plynulém a v měnícím se ději v maximálním tempu soupeře. Jsou zde určena pravidla, která se musí dodržovat, také se zaznamenávají body a je daná délka provedení činnosti.

2.5 Periodizace lidského věku

Vágnerová (2007, 2012) rozdělila lidský věk následovně:

1. prenatální období – trvá 9 měsíců až do narození,
2. novorozenecké období – do 6 týdnů, první reflexy – uchopovací, sací, kontakt s matkou,
3. kojenecký věk – do 1 roku, vnímání podnětů, vývoj senzomotorický, emocionální,
4. batolecí věk – do 3 let, rozvoj řeči, obohacení slovníku, snaží se napodobovat ostatní, začíná malovat, ve 3 letech dítě nastupuje do mateřské školy,
5. předškolní věk – přibližně do 6 let, dítě je aktivní, prosazuje své názory,
6. školní věk – mladší a střední školní věk do 12 let, dospívání, přechod na druhý stupeň základní školy,

7. puberta – do 15 let, hormonální změny, pohlavní dospívání, psychické i sociální změny, dívky v tomto období jsou mentálně vyspělejší než chlapci, o 2–3 roky, člověk hledá své místo v kolektivu,
8. adolescence – do 20 let, člověk se osamostatňuje, odchází od rodičů, tvoří si své cíle, možnost hledání zaměstnání,
9. mladá dospělost – 20–40 let, manželství, rodičovství, pracovní kariéra,
10. střední dospělost – 40–50 let, děti opouští své rodiče, jdou za svými partnery,
11. starší dospělost – 50–60 let, může dojít ke změnám v rodinných vztazích,
12. období raného stáří – 60–75 let, zdravotní potíže,
13. období pravého stáří – 75 let a více, porucha sluchu, člověk má problém s pohyblivostí, ztráta partnerů.

2.5.1 Charakteristika školního věku

2.5.2 Mladší školní věk

Praktická část mé práce se bude týkat souboru pohybových her v mladším školním věku a středním školním věku, proto je důležité charakterizovat tyto dvě období lidského života.

Kategorie do 10 let – období, kdy dítě nastupuje do školy. Jde o období života, kdy jsou děti nuceny k statické poloze, tím se myslí, že musí sedět ve školních lavicích, a proto bychom je měli vést k pohybové aktivitě. Zároveň jde také o období, kdy dítě objevuje samo sebe (Rubáš, 1997).

Tělesný vývoj vykazuje změny životního úseku, které ale nejsou tak zajímavé. Dítě vyrostě asi o pět centimetrů ročně, především rostou dolní končetiny a celkově dolní část těla. Lebka v devíti letech dosahuje téměř 90 % své konečné velikosti. Avšak zvětšuje se mozková tkáň a povrch mozku. Po stránce tělesného vývoje můžeme toto období označit jako bouřlivé, jelikož se dítě připravuje na pubertu a zároveň si tak vytváří zásoby pro její zvýšené potřeby (Lisá & Kňourková, 1986).

Psychický vývoj je charakterizován vstupem dítěte do školy. Většina dětí to bere jako pokračování socializace, jelikož už učinily vstup do mateřské školy. Navázání dlouhodobých kamarádských vztahů, hledání zájmů a prosazování vlastních názorů. Dominuje krátkodobá koncentrace a utváření životních hodnot (Rubáš, 1997).

Pohybový vývoj u chlapců je spíše zaměřený v konstrukčních hrách, modelování a sbírání různých známek, naopak u děvčat spíše vidíme, že dávají přednost hrám se

sociálním zaměřením. Pohybový vývoj v takovém věku by měl být zaměřený na zlepšení zdravotního stavu a pohybových schopností. Činnosti jsou převážně krátkodobé, relaxační a mají dítěti poskytnout značnou relaxaci vzhledem ke stoupající náročnosti školní výuky. Do pozadí se řadí hry pohádek, tzv. hravý svět, a naopak je tento svět vystřídán pohybovými hrami, zejména takovými, které přinášejí rychlé a neočekávané změny. Mezi oblíbené hry patří: na schovávanou, jízda na kole, soutěživé hry. Pohyb patří mezi důležitou složku dítěte, podílí se na celkové obratnosti a růstu (Lisá & Kňourková, 1986).

Musíme brát v potaz, že budujeme vztah dětí s pohybovou aktivitou. Tvoříme pro ně základní prvky pohybu, posilujeme celé tělo zábavnou formou v nekonfliktním kolektivu a pohodovém prostředí (Rubáš, 1997).

2.5.3 Střední školní věk

Řadíme sem kategorii od 11 do 14 let. Tento věk charakterizujeme jako nejbouřlivější, jak z hlediska vývoje organismu, tak i samotného zrání jedince. U každého jedince jsou změny individuální, někdy je to patrné a proměny jsou velmi rychlé, naopak jindy čekáme až nastoupí úplná puberta (Rubáš, 1997).

Tělesný vývoj je v tomto období charakterizován jako růstový, jelikož dívky i chlapci výrazně rostou a přibírají na váze. Dále se nám velmi rychle rozvíjejí žlázy. Nejvýraznější proměna je v dozrávání pohlaví, kde se dívky setkávají s první menstruací a chlapci s první polucí (Rubáš, 1997).

Psychický vývoj v této kategorii věku lze charakterizovat tím, že člověk hledá sám sebe. V tomto období vidíme často výkyvy nálad, kritičnost, nevděčnost, nevyzpytatelnost, odcizení a posedlost soukromím. Andrew Fuller, klinický psycholog, který se zabývá dospíváním, uvedl ve své publikaci: „*Dítě postupně vylétá z hnízda stále dál a dál, objevuje svět*“. Rubáš (1997) uvádí ve své knize, že v tomto období je největší a nejdůležitější role otců v rodinné výchově.

V *pohybovém vývoji* u obou pohlaví se setkáváme s pohybovou diskoordinací, což znamená nesoulad, přičemž nastávají tělesné změny. Dívky mívají menší problémy s tímto faktem, ale zato se u nich častěji objevuje nadváha. Chlapci se často setkávají s neohrabaností v dílčích sportech. U obou skupin však přibývá pohybových zkušeností, tzv.

všesportovních. Jedná se o doznívání celkové motoriky. V tomto věku musíme děti připravovat na to, aby respektovaly soupeře, dále aby znaly pravidlo fair play a v neposlední řadě musíme brát v potaz přesnost a technickou dokonalost, jelikož později budou jen špatně korigovány a v budoucnu ještě hůře odstraňovány (Rubáš, 1997).

Jedná se o období, které se označuje jako nejrevolučnější, období, kde se střídají protichůdné potřeby, ale také období nejzdravější, kde je značná potřeba fyzických sil, ale i psychické energie k zabezpečení optimálního růstu organismu. Abychom docílili těchto aspektů, musí tomu odpovídat i výběr pohybových aktivit, ve kterých hraje stále největší roli postavení pohybových her (Rubáš, 1997).

2.5.4 Starší školní věk

Autor Rubáš (1997) zařazuje toto období mezi 15.–18. rok, spojuje starší školní věk jako dorostový věk, adolescence, období mladistvých, dospívání, pubertální a podobně. Jde o období od ukončení základní školní docházky až po obdržení občanského průkazu. Největší změny jsou fyziologické, kdy tělo roste do výšky, přibírá se na váze a zvětšuje se rozumová vyspělost. Velké rozdíly nacházíme mezi chlapci a dívkami. Přestože dívky bývají většinou vyspělejší, vyzrálost je samozřejmě individuální záležitostí (Kuric, 2001).

Tělesný vývoj lze charakterizovat jako závěrečnou etapu. Růst v tomto věku o sobě dává velmi vědět, je silnější než v ostatních věkových etapách. Bohužel se však nadále zvětšuje i hmotnost těla, velkou zásluhu na tom nese nezdravý způsob života – přejídání. Ze zvýšeného růstu a tělesného vývoje nám často vyplívá nedostatečná adaptace hybného aparátu a s ní souvisí i špatné držení těla (Perič, 2004).

Kuric (2001, s 94–95) stručně popisuje starší školní věk v souvislosti s tělesným vývojem: „Z hlediska tělesného vývoje nastává tzv. druhá tvarová přeměna organismu: urychluje se růst, dochází k pohlavní diferenciaci – dozrávají pohlavní orgány a objevují se druhotné pohlavní znaky, čímž se specifikuje mužský a ženský vzhled. Při těchto změnách má nejvýraznější úlohu činnost celého systému endokrinních žláz a jejich produktů – hormonů, vedoucí roli sehrává hypofýza. Tělesná stránka dospívání vrcholí pohlavním dozráváním a získáním schopnosti plození.“

Psychický vývoj je charakterizován jako hledání sama sebe, tak i místa ve společnosti. Spousta autorů uvádí, že tento rozvoj je znatelný z projevů chování člověka a hlavní stránkou

tohoto období je vyrovnání se s problémy, které sem spadají. Mentální vývoj umožňuje rozvoj zvýšeným logickým myšlením a lepší chápání situace (Perič, 2004).

Rubáš (1997) popisuje v této kapitole, že největší problém je emoční stránka, která často dominuje nad rozumovou, kdy děláme unáhlená rozhodnutí, nekompromisní postoje a radikálně a striktně situace řešíme.

Podle autorů Matějčka a Pokorné (1998, s 145) hraje největší roli v duševním rozvoji růst mozkových buněk, který probíhá u každého člověka, nejen v tomto období, ale může trvat i po 20. roku života.

Pohybový vývoj je podporován mnoha pozitivními předpoklady, jelikož se v tomto období rapidně zvyšuje výkonnost. Tělo stále roste, tudíž sportovec nemůže dosáhnout svého maxima. Nejvíce je zpomalená koordinace, rytmické schopnosti, prostorové vnímání a rovnováha. Toto období je klíčové pro motorické schopnosti, rozvíjejí se rychlým způsobem, a to zejména při silových aktivitách. Sportovec už jasně chápe pokyny trenéra, rychle se učí pohybové schopnosti a dovednosti. Pohybová úroveň v tomto věku je značně rychlejší oproti ostatním obdobím, proto z ní člověk čerpá celý život (Perič, 2004).

Respektovat při hrách věkové rozdíly je nejen důležité, ale kolikrát velmi nutné – například ze zdravotního hlediska. Uvedená doporučení není nutno brát jako fakta, ale můžeme je doplňovat o vlastní zkušenosti a používat v praxi (Rubáš, 1997).

2.6 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání

V současné době se všechny školy řídí RVP. Jsou zformulovány v Národním programu rozvoje vzdělání v ČR v zákoně č. 561/2004 SB., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty se rozdělují do dvou úrovní. Úroveň státní, která představuje Národní program vzdělávání (NPV), formuluje požadavky na vzdělání celku a Rámcové vzdělávací programy (RVP), které jsou rozděleny dle etap a odbornosti na:

RVP pro předškolní vzdělávání,

RVP pro základní vzdělávání,

RVP pro gymnázia,

RVP pro střední odborné vzdělávání,

RVP pro speciální vzdělávání,

RVP pro základní umělecké vzdělávání.

Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle nichž se vyučuje na jednotlivých školách. RVP je veřejný dokument, tudíž je přístupný jak pro pedagogickou, tak i nepedagogickou veřejnost. Rámcově vzdělávací program určuje rámec vzdělání, stanoví konkrétní cíle, formy, délku a obsah vzdělání, profesní profil, ukončování vzdělání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, podmínky pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. Co se týká ochrany zdraví pro uskutečňování vzdělávání, stanoví ministerstvo v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví (Školský zákon, 2017).

2.6.1 Dělení RVP ZV

RVP ZV je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá oblast je ještě tvořena jedním, nebo více vzdělávacími obory či blízkými vzdělávacími obory.

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost
- Člověk a příroda
- Umění a kultura
- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

Zde je uvedeno všech devět vzdělávacích oblastí. Zde bude popsána oblast „Člověk a zdraví“ a „Člověk a jeho svět“, které souvisí s bakalářskou prací.

Dle RVP ZV (2017) vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ je zaměřena na pozitivní ovlivňování zdraví, žáci se s tímto seznamují a snaží se to využít ve svém životě. Vzdělávání v této oblasti vede žáky k tomu, aby poznali sami sebe a uměli pochopit hodnotu zdraví. Dále

se žáci seznamují s riziky, která mohou právě ovlivnit zdraví v běžných, ale i mimořádných situacích. Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ je realizována ve dvou oborech – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do které se zahrnuje i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví se zaměřuje na aktivní rozvoj a ochranu zdraví jak po sociální, tak psychické a fyzické stránce. Žáci si v tomto oboru objasňují zdravý životní styl, mezilidské vztahy a spojení s osobností a sociální výchovou. Jak už je zmíněno, žáci poznávají sami sebe, ale i vztahy mezi lidmi. Tento obor svým obsahem také navazuje na obsah vzdělávací oblasti „Člověk a jeho svět“.

Druhý vzdělávací obor Tělesná výchova vede žáky jak k problematice zdraví, poznání vlastních pohybových možností a zájmů, tak i k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. V oblasti si žák sám ohodnotí úroveň své pohybové zdatnosti a řadí si ji do denního režimu pohybových činností pro uspokojování vlastních potřeb a zájmů. V tělesné výchově hraje velkou roli motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování individuálních výkonů každého jedince.

2.6.2 Tělesná výchova v RVP

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Očekávané výstupy – 1. období

Žák

- „spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti“,
- „zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině a usiluje o jejich zlepšení“,
- „spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích“,
- „reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci“.

Očekávané výstupy – 2. období

Žák

- „zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti“,

- „jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti“,
- „zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy“.

(RVP ZV, 2017, s 97–98)

Další odstavec bude obsahovat učivo, které se musí dle RVP ZV na základní škole realizovat.

Učivo

- Činnosti ovlivňující zdraví
 - význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáka
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
 - pohybové hry – s různým zaměřením (využití netradičního náčiní)
 - základy gymnastiky
 - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
 - průpravné úpoly
 - základy sportovních her
 - turistika a pobyt v přírodě
 - plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti
- Činnosti podporující pohybové učení
 - zásady jednání a chování – fair play
 - pravidla zjednodušených pohybových dovedností
 - zdroje informací o pohybových činnostech

(RVP ZV, 2017 s 98)

V další kapitole bude uvedena vzdělávací oblast, ve které se zmiňuje RVP ZV (2017) o pohybové aktivitě.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, která je pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato oblast se zaměřuje na vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Obor Člověk a jeho svět je rozdělen do pěti tematických okruhů, a to konkrétněji na „Místo, kde žijeme“, „Lidé kolem nás“, „Lidé a čas“, „Rozmanitost přírody“ a „Člověk a jeho zdraví“.

2.7 Hry na chytanou - „Honičky“

Honičky se řadí mezi aktivity, při kterých je zatěžován organismus relativně intenzivně a krátkodobě. Měly by být sestavovány tak, aby se zapojili všichni zúčastnění na vymezeném prostoru, přičemž jeden nebo více hráčů honí ostatní (Adamíra, 1953).

Hlavním prvkem u honiček je volný běh. Způsob pohybu a počet chytačů může být variabilní. Petillon (2013) uvádí rozdělení honiček, možné způsoby jsou „jeden proti jednomu“, „jeden proti všem“, „řetězové honičky“ a „honičky družstev“.

Honičky se většinou řadí do úvodní části hodiny a následovně slouží jako příprava na další aktivitu. Aby honička neměla jen fyziologický význam, ale představovala i význam výchovný, je třeba brát v potaz, že musí probíhat organizovaně, účastníci se učí pohybovat po hřišti, aby například předešli srážce s ostatními účastníky. Učí se takticky pohybovat v poli, unikat před soupeři, pozorovat činnosti ostatních hráčů (Zapletal, 1987).

