

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**POHYBOVÉ HRY PRO VŠEOBECNÝ ROZVOJ
POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO
ŠKOLNÍHO VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Mikuláš Cvik

Studijní program: TVs

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Mikuláš Cvik

Název práce: Pohybové hry pro všeobecný rozvoj pohybových dovedností u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá pojmy pohyb, pohybová dovednost a schopnost, hra a pohybová hra. Práce se zaměřuje na skupinu dětí mladšího školního věku. Stěžejním cílem práce je vytvoření souboru pohybových her, které tvoří obsah praktické části práce. Hry jsou určeny pro děti mladšího školního věku a jsou zaměřené na rozvoj tří pohybových schopností a s nimi spojených dovedností. Pohybovými schopnostmi, které pomocí her rozvíjíme, jsou reakce, rychlost a síla. Pomocí různých herních modifikací je možné hry aplikovat v různých sportovních odvětvích.

Klíčová slova: pohyb, hra, pohybová dovednost, pohybová schopnost, modifikace her, mladší školní věk

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Mikuláš Cvik

Title: Movement games for general development of movement skills at school-age children

Supervisor: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2022

Abstract:

In the theoretical part this bachelor thesis specifies terms generally related to movement, such as a motor skill and a movement game. The thesis focuses on a group of children in primary school age. The main objective is to create a set of movement games that are included in the practical part of the work. The games are designed for children in primary school age and are aimed at developing three motor abilities and skills. The motor abilities that we develop through games are reaction, speed and strength. With the help of various game modifications, the games can be applied in various sports branches.

Keywords: Movement, Game, Motor Skill, Motor Ability, Game Modification, Younger School Age

I agree with lending the thesis paper within the library services.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Ivy Machové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2022

.....

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Ivě Machové, Ph.D. za podnětné připomínky, odborné rady, konzultace a inspiraci, díky čemuž jsem mohl zpracovat tuto bakalářskou práci.

OBSAH

Obsah	6
1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Vymezení pojmu pohyb.....	10
2.1.1 Pohybová dovednost	10
2.1.2 Motorická schopnost	11
2.1.3 Pohybová schopnost.....	11
2.1.4 Motivace.....	12
2.2 Vývojové fáze dětí.....	13
2.2.1 Mladší školní věk	13
2.2.2 Biologický věk	15
2.3 Hra	16
2.3.1 Hra u dětí mladšího školního věku.....	16
2.3.2 Pohybová hra.....	17
3 Cíle.....	21
3.1 Hlavní cíl	21
3.2 Úkoly práce.....	21
4 Metodika	22
4.1 Metody sběru dat	22
4.2 Metoda zpracování dat.....	22
5 Výsledky	24
5.1 Pohybové hry	24
5.1.1 Pohybové hry – Reakce.....	24
5.1.2 Pohybové hry – Rychlost	32
5.1.3 Pohybové hry – Síla	40
5.2 Vyhodnocení oblíbenosti her.....	47
6 Diskuse	48
7 Závěry	50

8	Souhrn.....	51
9	Summary.....	52
10	Referenční seznam.....	53

1 ÚVOD

Pohybová hra, tento termín mě provází celým životem. Skládá se ze dvou různých slov a každé z nich má obrovský význam. Osobně si myslím, že tato dvě slova spojuje hlavně to, co v dnešní společnosti chybí. Krom toho, že v současné době postrádáme pohyb, tak se podle mého názoru z našich životů vytrácí i hra, prostě si neumíme hrát. Když se sám sebe, a troufnu si říct i kohokoliv jiného, zeptám „*Kdo si hraje?*“, myslím si, že drtivá většina odpoví, že si přece hrají děti. To je určitě pravda, ale já si stojím za tím, že hrou se dá nadchnout opravdu každý, ať už se jedná o malé dítě, žáka deváté třídy, studenta střední či vysoké školy, dospělého nebo člověka v důchodovém věku. A jak už obor, který studuji či jak mé příjmení napovídá, je pro mě naprosto ideální kombinace, když právě zmíněnou hru můžu zkombinovat s pohybem.

Co se týče vlivů, které mě tímto směrem postrčily a díky nimž mám k této problematice blízko, mám jednoznačnou odpověď: tábory. Od malička jsem na tábory jezdil každý rok a od plnoletosti jsem se rozhodl táborům obětovat téměř každé léto. Na těchto akcích jsem si uvědomil, že když je i ta nejjednodušší hra pro děti dobře motivovaná, může vytvořit mnoho zábavy. Díky tomu jsem si uvědomil, že děti nemusíme ve všech sportech drtit základní schopnosti formou obyčejné rozcvičky, ale že základní schopnosti a dovednosti jsme schopni zakomponovat do pohybových her tak, aby to děti bavilo a my docílili toho, co by obyčejně obsáhla pro děti třeba stále stejná a stereotypní rozcvička. Osobně se velice inspiroji trenéry, lektory nebo učiteli, kteří dokážou naprosto základní pohybové hry modifikovat na své sportovní odvětví a oživit je tak, že to děti nikdy nepřestává bavit.

Proč se to tedy všude už neděje? Myslím si, že největším problémem je, že někteří trenéři, lektori či učitelé nedávají těmto záležitostem dostatečnou váhu a nepřemýšlejí o nich. Z tohoto důvodu pak lze pozorovat u některých sportů spíše drill, kterým do dětí chtějí trenéři dostat to hlavní, a přitom jim moc nezáleží na tom, jestli to děti vůbec baví. Vlivem uspěchané doby, lenosti dotyčných a dalších okolností můžeme postupně pozorovat, že někteří trenéři či učitelé tělesné výchovy chodí do tréninkových jednotek (vyučovacích hodin) nepřipravení a na místě pouze improvizují. Takto vedené tréninkové jednotky (vyučovací hodiny) pak mohou vypadat monotónně a pro děti jsou nudné. Jenže dotyční si třeba ani neuvědomují, jak takový přístup může dané dítě ovlivnit v postoji ke sportu a pohybu do budoucna a svým přístupem mu mohou pohyb v krajním případě třeba až znechutit.

Nejen z výše zmíněných důvodů jsem si pro svou bakalářskou práci vybral toto téma. Tím hlavním cílem je vytvořit soubor pohybových her, které rozvíjí různé pohybové schopnosti a dovednosti, a ukázat na příkladech her různé modifikace, díky kterým můžeme hry zařadit napříč všemi sporty. Jedná se o pohybové hry, které lze využít jak pro úvodní část tréninkové jednotky, tak i pro její hlavní část.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vymezení pojmu pohyb

Tato kapitola bude pojednávat o pohybu – pojmu, který rezonuje světem. V souvislosti s pohybem (a dětmi) vyvstávají na mysli otázky typu: Jsou děti obézní v důsledku vývoje telefonů, počítačů či tabletů? Mají děti opravdu málo pohybu, nebo ne? Převládá dnes více organizované pohybové aktivity u dětí než dříve? Baví vůbec děti se hýbat? Abychom si na ně mohli odpovědět, i když to lze mnohdy ztěžka, v první řadě bychom si měli popsat základní pojmy, abychom pochopili, z čeho my trenéři, lektoři či učitelé tělesné výchovy musíme vycházet.

Lidský pohyb je termín, který je součástí našeho každodenního života. Pro vykonání pohybu musí člověk vyvinout energii, kterou vykonává pomocí svých tělesných komponent (kostí, svalů atd.). Lidský pohyb můžeme chápat jako základní aktivitu, kterou jsme schopni zabezpečovat základní lidské potřeby (fyziologické potřeby, existenční zajištění – práce, socializaci a navazování sociálních kontaktů, podporu zdraví, kondici, zábavu, prožitok apod.). Pohyb můžeme rozdělit ještě na dvě základní roviny: pohyb nezbytný – zajištění lidské existence a ostatní pohyby – vývoj a kvalita života, stránka tělesná, duševní a společenská (Novosad, 2001).

Podle Křištofiče (2006) je pohyb jeden ze základních projevů živé hmoty, tedy i člověka. Pohybové aktivity je daný jedinec schopný zvládnout a opakovaně provádět formou specifické formy učení, resp. motorického učení. Zároveň říká, že jedním ze základních pojmů souvisejících s lidským pohybem je pohybové učení. To můžeme chápat jako změnu v pohybovém výkonu dosaženým praxí. Tato forma učení zapojuje souběžně jak svaly, tak mozek.

Z jiného hlediska lze pohyb též popsat jako pohybovou aktivitu. Frömel, Novosad a Svozil (1999) popisují pohybovou aktivitu jako komplex chování daného člověka, jenž zahrnuje veškeré pohybové činnosti. Je realizována zapojením kosterního svalstva při stávající energetické spotřebě.

2.1.1 Pohybová dovednost

Lehnert et al. (2014) ve své publikaci přistupuje k pohybové dovednosti dvěma přístupy. Za prvé ji specifikuje jako učením získaný předpoklad řešit účelně specifické pohybové činnosti. Druhý přístup charakterizuje pohybovou dovednost také jako

předpoklad sportovce, ale zároveň i konkrétní sled pohybů, který se vztahuje k realizaci pohybové činnosti. Pohybové dovednosti můžeme rozdělit na otevřené a uzavřené. Otevřené dovednosti jsou ty, které mají stále proměnlivé podmínky (terén, aktivní činnost soupeřů, divoká voda apod.), například je můžeme pozorovat u sjezdového lyžování, kajakářů atd. Naproti tomu uzavřené dovednosti jsou ty, které mají stabilní strukturu (cyklická x acyklická), hovoříme o nich například u gymnastiky na náradí, běhů, skoků do vody apod. (Lehnert, 2014).

Zahradník a Korvas (2012) uvádějí pohybovou dovednost jako učením získaný předpoklad k provádění pohybové činnosti. Mimo pohybovou dovednost uvádějí i dovednost sportovní, kterou definují jako pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu v určité sportovní disciplíně, která má zároveň vymezená pravidla.

2.1.2 Motorická schopnost

Motorická schopnost může být podle Měkoty a Blahuše (1983) charakterizována jako souhrn předpokladů pohybové činnosti, resp. se jedná o komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Rozdělit ho můžeme na ty, u kterých můžeme nalézt biologický základ (např. různé anatomické odlišnosti), a zároveň na ty, které se vyskytují ve fyziologických funkcích, v první řadě pak ve výsledcích pohybové činnosti.

Podle Měkoty a Cuberka (2007) je motorické učení charakterizováno právě jako pohybová dovednost. Jádrem pohybové dovednosti je tato soustava procesů:

- procesy percepčně sensorické,
- procesy kognitivní,
- procesy motorické.

Záměr motorického učení je, aby principy dané dovednosti jedinec pochopil, zautomatizoval si ji a ztotožnil se s ní. Klíčové je v rámci motorického učení správné řízení, metody a takové rozvržení, aby bylo v silách jedince si dané učení osvojit (Jansa, 2012).

2.1.3 Pohybová schopnost

Pohybová schopnost je další pojem, který právě s pohybovou dovedností úzce souvisí. Pohybové schopnosti můžeme chápat stejně jako Zahradník a Korvas (2012), a to

jako relativně stálé soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností. Do pohybových schopností můžeme zařadit sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Pohybové schopnosti máme vrozené a můžeme je pouze rozvíjet. Navenek se projevují právě prostřednictvím pohybových dovedností.

Podle Kentova oxfordského slovníku *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* (2007) je pohybová schopnost definována jako osobní charakteristika či vlastnost přispívající ke zdokonalování motorických dovedností.

2.1.4 Motivace

Motivaci považujeme za jednu z nejdůležitějších pojmů týkajících se pohybové aktivity u dětí a mládeže. Z pozorování a dosavadních zkušeností si kvalitní a efektivní odezvu na pohybovou aktivitu u dětí spojujeme z drtivé většiny se správnou schopností učitele, případně trenéra či instruktora, motivovat.

Podle Zahradníka a Korvase (2012) můžeme pojem motivace chápat jako vnitřní pohnutku k provádění určité činnosti. Dvořáková (2012) ve své publikaci uvádí jako jeden z důvodů dětské obezity právě nižší motivaci a větší pohodlnost.

Pokud chceme děti motivovat k větší pohybové aktivitě, je třeba přehodnotit motivační techniky a vymýšlet stále nová a zábavnější cvičení. K základním klíčům motivace se vyjadřuje Dvořáková (2012), která popisuje základní pravidla správné motivace. Podle autorky by každé cvičení mělo mít tyto dva základní parametry:

- zábavu – každé cvičení lze vytvořit zábavnou formou,
- čas – cvičení by mělo být akorát dlouhé (ani krátké, ani příliš dlouhé).

Co se týče pohybové aktivity v kolektivu, je velice důležité vytvořit příznivé a vhodné podmínky pro pozitivní rozvíjení vztahů v kolektivu. Kvalitní kolektiv totiž můžeme brát jako další důležitý faktor pro motivaci dětí k pohybové aktivitě; děti mají větší zájem o pohybovou aktivitu, když se v dané skupině cítí dobře.

Za hlavní zdroj motivace však považujeme hru. Dnes můžeme vidět, že hraní pro děti není cizí, pouze se z nějaké části přesunulo do elektronické podoby (videohry, počítačové hry, hry na telefonu atd.). Tím pádem věříme, že pokud budeme chtít u dětí trénovat jakoukoliv pohybovou schopnost či dovednost, jsme schopni ji zařadit do herního prostředí, to děti uvítají.

2.2 Vývojové fáze dětí

Následující kapitola provede vybranou vývojovou fází s ohledem na tělesný a psychický vývoj jedince. Věková kategorie je totiž dalším aspektem, který pohybovou aktivitu a její řízení ovlivňuje. Dále bude vymezen pojem biologický věk, který s touto problematikou také úzce souvisí.

Podle Periče (2004) můžeme dětský věk rozdělit na mladší školní věk, který je vsazen do období od 6 do 10 let, a starší školní věk, kterým označujeme interval mezi 11 a 15 lety. Ačkoliv přechod mezi nimi je pozvolný, jedná se pouze o formální přechod; v rámci vedení dětí musíme brát v potaz i biologický věk. V tomto věku můžeme zaznamenávat zásadní změny v důležitých oblastech, které daného jedince formují. Jedná se zejména o následující výčet oblastí:

- intenzivní růst,
- vývoj a dozrávání orgánů v těle,
- psychický vývoj,
- sociální vývoj,
- pohybový rozvoj.

Veškeré tyto podněty by měl daný učitel, trenér či lektor brát v potaz a danou pohybovou aktivitu úměrně přizpůsobit.

2.2.1 Mladší školní věk

Pokud v souladu s výše uvedenými autory hovoříme o dětech v mladším školním věku, bereme v potaz děti od 6 do 10 let. To jsou děti, které prochází prvním stupněm základní školy. Je to věk, v němž se některé děti mohou teprve poprvé setkat s pravidelnou pohybovou aktivitou, a to prostřednictvím vyučovacího předmětu tělesná výchova. V tomto období také dochází k intenzivním biologickým, psychickým a sociálním změnám, které budou nastíněny v následující části.

Tělesný vývoj

Tělo se v tomto období, převážně na jeho začátku, vyvíjí rovnoměrně, a to jak v souvislosti s výškou, tak hmotností (výška se z pravidla zvyšuje o 6–8 cm za rok). Následuje rozvoj dalších oblastí tělesné schránky, ať už je to plynulý rozvoj vnitřních orgánů anebo krevního oběhu. Osifikace kostí probíhá podstatnou rychlostí, i přesto jsou kloubní spojení velice měkká a pružná. Kostra daného jedince není zcela vyvinutá, kromě toho se zakřivení páteře teprve ustaluje. Hlavní orgán centrální nervové soustavy, mozek, má vývoj téměř ukončený, a to kolem 6. až 7. roku věku jedince. Z tohoto důvodu usuzujeme, že se formuje schopnost učit se novým pohybům, nervový systém je dostatečně zralý i na koordinačně náročnější pohyby. Proto můžeme říct, že v tomto věku máme příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2004).

Psychický vývoj

V období mladšího školního věku jedinci nabývají nové vědomosti, paměť a představivost se jim rozvíjí na plné obrátky. V tomto období však ještě nemají schopnost pochopení abstraktních představ. Děti v tomto věku potřebují informace, které jsou konkrétní, na které si tzv. „mohou sáhnout“. Pro učitele, trenéry či instruktory je velice důležité to v tomto období přizpůsobovat dané aktivity tak, aby byly pro děti dobře uchopitelné a představitelné. Větší rozvoj abstraktního myšlení nastává až ke konci tohoto období, potažmo na přelomu mladšího školního věku a staršího školního věku (Perič, 2004).

Fialová (2010) uvádí, že v tomto věkovém rozmezí jedinci vnímají nové sociální normy, pravidla, autoritu učitele (trenéra, instruktora), osvojují si základní kulturní návyky, prohlubují svou socializaci a integraci a rozvíjí své zájmy.

Děti v tomto období zažívají přechod z předškolního věku do věku mladšího školního věku, což znamená, že zaznamenávají přechod od hry k učení. Do této doby znají zpravidla prostředí domova a mateřské školy. U pohybové aktivity se setkávají s tím, že je někdo hodnotí, že dané aktivity mají svá pravidla, která musí dodržovat. Dále se objevují v kolektivu a učí se v něm fungovat a pracovat. Pro učitele, trenéra či instruktora se jedná o období, ve kterém by měl vynaložit extrémní úsilí a snahu tyto veškeré charakteristiky správným způsobem zohlednit ve způsobu práce se svými

dětskými svěřenci. Pokud do pohybových aktivit v tomto období zapojíme hru, tak je důležité vše správně a co nejkonkrétněji vysvětlit (prostor, pravidla atd.).

2.2.2 Biologický věk

Pokud chceme k pohybovým aktivitám u dětí a mládeže přistupovat správným způsobem, musíme dodržovat základní vývojová pravidla. Kromě rozdělení dětí podle věkových kategorií, kde se snažíme přizpůsobovat aktivity jejich fyzickému, psychickému i sociálnímu vývoji, musíme brát v potaz i biologický věk, který jako pojem vymezíme vzápětí.

Biologický věk charakterizuje Riegerová, Přidalová, Ulbrichová (2006) jako momentální stav růstu a vývoje daného jedince. Je nutné rozlišit rozdíl mezi věkem kalendářním (chronologickým) a věkem biologickým. Vývojový nesoulad některých jedinců v určitých věkových obdobích může být značný. Disproporce mohou být dva roky i více. Tato disproporce může být jak pozitivní, tak negativní. U pozitivních případů se bavíme o takzvané vývojové akceleraci, což znamená urychlení růstu a vývoje. Oproti tomu u negativních případů jde o vývojovou retardaci, což je naopak opoždění vývoje a růstu. Mimo tyto dva krajní body můžeme na pomyslné ose hovořit samozřejmě i o ideálním stavu, kdy kalendářní věk odpovídá věku biologickému. Takovou skutečnost nazýváme vývojová průměrnost.

Biologický věk je z velké části dán genetickou výbavou dítěte, ale zároveň je podpořen i působením vnějších vlivů, které na daného jedince působí. Vignerová et al. (2005) uvádí, že daný vývoj a růst jedince ovlivňuje genetická složka z 50 až 70 %. Autoři jako nejsilnější faktory ovlivňujícího jedince z vnějšku dále uvádějí: úroveň výživy, zdravotní péči, rodinné zázemí a v neposlední řadě psychickou pohodou jedince.

Pro učitele, trenéry či instruktory je velice důležité biologický věk zohledňovat a umět s ním pracovat. Nemělo by v rámci pohybových aktivit docházet k tomu, aby byl akcelerovaný jedinec protěžován na úkor jedince retardovaného. Biologický stav popisujeme jako stav aktuální, což znamená, že pokud je daný jedinec vývojově a růstově retardován a v některých pohybových aktivitách zaostává, v budoucnu může akcelerované jedince dohnat a v některých případech je i předstihnout.

2.3 Hra

V této části kapitoly představíme pojem hra, budeme ho charakterizovat v souvislosti s věkovou kategorií mladší školní věk. Dále se zaměříme na specifickou kategorii hry – pohybovou hru, u níž se budeme věnovat její struktuře, průběhu a vedení.

Hra je obtížný pojem k vysvětlení, neboť na nenalezneme pouze jednu správnou definici. Hru totiž může každý definovat různými způsoby. Každý si ve hře může najít to, co potřebuje, co od ní očekává. Mazal (2007) ve své publikaci píše, že hra může být například aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, volnost, radostná záležitost, pohoda a příjemné zkrácení chvíle, dokonce bychom mohli najít mnoho dalších vysvětlení. To dokazuje, že pod hrou si můžeme představit opravdu cokoliv.

Pokud budeme chtít hru definovat odborněji, je hra v podstatě sama o sobě svobodnou činností s předem vymezenými pravidly. Pravidla ve hře tvoří určité hranice. V těchto hranicích se hráči svobodně pohybují a zároveň je jim určeno, co a jak mohou dělat. Proč je tedy hra důležitá u dětí a neměla by z dětského světa mizet? Hrou se děti učí spoustu věcí, hra jim umožňuje vstupovat do různých sociálních rolí. Prostřednictvím hry se učí vnímat role jiných dětí, přizpůsobují tím své chování. Pokud se rozhlédneme kolem sebe, každý z nás je jiný, každý vyznává jiné hodnoty, jiné přístupy ke vztahům, jiné sociální zvyky a dalších nespočet aspektů života. A právě proto například popisujeme herní prostor jako zázrak sociálního pořádku, ve kterém platí pravidla, která jsou pro všechny stejná, to je na hře opravdu fascinující (Mazal, 2007).

2.3.1 Hra u dětí mladšího školního věku

Při přechodu z předškolního do mladšího školního věku, což v praxi znamená nástup do školy, zaznamenávají děti spoustu mnoho vjemů. Zatímco do této doby byly zvyklé na hru jako na součást běžného dne, při nástupu do školy se to mění. Končí volnější předškolní režim, který je vyměněn za režim striktně určený (vyučovací hodiny, přestávky). Ve škole je po nich vyžadována určitá povinnost, kázeň apod. Ve školním prostředí už nemůžeme svévolně vyměnit hru za práci, potažmo učení. V předškolním věku je hra prací, ale ve škole už se děti setkávají s tím, že musí hru a práci umět rozdělit. Mladší školní věk a nástup do školy znamená, že děti nabývají nové vědomostní a sociální znalosti, zkušenosti, dovednosti a různé sociální postoje. To má i své negativní stránky, kdy se u dětí snižuje délka pohybové aktivity. V průměru každý den sedí ve škole 4–6

hodin, z toho důvodu se jim může také zhoršit kvalita držení těla. V předškolním věku se děti pohybují daleko více a svobodně. Daleko pohotověji provádějí pohybové dovednosti a zkvalitňují svou koordinaci. Tyto dané dovednosti, zkušenosti, které čerpají z pohybových her, jsou velice důležitou součástí jejich života i v následujících letech. Proto je velice důležité i v mladším školním věku aspekty hry, které mají na děti vliv, neopomíjet a snažit se herní prostředí zapojovat i do výuky (Mazal, 2007).