Zapletal (1987) uvádí, že mezi honičky se nejčastěji řadí pohybové schopnosti rychlostní, obratnostní a vytrvalostní. Základní aktivitu nám ale představuje běh a chůze. Je zde několik způsobů, jak tuto hru obměňovat, často dochází ke změně prostoru, využívání různých pomůcek, zapojení celého organismu, vhodné pro jakoukoliv věkovou kategorii atd.

Pohybové hry, mezi které se řadí právě honičky, nesou důležitý význam při vytváření pozitivní atmosféry a pohody. Aby se honička uskutečnila, je nutné:

- sledovat, zda jsou vyvážené úkoly a možnosti honících a honěných,
- měnit pravidla, režim a prostorové podmínky,
- honička nikdy nesmí být ukončena „vyčerpáním“ jedné, nebo druhé strany,
- dbát na bezpečnost, jestli je vhodný prostor, povrch atd.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník pohybových her zaměřených na „honičky“.

3.2 Dílčí cíle

- Sestavit zásobník pohybových her – honičky,
- graficky znázornit jednotlivé typy honiček.

3.3 Úkoly práce

- analyzovat odbornou literaturu,
- zajistit software pro realizaci grafického znázornění honiček,
- zpracování a rozbor grafického znázornění.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Popis zpracování

V souboru pohybových her zaměřených na honičky jsem čerpala převážně z vlastních zkušeností, které jsem získala při studiu na Fakultě tělesné kultury v Olomouci a při mimoškolních aktivitách – sportovní středisko Dráček. Čerpala jsem také z internetových zdrojů a z odborné literatury.

Dříve sportovní středisko Rozlet, nyní sportovní středisko Dráček, ve kterém působím jako trenérka, bylo založeno v roce 2006 v Kroměříži. Tento kroužek navštěvují děti od 3 do 12 let, s kterými jsem vymýšlela a zkoušela různé druhy honiček a poté vybírala správné řešení. Každou honičku jsem s dětmi vyzkoušela a graficky znázornila v zásobníku honiček. Během průběhu a pozorování her jsem zaznamenala mnoho zajímavých možností, jak hru upravit, například pomocí změny počtu hráčů či pravidel, tyto poznámky jsem zaznamenala před každou honičku pro lepší využití.

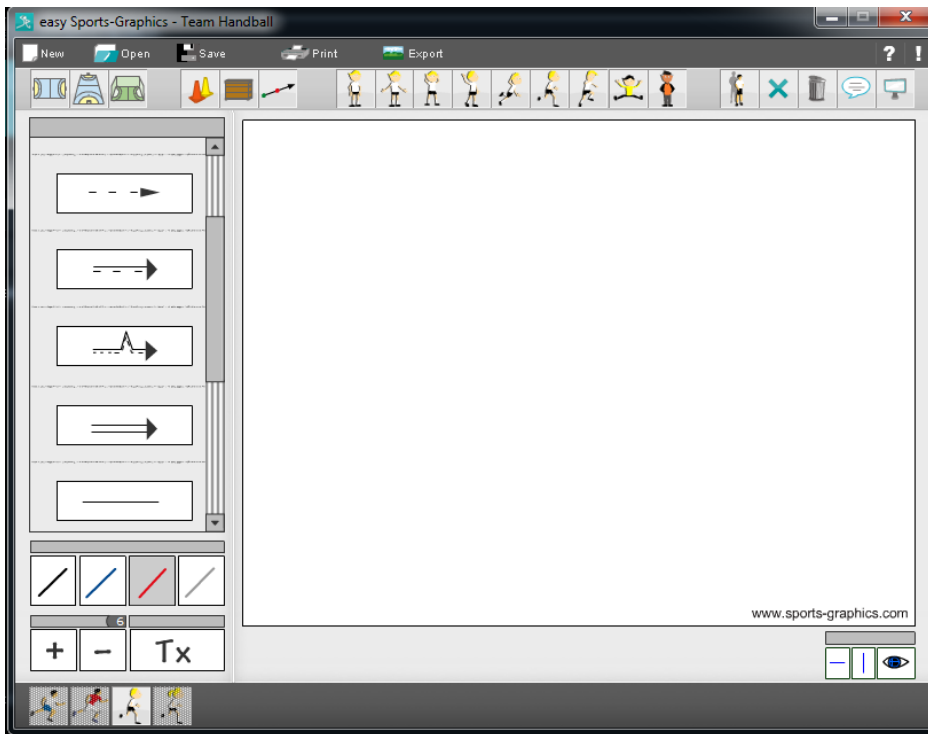
Celkem jsem vytvořila 31 her na chytanou – „Honičky“. Každou hru jsem stručně popsala, zaznamenala jsem délku trvání, vhodný počet hráčů, potřebné pomůcky, analyzovala jsem rozvoj základních motorických dovedností/schopností, do poznámek jsem napsala zajímavé informace a graficky jsem hry znázornila.

4.2 Popis programu Easy sports graphic

Tento program mně sloužil, abych graficky znázornila hry na chytanou – „Honičky“. Tyto obrázky slouží pro lepší přehled těchto her, byly vytvořeny použitím software *Easy sport graphic*. V programu můžeme vybírat z mnoha prostředí pro různé sportovní hry. Pro znázornění her na chytanou byla použita část pro házenou, která nejlépe vyobrazuje tuto hru.

Program nám umožňuje vybírat si postavy v různých polohách (běh, stoj, výskok, leh apod.), dále lze měnit pohlaví postav a barva dresů. V nabídce nalezneme i sportovní načiní (míče, lavičky, kužely, švédské bedny apod.), které se při tréninku i vyučování TV využívají. Aby obrázky byly lepší na pochopení, lze použít textové pole, znázornit směr pohybu hráče, a to pomocí šipek, které nám ukazují správný směr.

Práce se softwarem není nijak složitá. Vše je uspořádané ve složkách, které jsou stručně popsány. S postavami i náčiním můžeme lehce pohybovat, pouze na postavu klikneme a přetažením přesuneme.



Obrázek 2 – Program Easy sport graphic 2.0.

4.2 Analýza použité literatury

Veškeré informace, které jsem čerpala z knih a časopisů, potřebné k vytvoření bakalářské práce, jsem vyhledávala pomocí databáze a databáze knihoven univerzitní knihovny Univerzity Palackého v Olomouci:

- Knihovna fakulty tělesné kultury – <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Vědecká knihovna v Olomouci – <https://www.vkol.cz>
- Ústřední knihovna UP Zbrojnice – <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice>
- Elektronické informační zdroje UP – <http://ezdroje.upol.cz>

Všechny zdroje, se kterými jsem během práce pracovala, jsem uvedla v referenčním seznamu.

5 VÝSLEDKY

Praktická část této bakalářské práce se týká vytvoření zásobníku různých druhů honiček, které byly vyzkoušeny a graficky znázorněny do výsledků. Hry jsem rozdělila dle úrovně obtížnosti. Dále jsem popsala pravidla, časovou náročnost, vhodné pomůcky, maximální/minimální počet hráčů a pro lepší přehlednost jsem hry graficky znázornila.

1. Jeden honí ostatní

Délka trvání: 5-10 minut

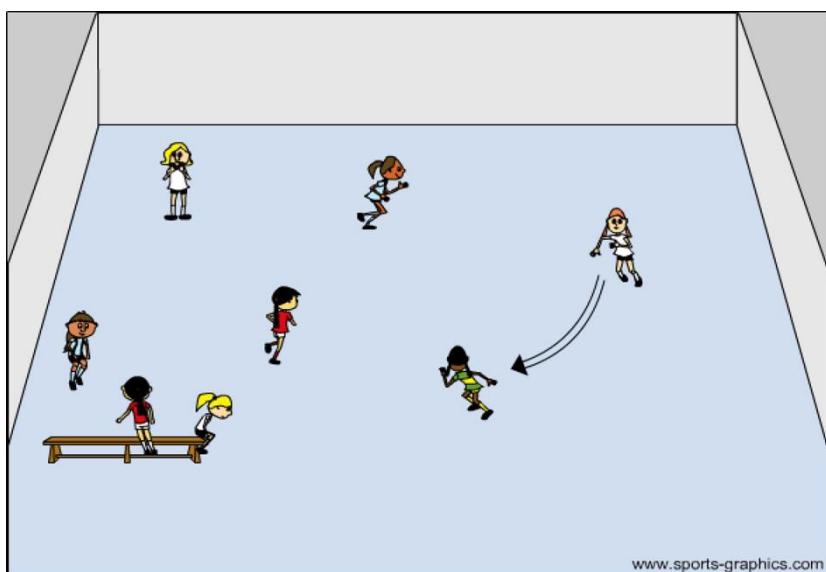
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, přesnost

Popis hry: V této hře určíme jednoho, který bude mít roli chytače. Cílem je, aby chytač, chytl všechny účastníky hry. Pokud chytač někoho chytne, chycený si musí sednout na lavičku a dále se hry neúčastní. Vítězí poslední hráč v poli.

Poznámka: Můžeme nastavit časový interval hry a zaznamenat kolik hráčů chytl chytač v určitém časovém rozmezí.



Obrázek 3 – Jeden honí ostatní

2. Jeden honí ostatní s úkolem

Délka trvání: 5-10 minut

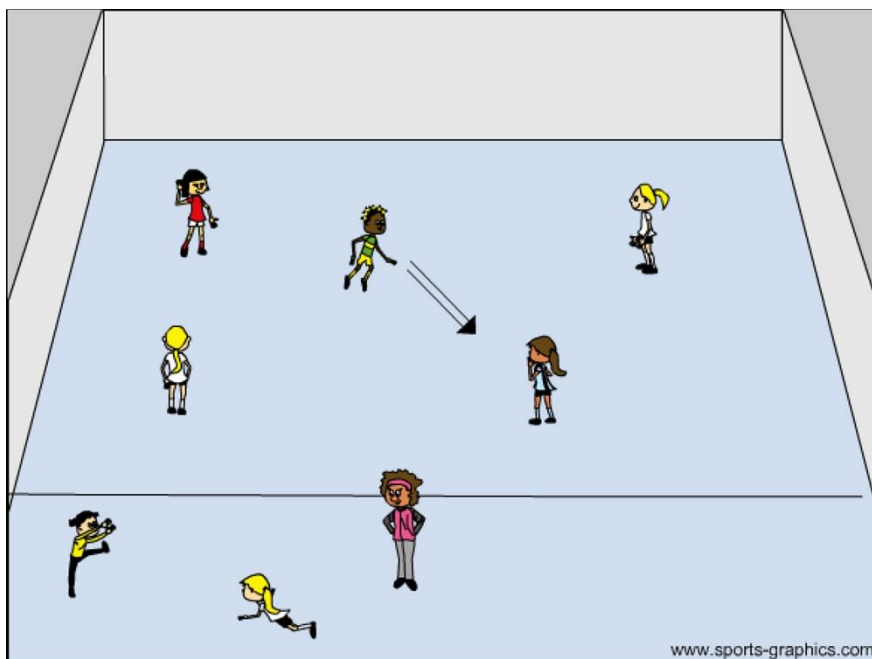
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, přesnost, individuální dovednost

Popis hry: Tato hra má skoro stejné pravidla jako předchozí akorát pokud chytač někoho chytne, hráč ve hře nekončí, ale jde za postranní čáru a splní zadaný úkol, který se určí už před začátkem hry. Úkol může být v podobě dřepů, kliků, lehů sedů apod.

Poznámka: Z vlastní zkušenosti doporučuji si předem určit úkol, aby nedošlo ke zdržování a k nejasnostem během hry. Úkol určím pro všechny stejný a po každé hře jej změním.



Obrázek 4 – Jeden honí ostatní s úkolem

3. Jeden honí ostatní na čas

Délka trvání: 5-10minut

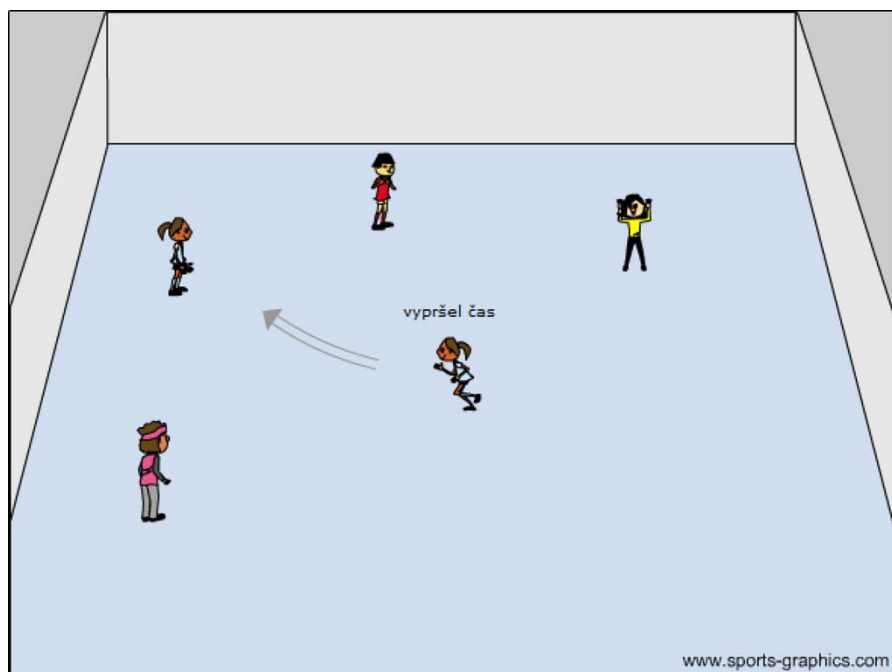
Počet hráčů: 10+

Pomůcky: stopky

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, přesnost, trpělivost, fair-play

Popis hry: V předem nastaveném čase se snaží chytač chytnout co nejvíce hráčů. Každý si pamatuje svoje skóre chycených soupeřů. Nikdo během hry nevypadává, všichni pokračují, než vyprší stanovený čas. Chytače samozřejmě měníme a ti pak nahlásí svoje skóre chycených soupeřů vyučujícímu. Vítězem se stává ten hráč, který má nejvíc chycených soupeřů.

Poznámka: Při této hře je důležité, aby všichni účastníci dodržovali pravidlo fair-play, jelikož si samostatně počítají skóre.



Obrázek 5 – Jeden honí ostatní na čas

4. Dva chytači honí ostatní na body

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 10-20+

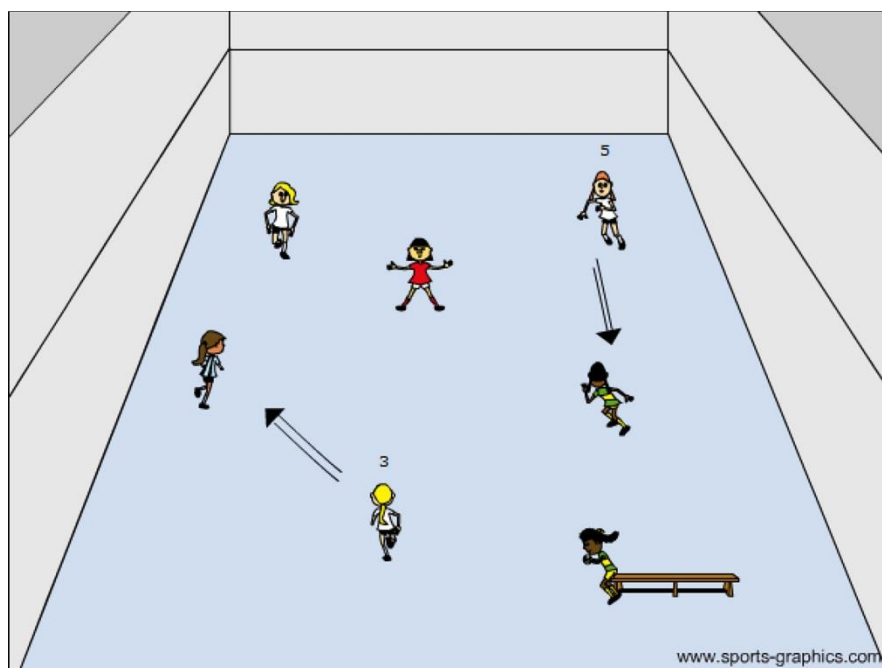
Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, přesnost, fair-play, spolupráce

Popis hry: Zvolí se dva chytači, kteří zápasí v počtu chycených soupeřů proti sobě. Hráči se snaží samostatně chytit co nejvíc soupeřů. Chycený hráč se nevrací do hry, ale jde stranou a sedne si na lavičku. Vyhrává ten chytač, který pochyťá více soupeřů než jeho protivník. Hra končí, až jsou všichni chyceni a nikdo v hřišti nezůstal. Na konci vyučující spočítá, který ze dvou chytačů měl lepší skóre, tzv. chytil více protivníků.