2.3.2 Pohybová hra

Spojení pohybu a hry je zřejmé. Pokud chceme provozovat pohybovou hru, tak do hry obecně zapojíme pohybovou aktivitu. Pohybovou hru charakterizuje například Kolandová (2014) ve své publikaci jako záměrnou a uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Přesto si i v pohybové hře každý může najít to své. Pohybová hra má daleko více akce, napětí, soutěživosti a v neposlední řadě je zdrojem pozitivních i negativních emocí.

Velice důležitou stránkou pohybových her je jejich dopad na dané jedince a vše spojené s tím, co jsme schopni hrou rozvíjet. Podle Kolandové (2014) rozvíjíme v pohybových hrách tyto aspekty:

- orientaci v prostoru,
- rychlost a obratnost,
- změny směru, starty z různých poloh,
- manipulaci s náčiním,
- koordinaci pohybů,
- sociální citění a spolupráci, sebeovládání,
- odvahu,
- tvořivost.

Jak už bylo zmíněno, pohyb a hra by v našich životech neměly chybět. Proto považujeme pohybovou hru za jednu z nezákladnějších činností, která se dá aplikovat v podstatě na jakoukoliv aktivitu, na kterou zrovna potřebujeme.

Průběh pohybové hry

Pokud chceme zařadit do jakékoliv aktivity pohybovou hru, je důležité u ní dodržovat určitou strukturu a zvyklosti. Můžeme si shrnout průběh pohybových her podle odborníků. Kolandová (2014) rozřazuje průběh pohybové hry do následujících kategorií.

1. Výběr hry

V první řadě musíme zvolit hru, kterou chceme v dané skupině hrát. Vybraná hra by měla obsahovat určité prvky:

- cíl – stanovit u hry, čeho jí chceme docílit,
- důvod – proč chci danou hru hrát (rozvoj dovedností, schopností, socializace atd.),
- motivaci – daná hra by děti měla zaujmout, tudíž její motivaci přizpůsobit charakteristice dané skupiny (věk, sport atd.),
- zatížení – vyhnout se zásadním chybám (velké/malé zatížení, přetížení jedné skupiny svalů, prostoje, odpočinek atd.).

2. Příprava hry

V další části je potřeba si hru řádně připravit. Je důležité myslet na:

- prostor – velice důležitý aspekt přípravy hry. Vymezení správného prostoru, aby byl v první řadě bezpečný (povrch, okolí atd.), poté aby bylo herní území dostatečně viditelné,
- čas – hra nesmí být příliš dlouhá ani krátká, vyvarovat se prostoje, popřípadě vyřešit střídání hráčů ve hře,
- pomůcky – mít po ruce vždy pomůcky, které ke zvolené hře potřebujeme.

3. Popis hry

Správný popis hry je velice důležitý. U vysvětlování hry bychom se měli držet těchto následujících základních pravidel.

- Vysvětlení hry – stručné, jasné, srozumitelné dané skupině a věku, poskytnout dostatečný prostor na dotazy.
- Neměli bychom opomenout počet hráčů, čas na přípravu a realizaci.
- Názorná ukázka – pokud lze, měli bychom předvést.
- Zkušební kolo – pokud je potřebné (například v případě zcela nové hry).
- Pravidla – srozumitelně, stručně vysvětlit, přesvědčit se, zda všichni pravidla chápou, nechat prostor pro dotazy.

4. Závěr/Hodnocení

Po ukončení hry bychom měli danou aktivitu zhodnotit a popřípadě vyhodnotit, vyžádat si od účastníků hry krátkou reflexi.

- Ocenit, co se povedlo, popsat, co by šlo udělat lépe.
- Neporovnáváme jednotlivé děti s ostatními z kolektivu.
- Zhodnotíme spolupráci (pokud se ve hře objevila).
- Zpětná vazba – nechat zhodnotit hru samotnými hráči.

Mazal (2007) popisuje průběh pohybové hry pomocí otázek, které bychom si měli pokládat při zapojení pohybové hry do našich aktivit a při jejím plánování. Jedná se o následující dotazy:

1. *Co, jakou, kterou hru?* - Pokud máme motivaci, jsme schopni pohybovou hru využít opravdu u mnoha příležitostí. Správnou odpověď na otázku, jakou hru zvolit, pravděpodobně asi nenalezneme. Zodpovědnost nese vždy daný učitel, potažmo trenér nebo instruktor. Ten musí vyhodnotit, jaká pohybová hra je ideální v rámci okolností (měla by odpovídat potřebám dané skupiny).
2. *Kdy?* - Odpověď na tuto otázku je prostá. Hru můžeme zařadit, když máme možnost, zájem a dostatečně vhodné podmínky.
3. *Kde?* - Pohybová hra se dá hrát v podstatě kdekoliv (hřiště, tělocvična, les, louka). U výběru místa je velice důležité správně vyhodnotit terén vůči dané hře, především dbát na bezpečnost.
4. *S čím?* - Pohybová hra je často spojena s pomůckami. Většina učitelů, resp. Trenérů, využívá k pohybovým aktivitám velké množství pomůcek. Pokud jsou ke každé hře použity jiné pomůcky, tak je to ideální stav, k čemuž nás

tlačí i moderně vymyšlené hry. Pomůcky ale nemusí být hlavní stránkou pohybových her. Měli bychom mít na paměti, že pomůcky nejsou hlavním cílem hry a že kreativně pohybová hra může být realizována i bez pomůcek nebo jen s jejich minimem. Pozitiva na těchto hrách jsou ta, že je můžeme hrát opravdu kdykoliv a kdekoliv.

5. *Jak?* - U této otázky jsou možné dvě odpovědi. V první řadě se musíme zamyslet nad tím, jak danou skupinu motivujeme, jelikož je velice důležité hrou zaujmout, aby bavila. Například snažit se vymyslet hru, kdy si hráči nevšimnou, že opakovaně trénují hod a chytání míče. Ve druhé řadě jde o popis a pravidla hry, kdy musíme hru a její pravidla stručně ale správně popsat a vysvětlit.

Obě popsané struktury průběhu pohybových her se navzájem prolínají a jsou v podstatě podobné. Každý učitel, trenér nebo jakýkoli další vedoucí dětí si může vytvořit svou strukturu, v níž by ale měl dodržovat základní zásady a pravidla, která se v těchto dvou zmíněných strukturách objevují.

Vedení pohybové hry

Kromě teoretických aspektů, jak vytvořit a realizovat kvalitní hru, je neméně důležitým aspektem i samotné vedení. Dnes je velice náročné děti motivovat, něčím je nadchnout, takže kromě vymyšlení a aplikování hry je také důležité její podání a vystupování člověka, který hru řídí (učitel, trenér, instruktor atd.) v samotném průběhu zvolené hry. Například Mazal (2007) uvádí, že každý by měl být tak trochu herec, aby uměl zaujmout. Vedoucí hry by měl být režisérem, hercem a zároveň odborníkem. Měl by být schopen danou skupinu přesvědčit o tom, že právě tato hra je pro ně ideální a stojí za to, si ji zahrát. Je důležité uvědomit si, že i takový zdánlivý detail může mít vliv na motivaci dané skupiny pohybovou aktivitu provádět.

Tvrzení, že učitel je herec, můžeme považovat za popis jedné ze subrolí učitele (příp. trenéra, instruktora), jeden z přístupů ke skupině nebo jeden z možných principů chování (Valenta, 2010).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavní cíl bakalářské práce je vytvoření souboru dvanácti obecných pohybových her (u her budou modifikace pro rozvoj pohybových schopností, jako je reakce, rychlost a síla).

3.2 Úkoly práce

- Vymezit pojmy související s problematikou pohybového vývoje dětí mladšího školního věku, her a pohybových her.
- Aplikovat vytvořené pohybové hry u zvolené skupiny dětí, které následně poskytnou zpětnou vazbu. (Zpětná vazba bude sloužit pro čtenáře této práce, kteří se jejím obsahem budou chtít inspirovat a zapojit hry do své praxe).

4 METODIKA

Základním stavebním kamenem teoretické části této bakalářské práce byla analýza informací, literatury a elektronických zdrojů ke zjištění relevantních informací ke zvolenému tématu. Přehled poznatků byl věnován především pohybu, jeho rozdělení a dalším specifikacím, dále samotnému vývoji dětí, a to jak fyzickému, tak psychickému a sociálnímu. V neposlední řadě se analýza zabývá pojmem hra, která se spojuje hlavně s pohybem. Proto se analýza dále soustřeďuje na zdroje pojednávající o struktuře pohybové hry, jejím průběhu i samotném vedení.

4.1 Metody sběru dat

Veškerá data, informace a inspirace k praktické části bakalářské práci jsem sbíral kombinací studia literatury a internetových zdrojů s několikaletými zkušenostmi z táborevého (herního) prostředí. Od roku 2016 se pravidelně věnuji přípravám animačních programů pro děti. Tyto programy vytváříme jak pro klasické tábory, tak i pro tábory sportovního charakteru, dále adaptační kurzy a školy v přírodě. Několik let jsem tudíž prostřednictvím zúčastněného pozorování získával inspiraci k vytvoření zásobníku her. K těmto zkušenostem jsem provedl základní literární rešerši, díky které jsem nabyl nové podněty, které lze při přípravě a realizaci pohybových her použít.

4.2 Metoda zpracování dat

Na základě sběru výše zmíněných dat různého charakteru bylo vytvořeno dvanáct návrhů pohybových her a jejich modifikací, které mají za úkol rozvíjet určité pohybové schopnosti. Rozvoj těchto schopností umožní dále rozvíjet a zlepšovat pohybové dovednosti. Návrhy jednotlivých her včetně jejich modifikací a celou teoretickou část jsem konzultoval s vedoucí práce Mgr. Ivou Machovou, Ph.D. Pro účely této práce byly hry rozděleny do tří skupin podle zaměření na určitou pohybovou schopnost, kterou je buď **reakce**, **rychlost**, nebo **síla**. Pro každou zvolenou skupinu her byly vytvořeny čtyři návrhy pohybových her, které jsou zaměřené na rozvoj daných pohybových schopností. V každé hře (ať už v základní verzi nebo v její modifikaci) se objevují různé typy dovedností, které danou hrou rozvíjíme. Grafické znázornění všech her bylo tvořeno v programu XPS, který slouží různým sportovním hrám, jako je například fotbal a házená. Daný grafický program umožnil hry namalovat přesně podle mých představ.

Všech dvanáct návrhů jsem následně vyzkoušel se skupinou dětí mladšího školního věku (5. třída, Základní škola Lanškroun, náměstí Aloise Jiráka 139, okr. Ústí nad Orlicí). U této příležitosti dostali žáci za úkol vyhodnotit každou hru, a to prostřednictvím vybarvením ze smajlíků z vytvořené škály podle toho, jak se jim odehraná hra líbila.



Obrázek 1. Zpětnovazební metoda – smajlíci

Škála (Příloha 1) je založena na stupnici smajlíků, kdy je hra hodnocena od nejsmutnějšího (nejhorší hodnocení) po nejveselejšího (nejlepší hodnocení). Toto hodnocení v podstatě koreluje se stupnicí 1 až 5. Při vyhodnocení této části je oblíbenost dané hry vyobrazena hodnotou smajlíků jako průměrná oblíbenost.

5 VÝSLEDKY

Výsledkem této práce je vytvoření dvanácti návrhů pohybových her modifikovaných na určité pohybové schopnosti (**reakce, rychlost a síla**), které následně rozvíjí pohybové dovednosti u dětí mladšího školního věku (6–11 let). Dané návrhy pohybových her se opírají o kombinaci teoretických poznatků, které jsem získal formou analýzy literatury a poznatků praktických, které byly získány zkušenostmi z působení především v klasickém táborového prostředí a z prostředí sportovních kempů.