Modifikace: Pokud je větší počet hráčů, lze, aby chytačů bylo i více než pouze dva.

Poznámka: V případě, že honí více chytačů, je důležité, aby chycení přiznali, kdo je právě vyřadil ze hry, tudíž je velice nutné pravidlo fair-play.



Obrázek 6 – Dva chytači honí ostatní na body

5. Honička ve dvojici

Délka trvání: 5 minut

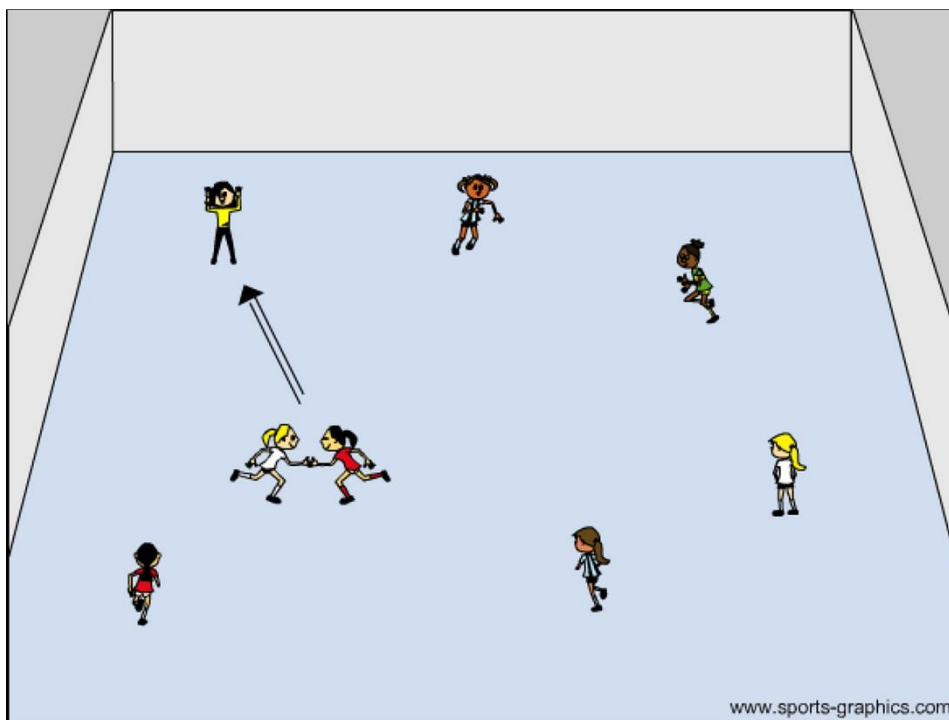
Počet hráčů: 15+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, spolupráce, strategie

Popis hry: Dva hráči, kteří honí, se drží za ruce a snaží se předat babu někomu jinému. Kdo z dvojice předá babu někomu jinému, což znamená, že někoho chytne, tak se osvoboduje a zapojuje se do hry, ten hráč, kterého chytl, se stává chytačem a vytvoří novou dvojici a hra pokračuje. Důležité pravidlo je, že dvojice se nesmí roztrhnout.

Poznámka: Můžeme zvolit různé způsoby uchopení, že hráči, kteří honí, se musí držet za předloktí, ramena, nebo protisměrně.



Obrázek 7 – Honička ve dvojici

6. Honička dvojnohých

Délka trvání: 10 minut

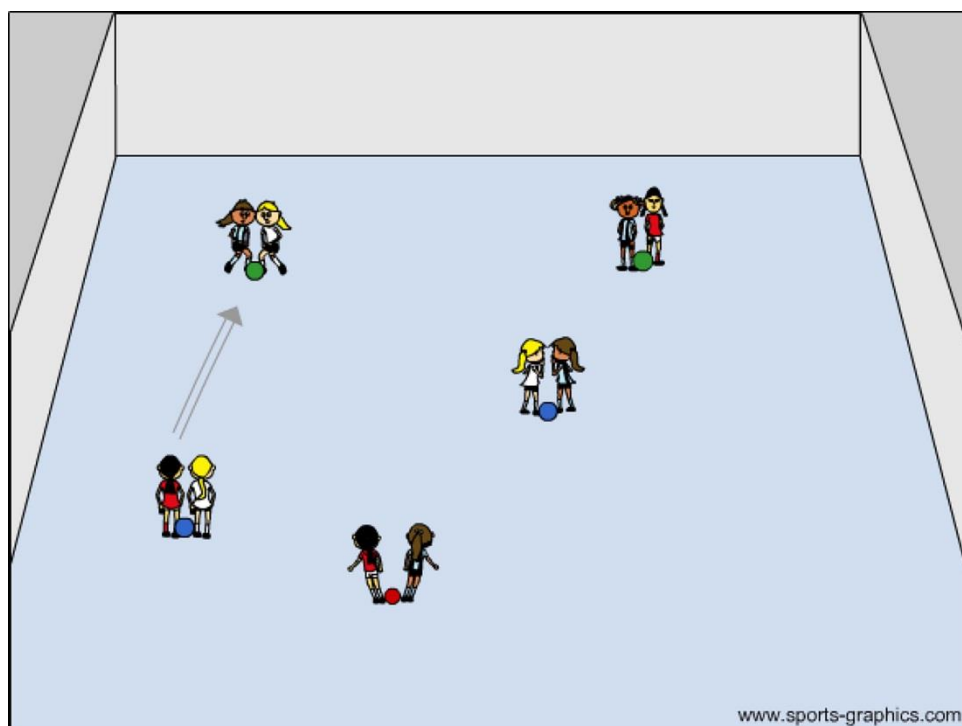
Počet hráčů: 10 (musí být sudý počet)

Pomůcky: šátek, švihadlo, popruh

Rozvoj dovedností/schopností: obratnost, rychlost, orientace

Popis hry: Hráči se rozdělí do dvojic. Na začátku hry se hráči postaví vedle sebe a svážou si šátkem nebo švihadlem vnitřní honu. Všichni hráči jsou spojeni po dvou. Jedna dvojice honí a jejím úkolem je chůzí nebo během, předat „babu“ jiné dvojici. Pokud se honiči dotknou kamkoli druhé dvojice, celá dvojice honí.

Poznámka: Doporučuji při této hře, aby hráči měli dlouhé kalhoty, přes které si svážou nohy. Honička také můžeme udělat na čas a bez toho, aby se honiči střídali, tudíž si budou honiči počítat, kolik chytli za určitý čas dvojic. Vyhrává ta dvojice, která pochytila co nejvíce dvojic.



Obrázek 8 – Honička dvojnohých

7. S domečkem na zádech

Délka trvání: 10 minut

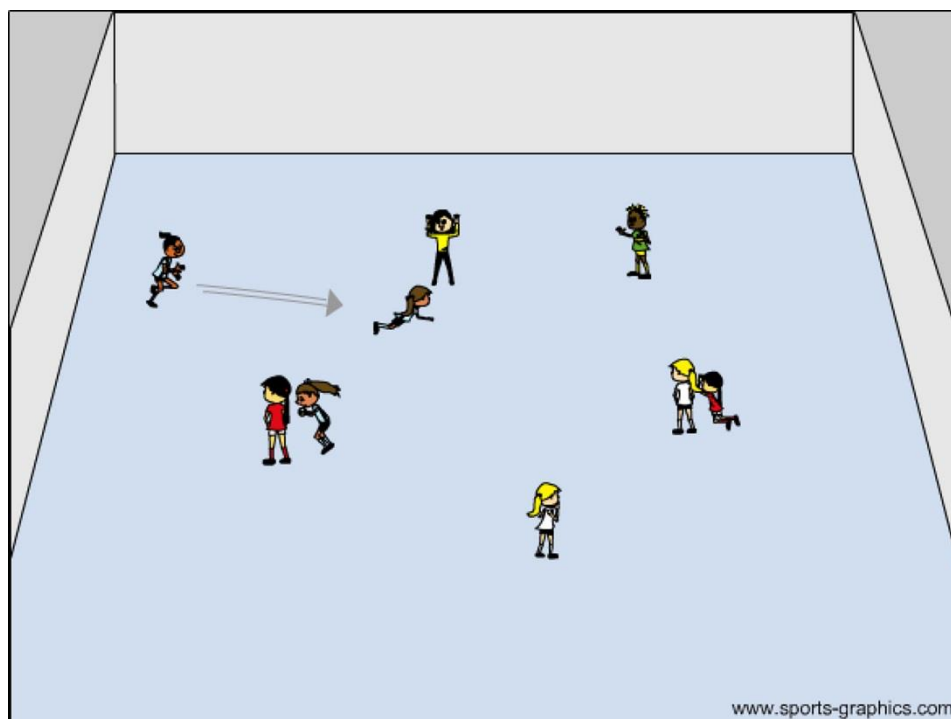
Počet hráčů: 15+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: obratnost, fair-play, rychlost

Popis hry: Určí se jeden hráč, který má tzv. „babu“. Chytá soupeře ve vymezeném prostoru, který se před honičkou určí. Honěný se před chytačem může zachránit právě tak, že někomu vyskočí na záda, tím pádem na něho chytač nemůže a musí si vybrat jinou oběť. Na zádech může být hráč maximálně 5 vteřin, poté musí seskočit dolů. Pokud se chce hráč opět schovat před chytačem, musí si najít někoho jiného a tomu vyskočit na záda.

Poznámka: Pokud máme větší skupinu, zvolíme dva chytače.



Obrázek 9 – S domečkem na zádech

8. E. T. volá domů

Délka trvání: 5 minut

Počet hráčů: 10+

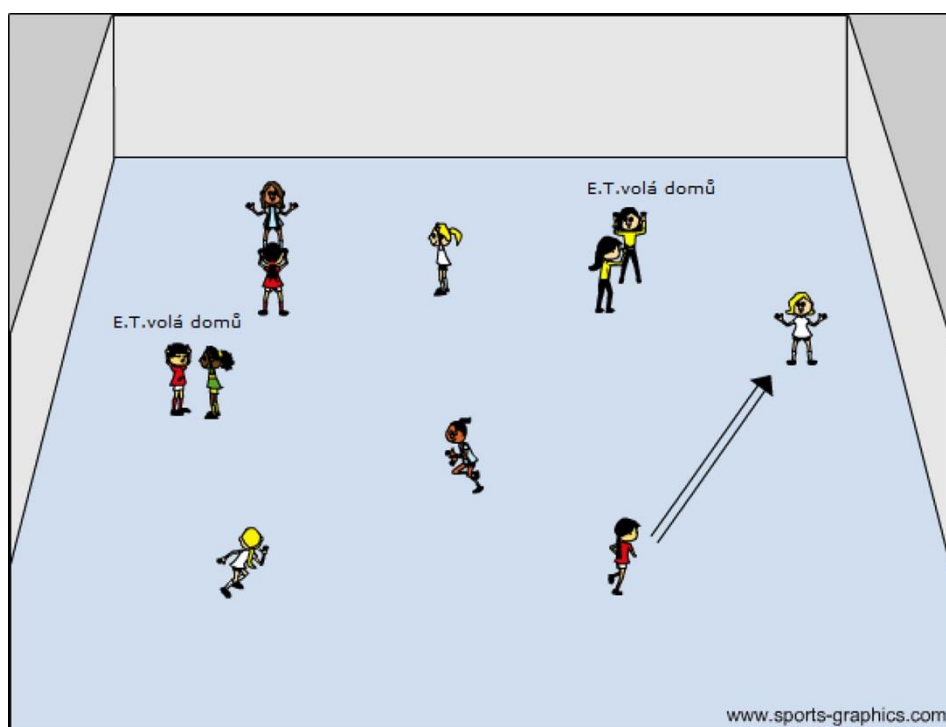
Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, spolupráce

Popis hry: Vybere se hráč, který má „babu“. Tento hráč se snaží chytit ostatní hráče. Chycený hráč zůstane na místě, kde dostal „babu“ a znehybní. Zachránit se může tak, že obě ruce zvedne nahoru a přiběhne k němu druhý hráč, který natáhne taky ruce a spojí je, společně řeknou: „E.T. volá domů“.

Modifikace: Pokud hru hrají hráči s rapidním výškovým rozdílem a nedosáhli by navzájem na své ruce, zachrání se tak, že stačí, když se budou držet za ramena.

Poznámka: Je-li početnější skupina, vyberte dva až tři, kteří budou mít „babu“.



Obrázek 10 – E.T. volá domů

9. Honěná s míčem

Délka trvání: 5-10minut

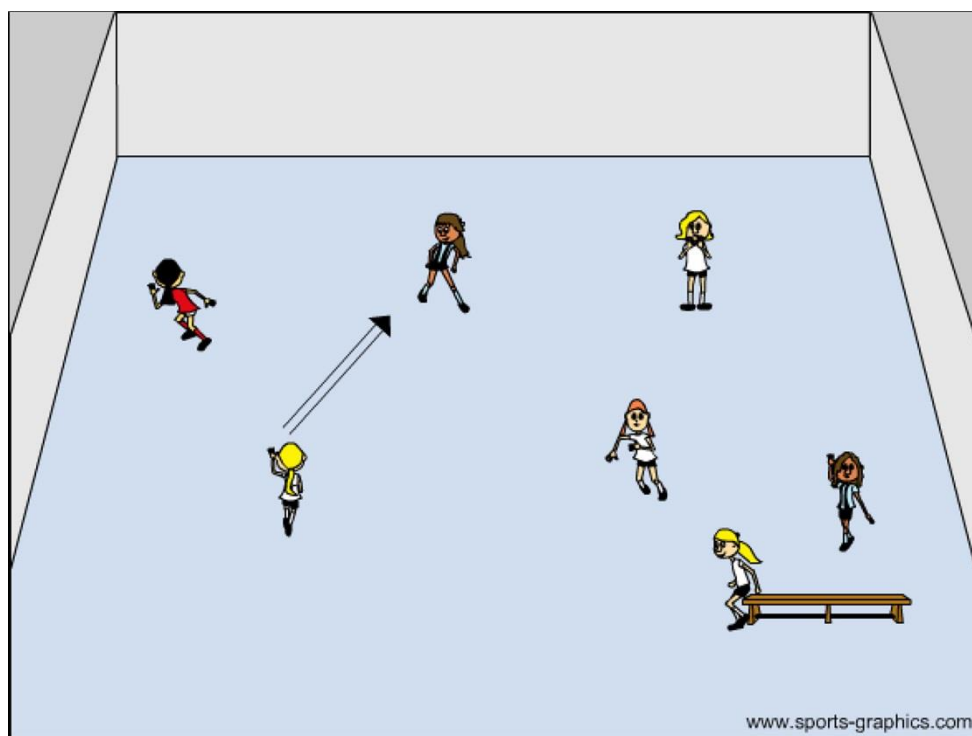
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: míč

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, přesnost

Popis hry: Tato hra je na principu rychlé vybíjené. Hra začíná, že jeden hráč má míč a ostatní před ním utíkají. Hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout na hrací ploše. Pokud někoho vybije, hráč neodchází z hřiště, ale bere si míč a stává se střelcem právě on.

Poznámka: Varianta, že vybitý hráč odchází ze hřiště a vítězí hráč, který zůstane jako poslední.



Obrázek 11 – Honěná s míčem

10. Řetězovka

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10+

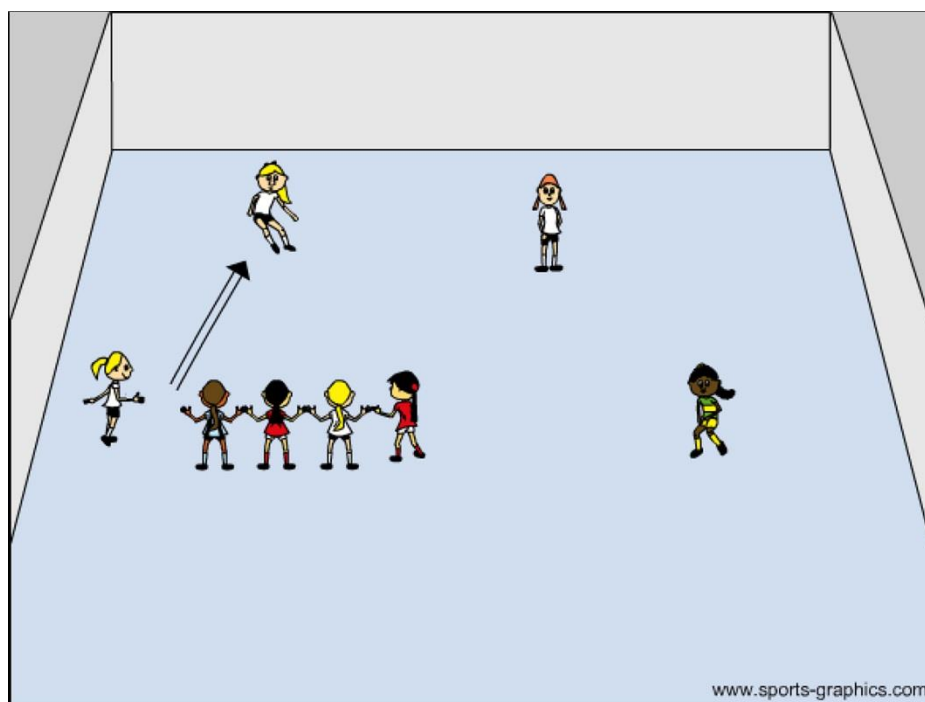
Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, spolupráce, komunikace, taktika

Popis hry: Hraje se jako normální honička, kdy chytá jeden hráč ostatní. Změna je v tom, že pokud chytač někoho chytne, tak ze hry nevypadává, ale stává se taky chytačem. Všichni chytači se musí držet za ruky a snaží se pochytat ostatní hráče. Pokud někoho chytnout, ale rozpojí se jim ruce, tak chycení neplatí. Vítězí poslední hrající hráč.

Modifikace: Lze hrát i s více chytači, tudíž každý chytač si vytváří svůj „řetěz“.

Poznámka: Důležité je, aby vyučující při této hře dbal na to, že, když se řetěz rozpojí, tak chycení neplatí a hra pokračuje dál. Pokud zvolíme dva chytače, vítězí ten, kdo má vytvořený delší řetěz, tudíž, kdo má více chycených soupeřů.



Obrázek 12 - Řetězovka

11. Chytání do kruhu

Délka trvání: 5 minut

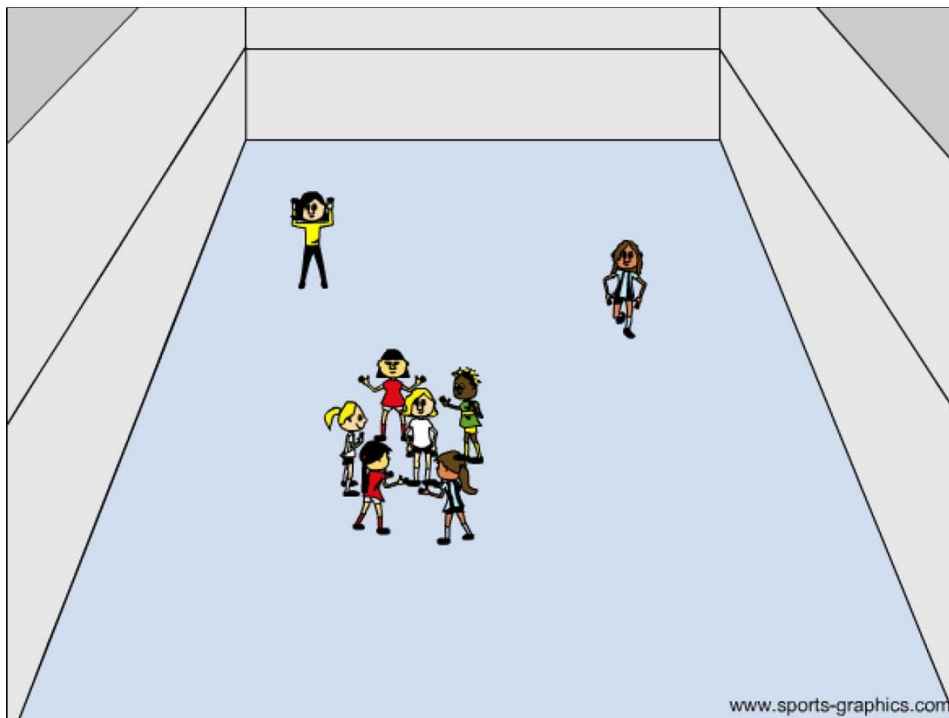
Počet hráčů: 12+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, taktika, rychlost

Popis hry: Vytvoří se trojice, která se chytne za ruce a snaží se dostihnout ostatní hráče. Chytači soupeře chytí tak, že ho musí uzavřít do kruhu. Chycený se k nim přidává a pomáhá chytit ostatní. Pravidlo jedna zní, že chycený hráč z kruhu už nemůže utéct a druhé pravidlo, že kruh se nesmí rozpojit, jinak chycení neplatí. Dbejte na to, aby se spoluhráči za ruce drželi správně, jinak může dojít k vykloubení ramene či lokte.

Poznámka: Dbejte na to, aby se spoluhráči drželi správně, jinak může dojít k vykloubení ramene či lokte.



Obrázek 13 – Chytání do kruhu

12. Hutututu

Délka trvání: 2-5minut

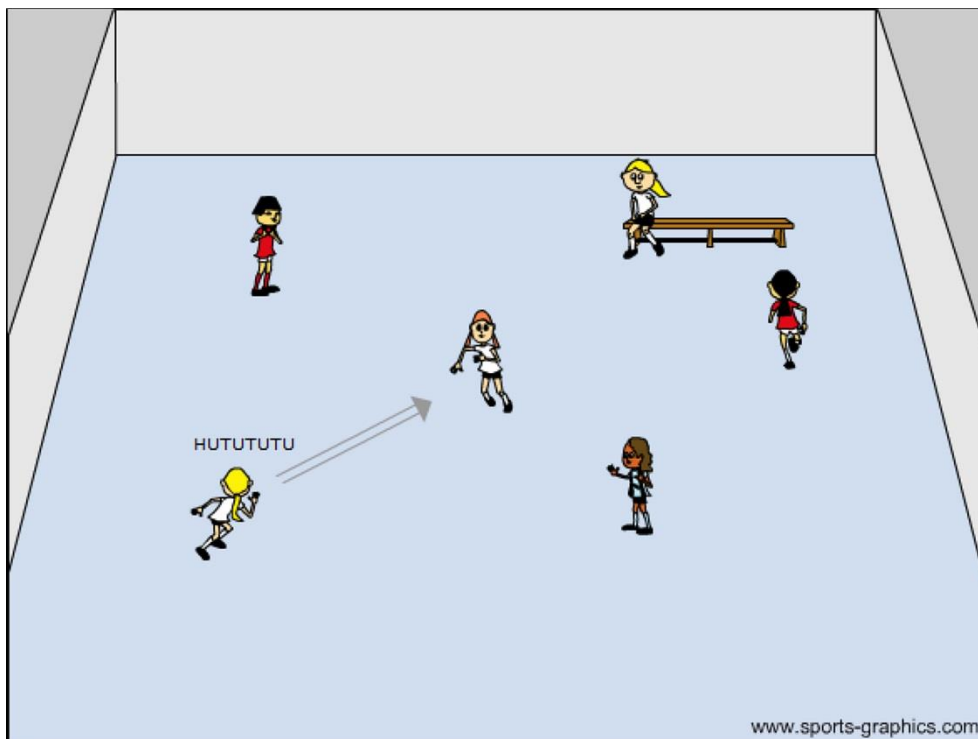
Počet hráčů: 7+

Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost

Popis hry: Jednoduchá honička, při které jeden hráč má „babu“, a předá ji pouze tak, že po celou dobu, co bude honit, musí zadržet dech a křičet u toho „hutututu“. Pokud někoho chytí, aniž by se nadechl, honí chycený hráč. Pokud honič nikoho nechytí a nadechne se, vypadává ze hry a vyučující zvolí nového chytače.

Poznámka: Ze hry se vypadávat nemusí, kdo bude chycený, přidá se k chytači.



Obrázek 14 – Hutututu

13. S překážkami

Délka trvání: 15 minut

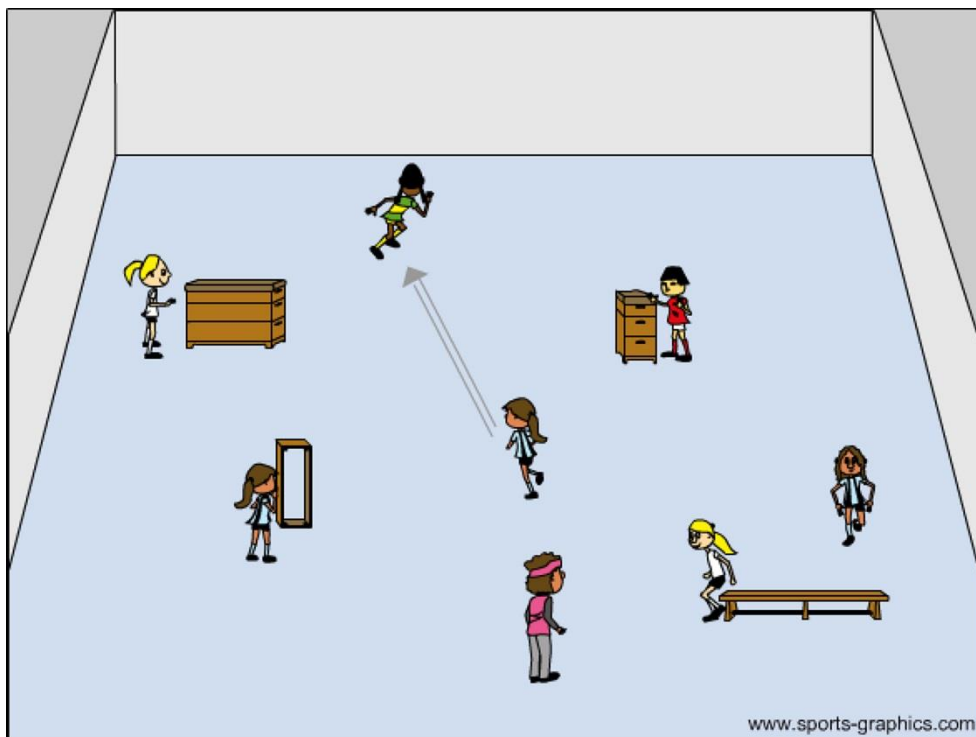
Počet hráčů: 10+

Pomůcky: překážky v podobě laviček, švédské bedny, kladiny

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, obratnost, strategie

Popis hry: Úplně obyčejná honička, ve které, když je někdo chycený vypadává ze hry. Na hřišti jsou umístěné překážky v podobě laviček, švédských beden, kladin, za které se hráči mohou schovat a zabránit tak chytači aby je chytnul. S překážkami je zakázáno během hry hýbat. Vítězí poslední hrající hráč.

Poznámka: Volíme takové překážky, které nemohou na žáky spadnout či jinak ublížit.



Obrázek 15 – S překážkami

14. Honička ve třech

Délka trvání: 5 minut

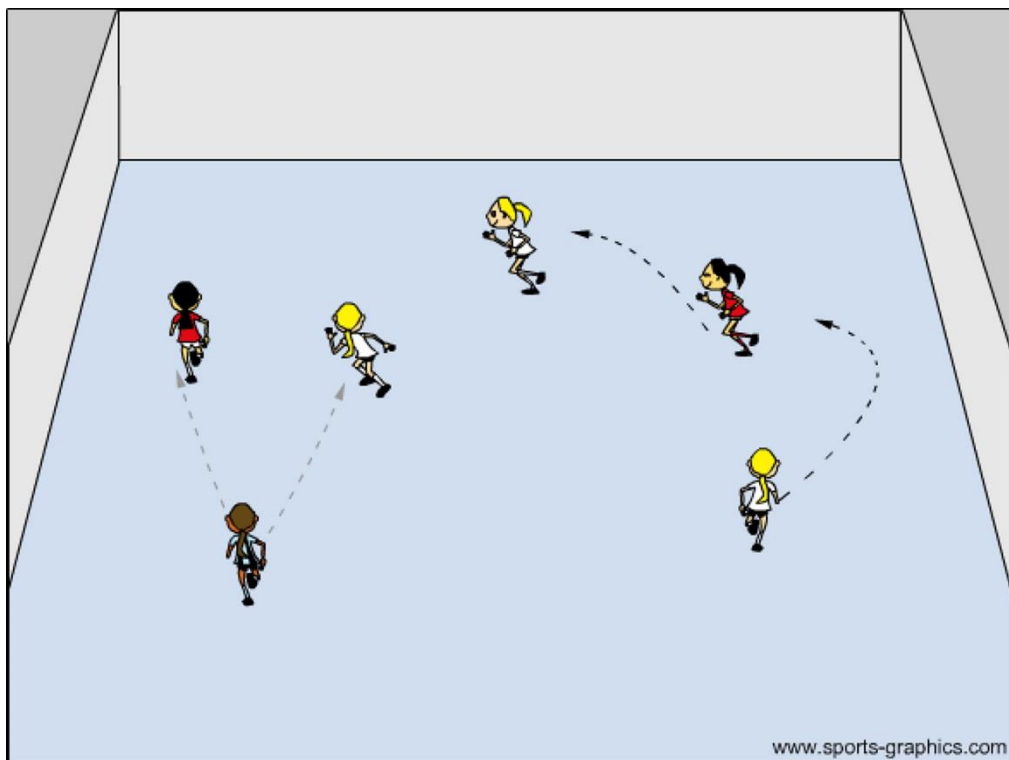
Počet hráčů: 3+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost

Popis hry: Hráči se rozdělí do trojic a pohybují se na společné hrací ploše. Každá trojice hraje samostatně a má následné úkoly. První z úkolu zní, že jeden honí vždy dva ostatní a druhý úkol je tzv. postupná honička, kdy první honí druhého, druhý třetího, atd. Každý hráč si počítá, kolik „bab“ předá za určitý časový limit, který stanoví vyučující.

Poznámka: Hráči mohou být rozděleny do početnějších skupin (4,5,6) hráčích a hrací plochu můžeme upravit do různých tvarů.