Veškeré pohybové hry jsou tvořeny s takovým cílem, aby splňovaly aspekt zábavné formy, tudíž aby to dané skupiny bavilo a pro trenéry (učitele, instruktory) bylo daleko snadnější skupinu motivovat. Veškeré grafické znázornění daných her jsem vytvářel pomocí programu XPS, který nachází velikou oblibu například ve fotbalovém prostředí. Všechny hry byly vyzkoušeny na žácích mladšího školního věku. Jejich navržení bylo inspirováno zkušeností s prací s dětmi jak z pozice vedoucího dětí na letních táborech, tak instruktora na sportovních kempech.

5.1 Pohybové hry

V následující části je představen soubor dvanácti návrhů modifikací pohybových her, které lze zařadit do jakéhokoliv sportovního odvětví. Čtyři pohybové hry jsou navrženy pro rozvoj schopnosti reakce, další čtyři pro rychlost a poslední čtyři pro rozvoj síly.

5.1.1 Pohybové hry – Reakce

Jestřáb - 1

Název hry: Jestřáb

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična, hřiště, louka (není potřeba ohraničení)

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 6 a více

Rozvíjené schopnosti: reakce, koordinace, rychlost, komunikace

Rozvíjené dovednosti: lokomoce

Organizace:

Hráči vytvoří skupiny o minimálně 6 lidech. V dané skupině si zvolí jednoho jestřába, který je vzápětí od skupiny oddělen. Zbytek skupiny se domluví a určí si jednoho hráče (slepičku) a postaví se do zástupu, kdy slepička stojí v zástupu jako poslední. V zástupu se jedinci chytí za boky nebo ramena. Jestřáb se postaví před skupinu.

Popis hry:

Po zahájení hry má jestřáb za úkol chytit slepičku (dotykem), zatímco skupina má za úkol svou slepičku ochránit. Skupina se proto musí pohybovat tak, aby zabránila chycení slepičky.

Pravidla:

Uurčíme časový limit chytání (10–15 vteřin). Pokud jestřáb slepičku chytí, získává dotyčný jestřáb bod. Pokud se skupina se slepičkou ubrání, tak si každý z té skupiny počítá také jeden bod. Pokud se skupina během chytání rozpojí, znamená to bod pro jestřába.

Pokyny a obměny:

Start a konec daného kola může signalizovat například povel píšťalky. Jestřáb může chytat například tři kola, a poté se s někým ze skupiny vyměnit, každý si stále počítá body, které získal.

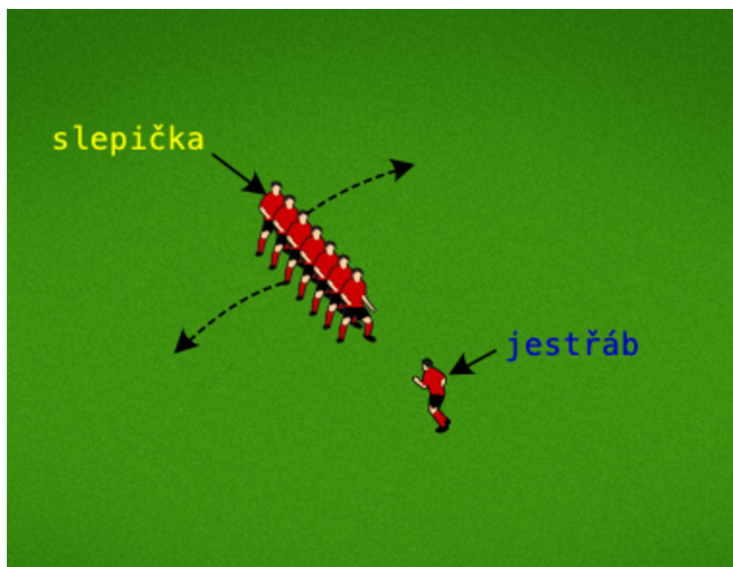
Modifikace:

Hru můžeme ve více lidech modifikovat na jestřábí turnaj. Pokud pracujeme například s 18 dětmi, tak je rozdělíme do tří stejně početných skupin (týmů). Každá ze skupin si zvolí svého jestřába, ale v tomto případě se jestřáb posune a chytá slepičku v jiném týmu a bojuje o bod, který získá pro svůj tým. V takovém případě, když jestřáb chytí slepičku, ale zároveň jeho tým slepičku ubrání, daný tým získává dva body. V takovém případě si nepočítají hráči body pro sebe, ale body pro celý tým.

Poznámky:

Tuto hru bych osobně nedoporučoval hrát na povrchu, jako je štěrka nebo asfalt. Riziko pádu je u této hry vcelku běžnou záležitostí, takže je dobré vybrat vhodný povrch.

Grafické znázornění:



Obrázek 2. Hra: Jestřáb

Bomba štít - 2

Název hry: Bomba štít

Pomůcky: kužel (pro vyznačení)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka – vyznačíme prostor podle počtu svěřenců (10x10 m /20x20 m)

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 8 a více

Rozvíjené schopnosti: rychlost, koordinace, reakce

Rozvíjené dovednosti: lokomoce, běh

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: vedení míče, dribling

Organizace:

Hráči se přesunou do vymezeného území. Každý z hráčů si pouze pro sebe (ve své hlavě) vybere z dané skupiny jednoho jako svou bombu a druhého jako svůj štít.

Popis hry:

Po zahájení hry se každý jedinec v území musí pohybovat tak, aby měl stále mezi sebou a vybranou bombou svůj štít.

Pravidla hry:

Všichni hráči musí být neustále v pohybu. V této hře je zakázán jakýkoliv fyzický kontakt, tudíž hráči mohou využít svůj štít pouze tím, že se budou snažit ho mít stále mezi sebou a bombou, štít nelze po celou dobu fyzicky držet.

Pokyny a obměny:

Zahájení a ukončení hry může být na jakýkoliv pokyn (píšťalka, hlasitý povel). Jedno kolo dané hry hrajeme 1 až 1,5 minuty. Poté hru zastavíme a každý z hráčů má za úkol svou bombu i štít obměnit.

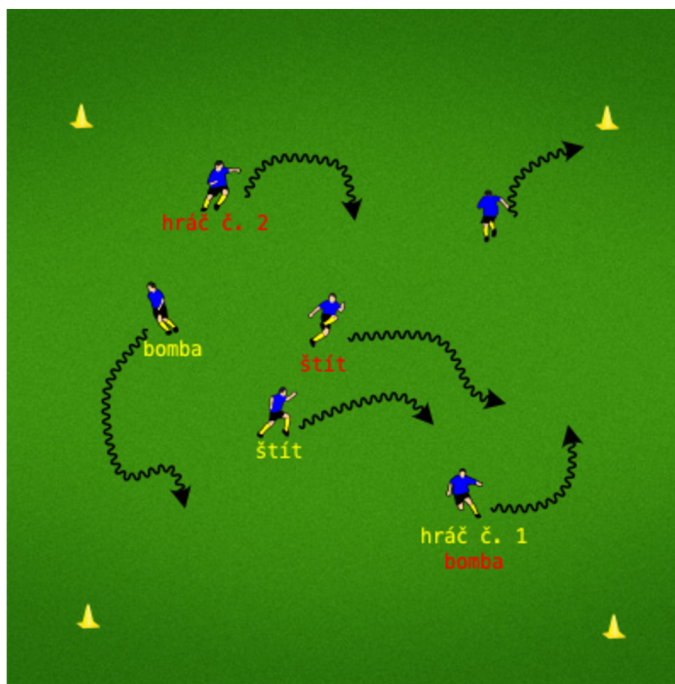
Modifikace:

Tato hra se dá modifikovat do různých sportů, u kterých jsme schopni zapojit určité dovednosti. Hru můžeme realizovat například v rámci fotbalového či basketbalového tréninku, při nichž má tato hra stále stejná pravidla s tím, že do ní zapojíme míč. U fotbalu si každý z hráčů vezme míč, který bude po celou dobu hry vést u nohy. U hráčů basketbalu si každý z basketbalistů vezme míč, se kterým se v průběhu celé hry pohybuje a dribluje s ním.

Poznámky:

U této hry je velice důležité ohlídat případné podvádění. Pokud totiž daná skupina bude trochu přemýšlet, tak jim dříve či později dojde, že když se v území seřadí do zástupu, tak jsou všichni chráněni před bombou. Z toho důvodu musíme hlídat, aby byli všichni neustále v pohybu.

Grafické znázornění:



Obrázek 3. Hra – Bomba štít

Nikdy jsem – 3

Název hry: Nikdy jsem

Pomůcky: kužely (alespoň tolik, kolik je svěřenců ve skupině)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 10 a více

Rozvíjené schopnosti: reakce, koordinace, rychlost, komunikace

Rozvíjené dovednosti: běh

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: odraz (skok), lokomoce

Organizace:

Hráči vytvoří kruh (velikost se odvíjí od počtu hráčů, alespoň 1,5metrové rozestupy). Každý hráč před sebe položí jeden kužel (metu). Jeden z hráčů zůstává uprostřed kruhu, ale také si před sebe položí svůj kužel (metu).

Popis hry:

Hru startuje hráč, který stojí u kuželu uprostřed kruhu. Hru odstartuje tím, že vyvolá větu, která ho něčím charakterizuje. Například: „*Mám rád zelenou barvu*“.

V ten moment všichni hráči, kteří se s danou charakteristikou shodují (tudíž v příkladu ti, kteří mají rádi zelenou barvu), vybíhají od svého kuželu s cílem najít jiný volný kužel. To samé platí pro hráče, který vyvolává. Jakmile vyvolá svou větu, vydává se do terénu a hledá volný kužel. Hráč, který zůstane uprostřed, vyvolává další kolo.

Pravidla hry:

Hráč se nesmí vyměnit s hráčem, který stojí vedle něj (vpravo i vlevo). Ideálním cílem hráče, který stojí uprostřed, je vyvolat větu, se kterou budou souhlasit všichni, aby se zapojilo co nejvíce jedinců a on sám měl šanci najít si jinou pozici.

Pokyny a obměny:

Při malé kreativitě dané skupiny můžeme pomoci tím, že určíme například téma vyvolávaných charakteristik, např. téma: oblíbené barvy.

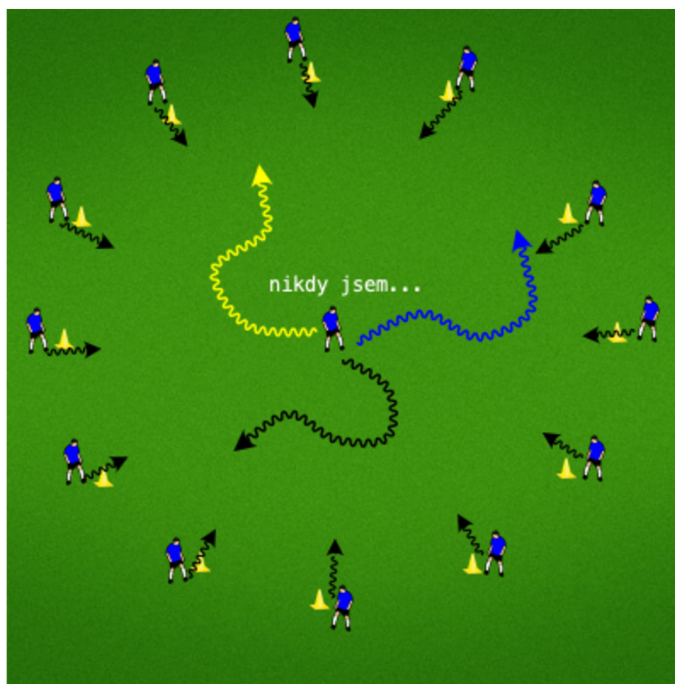
Modifikace:

Tuto hru můžeme modifikovat jak na silové schopnosti, tak i na určité dovednosti, a sice například odraz (skok). Jakmile prostřední hráč vyvolá větu, hráči nevybíhají hned, ale až po provedení určitého dovednostního pohybu. Můžeme zařadit například: tři přeskoky snožmo přes kužel vpřed, tři výskoky ze dřepu, tři odrazy z pravé/levé nohy atd. Pro silové schopnosti můžeme hráče před vyvoláním věty například držet v určitém posilovacím postavení, například ve vzporu ležmo. Pravidla platí jako při základní verzi, startuje se po vyvolání věty prostředního hráče.