Obrázek 16 – Honička ve třech

15. Na zajíce

Délka trvání: 5 minut

Počet hráčů: 15+

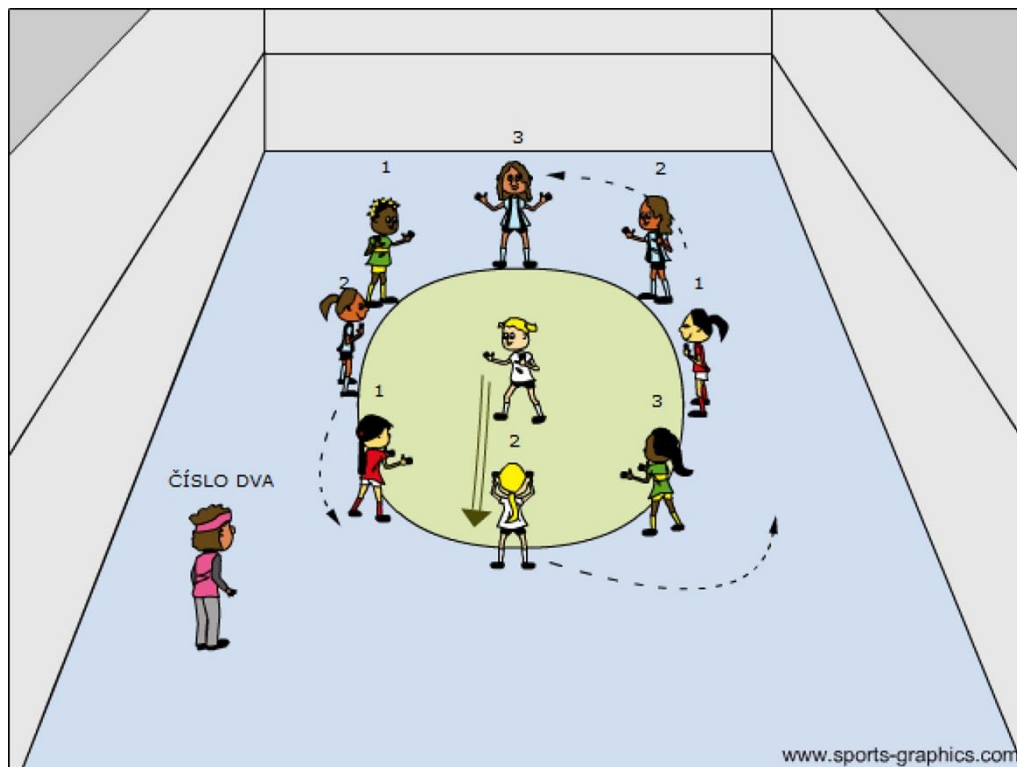
Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, reakce, koncentrace

Popis hry: Děti před začátkem hry vytvoří kruh. Hráči, kteří stojí po obvodu kruhu, se rozpočítají na jedničky, dvojky a trojky. Uprostřed kruhu stojí myslivec, který číhá na zajíce. Vyučující vyvolá číslo od jedné do tří. Zavolá číslo dva, tak všichni, kteří mají toto číslo, musí stoupnout a vyměnit si místo s někým jiným. Pokud někoho myslivec chytne v kruhu, stává se zajícem a zajíc se stává myslivcem.

Modifikace: Můžeme dát pravidlo, že se nebude běhat uvnitř přes kruh, ale poté, jak vyučující zahlásí číslo, tak hráči musí běžet zvenku podél kruhu a najít nové místo.

Poznámka: Při této hře musíme vytvořit dostatečně velký kruh, aby hráči do sebe nenaráželi.



Obrázek 17 – Na zajíce

16. Na čáry

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10+

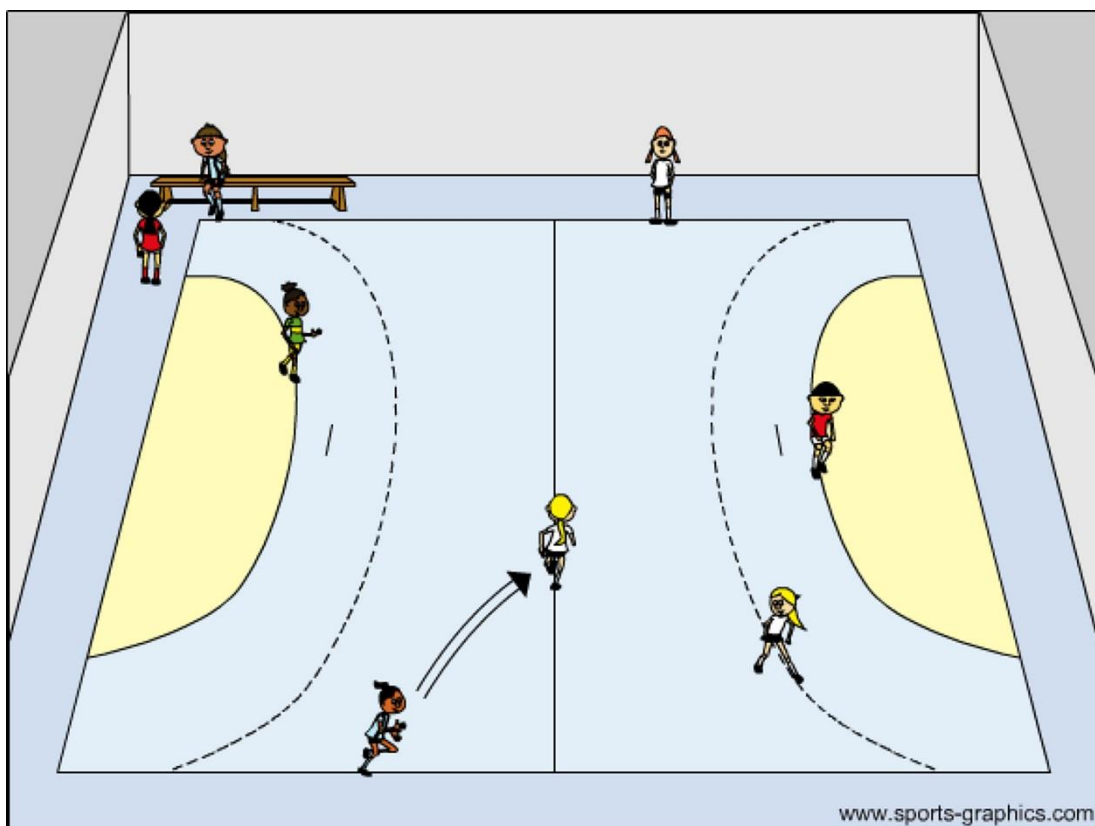
Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: koncentrace, obratnost, rovnováha

Popis hry: Určíme jednoho hráče co má „babu“. Táto hra na honěnou je jiná v tom, že hráči se mohou pohybovat pouze po čárách, které jsou nakresleny na podlaze v tělocvičně. Pravidlo je, že hráči se musí dotýkat čáry, alespoň jednou nohou. Pokud hráč někoho chytne, tím předá „babu“, tudíž ze hry se nevypadává.

Modifikace: Jakmile předá hráč „babu“ opouští hřiště. Vítězí poslední hráč v poli.

Poznámka: Pokud hru hraje, méně početnější skupina, je lepší si vymezit, po kterých čárách se bude běhat. Tato hra je především zaměřená na rovnováhu.



Obrázek 18 – Na čáry

17. Na klauny

Délka trvání: 15 minut

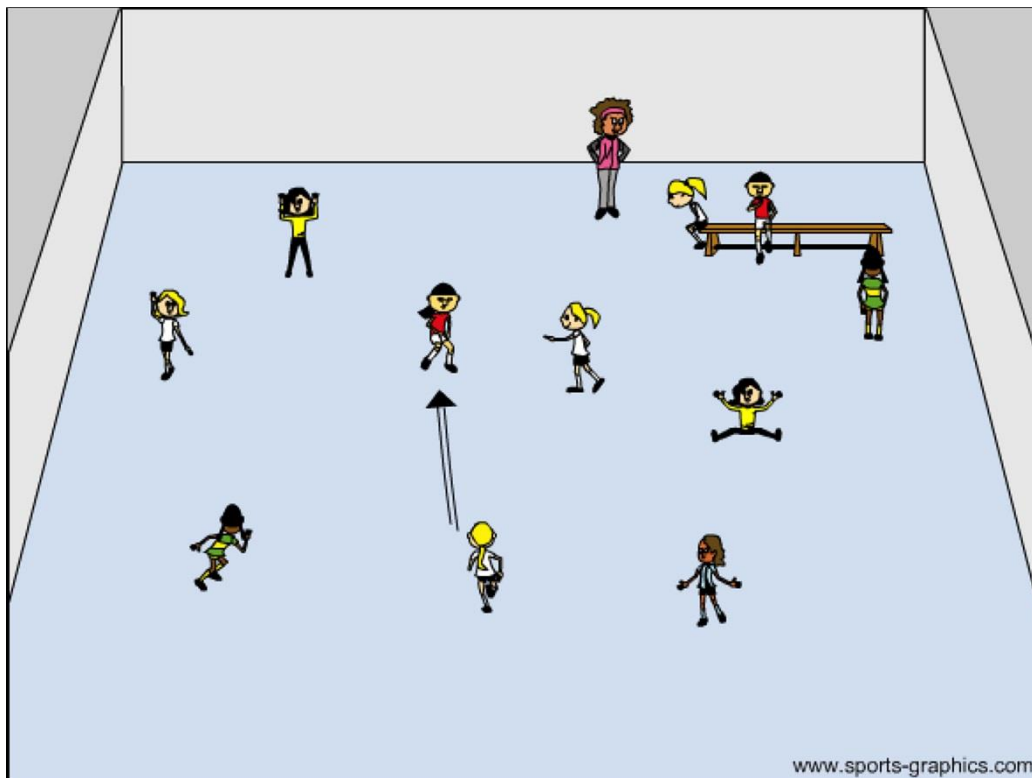
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, koncentrace, prostorová orientace, reakce, vytrvalost

Popis hry: Tato honička spočívá v tom, že jeden hráč se určí, který má „babu“ a honí ostatní. Předá „babu“ tak, že se dotkne někoho jiného. Hráč, který dostane „babu“ musí si položit jednu ruku na místo, kde se honič chytl. Tím se stává chytačem, pokud někoho chytne, ruka mu zůstává pořád na stejném místě. Pokud ho chytne ještě někdo jiný, vypadává ze hry. Vyhrává ten hráč, který se udrží co nejdéle ve hře.

Poznámka: Můžeme nastavit pravidlo, že hráč vypadává až po třetím dotyku.



Obrázek 19 – Na klauny

18. Míčovka

Délka trvání: 20 minut

Počet hráčů: 10+

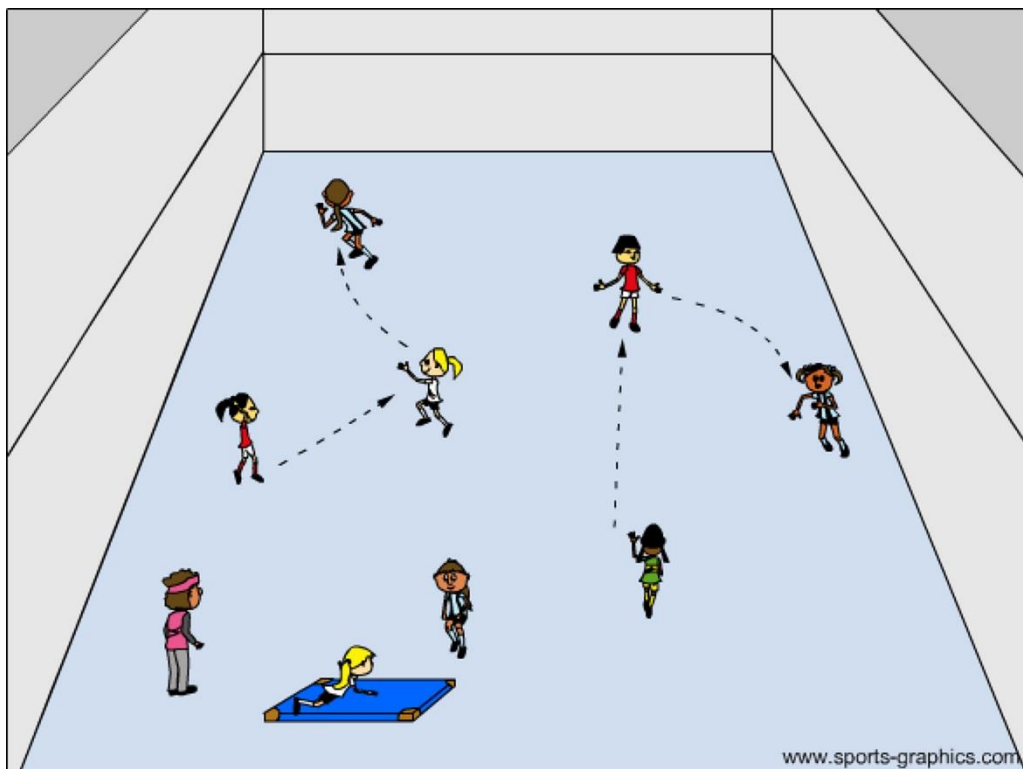
Pomůcky: míč

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, spolupráce, přesnost

Popis hry: Určíme dva honiče, kteří mají jeden míč. Vymezíme si prostor, v kterém budou honit ostatní hráče. Honiči si míč přihrávají zcela libovolně a jejich úkolem je dotknout se míčem libovolného hráče. Pokud se někoho dotknou, hráč se stává dalším (třetím) honičem. Hráč s míčem se nesmí pohybovat. Důležité je, aby hráči co nehoní, se míče nechytali, tudíž neskákali do přihrávek nebo jej nějak sráželi. Vítězí poslední hráč v poli.

Modifikace: Honiči jsou pořád stejní, chycení hráči odchází mimo hru.

Poznámka: Lze stanovit, kde se míčem můžeme dotknout, aby „baba“ platila např. končetiny, záda.



Obrázek 20 – Míčovka

19. Molekuly

Délka trvání: 2-5 minut

Počet hráčů: 20+

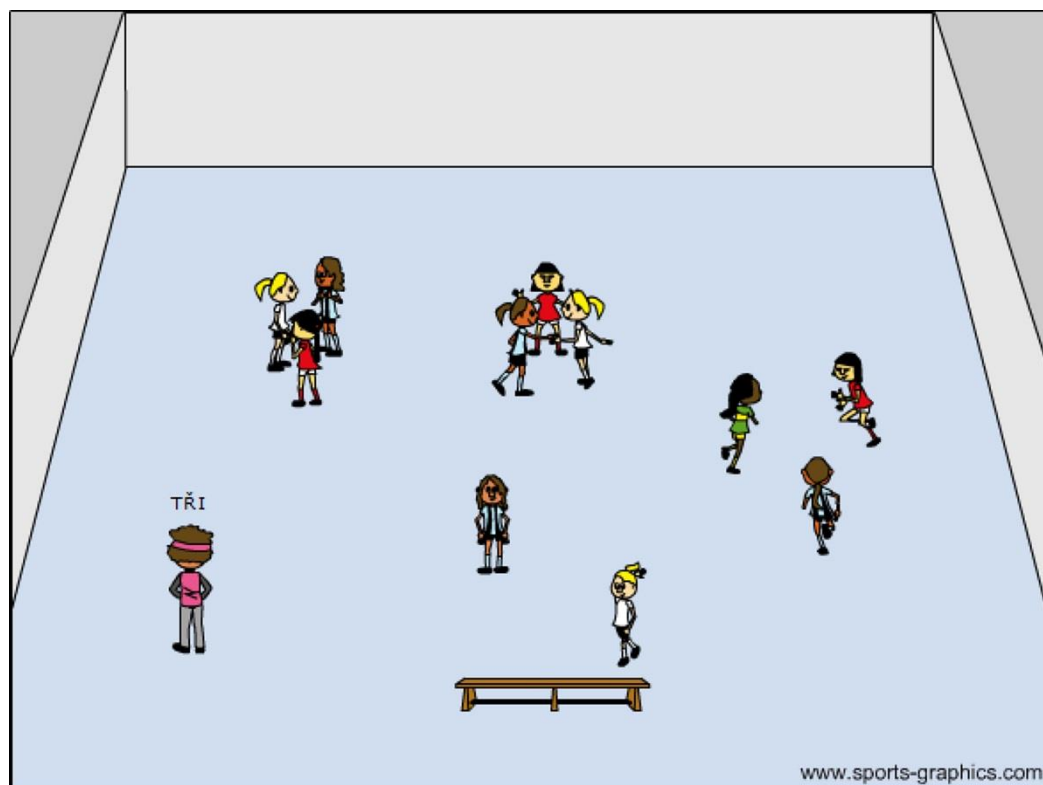
Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, reakce, komunikace, spolupráce

Popis hry: Hra na honěnou, která nemá honiče. Děti běhají po hrací ploše a vyučující vyvolá takové číslo, aby nebylo vyšší, než je počet hráčů. Hráči mají za úkol na dané číslo zareagovat a vytvořit skupinku o stejném počtu lidí. Jednotlivec nebo skupina, co nevytvoří určitý počet členů, který měl za úkol, vypadává ze hry.