Poznámky:

Tuto hru můžeme přizpůsobit dané skupině. Můžeme ji zařadit pouze jako seznamovací, tak i pro rozvoj pohybové dovednosti či síly.

Grafické znázornění:



Obrázek 4. Hra – Nikdy jsem

Kompot - 4

Název hry: Kompot

Pomůcky: lano (pro vyznačení, lze nahradit kužely), míč (tenisák)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 12 a více

Rozvíjené schopnosti: reakce, lokomoce, rychlost, taktika

Rozvíjené dovednosti: běh, start

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: manipulace s míčem, hod

Organizace:

Území vyznačíme lanem do tvaru velkého kruhu (průměr 10–20 m podle dostupného prostoru). Dále vyznačíme malý kruh uprostřed toho velkého (průměr cca 1 m), ve kterém bude ležet míč menší velikosti (např. tenisák, házenkářský míč). Skupina se rozdělí do dvou týmů, ideálně se stejným počtem hráčů. V daném týmu mají hráči za úkol rozdělit si čísla podle toho, kolik jich v týmu je, a tak, aby druhý tým nezjistil, jaké číslo je komu přiděleno. Když je v jednom týmu o jednoho hráče navíc, tak v tom méně početném týmu bude mít jeden hráč přidělená dvě čísla.

Popis hry:

Hru zahájí rozhodčí vyvoláním libovolného čísla (nebo v pokročilé verzi i více čísel). Jakmile je číslo vyvoláno, hráči s tímto přiděleným číslem vbíhají do kruhu s cílem vzít míč z menšího prostředního kruhu a vynést ho mimo kruh velký. Když se to danému hráči povede, družstvo získává bod.

Pravidla:

Bezkontaktní forma: Jakmile jeden z hráčů vezme míč do ruky, druhý ho má možnost ještě v kruhu chytit, chycení však platí pouze na dotyk. Jakmile je hráč s míčem atakován, míč musí pustit a je z kola vyřazen. Atakující hráč může míč vzít a donést ho ke svému týmu, který tím pádem získává bod.

Kontaktní forma: Jakmile jeden z hráčů vezme míč do ruky, druhý má ještě možnost získat míč pro sebe. Získání míče probíhá formou fyzického odebrání. Jakmile se mu podaří míč přebrat, tak je hráč, který byl o míč okraden, též ze hry vyřazen jako u formy bezkontaktní, druhý hráč může odnést míč ke svému týmu, a tudíž si přičítá bod.

BEZPEČNOST: Tato forma může být velice fyzicky náročná a nebezpečná, tudíž je velice důležité hráče instruovat ohledně odebrání míče. Upozornit hráče na to, že by mezi nimi nemělo docházet k násilí, ale pouze v boji o míč v rámci bezpečných mezí.

Metodické pokyny a obměny:

Po osvojení základní verze hry může rozhodčí přidat do hry více čísel. Takže při vyvolání dvou a více čísel vybíhají do území všichni hráči, kteří mají daná čísla. I v této verzi může být každý útočником i bránícím, pravidla fungují stále stejně. V této rozšířené verzi musíme opravdu pečlivě zvážit, zda je možné s danou skupinou hrát kontaktní formu hry.

Slovo STOP. Jakmile hráči příliš taktizují nebo se hra dostane do vysokých (nebezpečných) otáček, a to převážně v kontaktní verzi, můžeme zavést pokyn „STOP“, kterým dané kolo okamžitě končí, hráči se vrací ke svému týmu a pokračuje se dalším kolem.

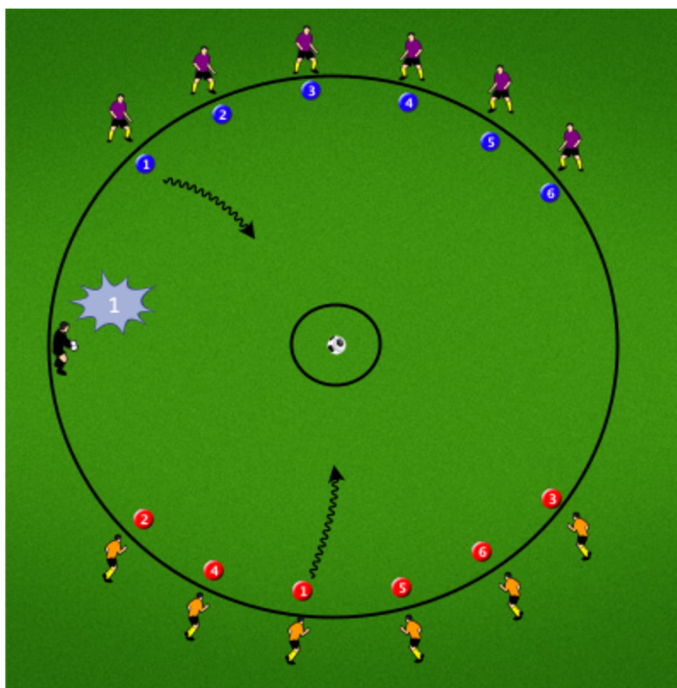
Modifikace:

Modifikací této hry můžeme rozvíjet dovednost hodů. Hráči míč z území nemusí pouze odnášet, ale míč hází. U této verze je velice důležité upozornit hráče na to, že hod mohou aplikovat, ale pokud házející hráč hodí míč svému týmu a daný tým míč nechytí rovnou ze vzduchu, bod se automaticky přičítá druhému týmu. Při verzi s více hráči v území si mohou hráči stejného týmu nahrávat mezi sebou, ohledně nechyceného míče ale platí stejné pravidlo.

Poznámky:

Tato hra je velice akční i při bezkontaktní verzi je dost fyzická, takže bychom se měli vyvarovat tvrdým povrchům (například štěrk), kde by mohlo docházet ke zranění.

Grafické znázornění:



Obrázek 5. Hra – Kompot

5.1.2 Pohybové hry – Rychlost

Biatlon - 5

Název hry: Biatlon

Pomůcky: kužely, míče

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 10 a více

Rozvíjené schopnosti: rychlost, lokomoce, koordinace

Rozvíjí dovednosti: hod

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: střelba (fotbal)

Organizace:

Na předem určené ploše vymezíme prostor pro biatlonový areál. Biatlonový areál vyznačíme pomocí kuželů. Každý biatlonový areál může být jiný, odpovídající prostoru a typu závodu. Měl by ale obsahovat základní body: start, vyznačená trať, střelnice, trestné kolo a cíl. Skupinu rozdělíme do dvou týmů, které se postaví za své startovní bloky do zástupu.

Popis hry:

Hra je zahájena zvoleným pokynem (tlesknutím, píšťalkou atd.). Závod probíhá formou štafetového závodu dvou (ale i více) týmů. Po odstartování hráč vybíhá do závodiště co nejrychleji ke střelnici. Jeho úkolem je střílet na terče, v našem případě házet na kužely (vzdálenost je určena podle schopnosti dětí). Počet terčů si můžeme libovolně zvolit. Hráč má k dispozici tolik střel, kolik je kuželů. Po střelbě hráč odbíhá ze střelnice směrem k cíli v případě že, trefil všechny terče. V opačném případě obíhá trestné kolo tolikrát, kolik terčů netrefil. Až po této fázi směřuje k cíli, resp. k předání štafety.

Pravidla:

Hráč musí běžet po vyznačené trati, nelze si trať zkracovat. Následující hráč startuje až tehdy, kdy jeho předchůdce protne cílovou čáru závodu.

Metodické pokyny a obměny:

Pokud máme větší množství jedinců ve skupině, lze závod připravit i pro více týmů. U této verze je ale náročnější provedení hry, jelikož rozhodčí vrací kužely i míče zpět na místo, takže v ideálním případě je potřeba víc rozhodčích. Lze hrát například se čtyřmi týmy, kdy se dva týmy starají o trať v době, kdy dva týmy závodí, poté se vystřídají.

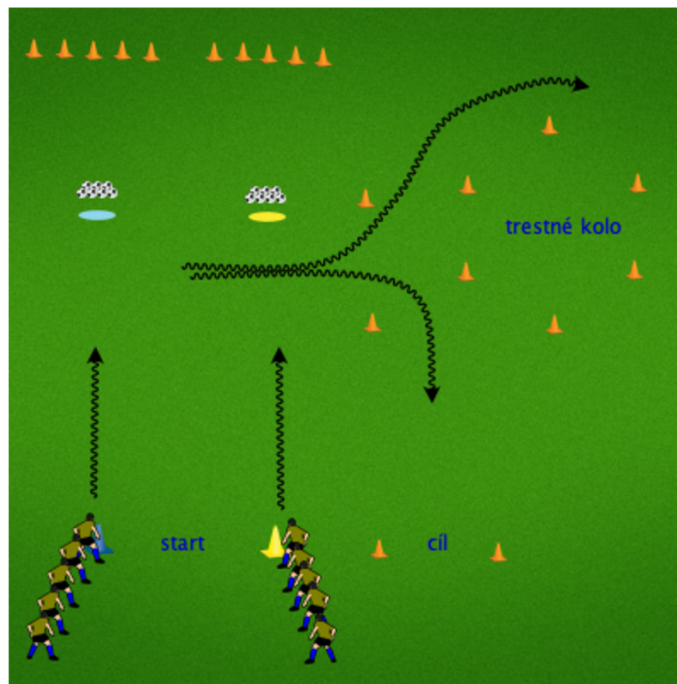
Modifikace:

Tuto hru lze zařadit do všeobecné pohybové přípravy jakéhokoliv sportu. Tuto hru můžeme aplikovat i ve fotbalovém prostředí. Pravidla této hry zůstávají stejná, pouze u střelby místo hodu střílejí (resp. kopou) daní jedinci nohou, a tudíž trénují přesnost střelby.

Poznámky:

Pokud pracujeme s vícečetnou skupinou, je třeba dbát na to, aby nebyly dlouhé prostoje. Pokud správně nerozdělíme skupiny, může nastat situace, kdy daní jedinci čekají na jedno kolo i několik minut.

Grafické znázornění:



Obrázek 6. Hra – Biatlon

Toreadoři - 6

Název hry: Toreadoři

Pomůcky: kužely, rozlišovací dresy (jiné látkové označení), míč (pro modifikaci)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 12 a více

Rozvíjené schopnosti: rychlost, lokomoce

Rozvíjené dovednosti: běh, start

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: základní dovednostní lokomoce, manipulace s míčem (hod, vedení míče)

Organizace:

Pomocí kuželů vytvoříme kruh (průměr 10–15 metrů), uvnitř kruhu vytvoříme pomocí kuželů území o tvaru čtverce velikosti 3x3 m. Vnější kruh a vnitřek čtverce je domečkem pro toreadory, tedy místem, kde na ně býk nemůže. Prostor uvnitř kruhu, je nazýván arénou. Trenér určí tři hráče ze skupiny, kteří budou začínat hru jako býci (označení drží v ruce). Zbytek hráčů se stává toreadory. Toreadoři se mohou pohybovat v jakémkoliv území, zatímco býk může být pouze v aréně.

Popis hry:

Jakmile rozhodčí zahájí hru, úkolem býků je chytit toreadory probíhající v aréně. Jakmile dojde k jejich chycení (dotykem), tak si předávají role (z býka na toreadora / z toreadora na býka). Toreadoři musí vbíhat do arény a nepozorovaně se přiblížit k býkovi a býka oslabit. Býka oslabí tím, že se k němu přiblíží, dvěma prsty (ukazováčky) se ho dotknou mezi lopatky a zvolají „*Toro!*“. Když se jim to povede bez újmy, tak si toreador počítá bod (na konci se vyhlásí nejlepší toreador, tedy toreador s největším počtem bodů).

Pravidla:

Hra probíhá formou minimálního fyzického kontaktu, je totiž zakázané jakékoliv násilí, býk chytá pouze dotykem. Jakmile se toreadora dotkne, chycení platí. Při neaktivitě hráčů můžeme nastavit pravidlo, že hráči nesmí být v domečku déle než 3 vteřiny.

Metodické pokyny a obměny:

Hru můžeme zahájit i zakončit pomocí předem zvoleného pokynu (píšťalka, tlesknutí atd.). Pokud má jedna ze stran větší převahu, můžeme v průběhu hry upravovat počet býků (zvýšit, snížit).

Modifikace:

Hru můžeme modifikovat na verzi, kdy místo běhu zapojíme základní lokomoce, takže například můžeme využít skok snožmo, skok na jedné noze (levá/pravá), poskoky

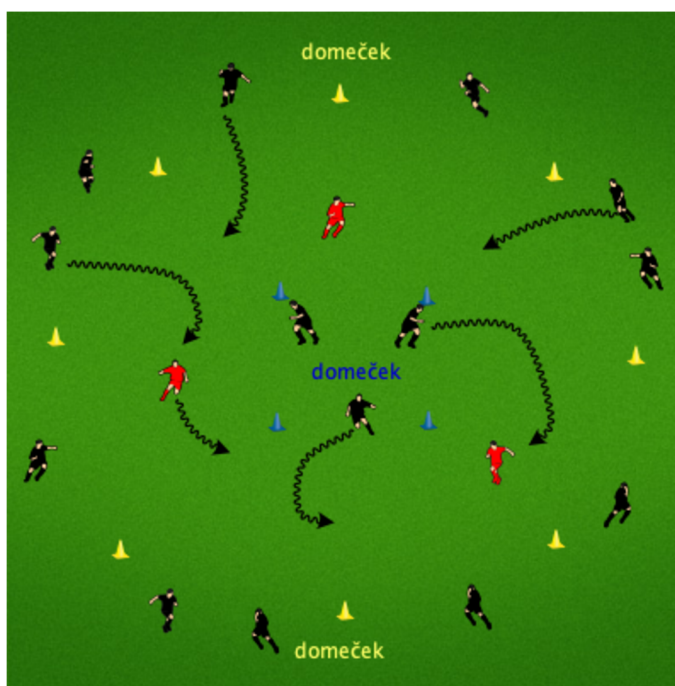
atd. Do další modifikace můžeme zařadit manipulaci s míčem. Býk místo označení dostane do ruky míč a chytá hráče tak, že je trefí míčem.

Posledním typem modifikace může být realizace hry ve fotbalovém prostředí, kdy je možné přidat toreadorům míč k noze, aby ho museli mít v rámci trénování vedení míče stále pod kontrolou.

Poznámky:

Před zahájením hry je velice důležité dbát na správné vysvětlení, aby všichni hráči pochopili pravidla hry, popřípadě dát dostatečný prostor pro dotazy. Ve hře by neměl vzniknout žádný prostoj, takže rozhodčí by měl hru bedlivě sledovat a případně ji přizpůsobovat dané situaci.

Grafické znázornění:



Obrázek 7. Hra Toreadoři

Čermákův čtverec - 7

Název hry: Čermákův čtverec

Pomůcky: kužely, míče (tenisák, házenkářský, fotbalový apod.)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 6 let

Počet hráčů: 8 a více

Rozvíjené schopnosti: rychlost, lokomoce

Rozvíjené dovednosti: běh, start

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: vedení míče

Organizace:

V první řadě je nutné vymežit území hry, které má tvar čtyř čtverců uspořádaných do velkého čtverce – viz grafické znázornění. Velikost území záleží na počtu účastníků a typu zatížení. Dále položíme doprostřed území (mezi čtverce) míče (lze i jakékoliv jiné předměty, které se dají nosit). Počet míčů by měl být stejný jako počet účastníků (lze použít i více). Hráči se rozdělí ve stejném poměru do čtyř týmů a každý tým bude startovat z jednoho čtverce.

Popis hry:

Jakmile hra odstartuje, mají hráči za úkol dostat co nejrychleji míče (předměty) do svého čtverce. Prvním úkolem je dostat míč z prostředního území. Jakmile je prostřední území prázdné, mohou míče „krást“ od ostatních týmů. Po ukončení hry je cílem mít ve svém území co nejvíce míčů.

Pravidla:

Hráči si míče (předměty) mohou krást pouze po své pravé a levé straně, nesmí brát míče týmu, který je diagonálně naproti. Každý hráč může z území odnést pouze jeden míč (lze i upravit pro více míčů).

Metodické pokyny a obměny:

Hru zahájíme i ukončíme určitým pokynem (píšťalka, tlesknutí atd.). Důležité je určit časový limit dané hry. Jakmile hru ukončíme, počítají se pouze míče, které jsou v daném území. Tým s nejvíce míči vítězí.

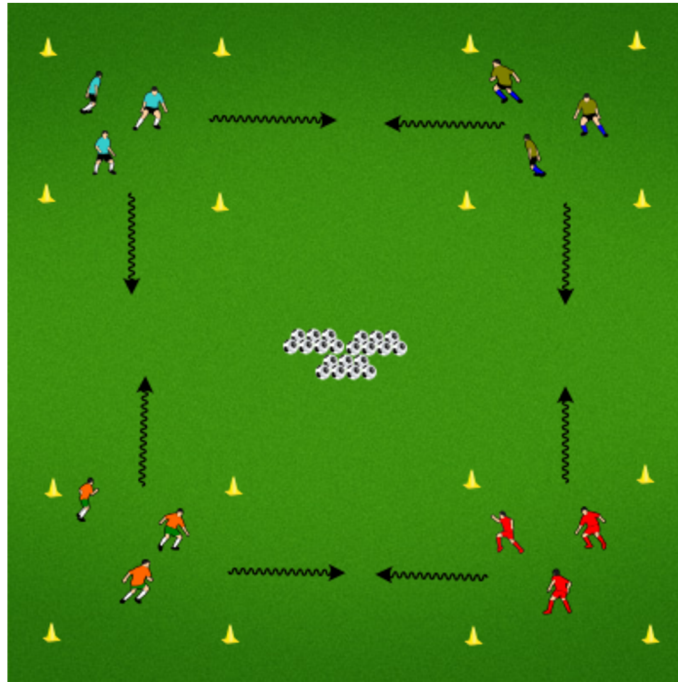
Modifikace:

Danou hru lze modifikovat pro fotbalové prostředí. Změna oproti základní verzi je, že míče, které získáváme z ostatních území, můžeme vést pouze nohou (lze střídat typy vedení: pravou, levou, mezi nohama atd.).

Poznámky:

U této hry je potřeba dbát na vysvětlení pravidel, převážně ukončení hry, aby nedocházelo k neshodám ohledně toho, který míč byl nebo nebyl v území.

Grafické znázornění:



Obrázek 8. Hra Čermákův čtverec

Kuželovaná - 8

Název hry: Kuželovaná

Pomůcky: kužely

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 5 let

Počet hráčů: 6 a více

Rozvíjené schopnosti: rychlost, lokomoce

Rozvíjené dovednosti: běh, start

Rozvíjené dovednosti u herní modifikace: vedení míče

Organizace:

Pro danou hru je třeba vyznačit území startu. Dále rozmístíme do určité vzdálenosti od startu (podle potřeby) sudý počet kuželů (např. 12), z toho půlka bude stát a druhá půlka bude převrácená na bok. Dále danou skupinu hráčů rozdělíme na dvě

družstva, která mají za úkol postavit se za startovní kužely do zástupu. Každému z týmů přidělíme jeden typ kuželů (kužel postavený, kužel převrácený).

Popis hry:

Daná hra probíhá formou typického štafetového závodu. Úkolem hráčů je vběhnout do území s kužely a napravit postavení kuželů podle typu přiděleného postavení. Ti, co mají přidělený kužel postavený, tak kužely staví, a ti druzí naopak kužely musí obracet na bok.

Pravidla:

Do hry vbíhá pouze jeden hráč z týmu. Následující hráč vybíhá tehdy, když si předají štafetu (tlesknutím). Hráči mohou napravit pouze jeden kužel, a poté se musí vrátit a předat štafetu. Pro dané kolo určíme časový limit, po jeho uběhnutí spočítáme, kolik kuželů stojí a kolik jich je převráceno. Ten tým, který má víc kuželů postavených podle přiděleného typu, vyhrává.

Metodické pokyny a obměny:

Pokud je hra až moc vyrovnaná, můžeme ji obměnit počtem účastníků, tzn. že mohou například do území vbíhat dva hráči z týmu.

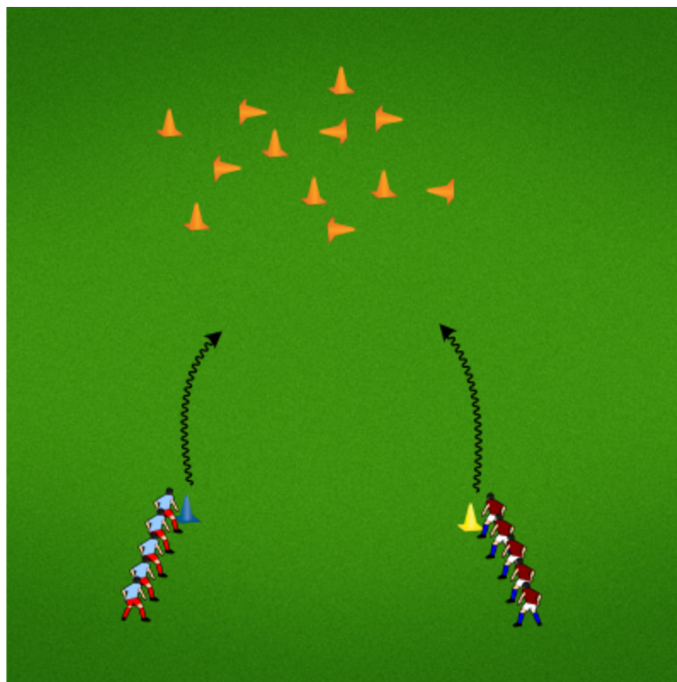
Modifikace:

Do samotného území můžeme zařadit prvky z překážkové dráhy. Můžeme například zařadit přeskok přes určitou překážku nebo určité lokomoční dovednosti (skok snožmo v žebříku, různé změny směru, slalomy atd.). Modifikaci lze zaměřit na pohyb s míčem, například ve fotbalovém prostředí. Při soutěži budou mít hráči po celou dobu soutěže míč u nohy.

Poznámky:

Území pro hru můžeme různě prodlužovat. Pokud potřebujeme získat větší rychlost například u starších hráčů, tak vzdálenost startu a území může být delší.

Grafické znázornění:



Obrázek 9. Hra Kuželovaná

5.1.3 Pohybové hry – Síla

Hrad - 9

Název hry: Hrad

Pomůcky: lano (území může být vyznačeno i pomocí kuželů)

Prostor: tělocvična, louka

Věk: od 9 let

Počet hráčů: 10 a více

Rozvíjené schopnosti: Síla

Rozvíjené dovednosti: úpolové dovednosti

Organizace:

Pomocí lana (popř. kuželů) vyznačíme kruh (průměr 6–10 metrů podle počtu hráčů), který představuje hrad. Hráči se rozdělí do dvou stejně početných týmů. Jeden tým začíná uvnitř hradu jako obránci a druhý tým mimo jako útočníci.