Modifikace: nevypadává se ze hry, zadáme úkol např. dřepy, kliky, výskoky apod.

Poznámka: Na začátku, hry můžeme určit, že sdružovat spolu se smí jen dívky s dívkami a naopak chlapci s chlapci.



Obrázek 21 – Molekuly

20. Rychlý míč

Délka trvání: 5 minut

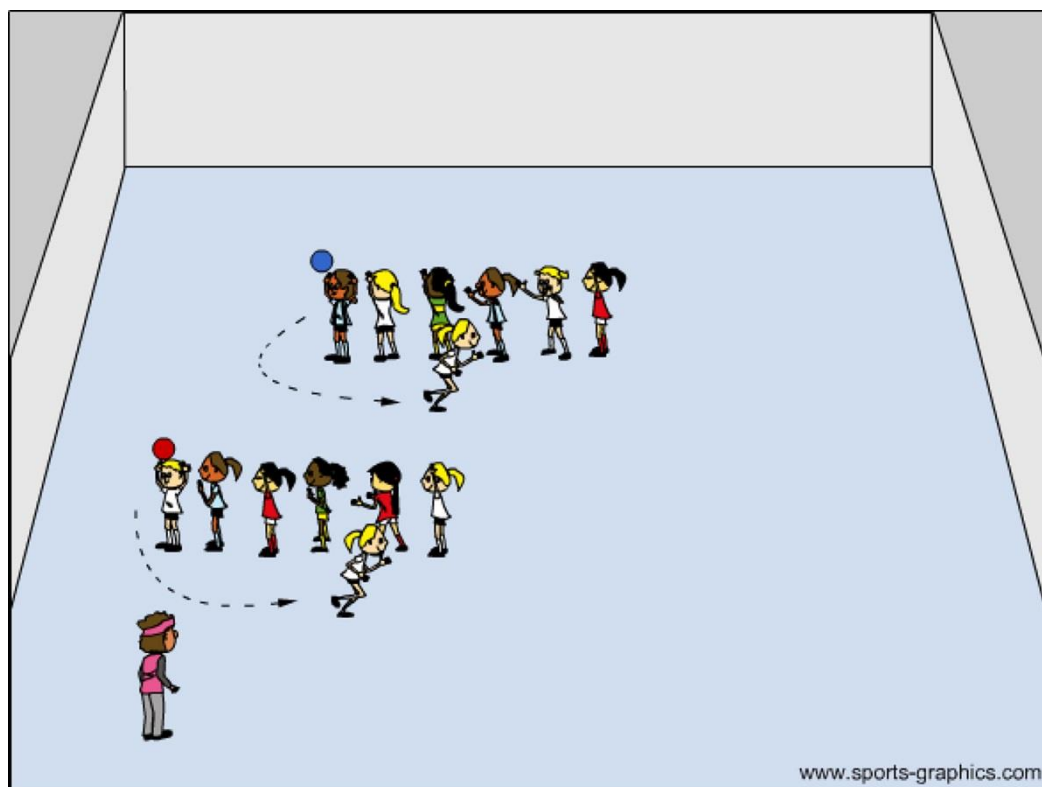
Počet hráčů: 10+

Pomůcky: dva míče

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, spolupráce, komunikace,

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou týmů. Každý tým udělá jeden zástup a postaví se za sebe co nejbližše. Na povel vyučujícího se snaží hráči nad hlavou posílat míč za sebe, jakmile předá míč, běží na konec zástupu, kde čeká na další předávku míče. Vítězí ten tým, který dostane míč až na druhou stranu tělocvičny.

Modifikace: Předávání míče může být různými způsoby. Nad hlavou, pod nohama, z pravé nebo z levé strany.



Obrázek 22 – Rychlý míč

21. Písmenka

Délka trvání: 5 minut

Počet hráčů: 5+

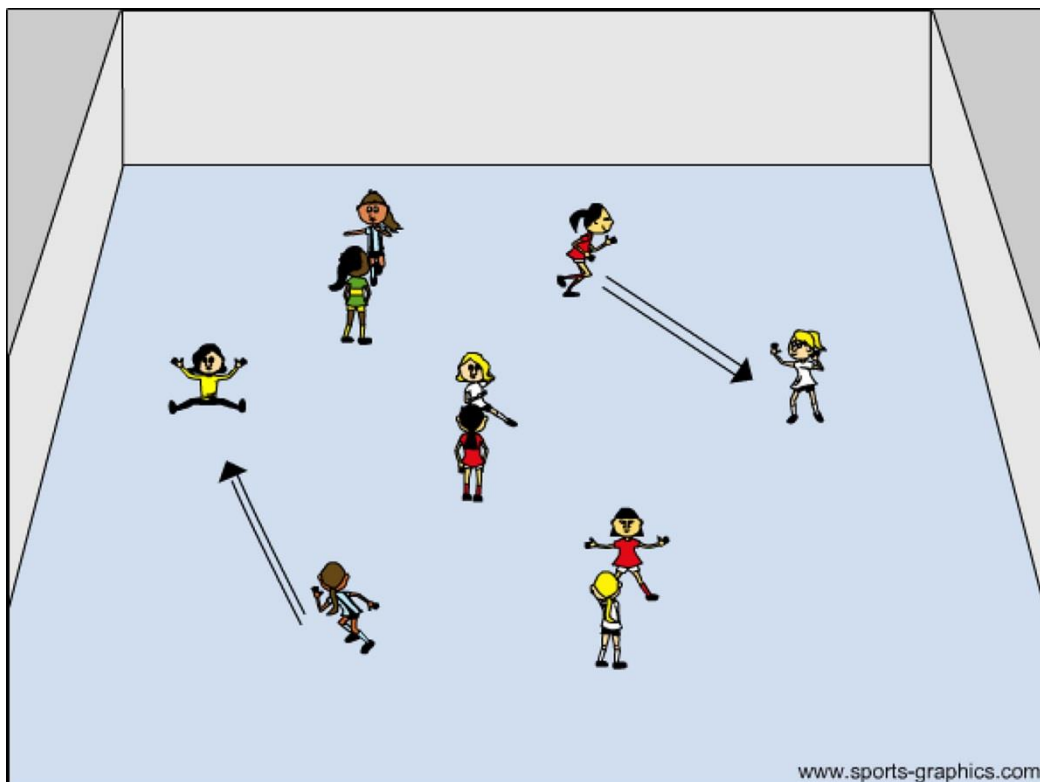
Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, obratnost

Popis hry: Vybereme dva hráče, kteří budou mít „babu“. Jakmile někoho chytanou, chycený hráč znehybní a musí udělat tvar nějakého písmene. Přiběhne k němu jiný hráč a ten se snaží písmeno uhodnout, pokud se tak stane, hráč se vrací zpět do hry.

Modifikace: Jde hru vytvořit na body. Hráč, který uhodne písmeno, si započítá bod, kdo má nejvíce bodů vyhrává.

Poznámka: Při této hroničce často měníme hroničce.



Obrázek 23 – Písmenka

22. Úkolová

Délka trvání: 5-10 minut

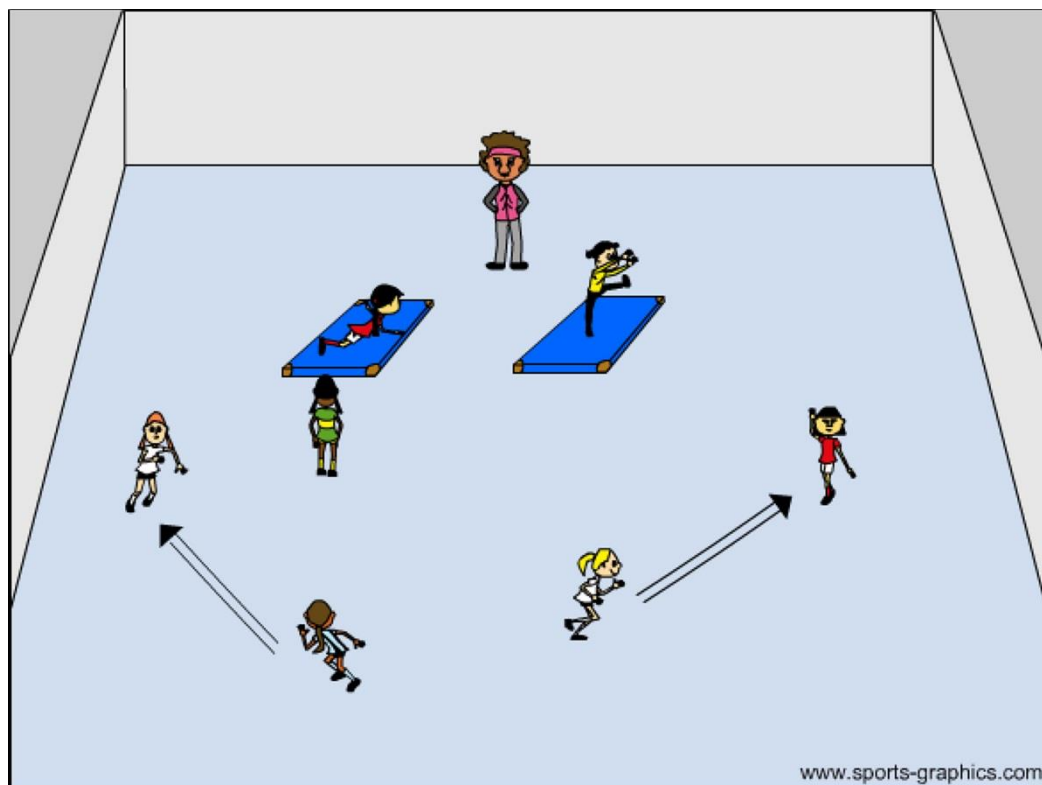
Počet hráčů: 10+

Pomůcky: žíněny

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, všestrannost

Popis hry: V tělocvičně rozmístíme dvě žíněny blízko sebe, u kterých stojí vyučující. Určíme dva hráče, kteří se stávají honiči. Pokud honič někoho chytne, chycený hráč jde pomalou chůzí k žíněnce. U žíněny na něj čeká vyučující, který mu zadá úkol, např. lehy sedy, kliky, dřepy, kotoul, válení sudů apod. Poté, jakmile hráč úkol splní, stává se osvobozeným a vrací se zpět do hry. Po určitém čase vyměníme honiče.

Poznámka: Chycený hráč, který míří k žíněnce, nejde prostředkem hřiště, ale snaží se jít po kraji, aby neovlivňoval ostatní.



Obrázek 24 – Úkolová

23. Na roboty

Délka trvání: 5 minut

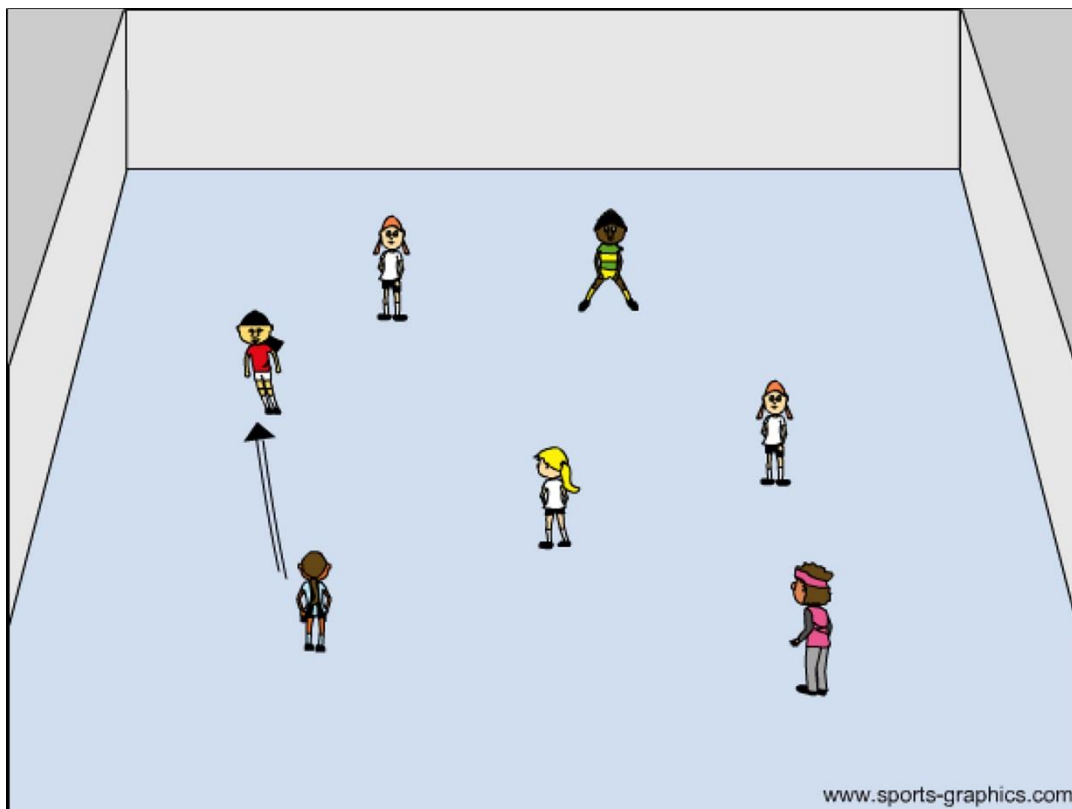
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, fair-play

Popis hry: Hra na roboty je specifická v tom, že hráč, který má „babu“ i ostatní hráči, kteří jsou honěni, nesmí při běhu ohýbat kolena ani lokty. Jakmile se chytač někoho dotkne, tím předá „babu“ a honí chytený hráč.

Poznámka: Vyučující musí sledovat hráče, jestli opravdu neohýbají kolena ani lokty. Pokud někdo toto pravidlo poruší vícekrát, vypadáva ze hry.