Popis hry:

Jakmile hra začne, úkolem obránců je ochránit hrad, a naopak útočníci ho mají za úkol dobít. K tomu, aby útočníci nebo obránci oslabili svého protivníka, mají za úkol

dostat ho přes území na svou stranu. Jakmile útočník dostane obránce mimo území, stává se automaticky z obránce útočník (to platí i opačně).

Pravidla:

Soupeře na svou stranu mohou dostat jakýmkoliv fyzickým způsobem. Hráč vypadává ze svého území, když se žádná část jeho těla nedotýká svého území. Hráč může nakročit do soupeřova území, ale jakmile bude v území oběma nohama a nebude se dotýkat žádnou částí těla svého území, tak se automaticky stává hráčem soupeře. Hra je velice kontaktní, hráči by před jejím začátkem měli být instruováni ohledně bezpečnosti.

Metodické pokyny a obměny:

Slovo STOP. Ideální je si na začátku hry zavést záchranné slovo, které může během hry říct jak rozhodčí, tak kterýkoliv z hráčů. Pokud se hra stává příliš nebezpečnou, ozve se slovo STOP a hra je v ten moment přerušena. Hráči okamžitě přerušují hru a čekají na další pokyny.

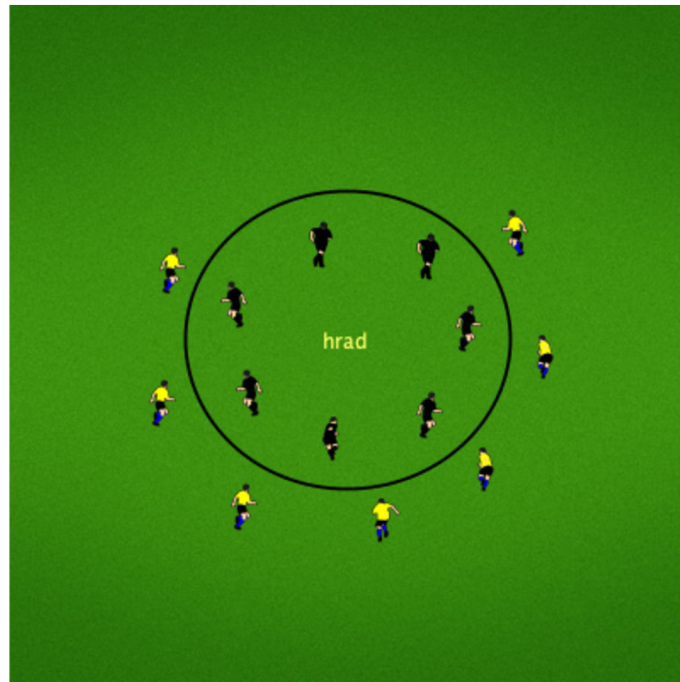
Úpolové dovednosti:

V rámci této hry můžeme už v její základní verzi rozvíjet specifické pohybové dovednosti. V této hře se nám objevují úpolové prvky (přetahování, strkání atd.). Je velice důležité před hrou poučit danou skupinu o daných technikách, aby vše proběhlo bezpečnou formou.

Poznámky:

U této hry je velice důležitá bezpečnost. V první řadě je nutné svěřence znát a vědět, zda si tuto hru mohou dovolit zahrát. Dále je velmi důležitá volba povrchu hry, ideálem je tělocvična nebo louka. Hra by se neměla hrát na tvrdém povrchu (štěrk, asfalt atd.).

Grafické znázornění:



Obrázek 10. Hra Hrad

Žabí závody - 10

Název hry: Žabí závody

Pomůcky: kužely, překážky (můžeme využít i kužely)

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 5 let

Počet hráčů: 6 a více

Rozvíjené schopnosti: síla

Rozvíjené dovednosti: odraz

Organizace:

Pomocí kuželů vyznačíme trať (start, cesta). Délku daného závodu můžeme přizpůsobit věkové kategorii účastníků. Na vyznačené trať umístíme překážky (překážkové pomůcky, kužely atd.), které budou hráči moct přeskakovat. Skupinu hráčů rozdělíme do dvou rovnoměrných týmů.

Popis hry:

Hra probíhá formou štafetového závodu. Pohyb v závodě probíhá v pozici „žabáka“, což je pohyb, který vychází z dřepu, ze kterého se následně odrážíme a snažíme

se doskočit co nejdále. Hráči mají za úkol proskákat tímto způsobem určenou dráhu, která má určitá úskalí (překážky). Jakmile hráč dráhu dokončí, startuje hráč následující. První tým, jehož všichni hráči doskáčou, vyhrává.

Pravidla:

Hráč nesmí vyrazit, dokud předchozí hráč neprotne cílovou čáru. Jakmile se jeden z hráčů dotkne překážky, dostává časovou penalizaci (například 5 vteřin). Odpočítávání probíhá samotným hráčem, kdy nahlas počítá, poté může v dráze pokračovat.

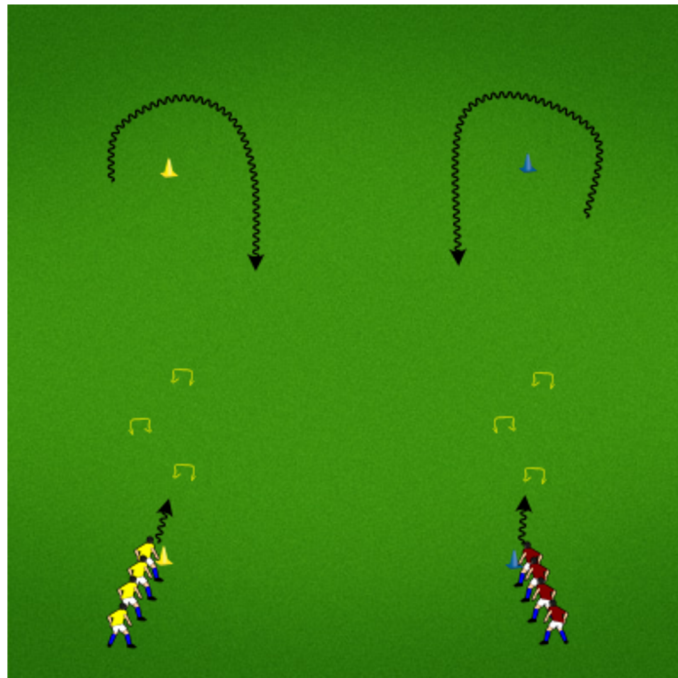
Metodické pokyny a obměny:

Hra startuje na pokyn rozhodčího (píšťalka a tlesknutí).

Dovednosti a schopnosti:

Tato jednoduchá hra rozvíjí v první řadě sílu dolních končetin. Dále rozvíjí pohybovou dovednost, jako je odraz a skok přes určité překážky.

Grafické znázornění:



Obrázek 11. Hra Žabí závody

Bulldog - 11

Název hry: Bulldog

Pomůcky: kužely

Prostor: tělocvična, hřiště, louka

Věk: od 9 let

Počet hráčů: 8 a více

Rozvíjené schopnosti: Síla

Rozvíjené dovednosti: úpolové dovednosti

Organizace:

Pomocí kuželů vyznačíme území (10x30 m), velikost území můžeme měnit podle dostupného prostoru, počtu a věku dětí. Z hráčů vybereme jednoho, který bude zastávat roli bulldoga, ten se postaví doprostřed území. Zbytek hráčů představuje potravu pro bulldoga, ti se postaví za vyznačené území do řady.

Popis hry:

Hra probíhá po vzoru hry Ovečky. Potrava pro bulldoga má za úkol dostat se z jedné strany území na druhou, aniž by se nechala sežrat (chytit). Bulldog má za úkol pochyttat co nejvíce své potravy. Potrava je chycena tak, že ji bulldog musí chytit a potravu zvednout do vzduchu na dobu tří vteřin. Jakmile se to bulldogovi povede, tak se z potravy stává také bulldog a potravu odtěd' chytají spolu. Která potravu přežije jako poslední, vyhrává.

Pravidla:

Hráči, kteří představují potravu, se po vstupu do území už nemohou vrátit zpět za základní čáru. Jakmile hráči z území vystoupí (mimo cílovou čáru), automaticky se stávají ulovenou potravou.

Metodické pokyny a obměny:

Slovo STOP. Ideální je si na začátku hry zavést toto záchranné slovo, které během hry může použít jak rozhodčí, tak kterýkoliv z hráčů. Pokud se hra stává pro kohokoliv příliš nebezpečnou, ozve se slovo STOP, které hru ihned přerušuje. Hráči okamžitě přestávají hrát a čekají na další pokyny.

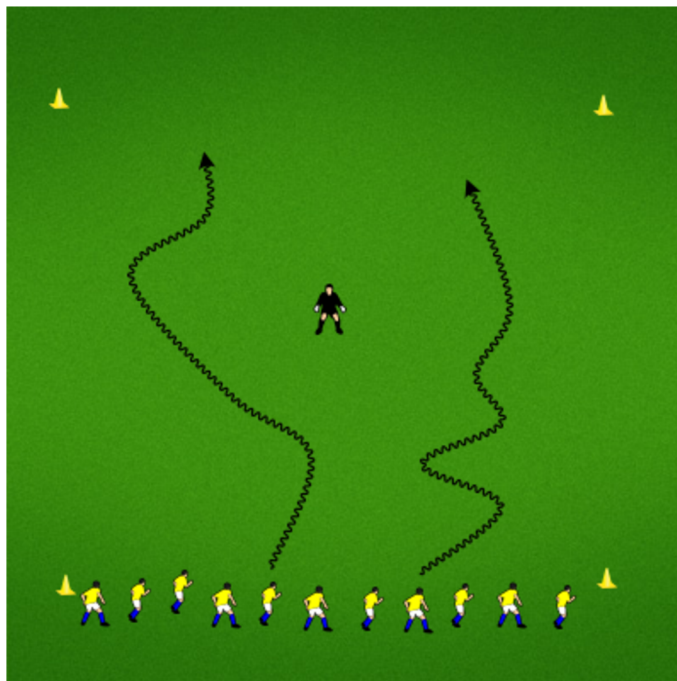
Úpolové dovednosti:

Hráči musí pro danou hru použít v kombinaci sílu a šikovnost (úpolové dovednosti). V této hře dochází k fyzickému kontaktu, proto je velice důležité na začátku hry poučit hráče o bezpečnosti a názorně předvést ideální techniky ke zvednutí potravy.

Poznámky:

Tato hra může být velice nebezpečná, proto je důležité dbát na bezpečnost. Daný trenér (učitel, instruktor) by měl skupinu znát, aby uměl vyhodnotit, zda si takovou hru může s danou skupinou dovolit zařadit.

Grafické znázornění:



Obrázek 12. Hra Bulldog

Pakobal - 12

Název hry: Pakobal

Pomůcky: kužely, míče (házenkářský, fotbalový), branky, rozlišovací dresy

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: od 8 let

Počet hráčů: 10 a více

Rozvíjené schopnosti: síla, vytrvalost

Rozvíjené dovednosti: herní dovednosti (házená, fotbal)

Organizace:

V první řadě musíme vymežit hřiště pomocí kuželů a branek. Skupinu rozdělíme do dvou týmů, které rozlišíme dresy.