Obrázek 25 – Na roboty

24. Na sochy

Délka trvání: 15 minut

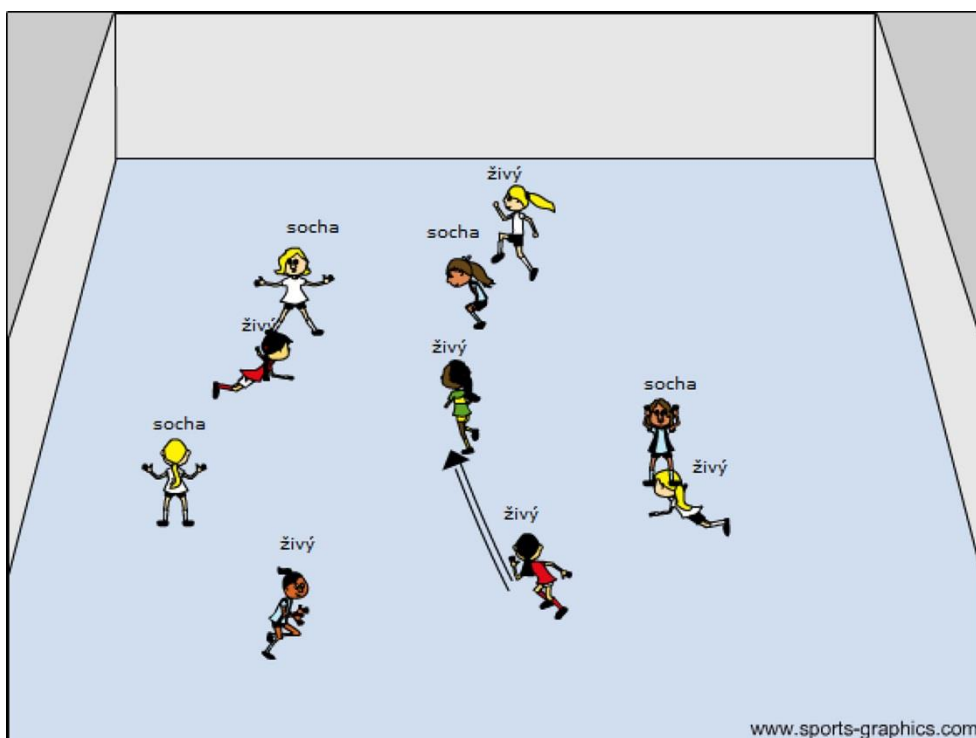
Počet hráčů: 15+

Pomůcky: žádné

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, obratnost, reakce, prostorová orientace

Popis hry: V této honičce si hráči zahrají na sochy. Každý hráč, který je chycen se musí proměnit právě v sochu. Vysvobozovat může ten hráč, který je volný a není chycený. Jsou dva druhy soch, kterou hráč musí udělat, pokud je chycen. První z nich je tzv. koza, kdy chycený hráč udělá předklon a ruce si opře o kolena. Osvoboditel je oživí tak, že dotýčného přeskočí roznožkou. Druhá nehybná socha představuje, že chycený hráč zůstane stát v širokém stoji rozkročném, osvobodí jej hráč, který podleze pod jejich nohami. Hra je ukončena, až jsou všichni hráči přeměněni na sochy.

Poznámka: Pokud se honičky zúčastní více hráčů, je potřeba určit více honičů, kteří se snaží znehybnit všechny soupeře.



Obrázek 26 – Na sochy

25. Na čápy a žáby

Délka trvání: 20 minut

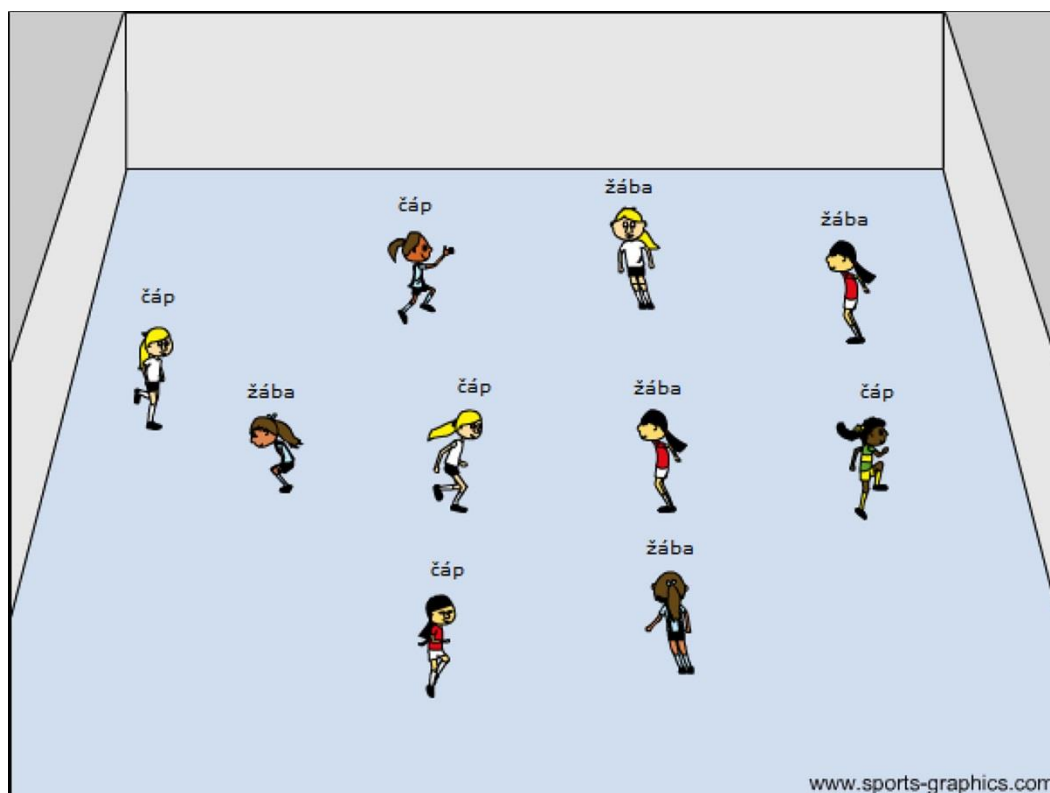
Počet hráčů: 20+

Pomůcky: švihadlo, provaz, šátek

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, obratnost, strategie, spolupráce

Popis hry: Hráči se rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina představuje čápy, kteří musí stát na jedné noze a jednou rukou si drží druhou nohu. V druhé skupině jsou žáby, ty skáčou se zavázanými nohama snožmo. Cílem hry je, aby čápi ve vymezeném území a v určitém čase, pochytili co nejvíce žabiček. Až vyprší časový limit, týmy si vymění role. Vítězí ten tým, který za určitý čas měl lepší skóre.

Poznámka: Skupiny rozdělíme rovnoměrně chlapci, dívky dohromady, aby nevznikla převaha na nějaké straně.



Obrázek 27 – Na čápy a žáby

26. Past

Délka trvání: 25 minut

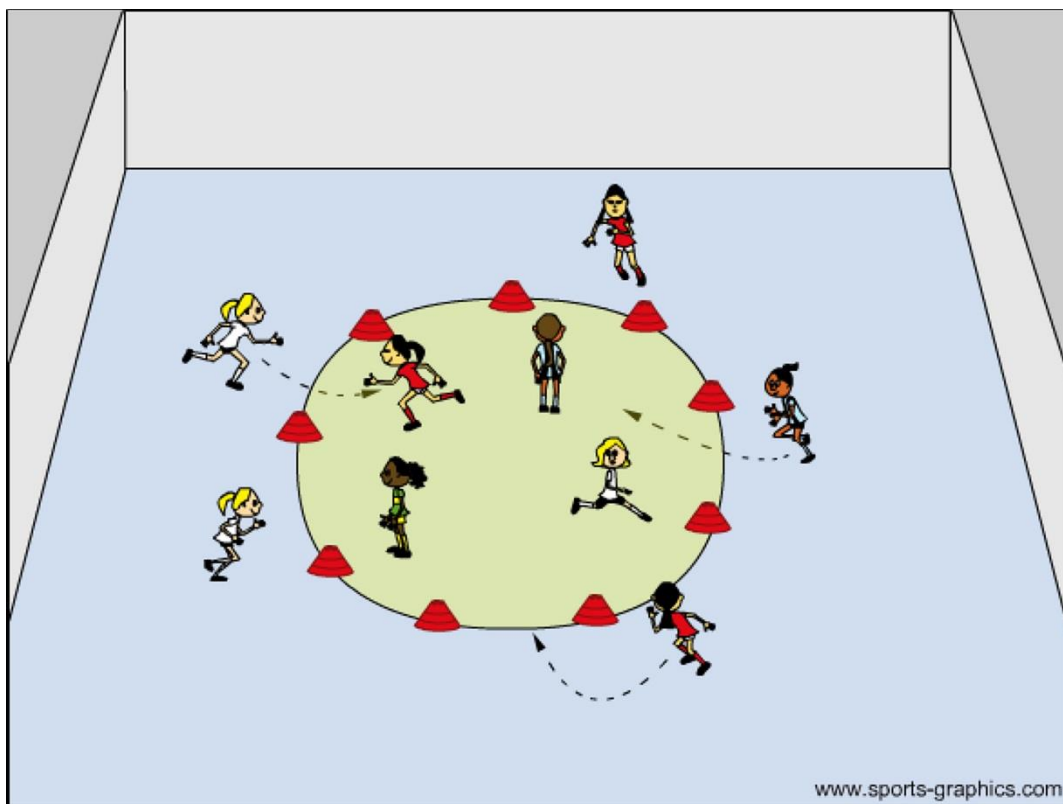
Počet hráčů: 15+

Pomůcky: kužele

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, obratnost

Popis hry: Před začátkem hry si nachystáme velký kruh vytvořený z kuželů. Uprostřed kruhu stojí tři hráči. Kolem kruhu stojí ostatní hráči, kteří se snaží vběhnout dovnitř do kruhu. Hráči uvnitř v kruhu se snaží chytat protivníky, co se snaží vběhnout do kruhu. Pokud hráči z kruhu chytanou hráče, co se do kruhu snaží dostat, musí v kruhu zůstat do doby, kdy hráč z venku ho neosvobodí. Osvobodí ho tak, že některý hráč vběhne do kruhu, plácne chyceného hráče do ruky a unikne s ním z kruhu ven. Hra končí, až hráči v kruhu pochytají všechny z venku.

Poznámka: Na základě velikosti kruhu zvolíme vhodný počet chytačů.



Obrázek 28 – Past

27. Ještěrka

Délka trvání: 10 minut

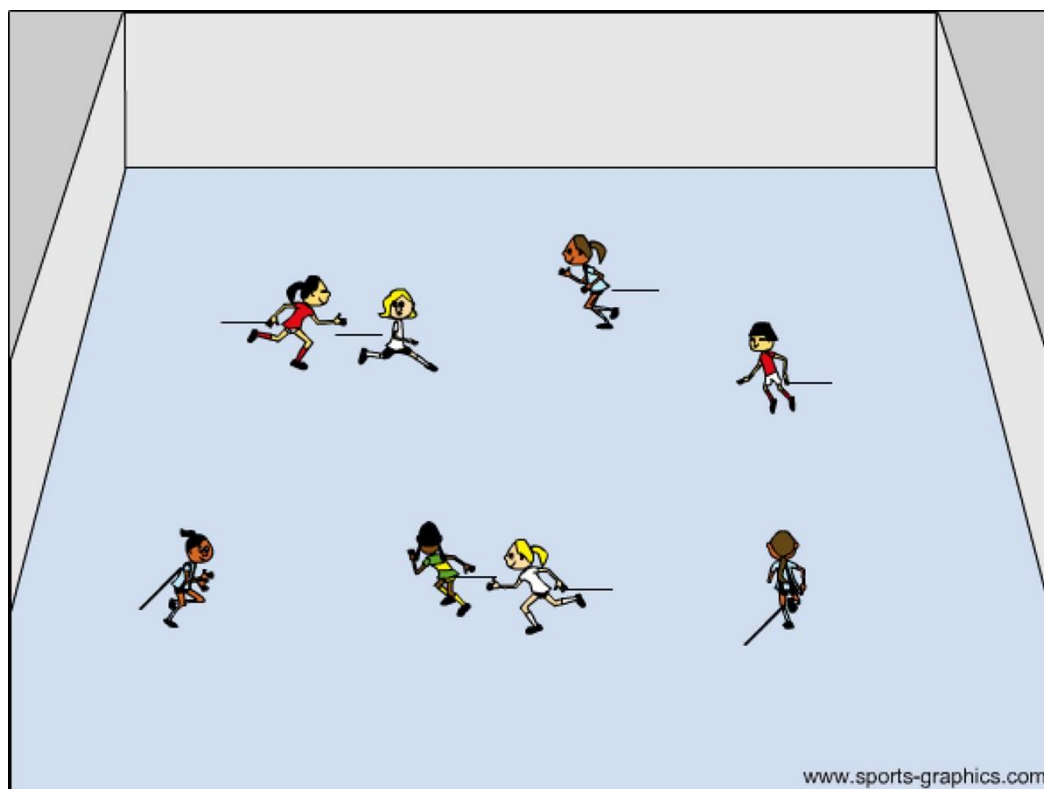
Počet hráčů: 5+

Pomůcky: šátek, rozlišovací dres, švihadlo

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie

Popis hry: Všichni hráči před začátkem hry si vezmou šátek, švihadlo nebo rozlišovací dres a zatrčí si jej dozadu za šortky. Určí se jeden hráč, který bude mít „babu“. Jeho cílem je, vytáhnout od ostatních co nejvíce zastrčených dresů. Spočítá si skóre a jde honit někdo jiný. Vyhrává ten, který nasbíral nejvíce dresů.

Modifikace: Další možností je hrát všichni proti všem a na konci vyhodnotit, kdo získal nejvíce dresů, šátků apod.



Obrázek 29 – Ještěrka

28. Kolotoč

Délka trvání: 10 minut

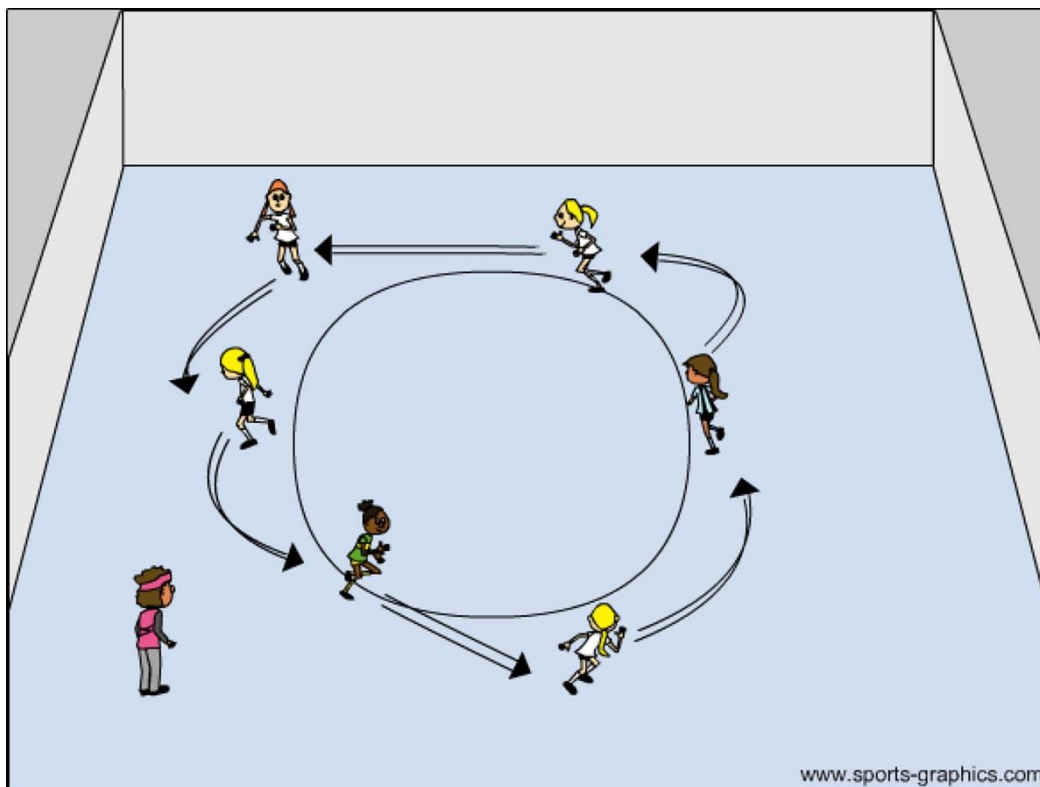
Počet hráčů: 10+

Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, prostorová orientace, obratnost

Popis hry: Hráči vytvoří kruh, aby po každé straně měli jednoho soupeře. Vyučující určí před začátkem hry, že honí vždy ten, kdo je po jejich pravici a jsou honěni tím, kdo je po jejich levé straně. Tudíž nám vzniknou různorodé dvojice, které se navzájem chytají. Vyučující pískne a tím dá znamení, že začíná hra. Hráči se rozběhnou a snaží se utéct pronásledovateli a zároveň dostihnout hráče, který stál po jeho pravici. Každý hráč si počítá, kolikrát soupeře chytil a naopak, kolikrát se stal obětí on.

Poznámka: Náročnější hra. Všichni hráči musí dodržovat pravidlo, koho honí a naopak kým jsou pronásledováni.



Obrázek 30 – Kolotoč

29. Na veverky a kuny

Délka trvání: 15 minut

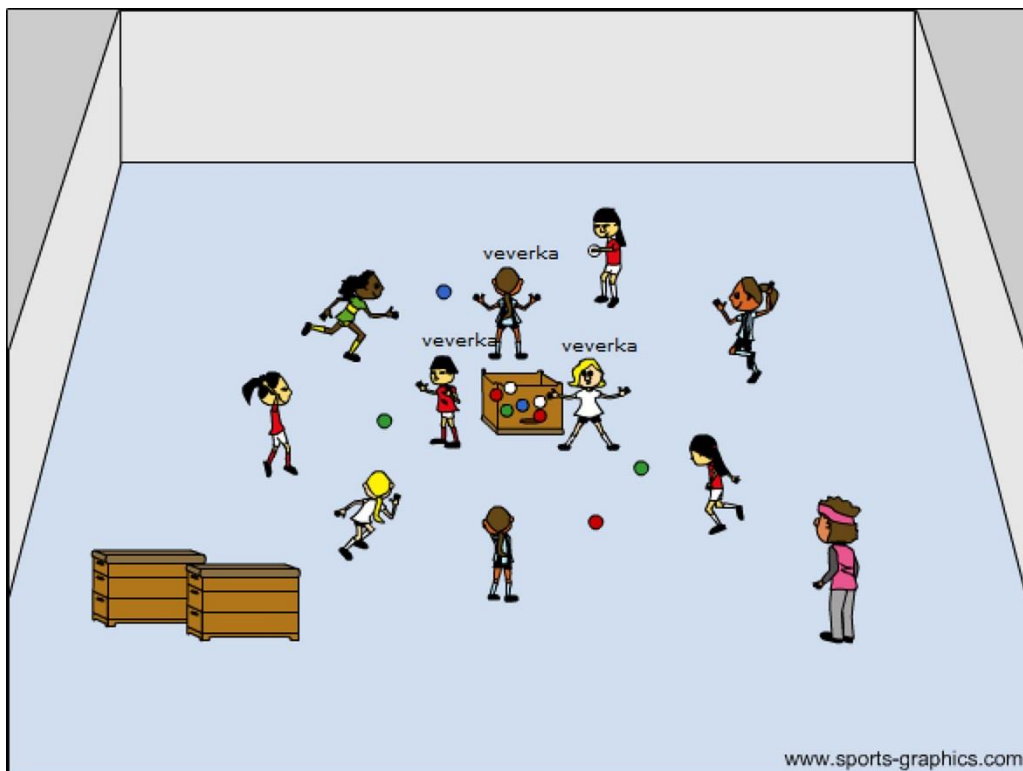
Počet hráčů: 12+

Pomůcky: švédské bedny, tenisové nebo pěnové míčky

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, přesnost, obratnost

Popis hry: Uprostřed hrací plochy vytvoříme hnízdo ze švédské bedny a naplníme ji míčky, které představují oříšky. Zvolíme tři hráče, kteří budou představovat veverky a chránit si oříšky. Ostatní hráči budou kuny a snažit se veverkám ukrást, co nejvíce oříšků. Každý hráč může brát míček jen po jednom kusu. Až je hnízdo zcela prázdné, vyměníme veverky.

Modifikace: Veverky mohou oříšky sbírat a dávat si je zpět do hnízda. Při této variantě bychom dali hru na čas.



Obrázek 31 – Na veverky a kuny

30. Na hady

Délka trvání: 5 minut

Počet hráčů: 8+

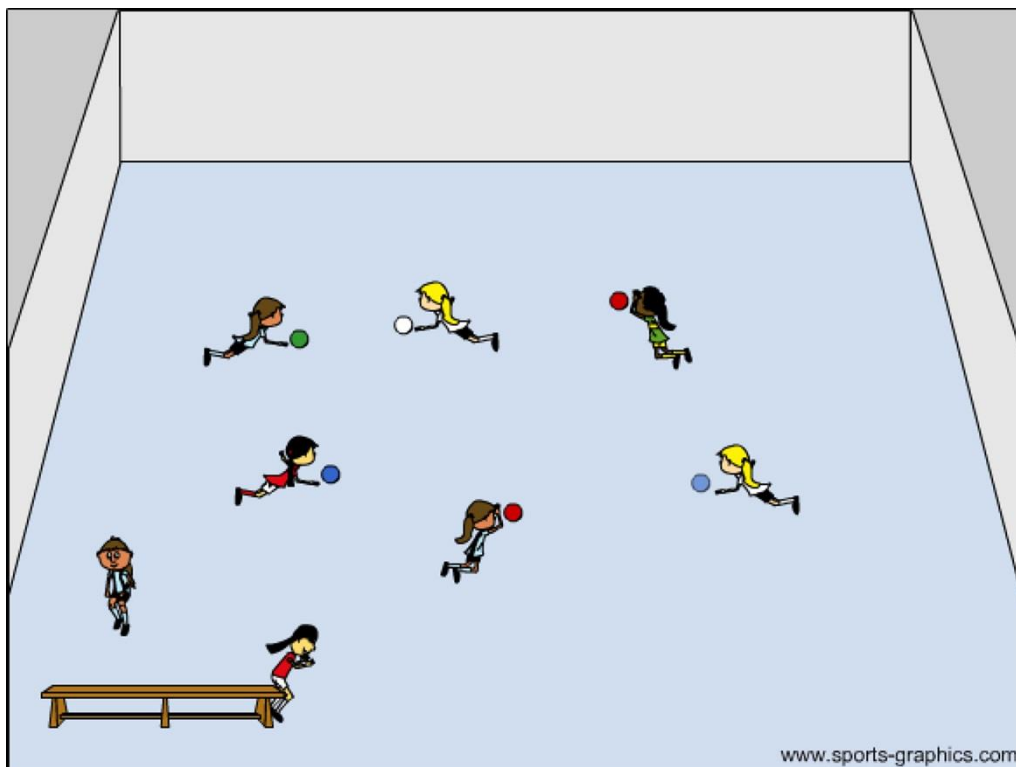
Pomůcky: míč

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, reakce, obratnost, vytrvalost

Popis hry: V této hře hrají všichni proti všem. Na vyznačené ploše všichni hráči zaujmou polohu hada s míčem u ruky. Had se plazí po hřišti, nesmí stoupat, jinak je mimo hru. Úkolem hráčů je strkat do ostatních, aby jim vzali míč, pokud se tak stane, hráč opustí hrací plochu a sedne si na lavičku. Vítězným hadem se stává ten, který zůstane v hřišti jako poslední.

Modifikace: Pokud někdo vyřadí kraba, který vyřadil hráče, který sedí na lavičce, vrací se zpět do hry.

Poznámka: Pohybovat se po čtyřech není úplně jednoduché, takže podle počtu hráčů určíme velikost hrací plochy.



Obrázek 32 – Na hady

31. Labyrint

Délka trvání: 15 minut

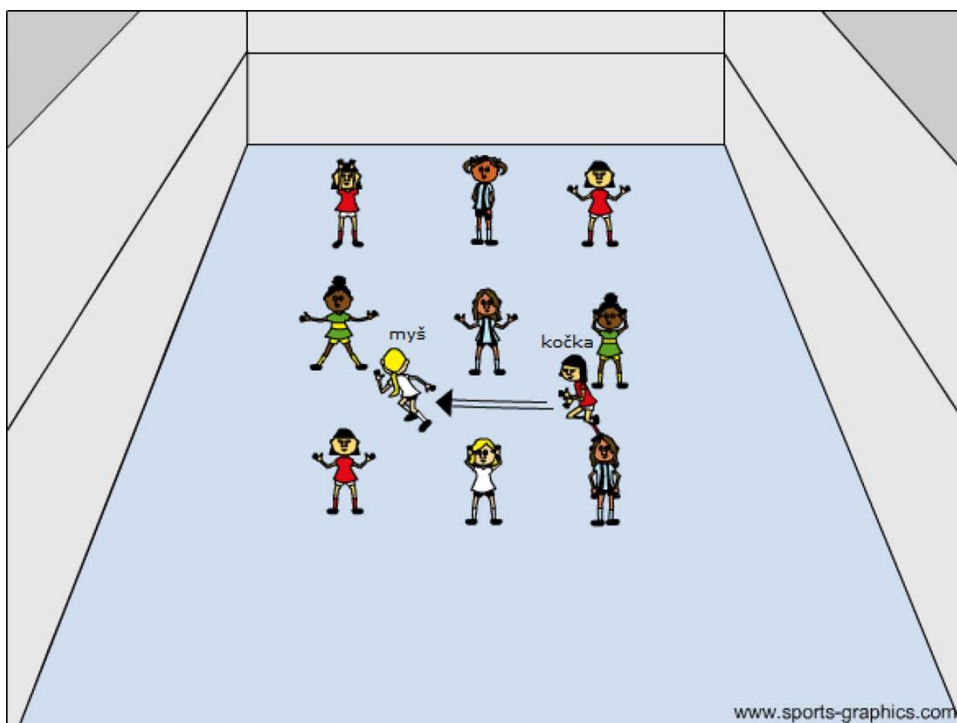
Počet hráčů: 25+

Pomůcky: žádné

Rozvoj motorických dovedností/schopností: rychlost, prostorová orientace

Popis hry: Hráči se postaví jako při rozcvičce. Po pěti vedle sebe, když rozpaží, skoro se dotýkají konečky prstů. Takto se vytvoří pět a více řad, podle počtu hráčů, tudíž vznikne něco jako labyrint s rovnoběžnými chodby. Dva hráči nejsou součástí labyrintu, a to kočka a myš. Kočka v labyrintu se snaží chytit myš, ale nemůže podlézat mezi ruky ostatních účastníků. Vyučující po chvíli vykřikne otočka a celý labyrint se musí otočit o 90 stupňů vpravo. Tím často oblbne kočku i myš. Hra pokračuje stále dál, než vyměníme kočku a myš.

Poznámka: Pokud bude více hráčů, můžeme vytvořit dva labyrinty, ať si mezi nimi zahrají všichni účastníci.



Obrázek 33 – Labyrint

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník různých druhů her na honěnou – „Honičky“, jak individuální, řetězové nebo týmové formy. Her bylo sestaveno 31 s použitím odborné literatury a s pomocí účastníků kroužku Dráček. Všechny hry byly vyzkoušeny na dětech v mladším a středním školním věku a upraveny do výsledné podoby. Dalším cílem bylo popsat u her jejich různé změny, aby předešlo k stereotypům a hra byla zábavnější.

V teoretické části jsem popsala pohyb, pohybovou aktivitu, pohybový a motorický vývoj, základní pojmy týkající se hry, sportovních her, pohybových her, jejich rozdělení a bezpečnost, neboť ta je důležitá. Následně jsem se zabývala vyučovací jednotkou, charakteristikou školního věku a na závěr jsem popsala hry na chytanou-„Honičky“, jejich rozdělení a samotný průběh.

7 SOUHRN

Hlavním cíle této bakalářské práce bylo sestavit zásobník různých druhů her na chytanou „Honičky“, jak pro individuální formy, tak i pro týmové, které mohou sloužit jako podklad pro vyučující v jednotlivých částech vyučovací jednotky.

Dílčí cíle:

- sestavit zásobník pohybových her – honičky
- graficky znázornit jednotlivé typy her na chytanou

Hry byly sestaveny z odborné literatury a z autorovy tvořivosti. Celkem bylo vytvořeno 31 her na chytanou-„Honičky“. Hry byly vyzkoušeny v praxi, ve sportovním středisku Dráček, s dětmi mladším i starším školním věku a upraveny do funkční podoby ve výsledcích. Dále jsou popsány jejich modifikace, jak hru obměnit a upravení pravidel, aby nedocházelo k stereotypům.

Výsledná podoba her byla graficky znázorněna v podobě obrázků pomocí programu *Easy sport graphic 2.0*.

8 SUMMARY

The main purpose of this bachelor thesis is to put together a list of variants of the game tag as individual forms as well as for teams and which can serve as a base for the teacher in particular parts of educational unit.

Partial aims:

- to put together a list of motional games – tag
- to illustrate each variant of tag games

The games were assembled from technical literature and from the author's creativity. 31 tag games were created altogether. The games were tested in practice in the sport centre Dráček with children in their younger and older school-ages and they were fixed into a functional form in results. There are also described their modifications, how to change the game and the rules to prevent stereotypes.

The final forms of the games are illustrated in pictures with the help of the program Easy sport graphic 2.0.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamíra, J. (1953). *Malé hry*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- Adamíra, J. & Čelikovský, V. (1954). *Malé hry*. Praha: STN.
- Ainsworth, Barbara. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities [online]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2008 [cit. 2019-06-18].
Dostupné z:
<https://pdfs.semanticscholar.org/314e/dc8553c9a5920a14eb799b67c2a11e07b8bf.pdf>
- Cathala, H. (2007). *Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada.
- Çelik, M., Daşkapan, A., & Topcu, G. (2018). Physical fitness, physical activity, psychosocial status and quality of life of adolescent siblings of neurologically disabled children. *Baltic Journal of Health & Physical Activity*, 10(3), 27–37
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Nakladatelství Portál.
- Gagné, K. M. (1975). *Podmínky učení*. Praha: SPN
- Goodwin, L., & Ebert, A. (2018). Physical Activity for Disabled Youth: Hidden Parental Labor. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(4), 342–360.
- Hrkal, Jan., et al., (1998). *Zlatý fond her*. Praha: Portál.
- Jelínková, Z. (1954). *Dětské hry a říkadla z Horňácka*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění.
- Juklíčková – Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN.
- Kornatovska, Z. (2014). Physical therapy and health-social benefits of controlled physical activities in disability children. *Physiotherapy*, 22(1), 26–37.
- Korvas, P., & Kysel, J. (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Langmeier, J., & Krejčířová D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Langmeier, J., & Krejčířová D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Lisá, L. & Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamannová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Maslow, A., H. (1943, 1954) cit. podle NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998, 336 s.

Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H.

Matoušek, J., Mužík, V., Sobotka, I., & Starec, P. (1989). *Sportovní hry I*. Brno: Ujep.

MAZAL, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Neumann, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.

Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.

Petillon, H. (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Physical activity and young people. World Health Organization [online]. 2017 [cit. 201-06-18]. Dostupné z: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Physical Activity. World Health Organization [online]. 2018 [cit. 2019-06-18]. Dostupné z: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Praha, 2017, 2017 [cit. 2019-06-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>

Rovný, M. & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.

Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: ZČU

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Svobodová, E. (2010). *Vzdělání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál.

Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada.

Temple, V. A., Guerra, D., Larocque, L., Crane, J. R., Sloan, E., & Stuart-Hill, L. (2017). Fundamental motor skills in the first year of school: Associations with prematurity and disability. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 10(1), 3–9.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

WHO European Region. (1999). *European Health for All Series No 6*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe.

Zapletal, M. (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.