Popis hry:

Hru můžeme adaptovat do různých herních prostředí (fotbal, házená, florbal atd.). Hru hrajeme podle pravidel daného sportu. Specifikem této hry je její modifikace pro sílu či vytrvalost. Hráči hrají sportovní hru, ale při jakémkoliv kontaktu s míčem, při kterém se míče zbavíme (přihrávka, střela atd.), má každý z hráčů za úkol provést předem určený úkon. Dané pohybové dovednosti můžeme v průběhu hry měnit. Po odehrání míče můžeme například zvolit tyto pohybové dovednosti: dřep, výskok, klik, oběhnutí určitého předmětu.

Pravidla:

Pravidla určuje daná pohybová sportovní hra.

Metodické pokyny a obměny:

Pro tuto hru je potřeba správně vysvětlit, kdy danou pohybovou aktivitu budou hráči provádět. Tato hra by měla mít kratší časový interval z důvodu náročnosti. Touto hrou rozvíjíme dovednosti v herním prostředí a zároveň se můžeme zaměřit na rozvoj silových schopností (například oslabených partií). U mladších dětí můžeme tuto formu zjednodušit například tak, že danou pohybovou dovednost dělají na pokyn trenéra (píšťalka, tlesknutí).

Dovednosti:

V této hře si každý trenér může určit, jaké dovednosti a schopnosti chce pomocí hry. Hra rozvíjí herní kreativitu spojenou s posilováním.

Poznámky:

Je velmi důležité odhadnout intenzitu a interval dané hry, abychom hráče nepřetížili.

Grafické znázornění:

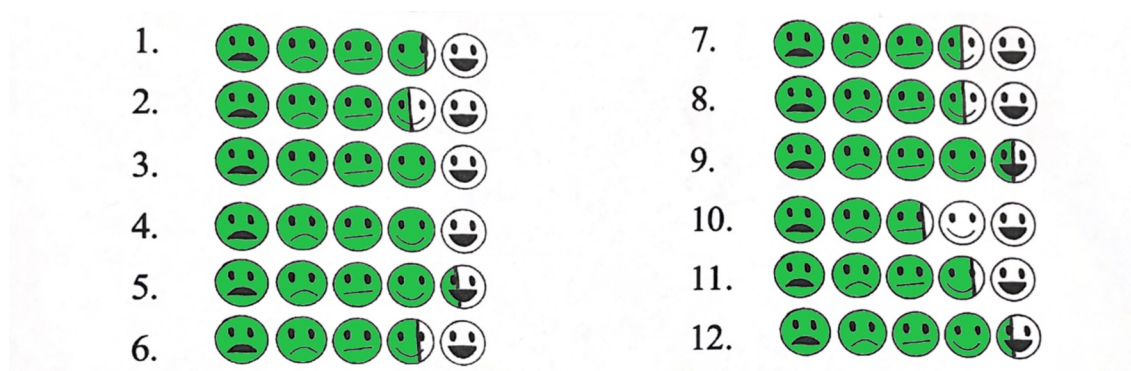


Obrázek 13. Hra Pakobal

5.2 Vyhodnocení oblíbenosti her

Hry byly vyzkoušeny na základní škole ve třech pátých třídách. Každá hra byla vždy pečlivě popsána a vysvětlena stejně tak, jak je uvedeno v této práci. Po každé hře měla skupina dětí právě realizovanou hru ohodnotit pomocí škály smajlíků.

Vyhodnocení oblíbenosti her je určeno pomocí aritmetického průměru, který je graficky zaznamenám také pomocí škály smajlíků. Hodnocení každé hry je označené číslem, které odpovídá pořadí her v této práci.



Obrázek 14. Vyhodnocení oblíbenosti her

6 DISKUSE

Výsledný soubor her je dle mého názoru reprezentativním vzorkem široce využitelných her. V porovnání s jinými soubory her bych rád vyzdvihl možnost modifikací a přizpůsobení her danému věku, což je věc, kterou jsem postrádal u podobných prací.

Zvolil jsem podobný popis her jako Ferdinand Mazal (2007) ve své publikaci *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Jeho způsob mě zaujal a domnívám se, že v porovnání s jinými popisy vystihuje podstatu hry a přehledně ukazuje, jak hru použít.

Hry, které jsou v této práci obsaženy, jsem měl možnost vyzkoušet u zvolené skupiny dětí mladšího školního věku. Aplikace daných her probíhala na základní škole v pátých třídách. Děti hry velmi ocenily. O post nejlepších her se dělí tři hry, a sice *Biatlon*, *Hrad* a *Pakobal*. Z mého pohledu patří tyto hry k zábavnějším, ale méně bezpečnějším hrám. Podle mého názoru je nejlepší hrou *Kompot*. S touto hrou mám nejlepší zkušenosti v rámci oblíbenosti jak ve sportovních skupinách, tak i v táborovém prostředí. Tato hra je náročnější na vysvětlení, ale jakmile hráči pochopí princip a uvědomí si, že je to i o taktice, tak ji většinou nechtějí přestat hrát a žádají si další kola. Nejhůře hodnocenou hrou se stala hra s názvem *Žabí závody*, což si myslím, že je způsobeno především tím, že je velice fyzicky náročná. K čemuž přispívá i to, že je pohybová dovednost žabí skok specifická svou malou oblíbeností. Z vlastní zkušenosti však vím, že pokud hráčům vysvětlíme, že je daná hra formou posilování dolních končetin, zpětná vazba je mnohem přívětivější. Po této hře jsem vedl diskusi se všemi skupinami a drtivá většina z nich bere tuto formu posilování jako lepší než například provádět dřepy. Soutěžní charakter hry podle mého názoru také přidává její oblíbenosti.

Do budoucna by bylo vhodné vyzkoušet hry u více skupin dětí mladšího školního věku, nicméně mohu říct, že všechny zmíněné hry byly aplikovány ve zvolené skupině dětí pátých tříd a jsou také vyzkoušeny mnohaletou praxí v táborovém a sportovním prostředí. Z tohoto pohledu mohu tvrdit, že se těší oblibě jak u dětí v mladším školním věku, tak i ve věku starším. Tyto hry lze použít do sportovní praxe, stejně tak i do školní tělesné výchovy. Nicméně je ale velice důležité dbát na daný popis, a to především na bezpečnost, která je u některých her velice důležitá.

Práce, které se dosud zabývaly pohybovými hrami, nabízejí spíše soubor obecných pohybových her. Přínos této práce tkví v nabídce modifikací pro různá sportovní odvětví a rozvoj specifických pohybových schopností. Díky psaní této práce a vytváření

pohybových her jsem si mohl rozšířit obzor v praxi, a to v prostředí základní školy na prvním stupni. Díky možnosti odzkoušení her ve školním prostředí jsem zase o kousek blíž k potvrzení přesvědčení, že mě práce učitele tělesné výchovy a případně trenéra sportovního oddílu bude dostatečně naplňovat.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této práce bylo vytvoření souboru dvanácti obecných pohybových her s modifikacemi pro rozvoj pohybových schopností, jako je reakce, rychlost a síla. Tyto schopnosti dále zdokonalují různé pohybové dovednosti dětí mladšího školního věku.

Ve výsledcích této práce je uvedeno dvanáct pohybových her, které jsou rovnoměrně rozděleny do tří kategorií podle rozvíjené schopnosti, a to:

- reakce,
- rychlost,
- síla.

Ve druhé části výsledků je představená poskytnutá zpětná vazba dětí, které se her účastnily. Zpětná vazba pomocí grafického znázornění popisuje oblíbenost daných her. Konkrétní výsledky ankety byly popsány v části *6 Diskuse*. Daná zpětná vazba může sloužit čtenářům této práce, kteří se budou chtít jejím obsahem inspirovat. Slabou stránkou zpětné vazby je vyzkoušení her pouze u pátých tříd. Pro využití her v nižších třídách může být preference i provedení her trochu jiné, a to v závislosti na věku žáků a složení tříd.

8 SOUHRN

Úvodní část práce obsahuje osobní motivaci k napsání práce a základní východiska. Hlavním cílem práce bylo vytvoření souboru dvanácti obecných pohybových her s modifikacemi pro rozvoj pohybových schopností. Výsledky práce obsahují hry, které byly pro účel struktury práce rovnoměrně rozvržené do tří kategorií podle schopností, které rozvíjí. Tak byly vytvořeny tři okruhy her postupně zaměřené na rozvoj reakce, rychlosti a síly. Každá z her má za úkol zlepšovat určité pohybové dovednosti pro různá sportovní odvětví. Hry byly vytvořeny pomocí spojení rešerše literatury a mnohaletých zkušeností z táborového a sportovního prostředí.

Prvním úkolem práce bylo vymezit pojmy, které se váží k problematice pohybu (pohybová dovednost, pohybová schopnost, motorická schopnost), vývoje dětí mladšího školního věku (mladší školní věk, biologický věk) a pohybové hry (pojem hra, pohybová hra, vedení pohybové hry atd.). V přehledu poznatků byly tyto pojmy s využitím odborné literatury objasněny.

Druhým úkolem práce bylo aplikovat vytvořený soubor pohybových her na zvolené skupině dětí, které následně poskytly zpětnou vazbu pomocí grafického znázornění. Tato jednoduchá zpětná vazba může čtenářům této práce pomoci rozhodnout se využít vytvořené hry ve své praxi.

9 SUMMARY

The introduction of the thesis contains personal motivation to write the thesis and basic starting points. The main aim of the thesis was to create a set of twelve general movement games with their modifications for the development of motor skills. The results of the thesis involve games that have been equally divided into three categories according to the abilities they develop for the purpose of the structure of the thesis. Thus, three categories of games were created, focused on the development of reaction, speed and strength. Each game is designed to improve specific movement skill for different sports. The games were created by combining literature research and many years of camp's and sports' experience.

The first task of the thesis was to define concepts related to the issues of movement (movement skill, movement ability, motor skill), development of young school age children (younger school age, biological age) and movement games (term of game, movement game etc.). In a review of findings, these concepts were clarified using the literature.

The second task of this thesis was to apply the designed set of movement games to a selected group of children who then provided feedback through graphical illustrations. This simple feedback may help the readers of the thesis to make a decision when using the games in their practice.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu. Tělesná výchova v praxi*. Grada.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gato, M. (2012). *Nejlepší hry venku pro malé i velké na tábory i chalupy, na hřiště i do lesů*. Agentura Rubico, s.r.o.
- Hranostaj. (n.d.). *Sbírka nejen skautských her*. <https://www.hranostaj.cz/>
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Kent, M. (2007). *The Oxford Dictionary of Sports & Medicine*. <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506>
- Kolandová, D. (2014). Pohybové hry pro předškolní děti. *Pohyb je život: časopis pro cvičitele a činovníky sportu pro všechny*. 18(3), 2–14. <https://katalog.npmk.cz/records/c1a14548-893e-4bb4-9502-259710f36875>
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex.
- Měkota, K., Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. SPN.
- Měkota, K., Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Novosad, L. (2001). Význam tělesného pohybu z kinantropologického a speciálně pedagogického hlediska. *Speciální pedagogika: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*, 11(4), 239–242. <https://katalog.npmk.cz/records/9c21a533-83b2-43ac-8303-bdb19fd601a6>
- Perič, T. et al. (2004). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing a.s.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky. 129 cvičení pro rozvoj sportovních dovedností*. Grada.
- Riegerová, J., Ulbrichová, M., Přidalová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: příručka funkční antropologie*. Hanex.

- Valenta, J. (2010). Scénická dimenze výkonu učitelské profese. *Pedagogika: časopis pro pedagogickou teorii a praxi*, 60(2), 104–114.
<https://katalog.npmk.cz/records/b78ad080-84a6-4745-9090-2f588e4fa5d7>
- Vignerová, J., Bláha, P., Brabec, M., Kobzová, J., Krejčovský, L., & Riedlová, J. (2005). Dlouhodobé změny růstu české dětské populace. *Česko-slovenská pediatrie*, 60(5), 274–280.
- Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita.