

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HER DO ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY
TĚLESNÉ VÝCHOVY
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Rostislav Kneisl, tělesná výchova – německý jazyk

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Rostislav Kneisl

Název bakalářské práce: Zásobník pohybových her do závěrečné části vyučovací jednotky tělesné výchovy

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra sportu

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníků pohybových her vhodných do závěrečné části vyučovací jednotky tělesné výchovy. Bakalářská práce se zabývá charakteristikou a vlastnostmi pohybových her a analýzou závěrečné části vyučovací jednotky. Na základě podrobné analýzy odborné literatury a pozorování vybraných her v praxi byl sestaven soubor 38 pohybových her a jejich variant, s několika grafickými ukázkami.

Klíčová slova: pohybová hra, vyučovací jednotka, zásobník her, sport, tělesná výchova

Author's first name and surname: Rostislav Kneisl

Title of the master thesis: File of the movement games into final part of teaching unit of physical education

Department: Palacky University Olomouc, Faculty of physical culutre, Department of sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The main aim of the thesis was creation a file of movement games suitable for the final part of teaching unit. The bachelors thesis is dealing with characteristic and attributes of movement games and analysis final part of teaching unit. Base on thorough analysis technical literature and observing chosen games in practice was created a file of 38 movement games and their variation of several graphical sketches.

Key words: movement game, teaching unit, file of games, sport, physical education

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky. Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

V Olomouci dne 15.4.2018

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, PhD., za cenné rady, připomínky a poskytnutí programu na vytvoření grafických náčrtů, které mi poskytl během zpracovávání bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2. 1 Hra.....	9
2. 1. 1 Pohybová hra.....	10
2. 1. 2 Dělení pohybových her.....	11
2. 2 Příprava na pohybovou hru.....	12
2. 2. 1 Výběr pohybové hry.....	12
2. 2. 2 Výběr herního prostoru.....	14
2. 2. 3 Příprava materiálních prostředků.....	14
2. 2. 4 Bezpečnost.....	15
2. 3 Organizace a realizace pohybové hry.....	15
2. 3. 1 Organizace pohybové hry.....	15
2. 3. 2 Pravidla pohybové hry.....	16
2. 3. 3 Samotná realizace pohybové hry.....	17
2. 3. 4 Hodnocení pohybových her.....	17
2. 4 Pohybové hry a školní tělesná výchova.....	18
2. 4. 1 Význam pohybových her.....	18
2. 4. 2 Pohybové hry v tělesné výchově.....	18
2. 4. 3 Metodicko-organizační formy.....	20
2. 5 Vyučovací jednotka tělesné výchovy.....	21
2. 5. 1 Struktura vyučovací jednotky.....	21
2. 5. 2 Zařazení pohybových her do jednotlivých částí vyučovací jednotky.....	25
2. 6 Pohybové (motorické) schopnosti.....	27
2. 6. 1 Rychlostní schopnosti.....	28
2. 6. 2 Silové schopnosti.....	28
2. 6. 3 Vytrvalostní schopnosti.....	29
2. 6. 4 Koordinační schopnosti.....	29
2. 7 Senzomotorické učení.....	30
2. 7. 1 Fáze motorického učení.....	31
2. 7. 2 Druhy senzomotorického učení.....	32
2. 7. 3 Průběh osvojování pohybových dovedností.....	34
2. 7. 4 Činitelé v senzomotorickém učení.....	35
3 Cíle práce.....	37

3. 1 Hlavní cíl	37
3. 2 Dílčí cíle	37
4 Metodika.....	38
4. 1 Analýza odborné literatury	38
4. 2 Kritéria výběru pohybových her.....	38
4. 3 Grafické zpracování pohybových her.....	39
5 Výsledky.....	40
5. 1 Zásobník pohybových her	40
6 Závěr.....	64
7 Souhrn	65
8 Summary	67
9 Referenční seznam	69

1 Úvod

Pohybové hry tvoří základ dětského hraní. S organizovanými pohybovými hrami se setkáváme především ve školní tělesné výchově, kde by na nižších stupních měly být zařazovány jako hravá činnost rozvíjející základní pohybové dovednosti a schopnosti. Pohyb není pro děti důležitý pouze pro jejich tělesný rozvoj, upevňování zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj. V dnešní době se většina dětí věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně a neorganizovaně. Školní tělesná výchova pro ně často znamená jedinou pravidelně se opakující pohybovou činnost. Doby, kdy si děti nejčastěji hrály venku, dávno minuly. Dnes se věnují především moderním činnostem, jako je sledování televize, hraní na počítači nebo sociální sítě. Tyto činnosti jsou však pohybově pasivní.

Častým úskalím v hodinách tělesné výchovy je nedostačující kreativita a minimální zařazování pohybových her, přestože pohybové hry mohou být pro učitele mocným nástrojem. Pohybovými hrami může být zvýšena motivovanost a zájem žáků o tyto hodiny. Je však nutností, aby byl učitel dobrým motivátorem, byl organizačně schopný a vždy kvalitně připravený. Pokud dokáže vybrat, a také ve správný čas zařadit do vyučovací jednotky vhodnou pohybovou hru, pak může být pohybová hra úspěšná a přinést uspokojující výsledek.

Z výše popsaných důvodů se budu v této práci zabývat pohybovými hrami, a to takovými, které jsou vhodné do závěrečné části vyučovací jednotky. Tato část totiž hraje velmi důležitou roli, a pro pedagogy bývá často problémová.

V teoretické části se pokusím o definici, co je to vlastně hra a co rozumíme pod pojmem pohybová hra. Dále se budu zabývat přípravou na pohybovou hru, co vše je nutné předem nachystat a s čím počítat, aby mohla být hra úspěšná realizována. Důležitou kapitolou bude vztah mezi tělesnou výchovou a pohybovými hrami, kde se budu snažit najít význam pohybových her v hodinách tělesné výchovy, jaká je struktura vyučovací jednotky a jaké jsou vhodné hry do jednotlivých částí. V závěru teoretické části se zmíním o schopnostech, které pohybové hry rozvíjejí a jak se jim učíme.

V praktické části se pokusím skloubit poznatky z teoretické části, odborné literatury a pozorování výuky pohybových her a na základě těchto poznatků vytvořit zásobník pohybových her, které budou vhodné pro závěrečnou část vyučovací jednotky. Věřím, že vytvořený zásobník her může přispět ke zkvalitnění hodin školní tělesné výchovy a může být rovněž dobrým pomocníkem všem učitelům nebo trenérům při hledání inspirace.

2 Přehled poznatků

2. 1 Hra

Definovat pojem hra se snažilo již mnoho odborníků, ale zatím žádný z nich nedokázal najít správnou charakteristiku, která by vyvolala všeobecný souhlas. Tento jev může být zapříčiněn několika skutečnostmi. Podle Tomajka (2007) je to především významová mnohostrannost a neurčitost jevu, zvaného hra, a bohatství činností, které jsou – často zcela náhodně – nazývány hra, ať už jsou podobny či nepodobny. Další potíž tkví v tom, že pro hru je rozhodující především vnitřní postoj hráče. Tatáž činnost může být jednou hrou, podruhé těžkou dřinou (např. štípání dřeva).

Nepochybně lze říci, že s hrou se setkáváme v průběhu celého života. Již nejmenší človíček si hraje s dřevěnými a gumovými zvířátky. V seniorském věku umožňují hry velmi důležitý sociální kontakt s ostatními lidmi a pomáhají překonat samotu či určitá zdravotní omezení (Perič, 2004).

Hra je svobodné jednání či zaměstnání, které v rámci určitého jasně vymezeného času a prostoru, které se koná podle svobodně přijatých, ale přitom bezpodmínečně závazných pravidel, má svůj cíl samo v sobě a nese s sebou pocit napětí a radosti, a zároveň vědomí odlišnosti od všedního života (Huizinga, 2000, 37).

Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme. Hrou řešíme konflikty, socializace probíhá ve hře v úrovni silné prožitkovosti a mění osobnost jedince tak nenápadně, a současně důsledně i důkladně, že si to ani neuvědomujeme.... Hra je cílená činnost člověka, a přitom zdánlivě zcela neproduktivní. Je však k životu nezbytná, je základní kategorií života (Mazal, 2007, 10).

Hra je charakteristická především v dětství, v němž představuje projev vyplývající z biologických, a postupně i společensky motivovaných potřeb jedince. Při hře se nesleduje užitkový cíl. Smysl je ve hře samé, přináší uspokojení z pohybu, z prožitku, z komunikace. Je spontánním projevem, v němž je obsaženo i učení (spontánní poznávání věcí, jevů, vztahů, vzorů) jako součást přípravy (Brklová, Choutka & Votík, 1999, 7).

Obecně se většina autorů shoduje v tom, že hra by nám měla přinášet radost, relaxaci, prožitek, zábavu, volnost, příjemné vyplnění volného času, uspokojení. Hra může být hrána jednotlivcem nebo větším počtem lidí. Jedná se o svobodnou aktivitu s předem domluvenými

pravidly. Nucená nebo přikázaná činnost není hrou, jelikož by popřela svůj původní smysl a účel.

2. 1. 1 Pohybová hra

Pohybová hra je v kinantropologii často vysvětlovaným pojmem. Je mnoho názorů na pohybovou hru a na to, jak ji chápat. To je zapříčiněno i tím, že pojem pohybová hra se často zaměňuje se sportovní hrou. V této kapitole se pokusím o uvedení několik autorů a jejich názorů na pohybovou hru.

Dle Tomajka (1997, 2002) je pohybová hra pohybovou aktivitou, která obsahuje sociomotorickou (vztahově pohybovou) činnost dvou soupeřících stran (jednotlivců nebo skupin) a vyznačuje se silným komunikačním a vztahovým charakterem. Interakční chování hráčů je nositelem taktického smyslu v přímé shodě s úkolem definovaným pravidly pohybové hry. V této sociomotorické činnosti se uskutečňují kooperační i kompetiční vztahy, které jsou řízeny pravidly.

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a v čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí (Mazal, 2007, 19).

Mazal (2007) také uvádí, že na rozdíl od sportovních her není ve většině pohybových her hlavním cílem vítězství, ale jde o prožitek a pocit ze hry. Charakterizuje prožitek jako skrytý impulsní motor startující herní aktivitu v každém z nás.

Pohybovou hrou rozumíme dějem motivovanou pohybovou činnost, která se rozvíjí dle pravidel, a která s sebou přináší emoční vzrušení. V nejširším slova smyslu jsou pohybovými hrami všechny, ve kterých se vyskytuje pohyb nutný k plnění herního úkolu. V užším smyslu označujeme tímto názvem hry, které pomáhají plnit tělovýchovné cíle, jejichž obsahem je poměrně jednoduchý pohyb, a které mají poměrně jednoduchá herní pravidla (Hondlík, Kouba, Řepka & Šebrle, 1992, 65).

Pohybová hra je tělesné cvičení a primární prostředek harmonického rozvoje dětí předškolního věku. Je to především tělesná akce, prováděna systematicky a vědomě za účelem zlepšení fyzického rozvoje a motorické dovednosti. Hra je ideálním způsobem vzdělání a uspokojuje nejvyšší potřebu pohybu a činnosti (Deacu, 2011).

V encyklopedii tělesné kultury (1988) se uvádí, že pohybová hra je soutěživá činnost dvou soupeřících stran (jednotlivců nebo kolektivu), která je vymezena pravidly. Nebo se může jednat o nepovinný vyučovací předmět na prvním stupni základní školy.

2. 1. 2 Dělení pohybových her

Na dělení pohybových her nahlíží odborníci z různých hledisek, a proto vzniká více možností, jak dělit pohybové hry. Pohled na třídění pohybových her se mění hlavně v průběhu let.

Mezi první odborníky, kteří se pokusili o rozdělení pohybových her, patří Krčma (1947), který rozděluje pohybové hry na napodobivé, rovnovážné, úpolnické, honičky, se zvláštními dovednostmi a pro výcvik smyslů, pozornosti a soustředění.

Již rok na to uvádí Čaloud (1948) devět druhů pohybových her. Rozděluje je především na základě herní činnosti. Hry dělí na: napodobivé, vyhledávačky, vyzývané, předstihové, honičky, trefované, odpalované (pasákové), síťové hry (vracené) a bojové.

Zdeněk (1960) dělí hry podle množství pohybu nebo obsahu her. Podle množství pohybu rozlišuje hry, při nichž je účastník stále v pohybu (honička ve třech), převážnou dobu (velká vybíjená), často (štafety), někdy (vyvolávaná čísel), zřídka (na třetího), málo (postupná přihazovaná). Podle obsahu rozděluje hry do dvou skupin: hry s nestálým obsahem a hry s obsahem stálým. K hrám s nestálým obsahem přiřazuje velkou motorickou bohatost, svobodné jednání, střídání napětí s uvolněním a rychlé změny situací. Druhá skupina her se stálým obsahem se vyznačuje soutěživostí (nejčastěji štafety) a předem stanovenými činnostmi, kombinacemi a pořadím pohybových činností. Záleží jak na kvantitě (rychlosti), tak kvalitě (přesnost provedení).

Zapletal (1973) třídí pohybové hry podle prostředí, kde se odehrávají, na: hry hrané v tělocvičně, na louce, na hřišti, na chodníku, v ulicích, v místnosti, v terénu.

Autoři Rovný, Granec & Kabáčová (1988) rozdělují hry do dvanácti skupin: honičky, skákací hry, přenašečky, zaháněné, přihrávané, odrážené, trefované, pálkované, pasovačky, překážkové hry, orientační hry a branné hry.

Tomajko (1997) rozlišuje pohybové hry na základě pravidel, která jsou vnějším vyjádřením úrovně vztahové a komunikační dimenze. Pohybové hry brankové, které jsou také nazývané invazivní, jelikož hráč má přímý tělesný kontakt se soupeři. Síťové a pálkovací pohybové hry jako neinvazivní, protože hráč nemá přímý kontakt se soupeři.

Z hlediska školní tělesné výchovy dělí Mazal (1991) pohybové hry na vhodné do úvodní části, do hlavní části a do závěrečné části hodiny. Dále podle zatížení, prostoru, vybavení, délky trvání, pomůcek, charakteru a schopností, které hra rozvíjí.

2. 2 Příprava na pohybovou hru

Do přípravy na pohybovou hru zařazujeme výběr vhodné pohybové hry, vyhovujícího a bezpečného herního prostoru a přípravu materiálních prostředků. V této fázi je nutná příprava vedoucího hry na naplánovanou aktivitu. Vedoucí hry musí být připraven na všechny výše uvedené náležitosti, aby byl výsledek uspokojivý. Vedoucí hry musí rovněž dbát na bezpečnost během pohybové aktivity, tudíž se snažit zamezit rizikům zranění nebo být na případná zdravotní rizika připraven (Mazal, 1990, 2007).

Mazal (1990) uvádí, že k úspěšné přípravě ke hře patří zejména příprava žáků, která má rys dlouhodobého charakteru. Nejlepší motivací je úspěšná předešlá pohybová činnost. Vedoucí hry by měl být připraven na možný výskyt rušivých situací nebo faktorů, které je nutno eliminovat na minimum. K tomuto účelu může být výborným pomocníkem píšťalka.

2. 2. 1 Výběr pohybové hry

Pohybová hra je určena vyučujícím, který vybrané pohybové hry vede a stává se tak vedoucím hry. Jedná se o hlavní a nejdůležitější roli před zahájením pohybové aktivity, v jejím průběhu a po jejím skončení. Důležité je nejen řídit pohybovou hru v jejím průběhu, ale také před zahájením vzbudit zájem žáků o naplánovanou hru a smysluplně vysvětlit pravidla hry. Taktéž je důležitá závěrečná diskuze po hře, která odhalí případná úskalí hry a může žáky motivovat na příští hru. Výběr vhodné pohybové hry záleží především na přípravě, zkušenostech, komunikačních, vedoucích a organizačních schopnostech a znalostech vyučujícího v oblasti pohybových her (Mazal, 1990, 1991, 2007).

Mazal (2007) dodává, že je třeba mít přiměřené požadavky na pohybovou hru pro různé věkové kategorie. Již malá úprava nebo obměna pravidel nebo změna organizace či námětu hry dokáže výrazně ovlivnit nebo změnit realizaci hry, což nám umožní hrát stejnou pohybovou hru ve všech kategoriích. Před začátkem hry je potřeba si stanovit cíl, a až po vědomé odpovědi začít s vybíráním vhodné pohybové hry, kterou je nutné znát a umět vést.

Rovněž autor Neuman (2014) uvádí, že je důležité si uvědomit, co hrou sledujeme. Vědět, jak hru začít a ukončit, jak dlouho můžeme hru realizovat, jaká bude její evaluace, jak můžeme v průběhu hru obměnit, kdyby hráči nespolečně pracovali dle plánu. Vybraná hra musí

odpovídat věkové kategorii, zdatnostem a zkušenostem hráčů. Také by měla být spravedlivá pro všechny. Lepší výkonost některých jedinců lze eliminovat příslušnou úpravou pravidel hry.

Mazal (2007) předkládá třináct bodů, na které by mělo být dbáno, při výběru pohybové hry.

1. Vedoucí hry – bezesporu nejdůležitější osoba u pohybových her, jelikož na něm záleží, jakou hru budeme hrát. Rozhodující jsou jeho znalosti, dovednosti, zkušenosti, umění motivovat, komunikační a organizační schopnosti.

2. Návaznost – hra by měla navazovat na předešlou aktivitu, pokud se nejedná o první, která má změnit předcházející činnost. Hra by měla být v souladu s naplánovanou pohybovou aktivitou dané hodiny či lekce.

3. Obsah – hra by měla odpovídat věku, dovednostem a počtu hráčů, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Obsah pohybové hry by se měl snažit o optimální nastavení podmínek pro všechny hráče a měl by všechny zaměstnat. Pokud se hraje na vylučování, měli bychom zavést možný návrat zpět do hry.

4. Pomůcky a náčiní – vhodný výběr kvalitního náčiní a pomůcek může pozitivně ovlivnit hru. Děti mají menší sílu, proto je nenecháme házet s medicinbalem.

5. Stručnost a výstižnost – organizace, popis a pravidla hry by měly být co nejstručnější. Nesmíme však zapomínat a vynechávat nejzákladnější a nejdůležitější principy hry. Musí být ještě dodržována komunikace s hráči, jejich motivace a stimulace jejich zájmu ke hře.

6. Zatížení – velmi důležité je měnit zatížení během pohybové hry. Hrát si s tempem hry. Zatížení lze považovat za faktor kvality hry.

7. Zásobník her – když se hra nedaří nebo nepovede, je třeba okamžitě zareagovat a změnit hru, k čemu nám pomůže zásobník her, který máme vždy po ruce. V případě, že se hráči nudí, nenechávejte hru dohrát. Každého baví jiná hra.

8. Obměny – skoro každá pohybová hra lze více či méně obměnit tak, abychom ji mohli využít v několika částech hodiny. V tomto případě myslíme obměnou hry podobnou hru.

9. Ukázka – někdy je lepší ukázka hry, která zabere několik desítek sekund, než dlouhé slovní popisování, které zabere mnohem více času a nemusí být vždy pochopeno. Především pak u dětí.

10. Hodnocení – hodnotit výkon hráčů během (je-li to vhodné) a po skončení pohybové hry má velký význam. Uspokojuje to hráče, zdůrazňuje důležitost pohybové hry a motivuje k další činnosti.

11. Čas – při výběru pohybové hry je důležité zohlednit časové hledisko. Je třeba si uvědomit, kolik času nám pohybová aktivita zabere, o jak dlouhou dobu se může protáhnout a do jaké části hodiny ji zařadíme.

12. Bezpečnost – pro hru a při hře to nejdůležitější. Na bezpečnost musí myslet především vedoucí hry. Předpovídat, co by se mohlo stát a snažit se eliminovat eventuální rizika.

13. Evaluaace – neustálé hodnocení kvality hry přispívá ke zlepšení pohybových her.

2. 2. 2 Výběr herního prostoru

Výběr herního prostoru závisí na možnostech a podmínkách školy nebo sportovního klubu. Je důležité si uvědomit, jakou hru chceme hrát a jaká hrací plocha je pro ni nejvhodnější.

Pokud bude pohybová hra hrána v tělocvičně, je potřeba zajistit dostačenou vzdálenost hrací plochy od stěn, žebřin a jiných předmětů, které mohou překážet nebo být svým tvarem nebezpečné. Hrací povrch musí být čistý a suchý. Prostor tělocvičny by měl být dostatečně vyvětraný a dobře osvětlený.

Pokud bude pohybová hra odehrávána venku, snažíme se vybrat bezprašné prostředí, nejlepší povrch představují travnatá hřiště. Musíme si uvědomit, že během pohybové aktivity může dojít k pádu, a proto jsou nevhodné asfaltové nebo betonové povrchy. Na hrací ploše nesmí zůstat žádné předměty, které by mohli způsobit zranění. Ve venkovních podmínkách se jedná nejčastěji o kameny, nerovnosti terénu, kořeny apod.

Pro vytyčení herního území nám mohou pomoci různé kužely, lavičky, mety, křída, využití čar v tělocvičně nebo ohraničení venkovního hřiště.

2. 2. 3 Příprava materiálních prostředků

Výběr učebních pomůcek a materiálních prostředků na pohybovou hru má jistá specifika. Předměty nesmí být svým tvarem a povrchem nebezpečné. Musí splňovat hygienické, bezpečnostní a pedagogické podmínky. Při výběru pomůcek musíme také zohledňovat věk účastníků hry. Některé pohybové hry lze také hrát bez využití pomůcek (Argaj et al., 2001).

Rovný, Granec & Kabáčová (1988) poukazují na to, že úspěch hry začíná již vhodným výběrem herního náčiní, které nesmí být dlouho chystáno, protože zbytečně oddaluje začátek hry a hráči ztrácí motivaci.

Každým rokem se na trhu objevuje spousta nových herních náčiní a pomůcek k pohybovým hrám. K nejběžnější herním pomůckám a náčiním patří:

- různé velikosti a typy míčů
- „rozlišovák“ sloužící k rozdělení družstev
- kužele, mety pro ohraničení herních prostor
- různé druhy raket (badmintonové, tenisové)
- švihadla, lana, stuhy, šerpy
- lavičky, bedny, stojany
- malé branky
- žíněnky
- píšťalka (Argaj et al., 2001)

2. 2. 4 Bezpečnost

Při hrách nelze úplně vyloučit rizika, a to jak riziko zranění, tak i rizika ve sféře emocionální a sociální. Všem těmto rizikům je třeba předcházet. Úroveň hry by měla odpovídat věku a dovednostem skupiny. Hlavní úlohu má v tomto směru vedoucí hry, který musí zkontrolovat herní prostory a odstranit nebezpečné předměty. Dále musí před hrou zkontrolovat všechny pomůcky, které jsou během hry používány, a dbát na vhodné oblečení a obutí hráčů. Je-li hra konána venku, měl by ji přizpůsobit počasí. Účastníky hry vždy informuje o případných rizicích, upozorňuje na okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, aby se vyhnuli kolizím a úrazům. Připomíná hráčům starost o jejich bezpečí a snaží se, aby se cítili vždy bezpečně (Neuman, 2014).

2. 3 Organizace a realizace pohybové hry

2. 3. 1 Organizace pohybové hry

Úspěšným předpokladem je rychlá organizace hry. Významnou složkou organizace je rozdělení hráčů do skupin, aby byly vyrovnané počtem a herní výkonností. Po rozdělení je třeba popsat průběh hry, její pravidla, jak hra končí nebo kdo vítězí. Pokud se vyskytuje ve hře nějaká píseň, učíme ji hráče před realizací pohybové hry (Mazal, 1993).

Autor Dragu (2010) uvádí, že výklad hry musí být stručný, jasný, s vhodným tónem hlasu a pochopitelný vzhledem k vyspělosti hráčů. Vedoucímu hry se doporučuje následující plán při organizaci pohybové hry:

- 1) uvést název
- 2) popsat stručně obsah
- 3) vysvětlit pravidla
- 4) objasnit, kdo a jak se stává vítězem
- 5) připomenout zaměření každého hráče
- 6) nastavení signálů pro začátek, konec a další herní momenty
- 7) vysvětlení je následované ukázkou
- 8) zodpovězení dotazů v případě nutnosti

2. 3. 2 Pravidla pohybové hry

Pravidla hry musí být jednoduchá a srozumitelná pro každého hráče. Jak již bylo výše uvedeno, pohybová hra je hra s předem dohodnutými pravidly. Na rozdíl od sportovních her, kde jsou pravidla stálá a neměnná, u pohybových her dochází k neustálým proměnám tzn. k pružnosti pravidel (Argaj et al., 2001).

„Tvrdíme, že každá pohybová hra je originálem, že není stejné hry, že se pohybová hra v každém opakování poněkud mění“ (Mazala, 2007, 42).

Po výkladu pravidel je třeba nechat prostor na případné dotazy, ze kterých můžeme poznat, zda bylo vysvětlení pravidel všem srozumitelné nebo se objevila nějaká mezera v pravidlech, na kterou je třeba vhodně zareagovat a zalepit ji. Pravidla musí být spravedlivá stejně ke všem účastníkům hry a za jejich porušení jsou předem jasně vymezené sankce (Mazal, 2007, 1990).

Pravidla mají pedagogickou funkci, jak dokazuje Mazal (1990, 31) „hráči je nejen dodržují, ale tím, že se podílejí i na jejich úpravě a stanovení, stávají se zároveň soudci sama sebe, svého chování“.

Autor Neuman (2014) dodává, že pravidla nemusí svazovat naši fantazii a tvořivost. V pohybových hrách máme velkou škálu možností, jak pracovat s pravidly. Mezi takové možnosti patří změna pravidel, výběr jiných pomůcek a vybavení, volba jiného způsobu přesunu, jiné ohraničení herního prostoru, změna rolí, vymyšlení nového příběhu nebo legendy a změna cílů. Je však nutné si uvědomit, že změnou pravidel nemusíme dosáhnout stejného úspěchu u téže hry.

2. 3. 3 Samotná realizace pohybové hry

Realizace pohybové hry navazuje na přípravu, kterou vedoucí vykonal pře zahájením pohybové činnosti. Po vysvětlení názvu, pravidel a námětu pohybové hry rozdělí hráče (družstva) do zvoleného hracího systému. V případě, že je třeba určit, kdo ve zvoleném týmu budu zastávat jakou roli, je nejlepší o ně losovat. Přímé určení rolí by mohlo vyvolat nežádoucí reakce hráčů. Během hry má vedoucí hry nejdůležitější činnost, protože se stává rozhodčím. Musí hráče usměrňovat, vysvětlovat chyby, pomoci se zapojením hráčů, kterým se nedaří, být objektivní, když se soupeřící hráči dostanou do sporu. Jedná se o nelehký úkol (Argaj et al., 2001).

Vedoucí hry začíná hru povelom, a dále sleduje, jak se hra vyvíjí. Dohlíží na dodržování pravidel, kvalitu herních činností, bezpečnost a chování hráčů. Během hry má možnost měnit její průběh změnou délky či počtu opakování činnosti, změnami činnosti, cviků a pohybů, zjednodušením nebo ztížením pravidel. Pohybovou hru zakončuje vyhlášením výsledků a hodnocením (Mazal, 1993).

2. 3. 4 Hodnocení pohybových her

Bezprostředně po skončení pohybové hry vyhlásí vedoucí hry vítěze a konečné pořadí hráčů nebo družstev. Důležité je zhodnotit průběh celé hry a rovněž dodržování pravidel. Je třeba říci, kdo hrál dobře a kdo v čem dělal chyby. Chválen by neměl být jenom vítěz, ale i hráči, kteří prokázali bojovnost, nadšení a jejich chování v rámci fair-play bylo příkladem pro ostatní. Je dobré na konkrétních příkladech ukázat taktické chyby družstev, kdo ve své roli podal dobrý výkon, kdo naopak nedokázal využít možností, které ve hře měl (Argaj et al., 2001).

Podle Mazala (1990) mají informace o výsledcích hry, objasnění chyb žáků, doporučení jiných řešení při konkrétních situacích apod. velký význam, a to především výchovný a didaktický. Hodnocení pohybové hry vede hráče k zamyšlení nad vlastním výkonem, ke kritickému myšlení, k upevnění a pochopení pravidel a k rozvíjení možností jejich využití.

Pohybová hra nám svým průběhem poskytuje zpětnou vazbu. Prostřednictvím her lze poznat určitý stupeň dovedností a zvláštností hráčů. Pokud má vedoucí hry dostatečnou úroveň znalostí a zkušeností, může si při projevu hráčů všimnout mnoha charakteristik:

- úroveň pohybových dovedností a schopností;
- přístup k herním situacím, improvizace, tvořivost, zapojení se do vytváření nových herních situací;

- kvalita a kvantita řešení herní situace individuálně nebo ve spolupráci;
- vztah ke spoluhráčům;
- snaha o zvýhodnění sebe nebo spoluhráčů až po porušování pravidel;
- různé typy chování při řešení stresových situacích;
- chování při prohře či výhře;
- vhodným výběrem pohybové hry můžeme poznat lídra, cholerika, pasivního spolupracovníka, člověka ochotného vyhrát za každou cenu, individualistu a podobně (Mazal, 2007).

2. 4 Pohybové hry a školní tělesná výchova

2. 4. 1 Význam pohybových her

Pohybové hry tvoří všestranný rozvoj pro sportovce. Mají velký fyziologický a psychologický význam. V mnoha případech se jedná o skrytý rozvoj motorických schopností, který je častěji efektivnější než přímé metody, protože pohyb hráčů v pohybových hrách je volný a přirozený. Díky rozmanitosti mohou pohybové hry získat určitý vzdělávací účel. Jinak řečeno, skrze běhací, skákací a vrhací cvičení, dle potřeby, mohou děti zlepšovat svou motoriku pohybu. Vedle fyzického a psychického významu mají pohybové hry i velký význam pro rozvíjení kamarádství, sportovního ducha a upřímnosti. Když dostane učitel nebo trenér novou třídu nebo sportovní skupinu, jsou pohybové hry velmi vhodné k tomu, aby skrze ně poznal charaktery jednotlivých dětí nebo hráčů (Rauchmaul, 1964).

Zapletal (1973) uvádí, že pohybové hry jsou nejlepším a nejvýznamnějším výchovným prostředkem. Pohybové hry mají velký význam skrze spontánnost, podmanivost, aktivní odpočinek, rozvíjení pohybových schopností a dovedností, sociální citění, morálku, vůli a sebeovládání.

2. 4. 2 Pohybové hry v tělesné výchově

„Pohybová hra by u dětí mladšího školního věku měla být téměř v každé hodině“ (Hondlík, Kouba, Řepka & Šebrle, 1992, 67).

Pohybové hry představují univerzální prostředek pro rozvoj pohybových schopností, proto jsou často uplatňovány v hodinách tělesné výchovy. Existuje mnoho způsobů, jak je lze využít. Tyto způsoby jsou ovlivněny především věkem žáků. Na prvním stupni základní školy by měly pohybové hry rozvíjet motorické schopnosti žáků, aby žáci měli základ pro pohybové aktivity, které si budou osvojovat na druhém stupni. Zpřesňuje se obsah, pravidla

a soutěživost od dětských her. Na druhém stupni základní školy se již částečně mění využití pohybových her. Pohybové hry jsou vybírány ve vztahu k obsahu vyučování tělesné výchovy – gymnastice, sportovním hrám a atletice. Často jsou zařazovány do úvodní části hodiny a svým charakterem tvoří přípravu na hlavní část hodiny. Na středních školách se uplatňují složitější a náročnější hry, které jsou využívány k nácviku a ke zdokonalování pohybových činností ve sportovní hrách. Pedagog by měl vybírat pohybové hry vhodné na kompenzaci jednostranného, duševního zatížení žáků, na pozitivní rozvoj jejich fyzického a duševního zdraví, ale také na formování psychických, intelektuálních a morálních vlastností osobnosti (Argaj et al., 2001).

Autoři Hondlík, Kouba, Řepka & Šebrle (1992) uvádí, že osnovy 1. stupně základní školy ukládají žákům osvojit si pohybové hry a využívat je v denním režimu. Hry by měly naučit dodržování a ctění pravidel ve smyslu fair-play, samostatnosti při řešení herních situací a schopnosti uplatňovat techniku osvojovaných činností. Na 2. stupni základní školy jsou pohybové hry spojeny zpravidla s tělesným volným úsilím, které vyvolává silné citové zaujetí. Vzniká při nich spousta výchovných příležitostí. Velký význam mají pohybové hry na rozvoj sociálních vztahů.

Podle Rovného, Grance & Kabáčové (1988) mají pohybové hry v tělesné výchově velký význam, a to hlavně z hlediska zdravotního, výchovného, pracovního, estetického, vzdělávacího a emocionálního. Pedagog by měl vhodným výběrem pohybové hry rozvíjet všechny složky.

Mazal (1993) stanovuje zásady, kterými by se mělo obecně řídit při zařazení pohybové hry do školní tělesné výchovy:

- odborná úroveň pedagoga, jeho organizační a didaktické schopnosti a znalosti, schopnost motivovat žáky;
- zvolená pohybová hra musí být v souladu s učebními osnovami a musí navazovat na předešlou aktivitu;
- pohybová hra by měla zaměstnávat všechny žáky nebo alespoň většinu a měla by po vyloučení umožnit návrat do hry, jinak je třeba pro vyloučené hráče připravit doplňkové cvičení;
- všichni žáci musí pochopit pravidla pohybové hry a respektovat je. Při výběru pohybové hry je třeba uvážit přidělení jednotlivých rolí žákům, popř. odhadnout, u kterých žáků lze očekávat problémy;
- je vhodné motivovat žáky ke hře pomocí předcházející nebo nadcházející činnosti

- v případě podobných pohybových her upřednostníme pohybovou hru s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení žáků
- pohybové hry zařazujeme cíleně a systematicky, ne podle momentálního stavu situace. Úroveň obtížnosti, která působí na žáky, by měl učitel respektovat a pohybovou hru zařazovat v souladu se zvyšující se obtížností. Zvyšující se složitost pohybové hry nabízí možnost většího individuálního přístupu a možnost tak upravovat zátěž podle možností žáka a podmínek hry;
- při náročnější hře je vhodné zařadit ukázkou nebo zopakovat pravidla;
- výklad pohybové hry uvést co nejstručněji;
- upozornit na bezpečnost při pohybové hře;
- učitel je nestranný a co nejméně zasahujícím rozhodčím do průběhu hry;
- vždy je nutné si připravit náhradní hru;
- hodnocení pohybové hry je nezbytné nejen z metodologického pohledu, ale i z hlediska motivace pro další činnost.

2. 4. 3 Metodicko-organizační formy

Podle Dobrého (1997) je metodicko-organizační forma způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Jedná se zejména o vztah mezi vnějšími faktory (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů tři metodicko-organizační formy: průpravná a herní cvičení, průpravné hry.

- a) Průpravná cvičení – umožňují především opakované vykonávání pohybového úkolu a koncentraci na způsob provedení (na technickou stránku herních činností jednotlivce). Specifické jsou absencí soupeře a předem určenými vnějšími podmínkami. Mají obvykle přesnou organizaci spočívající v přemístování hráčů a náčiní. Tato forma je nezbytná pro osvojování motorické a percepční složky herních dovedností. Hráči se zde naučí rozlišovat důležité situační faktory a vnímat herní okolí.
- b) Herní cvičení – se vyznačují proměnlivými herními a prostorově omezenými podmínkami. Jsou charakteristické přítomností soupeře. Činnost jednotlivce, skupiny nebo družstva je omezena na jednu herní situaci. Základem této složky je přizpůsobení

se vnějším proměnlivému prostředí spojené s volbou řešení, vnímání a rozlišování signálů různého druhu.

- c) Průpravné hry – jsou charakterizovány souvislým herním dějem s nečekanými přechody z jednoho úseku utkání do dalšího. Hráči v nich procvičují a zdokonalují jak obranné, tak útočné činnosti. Zdokonalují se při nich v řešení herních situací, učí se vybrat řešení nejvhodnější. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení.

2. 5 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vyučovací hodina tělesné výchovy je základním článkem celoročního cvičebního programu. Vedení a stavba hodiny by měla být v souladu s nejnovějšími poznatky vědy, se zásadami pedagogiky a platnými osnovami tělesné výchovy. Základem vyučovací jednotky je její fyziologická a pedagogická účinnost, volba didaktických stylů, metod a forem práce (Hurychová & Vilímová, 1997).

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stálý a uspořádaný systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovaný obsahem, prostorem, časem a dalšími didaktickými požadavky. Cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy je přispívat k plnění cílů výchovně vzdělávacího procesu školy a vést k dosažení cílů školní tělesné výchovy. Hlavním úkolem vyučovací jednotky je vzdělávací, výchovný a zdravotní účel. Obsah vyučovacích jednotek je v souladu s učebními osnovami tělesné výchovy. Doba vyučovací jednotky je nejčastěji 45 minut. Ve vyšších ročníkách se setkáváme i s „dvouhodinovkami“, což jsou spojené dvě 45minutové vyučovací jednotky. Vyučovací jednotka je charakterizována svým průběhem, pro nějž je nejdůležitější rozložení tělesného a psychického zatížení (Frömel, 1983).

2. 5. 1 Struktura vyučovací jednotky

Hurychová & Vilímová (1997) rozlišuje typy hodin tělesné výchovy podle obsahu a cíle vyučovacího procesu.

1. Podle obsahu

- a) hodiny smíšené – základem je všestrannost a střídání činností, kdy střídání činnosti odpovídá střídání metod a organizačního uspořádání, přináší

emocionálnost do hodin a udržuje pozornost žáka, jsou typické pro první a druhý stupeň základních škol

- b) hodiny monotematické – základem hodiny je rozvinutí jednoho tématu, možnost sledování pokroků žáků, usnadňuje využití učebních pomůcek a přípravu učebních materiálů, uplatňuje se především na středních školách

2. Podle cíle

- a) hodina nácviková – zaměřuje se na nácvik
- b) hodina výcviková – hlavním cílem je opakování
- c) hodina hodnotící, klasifikační – základem je hodnocení
- d) hodina kondiční – orientována na rozvoj pohybových schopností

Autoři Fialová & Rychtecký (2002) a Zdeněk (1960) rozdělují vyučovací jednotku na tři části: úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Hurychová & Vilímová (1997), Frömel (1983) a Liba (1996) uvádějí kromě úvodní, hlavní a závěrečné ještě průpravnou část.

1. **Úvodní část**

Celá úvodní část tělesné výchovy trvá okolo 12 minut. Jejím hlavním cílem je připravit žáky po tělesné a psychické stránce na hodinu. První 2 minuty jsou věnovány organizační složce, do které patří: nástup, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem vyučovací jednotky. Poté následuje dynamická část, která trvá okolo 5 minut. Intenzita zatížení se pohybuje okolo 160 tepů za minutu. Dynamická část zahřívá organismus a připravuje tělo po fyzické stránce. Na dynamickou část navazují pomalé protahovací a napínací cviky připravující hybný systém. Tyto cviky jsou také prevencí proti poranění během hlavní části vyučovací jednotky. Hlavním cílem je tedy příprava hybného systému (svalový tonus, pokrvení, aktivace) a cílevědomé protažení svalových skupin na nadcházející činnost (Fialová & Rychtecký, 2002).

Slovenský autor Liba (1996) rozděluje úvodní část na organizační a rušnou. Cílem organizační části je uspořádat žáky do nástupu, seznámit je s tématem vyučovací jednotky, vhodně žáky motivovat a navodit pozitivní pracovní atmosféru. Rušná část má za úkol zahřát organismus. Měly by být voleny jednoduché a známé cviky (chůze, skoky, běhy, pohybové hry, rytmické hry apod.). Vhodný výběr zajímavé činnosti je předpoklad radostného vstupu žáků do hlavní části. Žáci se nesmí unavit.

2. Průpravná část

Zahrnuje vybraná a cílevědomá cvičení, kterými záměrně působíme na organismus. Cviky opakujeme 8 až 12krát podle potřeby. Je třeba dbát na správné dýchání cvičenců. Učitel by měl mít stále přehled o všech cvičících žácích, proto se cvičí v kruhu nebo na vhodně rozmístěných značkách. Průpravnou část také dělíme na všeobecnou a speciální.

a) Všeobecná část:

Navazuje na rušnou část. Zaměřuje se na posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin a na rozvíjení návyku správného držení těla.

b) Speciální část:

V této části se žáci připravují na pohybovou činnost v hlavní části vyučovací jednotky. Například pokud se žáci budou učit správně házet míčem, tak rozcvičení zaměříme především na protažení paží a zápěstí (Liba, 1996).

3. Hlavní část

Hlavní část je základem vyučovací jednotky a rozhoduje o tom, jakých výsledků bude dosaženo. Na začátku se doporučuje zařadit nácvik nových cviků a pohybových dovedností. Tato část je náročná na udržení pozornosti a neměla by trvat déle než 10 minut. Obsah cvičení by se měl shodovat s příslušnými osnovami. V další fázi se doporučuje zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, které vyžadují metabolické krytí v neoxidativní alaktátové zóně. Pohybová činnost by měla dosahovat maximální intenzity, nesmí však trvat déle než 10 sekund a byla vystřídána 2 až 3minutovou aktivitou mírné intenzity. Trvání této fáze se pohybuje okolo 6 minut. V závěru hlavní části vyučovací jednotky zařazujeme opakování pohybových dovedností, čímž rozvíjíme jejich zdokonalování a vytváříme podmínky pro aplikaci dynamických stereotypů. Druhou možností je zaměření se na rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu. Pro rozvoj základní vytrvalosti je vhodné zařazovat pohybové aktivity delšího charakteru s nižší intenzitou. Celková délka této fáze se pohybuje okolo 12 minut (Fialová & Rychtecký, 2002).

Autor Frömel (1983) je rovněž toho názoru, že hlavní část je základem vyučovací jednotky tělesné výchovy, a zejména na ní záleží, jaká bude úroveň celé vyučovací jednotky. V průběhu hlavní části máme největší možnost působit na žáka a uplatňovat tak cíle vzdělávacího procesu ve škole v souladu s učebním plánem. V této části hodiny se dosahují nejvyšší intenzity zatížení. Za hlavní považujeme úkol výchovný, vzdělávací, zdravotní,

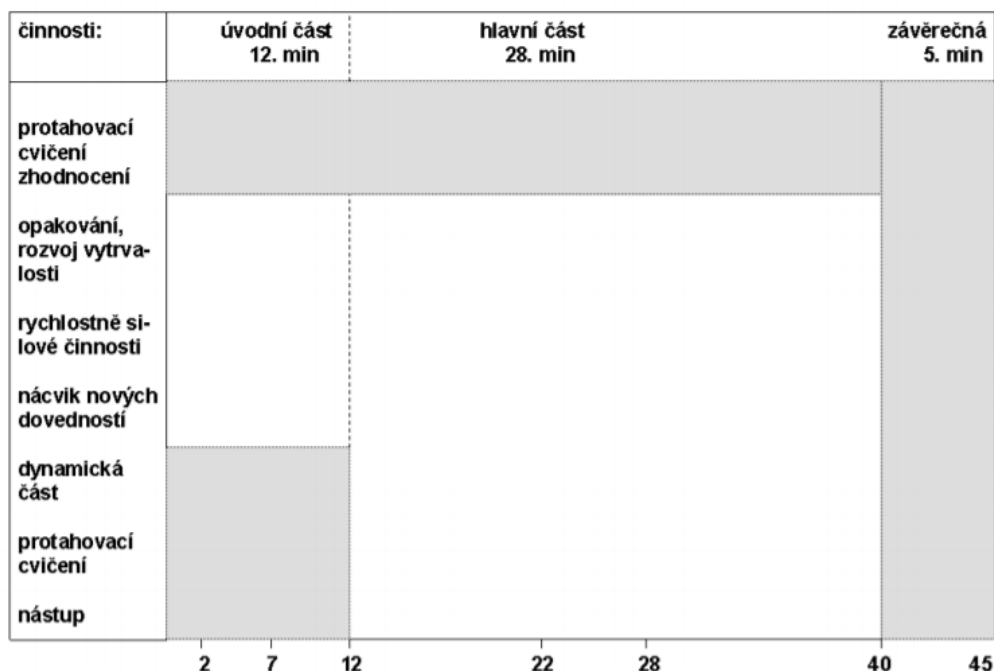
psychologický a diagnostický. Struktura hlavní části je velmi různorodá a závisí především na cílech, obsahu a typu vyučovací jednotky.

4. Závěrečná část

Do závěrečné části vyučovací jednotky je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které působí jako prevence proti vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Tato cvičení by měla být zaměřena na odstranění celkové únavy pohybového aparátu. Jednotlivé strečinkové sestavy cviků v maximálních polohách se doporučuje provádět od 15 do 20 s. Fyziologický účinek této aktivity je převážně tlumivý. Cílem závěrečné části vyučovací jednotky je nejen celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži, ale i protažení posturálních svalů, které mají tendenci zkrácení, a zároveň posílení fyzických svalů, které mají tendenci ochabnutí. Na úplný závěr je třeba zařadit zhodnocení celého průběhu vyučovací jednotky. Individuálně upozornit žáky na jednotlivé chyby a zároveň nezapomenout pochválit za předcházející činnost, a tím motivovat žáky do následujících hodin (Fialová & Rychtecký, 2002).

Závěrečná část vyučovací jednotky uzavírá hodinu, uklidňuje žáky a učitel v ní hodnotí průběh celé hodiny. Vybraná cvičení by měla být především emocionální, soutěživá, může to být cvičení s hudbou nebo uvolňovací např. prostřednictvím strečinku. Obsah je třeba vytvořit tak, aby žák končil hodinu s uspokojením a motivací do nadcházejících hodin. Učitel vyslovuje pochvalu, připomínky, poznámky k eventuálním chybám a uvádí cíl následující hodiny (Hurychová & Vilímová, 1997).

Hlavním cílem závěrečné části vyučovací jednotky tělesné výchovy je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce, přispět k plnění cílů a úkolů vyučovací jednotky a formálně zakončit vyučovací jednotku. K hlavním úkolům závěrečné části patří úkol formální, organizační, vzdělávací, výchovný, zdravotní, psychologický, diagnostický a kontrolní. Doba trvání závěrečné části se pohybuje mezi 3 až 10 minutami. Ve struktuře rozlišujeme uklidňující a formální část. Obsahem uklidňující části je fyzicky nenáročná činnost, která má relaxační, kompenzační, a především uklidňující charakter. Formální část obsahuje nástup, zhodnocení vyučovací jednotky, pozdrav a sdělení cílů následující hodiny. Důležitým faktorem pro kvalitní provedení závěrečné části je zapojit všechny žáky do tělocvičné aktivity a mít pečlivě promyšlený způsob ukončení vyučovací jednotky (Frömel, 1983).



Obrázek 1. Struktura vyučovací jednotky (Fialová & Rychtecký, 2002, 143).

2. 5. 2 Zařazení pohybových her do jednotlivých částí vyučovací jednotky

1. Úvodní část

Pohybové hry jsou velmi často využívány v úvodní části hodiny. Vybrané hry by neměly příliš zatěžovat organismus hráčů a neměly by být příliš dlouhé. Jednotlivá hra by neměla trvat déle než 2 až 3 minuty, případně s obměnami a výměnou funkcí déle. Měli bychom se snažit vybrat takovou pohybovou hru, při které jsou všichni hráči v pohybu nebo která zatíží všechny hráče stejně. Ne takovou, ve které bude jeden hráč běhat dvě až tři minuty s vytřeštěnými očima, zatímco zbytek bude téměř stát. Hodnota tepové frekvence hráčů by neměla přesáhnout hranici 180 tepů za minutu (Mazal, 2007).

Do úvodní části hodiny bychom měli zařadit nejjednodušší hry, které nevyžadují velké organizování a zaměstnají všechny hráče. Pravidla hry by měla být všem hráčům známa nebo nevyžadují dlouhé vysvětlování. Obsahem těchto her je lokomoce. Hry by neměly vyžadovat silové napětí (Hondlík, Kouba, Řepka & Šebrle, 1992).

2. Hlavní část

Do hlavní části vyučovací jednotky můžeme klidně zařadit pohybovou hru, která bude svou intenzitou zatížení kulminovat s aktivitou žáka v hlavní části. Do této části zařazujeme hry se střední a velmi vysokou intenzitou zatížení. Tepová frekvence se pohybuje mezi 160

až 200 tepů/min. Není zatím znám žádný důvod, proč bychom nemohli zařadit nějakou složitější honičku například do gymnastické hodiny. Existuje i mnoho pohybových her charakteru úpolů, míčového charakteru, atletického apod., které splňují požadavky této části vyučovací jednotky, tedy hry pro rozvoj pohybových schopností, dovedností, s vysokým až nejvyšším zatížením (160 až 200 tepů/min), s připraveným doplňkovým stanovištěm při nutném vyloučení žáků. Díky pohybové hře se změní atmosféra v hodině a vzroste aktivita žáků (Mazal, 2007, 1993).

Podle Hondlíka, Kouby, Řepky & Šebrleho (1992) zařazujeme do hlavní části vyučovací jednotky hry, které nacvičujeme. Jedná se o hry vyžadující sílu, rychlost, obratnost i vytrvalost. Volba hry je v souladu s hlavním cílem hodiny a pomáhá jej plnit. Pohybové hry v hlavní části by měly být hrány ve stejných nebo příležitostných družstvech. Nejdůležitějším faktorem při hraní v družstvech je, aby byly týmy vyrovnány výkonností jednotlivých hráčů a jejich počtem.

3. Závěrečná část

Také v závěrečné části vyučovací jednotky zařazujeme jednu až dvě pohybové hry, které nevyžadují velké úsilí a jsou jednoduché svými pravidly. Volíme buď honičky nebo hry s míčem, při kterých je většina hráčů v klidu, nebo hry, u kterých je rozvíjena zručnost a pozornost hráčů. Vybrané pohybové hry nesmí vyžadovat velké úsilí, aby se žáci neunavili na následující výuku (Döbler & Döbler, 1963).

V závěrečné části hodiny by pohybová hra měla směřovat k uklidnění organismu žáků, snížení jejich agresivity, vzrušení a soupeření. Relaxaci organismu od hry očekávat nemůžeme, zklidnění však ano. Pohybovou hrou docílíme lepší skupinové kooperace, vzájemného spolucítění, vytvoříme příjemnou a klidnější atmosféru. Vhodně zvolená pohybová hra by měla vytvořit pozitivní atmosféru a motivovat žáky na nadcházející výuku nebo pohybovou hru. Pohybová hra v závěrečné části vyučovací jednotky by měla udržovat tepovou frekvenci hráčů okolo 140 tepů/min nebo ji nejlépe dostat pod tuto hranici. Vybraná pohybová hra by měla jít kdykoliv ukončit a měla by mít jednoduchá pravidla. Pokud je ve hře fyzické zatížení (více jak 140 tepů/min), pak se snažíme, aby bylo krátkodobé či lokální (Mazal, 2007, 1993).

Hondlík, Kouba, Řepka & Šebrle (1992) rovněž uvádějí, že do závěrečné části vyučovací jednotky se hodí hry klidné, nevyžadující dlouhou přípravu, pohyb uskutečňují pouze jedinci, ostatní jsou v relativním klidu. Intenzita zatížení je nízká, hra musí napomáhat přechodu k uklidnění žáků po hlavní části vyučovací jednotky.

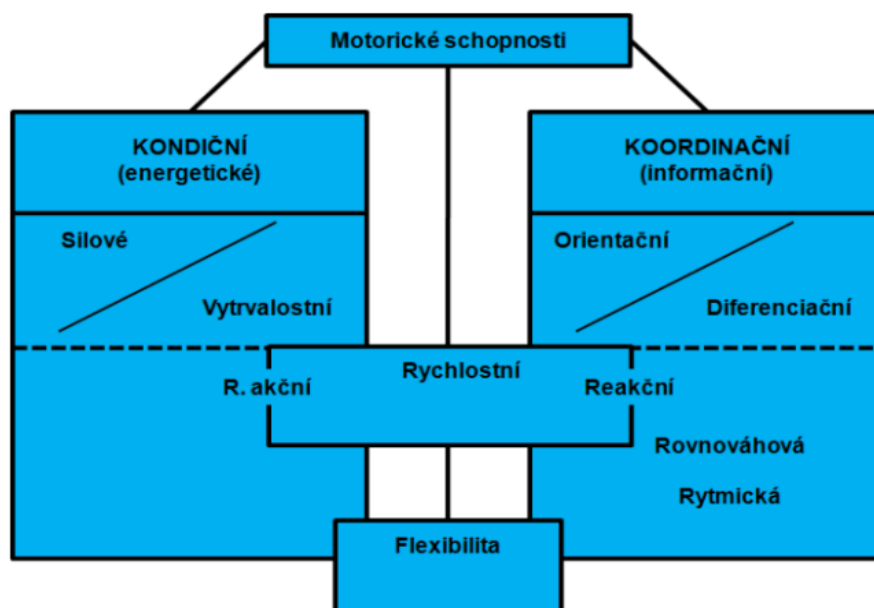
2. 6 Pohybové (motorické) schopnosti

Choutka & Dovalil (1991, 46) definují pohybové schopnosti „jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevující“.

Autor Hájek (2001) chápe motorickou schopnost jako jednotnou integraci vnitřních biologických vlastností organismu, která je základem pro splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jedná se tedy o integraci funkčních a morfologických systémů, systémů psychiky a dalších systémů, které se účastní na realizaci určité pohybové činnosti. Na základní úrovni motorické výkonnosti jsou motorické schopnosti relativně stálé komponenty lidské motoriky. Mezi základní motorické schopnosti se nejčastěji řadí schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní a koordinační (obratnostní).

Dle Periče a Dovalila (2010) se všeobecně rozdělují pohybové schopnosti na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti výrazně podmiňují metabolické procesy a souvisejí především se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Patří k nim schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Schopnosti koordinační jsou dány především procesy řízení a regulace pohybu.

V pohybových hrách se nejčastěji zaměřujeme na rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a koordinačních schopností (Mazal, 2001).



Obrázek 2. Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005, 21).

2. 6. 1 Rychlostní schopnosti

„Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s) v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas, bez odporu nebo s malým odporem) co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí“ Choutka & Dovalil (1991, 73).

Rychlostní schopnosti mají velice různorodé uplatnění. Podílejí se významně v různých druzích tělocvičné a sportovní činnosti. Některé jsou na nich přímo závislé, např. sprinty v atletice nebo dráhové cyklistice. Podle charakteru a struktury činnosti můžeme rozlišit jednoduché elementární pohyby (např. různé švihy, hmity, úhybné pohyby hlavy, končetin, trupu apod.), složité činnosti lokomoční (běh, jízda na kole) i nelokomoční (např. různé točivé pohyby okolo svislé osy) a jejich kombinace, která je nejčastěji uplatňována ve sportovních a pohybových hrách (Čelikovský et al., 1990).

Dovalil et. al. (2002) rozděluje rychlostní schopnosti na:

- **rychlost reakční** – schopnost reagovat pohybem na určitý podnět; doba reakce mezi počátkem působení podnětu a zahájením pohybu
- **rychlost acyklickou** – uplatňuje se u jednotlivých pohybů
- **rychlost cyklickou** – je dána vysokou frekvencí opakujících se stejných fází pohybu
- **rychlost komplexní** – uplatňuje se u pohybových kombinací

2. 6. 2 Silové schopnosti

Podle Choutky & Dovalila (1991, 49) lze silovou schopnost definovat jako „schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí“.

Ve většině sportovních disciplín se úroveň silových schopností významně podílí na struktuře sportovního výkonu. Vliv silových schopností v porovnání s ostatními kondičními faktory samozřejmě závisí na charakteru disciplíny a na délce trvání závodu v dané specializaci. V některých sportech mají rozhodující význam. Jedná se o sportovní odvětví, v nichž se překonává velký odpor soupeře (úpoly) či odpor prostředí (veslování, lyžování, plavání, cyklistika). Stále více se uplatňuje ve sportovních hrách, zejména v hokeji, ragby nebo házené, kde se překonává aktivní odpor soupeře. V některých sportech mají význam podpůrný. Ovšem ve všech sportech by se měly záměrně ovlivňovat, a to podle potřeby od všeobecného rozvoje silové základny až po hraniční hodnoty jedné silové schopnosti či celého komplexu ve výše uváděných sportech (Perič & Dovalil, 2010).

Autoři Perič & Dovalil (2010) vycházejí při dělení silových schopností primárně z typů svalových kontrakcí, které jsou určující pro stimulaci silových schopností. Rozlišujeme několik typů svalových kontrakcí:

- **Izometrické, statické** – délka svalu zůstává stejná a napětí se zvyšuje
- **Izotonické, dynamické** – mění se délka svalu, napětí zůstává stále stejné

Dynamickou kontrakci můžeme ještě dělit podle typu pohybu svalu na koncentrickou (kdy se sval zkracuje a napětí se nemění) a excentrickou, brzdovou (kdy se sval násilím protahuje a napětí se nemění)

2. 6. 3 Vytrvalostní schopnosti

„Vytrvalost je pohybová schopnost člověka dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Choutka & Dovalil, 1991, 89).

Vytrvalostní schopnost je základem fyzické kondice a předpokladem pro dosažení úspěchů v mnoha sportech. Zaujímá nadřazené postavení mezi kondičními schopnostmi. Vytrvalostní výkony jsou vždy závislé na ekonomice techniky prováděné činnosti, způsobu krytí energetických požadavků, schopnosti příjmu O₂ a optimální tělesné hmotnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Dle Kouby (1995) můžeme vytrvalostní schopnosti dělit:

- podle zapojení svalů na lokální a globální vytrvalostní schopnosti
- podle doby trvání pohybové činnosti na rychlostní (15-50 s), krátkodobou (50–120 s), střednědobou (2–10 min) a dlouhodobou (nad 10 min) vytrvalostní schopnost
- podle typu svalové kontrakce na statickou a dynamickou vytrvalost
- podle množství zapojení rychlostní a silové složky při pohybové činnosti na rychlostní a silovou vytrvalost

2. 6. 4 Koordinační schopnosti

„Obratnostní (koordinační) schopnosti se obvykle charakterizují jako schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti, někdy se sem zařazuje i schopnost učít se rychle novým pohybům“ (Choutka & Dovalil, 1991, 110).

Koordinační schopnosti vychází z procesu regulace a řízení motoriky. Pro úspěšné zadání pohybového úkolu musí být vydán přesný pokyn z řídicího centra (CNS) podle předem správně vytvořeného vzoru pohybu. Jedná se o velmi složitý proces od zadání pokynu k pohybové činnosti, který je primárně podmíněn centrálními mechanismy řízení a regulací

pohybu. Obratnostní schopnosti jsou komplexem schopností, který je tvořen jednotlivými a vzájemně propojenými subschopnostmi. Tyto subschopnosti lze třídit na:

- **Kinesteticko diferenciační schopnost**, umožňující rozlišit vlastní pohyb (trvání pohybu, způsoby svalového napětí a kontrakce),
- **Rovnovážnou schopnost**, umožňující udržet tělo v poměrně stabilní poloze,
- **Rytmickou schopnost**, umožňující strukturaci pohybů do rytmické formy,
- **Orientační schopnost**, zajišťující rychlé a přesné informace o pohybu. Velký význam zde hraje centrální (ostré) a periferní vidění,
- **Pohyblivost**, která je definována vykonáním pohybového úkolu v optimálním rozsahu. Pohyblivost můžeme rozdělit na **aktivní**, která znamená maximální kloubní rozsah dosažený aktivním stahem svalstva, a **pasivní**, u které dochází k maximálnímu kloubnímu rozsahu za pomoci vnějších činitelů (např. pomocí jiné osoby).
- **Schopnost řešit prostorové struktury pohybu** neboli mít cit pro prostor,
- **Schopnost řešit časové struktury pohybu** neboli odhadnout správný časový interval k optimálnímu provedení pohybové činnosti (Kouba, 1995).

2. 7 Senzomotorické učení

Senzomotorické učení bývá často označováno jenom jako motorické, případně pohybové. Tyto termíny jsou běžně užívány jako synonyma. Termín senzomotorika je přesnější proto, že řízení pohybů je úzce spojeno se smyslovými podněty, které každý pohyb vyvolávají (Brklová, Choutka & Votík, 1999).

K tomuto tvrzení se přiklání i autoři Čáp & Mareš (2001), kteří uvádějí, že adekvátnost pohybů závisí do značné míry na vnímání. V pohybových dovednostech nejde jen o spojení dílčích pohybů, ale především o vnímání a rozlišování signálů, o spojení pohybu s určitou informací našich smyslů. Proto užíváme spíše termínu senzomotorické, a ne pouze motorické učení.

Senzomotorické učení je nedílnou součástí všeobecného učení. Jeho úkolem je připravit jedince k celkové i dílčí úrovni, nutné pro úspěšné vykonávání pohybů, které jsou potřeba k práci, k udržení tělesné zdatnosti, a také ke sportovnímu soutěžení. Motorické učení je především zaměřeno na pohybové dovednosti. To je ovšem závislé nejen na zkvalitňování různých motorických úkonů, nýbrž i na celé soustavě vědomostí a návyků, které s nimi souvisí. Určité dovednosti, vědomosti, návyky a vlastnosti jsou komplexem nedílně spjatým a vztahujícím se k určité tělesné činnosti (Vaněk, 1966).

Senzomotorické učení patří zdánlivě k nejjednodušším typům učení, jelikož spočívá v nácvičku pohybových dovedností a v osvojování celých pohybových struktur (psaní, plavání, tanec, jízda na kole apod.). Nejedná se však jenom o samotný pohyb, o pouhou motoriku. Vždy se účastní i jiné další psychické složky: vnímání, analýzou pohybu prožívání, vůle, paměť, hodnocení kvality pohybu atd. Závisí na zvláštnostech jedince, jeho pohybových předpokladech, výkonnostních faktorech a způsobu osvojování. Naučené pohybové dovednosti bývají zaměřeny na plnění určitého úkolu a na dosahování stanovených cílů (Mareš, 2013).

„Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušeností a je měřitelná retencí (pamětním uchováním)“ (Fialová & Rychtecký, 2002, 63).

Podle Schmidta & Leeho (2011) je motorické učení soubor procesů souvisejících se cvičením (tréninkem) a zkušenostmi, které vedou k relativně trvalým změnám v pohybových dovednostech.

2. 7. 1 Fáze motorického učení

Senzomotorické učení je proces, ve kterém dochází k osvojování a zdokonalování pohybových dovedností, charakterizovaným průběžnými změnami. Tento proces se uskutečňuje na různých úrovních např. fyziologické, psychologické, a proto se proces motorického učení vymezuje fázemi. Délka jednotlivých fází se liší, ale jejich návaznost je neměnná. V literatuře se můžeme setkat s dělením do různého počtu fází od tří do sedmi, přičemž se obecně přijímá dělení do čtyř fází.

- Fáze generalizace – v této fázi se jedinec seznamuje s úkolem a pokouší se vytvořit si představu o nacvičované činnosti, přičemž využívá svých zkušeností a možností. Snaží se pochopit obsah a formulovat pro sebe úkol. Akceptováním úkolu vzniká motivace, která vyústí v pokusy o provedení pohybové činnosti. První pokusy jsou zpravidla neuspořádané, vznikají nadbytečné pohyby – souhyby. Zpětné informace o této situaci vedou ke zpřesňování představy a postupné eliminaci hlavních chyb. Dalším systematickým opakováním se zlepšuje mezisvalová kooperace a vytvářejí se předpoklady pro zvládnutí pohybové činnosti. Hlavním úkolem první fáze je provedení pohybové činnosti jako celku a její zvládnutí v hrubé koordinační struktuře.
- Fáze diferenciacce – v této fázi se pokračuje ve zdokonalování všech stránek pohybových dovedností. Základem této fáze je mnohonásobné opakování základní struktury dovedností. Dochází k větší sladění pohybů a odstraňují se chyby.

Do popředí vstupuje funkce zpětných vazeb, které přinášejí informace o průběhu pohybu a zpřesňování původní struktury pohybu, tedy proces diferenciacce, jenž je podstatou regulace pohybu. Pohybové činnosti v této fázi jsou koordinovanější, jejich pohyb je plynulejší a jejich parametry (časové, prostorové, dynamické) se stabilizují. Hlavním kritériem pro tuto fázi je vysoká úroveň jemné pohybové koordinace a stabilizace v provedení pohybových dovedností.

- Fáze automatizace – v této fázi je hlavní snahou provádět pohybovou činnost přesně a bezchybně v proměnlivých podmínkách, ve kterých působí rušivé vlivy. Základem pro tuto fázi je dokonalé zpevnění struktury pohybového stereotypu. Řízení pohybu přechází na nižší úroveň nervové soustavy, čímž se sníží vědomá kontrola. Tohoto stavu dosahujeme mnohonásobným opakováním cvičení v proměnlivých podmínkách, s různým zatížením a v různých vzájemných kombinacích. Tímto se kvalitativní i kvantitativní stránka pohybové struktury integruje v jediný celek, a stává se tak stabilnější a odolnější. Automatizace pohybových dovedností jako celku je konečným cílem učení v těch činnostech, které jsou standartní a provádějí se v neměnných podmínkách. Rovněž znamená vysokou účinnost a efektivitu jedince v jeho pohybovém chování.
- Fáze kreativní – v této fázi se setkáváme především s takovými pohybovými dovednostmi, které často uplatníme ve sportovních a pohybových hrách, úpolových činnostech apod. Tyto dovednosti se projevují v nových vyšších kvalitách, tj. musí být dostatečně přizpůsobivé a schopné vzájemně se spojovat a kombinovat s ostatními naučenými dovednostmi, případně vytvářet zcela nové, originální struktury, odpovídající záměrům pohybového jednání. Předpokladem je vysoká variabilita osvojených dovednostních struktur a pohotová regulace jejich řízení. Jejich odolnost je vysoká a trvanlivost dlouhodobá, mnohdy celoživotní. Celá tato fáze se označuje jako fáze tvořivé asociace a v praxi bývá často spojována s talentovými předpoklady jedinců (Brklová, Choutka & Votík, 1999).

2. 7. 2 Druhy senzomotorického učení

Autoři Fialová & Rychtecký (2002) uvádějí, že podle dominance kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace i aktivity učících se subjektů i činností existuje pět různých druhů motorického učení.

- Imitační cvičení (cvič podle mě!) – jedná se o nejrozšířenější a nejznámější metodu při nácviu pohybových dovedností. Využívá se především při nácviu nové dovednosti,

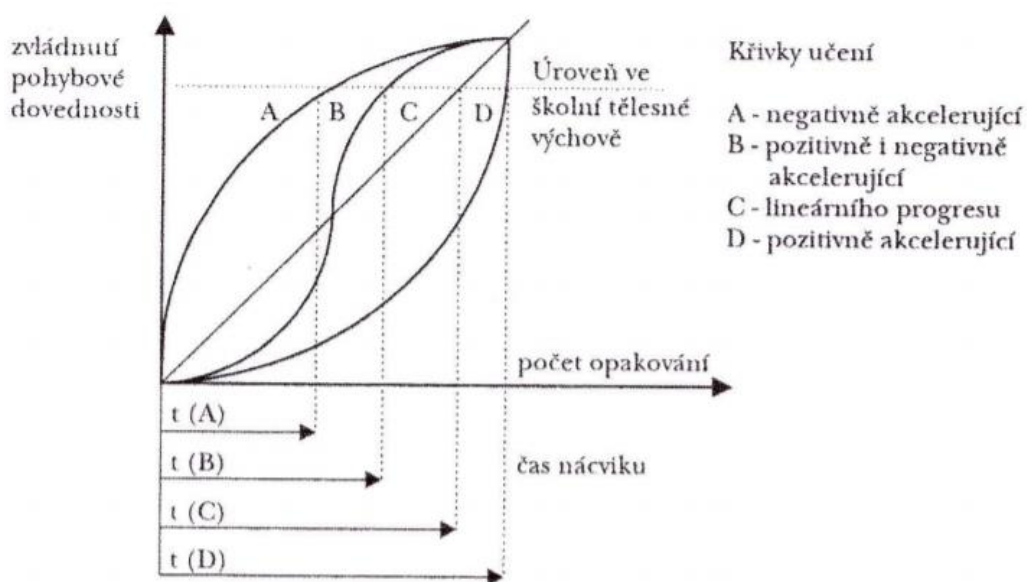
a to takové, která vyžaduje přesnost a přemýšlení cvičence. Představa pohybu se vytváří výhradně přes zrakový analyzátor žáka. Základem je správné předvedení nacvičované dovednosti. Návčik pohybu se nacvičuje jako celek. Pro zapamatování dovednosti se užívá mnohonásobné opakování a oživuje se znovu předvedením. Imitační učení je vhodné u žáků nejmladší věkové kategorie.

- Instrukční cvičení (cvič podle slovního návodu!) – jedná se již o náročnější metodu, protože představa o nacvičované dovednosti se utváří dle slovních pokynů – instrukcí. Instrukce nemusí obsahovat jenom popis (techniky), ale i návod (technologie), jak při učení postupovat. Jedinec analyzuje a myšlenkově zpracovává sdělené instrukce již před zahájením prvního praktického pokusu. Aby byl schopný takovou činnost vykonat, musí ovládat nezbytné poznatky o nacvičované dovednosti, znát názvosloví, odborné termíny a za nimi si představit cvik. Na začátku je obsah a rozsah slovních instrukcí obsáhlejší, postupem času se však zaměřuje na parciální části pohybu. Toto učení se zpravidla používá u návčiku složitějších pohybových struktur. Je vhodné pro děti od 10-11 let.
- Zpětnovazební učení (uč se ze svých chyb!) – základem tohoto učení je pokus a omyl. O správnosti provedení pohybových dovedností se ve sportu dozvíme až po jejich provedení. Nositelem zpětné informace, zda byl úkol vykonán správně, je nejčastěji učitel nebo trenér, někdy však k posouzení stačí vlastní pocity žáků (shozená laťka, dosažený čas aj.). Zpětná vazba může mít formu slovní nebo videozáznamu. Žák může svůj pohyb analyzovat a upravovat. Zpětnovazební učení je vhodné pro pokročilejší jedince.
- Problémové učení (hledej sám řešení úkolu!) – vyžaduje samostatnost a tvořivost. Žák nad problémem nejprve přemýšlí, a až poté hledá možná řešení. Ty jsou následně v praktické činnosti ověřována a podle povahy průběžného (nebo finálního) výsledku jsou přijata nebo zamítnuta. Řešením problémových situací lze nalézt dostupné rezervy v technice cvičení nebo odpovídající taktiku pro řešení herních situací. Rovněž tímto vznikají originální cviky v gymnastice, styly v atletice nebo neopakovatelné ukázky řešení situací ve sportovních hrách. Problémové učení může být spolehlivě uplatňováno ve vyšších fázích motorického učení, proto je vhodné pro pokročilejší jedince nebo týmy.
- Ideomotorické učení (uč se pohybu i ve svých představách) – je zatím málo využívaným druhem motorického učení. Žák si sám představuje a promýšlí

nacvičovaný pohyb nebo si představuje pohyb na základě slovních pokynů učitele. Cvičení v představách nemůže nahradit praktický nácvik pohybových dovedností, ale může být vhodně využito pro necvičící žáky (zraněné, omluvené). Toto učení je vhodné pro jedince s již rozvinutým abstraktním myšlením, tedy pro žáky starší dvanácti let, dospívající a dospělé.

2. 7. 3 Průběh osvojování pohybových dovedností

Průběh osvojování pohybových dovedností ilustrují křivky učení. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí či dobou nácviku a zvládnutím pohybové dovednosti. Osvojování pohybových dovedností neprobíhá vždy přímočaře, (lineárně). Skutečná křivka učení nebude mít vyhlazený průběh, bude spíše interindividuálně odlišná (Fialová & Rychtecký, 2002).



Obrázek 3. Křivka motorického učení (Fialová & Rychtecký, 2002, 72).

Křivka A bývá označována jako negativně akcelerující. Největší pokrok je patrný v počáteční fázi učení, pak se postupně snižuje a je nejmenší v poslední fázi. Tento průběh je charakteristický pro snadné pohybové úkoly s nízkými požadavky. **Křivka B** se označuje za pozitivně i negativně akcelerující a je považována za dosti častý případ. Pro průměrně obtížné úkoly je tento průběh normální, i když konec křivky neukazuje příliš dobré předpoklady dalšího pokroku. **Křivka C** je lineární proces, avšak jedná se spíše o teoretické vyjádření průběhu, protože se v praxi vyskytuje jen velmi zřídka. **Křivka D** je svým průběhem optimální a označuje se jako pozitivně akcelerující. Vyznačuje se pomalým, zato

však důkladnějším postupem v první části. Vytváří dobré podmínky pro budoucí rozvoj. V praxi se s tímto příkladem setkáváme nejčastěji (Brkllová, Choutka & Votík, 1999).

2. 7. 4 Činitelé v senzomotorickém učení

Autoři Fialová & Rychtecký (2002) klasifikují činitele v senzomotorickém učení z didaktického hlediska. Za významné činitele ve školní tělesné výchově považují především, motivaci, schopnosti, cíl vyučování, stimulaci, percepci pohybové dovednosti, motorickou reakci a její regulaci a korekci, zpevňování, retenci, integraci a transfer.

- Motivace – je základním předpokladem efektivního procesu učení. Motivace je dynamickým činitelem v učení. Výchozími jednotkami v tvorbě motivu jsou potřeby a incentivy (stimulační pobídky, které vyvolávají nebo zesilují motivaci).
- Schopnosti – jsou obecným předpokladem efektivity v učební činnosti jedince. Hrají zde významnou roli především schopnosti senzomotorické, intelektové a sociální.
- Cíl učení – ovlivňuje výrazně efektivitu senzomotorického učení ve vyučovací jednotce. Žák by měl pochopit, s jakým cílem se bude pohybovou dovednost učit. Důležitou roli zde hraje rozvržení didaktického postupu, návaznost v učivu i časové možnosti nácviku.
- Stimulace – obsahuje další dynamické procesy, jako jsou emoce a vůle. Emoce hrají závažnou roli v psychice žáka, v hodnocení sebe samotného i okolního dění nácviku. Vůle při překonávání vzniklých překážek a sebeovládání.
- Percepce pohybové dovednosti – cílová představa pohybové dovednosti je velmi důležitá, protože při vytváření si správné představy o nacvičované dovednosti dojde ke snazšímu praktickému nácviku těchto dovedností.
- Motorická reakce a její korekce – realizace pohybové představy je složitým integračním procesem. Jedním z hlavních předpokladů správného provedení je regulace pohybu. Důležitými činiteli jsou zpětné vazby – vnější a vnitřní.
- Zpevňování – proces učení vyžaduje mnoho opakování i času pro nácvik. Zpevňováním či zpevněním se zvyšuje pravděpodobnost udržení intenzity žádoucího chování. Zpevňováním již zapamatovaných okolností či podmínek při učení motorických dovedností vede k vytvoření silných asociací, a ty vedou jedince k dosažení cíle, opakování úspěchu z činnosti minulé nebo k jejímu překonání.
- Retence – uchování si naučené dovednosti v paměti a její aktivní využití v budoucnu. Pro motorické dovednosti je charakteristické, že se pamatují lépe než verbální vědomosti. Dobře naučená pohybová dovednost se zapomíná pomaleji.

- Integrace a transfer – jde o nejvyšší činitel v nácviku pohybových dovedností. Naučené pohybové dovednosti integrujeme do spojitých celků, které by měly přinést větší efekt učení. Transferem chápeme přenos jedné pohybové dovednosti k zvládnutí jiné např. driblíng v basketbalu a házené.

3 Cíle práce

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník pohybových her, které je vhodné využít v závěrečné části vyučovací jednotky tělesné výchovy.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vybrat pohybové hry
- Vybrané pohybové hry vytvořit v programu Easy Sports-Graphic 2.0.

4 Metodika

4.1 Analýza odborné literatury

V rámci této bakalářské práce byla použita metoda analýzy odborné literatury. Cílem této analýzy bylo vytvořit přehled současných znalostí o tématice pohybových her a dalších teoretických poznatků spojených s tématem. Informace byly čerpány především z odborných knih a článků. Pro analýzu jsem procházel databáze knihoven Fakulty tělesné kultury a Zbrojnice Univerzity Palackého v Olomouci. Dále jsem využil elektronické databáze, jako je EBSCOhost, kde jsem hledal pod klíčovými slovy: movement (motion) games, teaching unit, kleine Spiele, Bewegungsspiele, der Unterricht, apod.

4.2 Kritéria výběru pohybových her

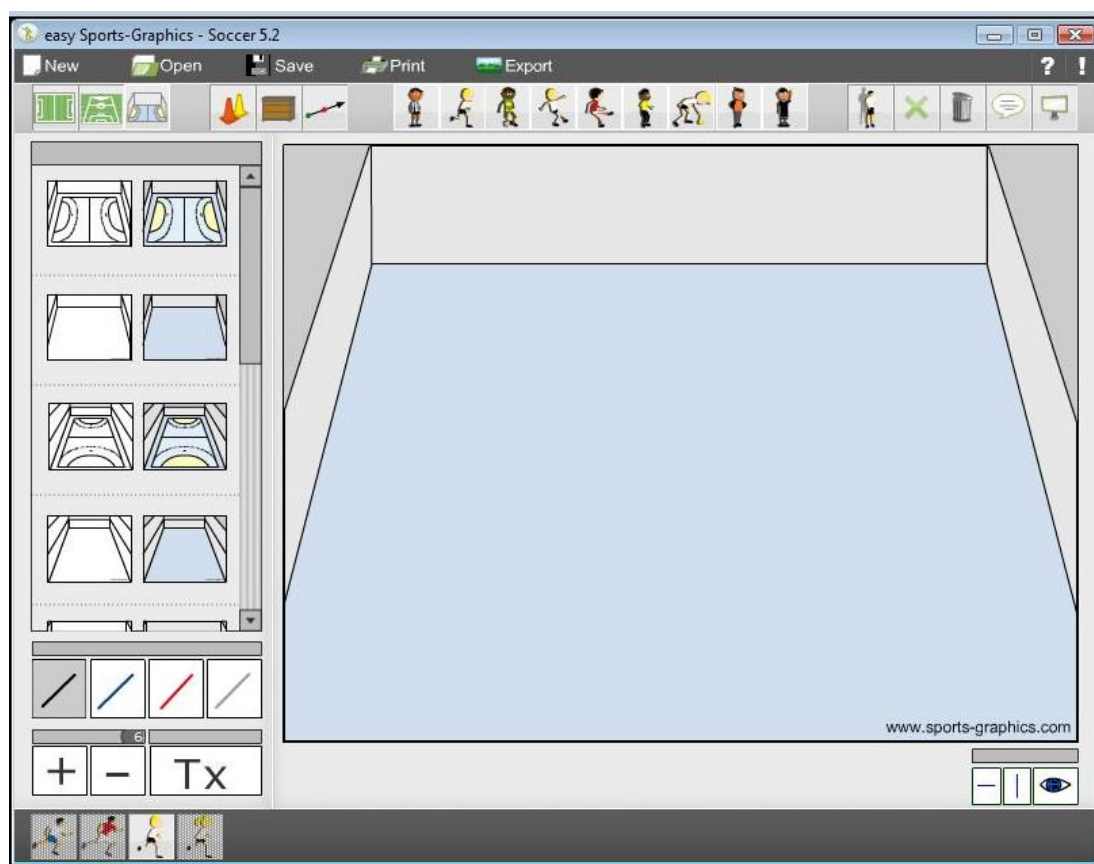
Výběr jednotlivých pohybových her byl založen především na srovnání literárních textů s praxí, kterou jsem odpozoroval. Na základě toho, a dle vlastního posouzení, jsem rozhodl vybrat jednotlivé pohybové hry, které jsou vhodné do závěrečné části vyučovací jednotky. Vybrané pohybové hry musely ale splňovat několik podmínek:

- 1) Hry nevyžadující velkou fyzickou zátěž.
- 2) Hry jsou jednoduché svými pravidly nebo nevyžadující dlouhé vysvětlování.
- 3) Hry jsou nenáročné na organizaci a pomůcky.
- 4) Hry nejsou časově náročné.
- 5) Hry by měly být realizovatelné vevnitř i venku.

Zásobník pohybových her je výsledkem obsáhlého studia vhodné literatury a pozorování odborníků při vyučování pohybových her. Názvy a popisy her jsou spojením více zdrojů a pozorování. Mnoho autorů popisuje a nazývá tutéž hru jinak. Součástí některých pohybových her je grafická ukázka. Pro její vytvoření byl použit program.

4.3 Grafické zpracování pohybových her

Ke grafickému zpracování pohybových her byl využit program Easy Sports-Graphics verze 2. 0., se zaměřením na fotbal a házenou. Výhodou tohoto programu je velký výběr grafického znázornění hráčů, herních prostorů a materiálních pomůcek. Hráči mohou být vyobrazeni v různých pozicích, velikosti a barevných rozlišeních. Je zde možno i schematicky naznačovat pohyb hráčů nebo balónů. K nákresům lze přidat texty nebo poznámky.



Obrázek 4. Ukázka programu Easy Sports-Graphics 2.0.

5 Výsledky

5.1 Zásobník pohybových her

V této části je sestaven zásobník pohybových her vhodných do závěrečné části vyučovací jednotky. Jednotlivé pohybové hry mohou být kdykoliv zařazeny do vyučovací jednotky. Řazení her v tomto zásobníku je náhodné, protože každá hra splňuje kritéria pro zařazení do závěrečné části.

Zásobník obsahuje celkem 34 pohybových her. Každá hra je očíslovaná a zahrnuje pomůcky, prostor a vhodný věk pro hru, organizaci, popis, pravidla a případně modifikaci hry. Pomůcky upozorní na nutné materiální zabezpečení k realizaci hry. U prostoru uvádím, zda je vhodné hrát hru venku nebo vevnitř. Dále je uveden doporučený věk hráčů podílejících se na pohybové hře. Popis organizace uvádí, jak je třeba hráče rozdělit, jaké bude jejich úvodní postavení, jaké budou jejich herní role. Průběh a děj hry najdeme v popisu hry. Pravidla určují, co je dovolené nebo zakázané během hry a co vede k vítězství ve hře. Některé hry obsahují modifikaci neboli obměny, jaké lze ve hře udělat nebo jak hru hrát jinak. U 9 her se nachází grafická ukázka dané hry, která slouží pro jednodušší pochopení hry.

1. Chyt', když hodím

Část vyučovací jednotky (dále VJ): závěrečná

Zaměření: chytání, házení, postřeh, sebeovládání

Pomůcky: 1 míč pro 6 až 8 hráčů

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 7 let

Organizace: Skupina šesti až osmi hráčů vytvoří kruh čelem dovnitř, mezi sebou mají odstup asi 2 metry. Uvnitř kruhu stojí hráč míčem. Hráči na obvodu kruhu mají spojené ruce za zády.

Popis hry: Střední hráč libovolně hází míč hráčům po obvodu kruhu a ti jej ihned musí vrátit. Pokud střední hráč míč nehodí a pouze naznačí, hráč na obvodu kruhu nesmí rozpojit ruce za zády.

Pravidla: Pokud hráč po obvodu kruhu pohne rukama nebo nechytí míč hozený středním hráčem mezi pasem a hlavou, udělá chybu. Za chybu dostane trestný bod (ty se sčítají), nebo

provede změnu postojů (stoj na jedné noze atd.) Pokud střední hráč hodí nepřesně míč nebo jej při vrácení nechytne, vymění si místo s hráčem, kterému míč házel.

Modifikace:

- po správném chycení můžeme odpustit chybu (jiný postoj);
- místo trestného bodu chybující hráč ustoupí o jeden krok dozadu, pokud míč chytí, nebo po fintě nepohne rukama, udělá krok vpřed, a když se dostane ke střednímu hráči blíže jak na 3 metry, vymění jej.

2. Myška

Část VJ: závěrečná

Zaměření: soustředěnost, pozornost, sebeovládání

Pomůcky: tenisový míč, chřestítka apod.

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči sedí v kruhu těsně vedle sebe s pokrčenými nohama. Jeden hráč stojí vně či uprostřed kruhu.

Popis hry: Sedící hráči si podávají malý předmět (balónek, míček – „myšku“). Ve chvíli, kdy se hráč uprostřed, který sleduje pohyby sedících, rozhodne, že ví, kdo drží „myšku“, ukáže na něho. Dotyčný musí ihned udělat kolébku a zvednout ruce. Pokud je stojící hráč vně kruhu, obíhá a dotykem označuje hráče, o kterém si myslí, že má „myšku“ v držení.

Pravidla: Pokud hráč, na kterého bylo ukázáno nebo bylo šáhnuto, má „myšku“, vymění se s prostředním, pokud ne, hra pokračuje dál.

Modifikace:

- hledající hráč se musí dotknout hráče, o kterém si myslí, že má „myšku“;
- použití svazku klíčů nebo jiného předmětu, který vydává zvuk;
- posíláme dvě „myšky“;
- „myšku“ hledají 2 hledači současně

3. Včelí roj

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, soustředěnost, důvěra, kooperace

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Na vymezeném prostoru stojí libovolně rozmístění hráči se zavřenými očima.

Popis hry: Vedoucí hry označí tajně jednoho hráče (stiskem ruky) jako matku včel. Na povel se všichni hráči se zavřenými očima začnou pohybovat ve vymezeném prostoru.

Pravidla: Když se dotknou dva hráči, vždy zabzučí (Bz Bz Bz). Pokud hráč dostal stejnou odpověď, pokračuje dál, jelikož potkal další včelu. Pokud nedostane žádnou odpověď, potkal matku včel, zůstane u ní stát a dotýká se jí (tvoří roj), dokud neskončí hra. Hra končí posledním dotykem včely roje.

4. Výměna

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, důvěra

Pomůcky: šátek (není nutností)

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

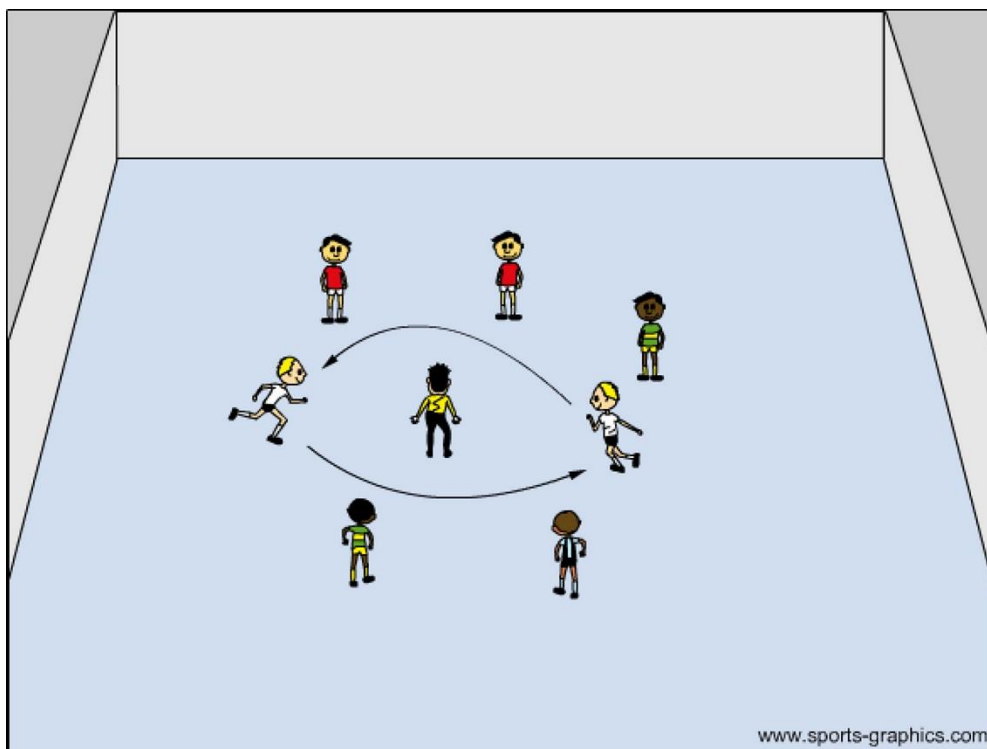
Organizace: Hráči stojí nebo sedí v kruhu, jeden je uprostřed.

Popis hry: Hráč uprostřed se stává vyvolávačem. Vyvolávač vysloví dvě nebo tři jména a současně zavře své oči (nebo je má zavázané šátkem). Jmenovaní hráči si musí potichu vyměnit místo a snaží se vyhnout vyvolávači, aby se jich nedotkl.

Pravidla: Pokud se vyvolávač někoho dotkne, chycený se stává vyvolávačem. Během hry nesmí hráči dělat hluk.

Modifikace:

- všichni hráči obdrží čísla, vyvolávač vysloví 2 a 4 čísla.



Obrázek 5. Hra „výměna“.

5. Posílání kontaktu

Část VJ: závěrečná

Zaměření: postřeh, sebeovládání, pozornost, sebejistota, rozhodování ve stresu

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči sedí v kruhu těsně vedle sebe. Mají předpaženo poníž, dlaně vzhůru.

Popis hry: Vedoucí hry plácne svou dlaní do dlaní souseda, a ten předává okamžitě plácnutí dále stejným směrem.

Pravidla: Změna směru je možná dvojitým plácnutím na dlaň soupeře. Hráči zrychlují posílání kontaktu. Kdo udělá chybu, zkazí směr nebo plácne dříve, vypadává ze hry a hrají zbývající. Hraje se do dvou, tří hráčů.

Modifikace:

- hráči si posílají více kontaktů;

- hráči si zkříží ruce se sousedícími soupeři tak, že mají jejich dlaně před sebou a své před nimi
- posílání kontaktu kolenem, nohou, klepáním do podlahy, stolu

6. Položení tyče

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace, soustředěnost

Pomůcky: 2 až 3 metry dlouhá tyč

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Dva zástupy hráčů stojí bokem k sobě na vzdálenost upažení. Vnitřní paži upaží a ve výši jejich ramen položíme na jejich ukazováčky dřevěnou tyč.

Popis hry: Všichni hráči se dotýkají tyče jedním ukazováčkem upažené ruky. Úkolem je položit tyč na zem, přičemž musí zachovat její vodorovnou polohu po celou dobu pokládání.

Pravidla: Po celou dobu hry nesmí hráči spolu verbálně komunikovat, pouze nonverbálně. V průběhu hry se musí neustále všichni hráči dotýkat tyče.

7. Špejle nejsou žádné čáry aneb špejlí siločáry

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace, představivost, tvořivost

Pomůcky: dostatek špejlí, hůlek nebo rovných tyčí

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči se rozdělí do dvojic a jsou jim přiděleny dvě špejle. Každá dvojice stojí naproti sobě.

Popis hry: Hráči mají dlaně proti sobě s napjatým ukazováčkem vztyčeným vzhůru. Místo aby se dlaněmi nebo ukazováčkem dotýkali, mají ukazováčky opřeny o špejli, která se druhým

koncem opírá o ukazováček spoluhráče. Dvojice si mezi svými ukazováčky pravé i levé ruky drží jemným tlakem dvě špejle. Tvoříme různé náměty: stromeček, lípu, auto, domeček aj.

Pravidla: U této hry je určuje v podstatě vedoucí hry a spočívají v počtu hráčů a dodržování spolupráce nebo pohybem a vcítěním dohodnutých a dodržovaných zásad tlaku, tahu naznačení pohybu a podobně.

Modifikace:

- různé pohyby ve dvojici (posuny, přesunu z místa na místo, pootočení nebo otočení o 180 nebo 360 stupňů);
- zvětšení počtu na tři nebo čtyři hráče, přičemž hráči drží špejle po obvodu;
- pohyb na hudbu aneb tanec se špejlemi;
- dvojice nesmí spolu komunikovat. Jeden z dvojice kreslí, druhý samozřejmě napodobuje pohyby špejle a současně hádá, o jaký objekt, předmět, zvíře se jedná. Na uhodnutí má určitý počet pokusů.

8. Němý inzerát aneb ukaž kompetenci

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kreativita, představivost

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Účastníky rozdělíme na několik skupin. Každé skupině sdělíme tajný úkol (profesi).

Popis hry: Účastníci ve skupině se snaží předvést pohybem profesi, kterou hledají inzerátem. Inzerát mohou předvádět pouze pantomimou. Každá skupina má čas na přípravu (dle domluvy) a záleží pouze na skupině, jak danou profesi předvedou ostatním hráčům.

Pravidla: Účast na výstupu je povinná pro všechny členy skupiny. Účastníci se mohou zeptat 5x až 10x otázkou na profesi nebo potřebné dovednosti. Odpověď je sdělena kývnutím hlavy ano – ne. Kladné odpovědi nejsou započítávány do povoleného počtu otázek. Nejasné otázky

(nevím) jsou brány jako negativní, tudíž ne a započítány do povoleného počtu otázek. Je zakázáno napovídat tvorbou písmen z těl účastníků skupiny.

9. Seřad'me se

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace, sebeovládání

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

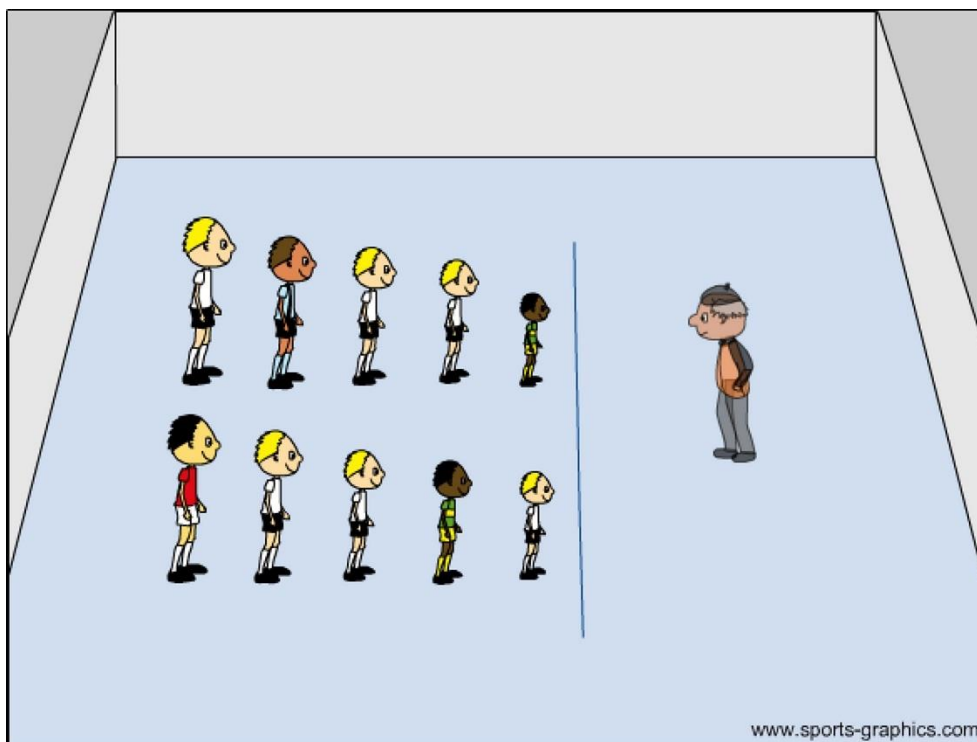
Organizace: Rozdělíme hráče do dvou až tří družstev podle počtu hráčů.

Popis hry: Na povel vedoucího hry se účastníci hry snaží seřadit podle velikosti.

Pravidla: Vyhrává družstvo, kterému se jako prvnímu podaří správně seřadit podle zadaných pokynů.

Modifikace:

- vedoucí hry řekne potichu každému hráči číslo, podle pořadí se hráči řadí od nejmenšího po největšího;
- místo čísel zadáme hráčům písmena a hráči se musí bez slov seřadit, když ví jen to, kde je hráč mající písmeno R;
- hráči se řadí podle velikosti bot, délky vlasů, počtu obyvatel v místě bydliště, zvěrokruhu apod.



Obrázek 6. Ukázka hry „seřadme se“ podle velikosti

10. Vytvořte čtverec, obdélník

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, kooperace, komunikace,

Pomůcky: lano

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči v počtu 10 a více dostanou lano a úkol.

Popis hry: Hráči se snaží poslepu podle zadaného úkolu vytvořit čtverec, obdélník nebo jiný geometrický tvar. Ve chvíli, kdy si myslí, že mají zadaný úkol splněn, oznámí to vedoucímu hry. Pak už se nesmějí hýbat.

Pravidla: Hráči spolu mohou verbálně komunikovat, nesmí však otevřít oči.

11. Gordický uzel

Část VJ: závěrečná

Zaměření: řešení problému, kooperace, obratnost

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči se volně rozmístí do prostoru, zavřou oči a předpaží.

Popis hry: Na pokyn vedoucího hry každý hráč uchopí něčí ruku tak, aby vždy v jedné ruce držel jenom jednu ruku spoluhráče. Pokud se posledním pár jedincům nedaří najít něčí ruku, vedoucí hry jim pomůže. Ve chvíli, kdy každý hráč drží v každé ruce něčí ruku, otevřou oči a snaží se propletenec rozmotat.

Pravidla: Hráči se nesmí během rozmotávání navzájem pustit.

12. Balamucené číslo

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, házení, postřeh, koordinace, chytání

Pomůcky: míče

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 6 let

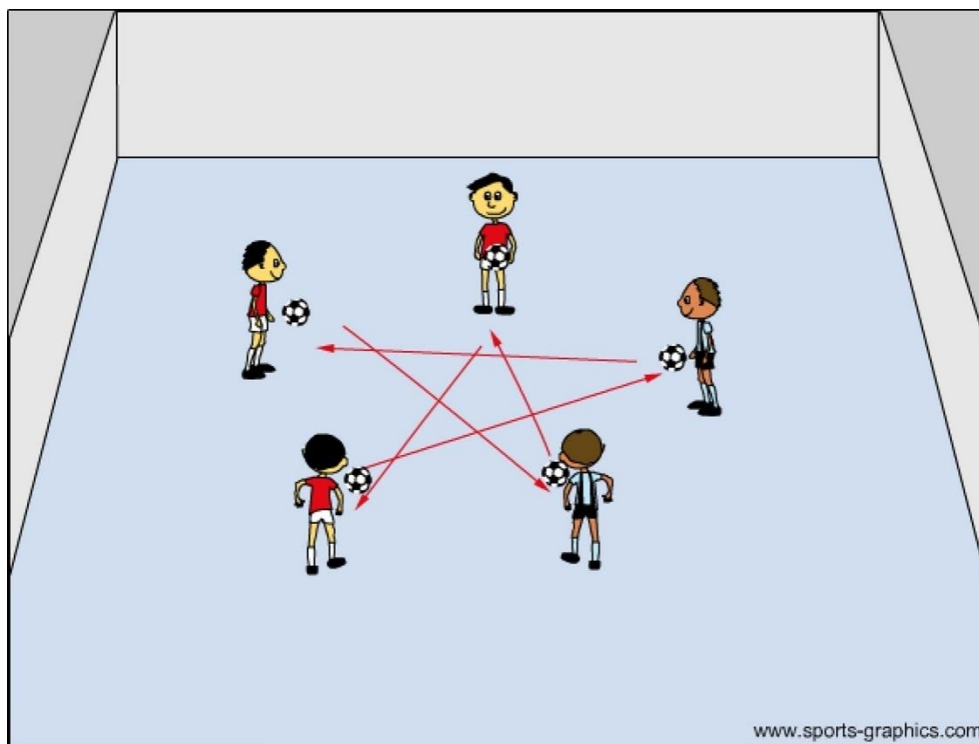
Organizace: Rozdělíme hráče do skupin (ideálně po pěti). Hráči vytvoří kruh a jsou jim náhodně přidělena čísla, která ale musí tvořit posloupné pořadí.

Popis hry: Hráč č. 1 hází míč hráči č. 2, č. 2 hráči č. 3 a tak dále až se míč vrátí k hráči č. 1. Párkrát je to necháme zopakovat, než si hráči zvyknou na střídací vzor.

Pravidla: Jestliže míč spadne, nějaký hráč ho musí zvednout a pokusit se ho dostat zpátky do házeného pořadí, tedy zpět do hry.

Modifikace:

- přidání více míčů do hry, nejlépe tolik, kolik členů je v družstvu;
- hrát pouze jednou rukou;
- hrát s pytlíkem kuliček na hlavě, přičemž nesmí nikomu spadnout, nebo ve sníženém postoji



Obrázek 7. Hra „balamucené číslo“

13. Sochy

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kreativita, představivost

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 9 let

Organizace: Hráči se libovolně rozmístí do prostoru, jeden hráč (hádající) jde na chvíli za dveře nebo se otočí a zavře oči.

Popis hry: Hráči tvoří ze svých těl sochy učitelů, povolání apod. Až jsou připraveni, přichází hádající hráč, a snaží se uhodnout, co jednotlivé sochy symbolizují.

Pravidla: Pokud se hádajícímu nedaří uhodnout, co daná socha symbolizuje, může mu pomoci pantomimou.

Modifikace:

- vytváříme sochy z většího počtu hráčů;

- přidáme dalšího hádajícího, v hádání se střídají

14. Mezinárodní seznamka

Část VJ: závěrečná

Zaměření: vzájemný kontakt, seznamování, kreativita

Pomůcky: seznam různých pozdravů

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 9 let

Organizace: Hráči se libovolně rozmístí do prostoru.

Popis hry: Hráči se volně pohybují po prostoru a na výzvu vedoucího se zdraví různými pozdravy (japonsky, texasky, čínsky, rusky nebo pozdravy typickými pro různé sporty).

15. Zvuky věcí

Část VJ: závěrečná

Zaměření: soustředěnost, citlivost sluchu

Pomůcky: různé náčiní nebo předměty, na které se dá klepat

Prostor: vnitřek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči se volně rozmístí do prostoru a určí se začínající „klepač“.

Popisy hry: Všichni zavřou oči a „klepač“ začne klepat na nějaký předmět. Kdo ho správně označí, převezme úkol „klepače“ a najde si jiný předmět, na který klepe tak dlouho, dokud ho někdo sluchem nerozezná.

Pravidla: Během hry musí mít všichni kromě „klepače“ zavřené oči.

16. Indiánský zvěd

Část VJ: závěrečná

Zaměření: pozornost, nehlučný pohyb, citlivost sluchu

Pomůcky: šátek na zakrytí očí

Prostor: vnitřek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči jsou v kruhu, uprostřed je jeden dobrovolník se zavázanýma očima.

Popis hry: Jeden z kruhu se snaží k hráči uprostřed potichu přiblížit a dotknout se ho. Hráč uprostřed pozorně naslouchá. Pokud indiána zaslechne, ukáže na místo, odkud ho slyší.

Pravidla: Je-li odhad středního hráče správný, musí se přistižený vrátit. Ten, kdo se dokáže dotknout prostředního, je správný indiánský zvěd a vymění prostředního. Během hry musí být udržováno naprosté ticho a může se pohybovat vždy pouze jeden indián.

17. Vizualizace zvuku

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kreativita, představivost, kooperace, obratnost

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráče rozdělíme do dvou skupin naproti sobě.

Popisy hry: Jedna skupina hráčů předvede určitý zvuk (motor, zvíře, apod.), druhá skupina hráčů má za úkol znázornit pohyb, se kterým zvuk koresponduje.

Pravidla: Zvuk či pohyb musí vždy všichni hráči skupiny předvést. Skupiny se v rolích pravidelně střídají.

18. Zlý pes

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, zvuková paměť

Pomůcky: šátky na oči

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Všichni hráči si zavážou oči a libovolně se rozmístí po prostoru.

Popis hry: Vedoucí hry označí dotykem jednoho hráče. Ten představuje „zlého psa“. Když se někdo tohoto hráče dotkne, musí pes zavrčít jakýmkoliv způsobem. Zbytek se snaží uhodnout jméno „zlého psa“.

Pravidla: Kdo správně uhodne „zlého psa“, může určit dalšího. Hráči se pohybují po čtyřech.

19. Pantomimická tichá pošta

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, tvořivost, empatie

Pomůcky: žádné

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči se rozdělí do dvou družstev. Hráči se v družstvu rozestaví tak, aby na sebe neviděli.

Popis hry: Vedoucí ukáže nějaký pohyb zástupci skupiny, a ten ho předává prvním ve své skupině. Ten dalšímu, a tak to pokračuje až k poslednímu, který ho má co nejpřesněji zopakovat před vedoucím.

Pravidla: Které skupině se podaří co nejlépe napodobit pohyb vedoucího, vyhrává. Hráč poté, co předal napodobovaný pohyb, již dále nezasahuje do hry. Hráči, kteří ještě nebyli na řadě, se nesmí koukat na předávaný pohyb, který probíhá mezi hráči, kteří jsou dříve na řadě.

20. Čtverce, Kruhy

Část VJ: závěrečná

Zaměření: komunikace, řešení problémů

Pomůcky: čtverec nakreslený na zemi s 9, 12 nebo 25 políčky o velikosti strany aspoň 40 cm; lístky s čísly do 8, 11 nebo 24, lze použít i obruče

Prostor: vnitřek

Věk: od 10 let

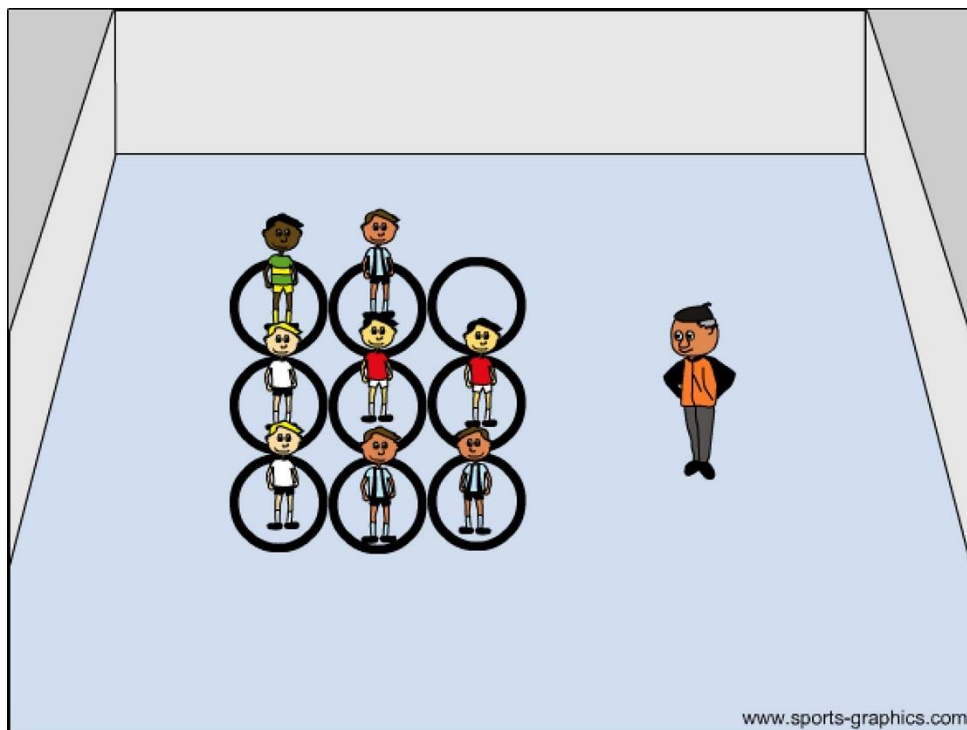
Organizace: Skupina s 8, 11, nebo 24 hráči se rozmístí na jednotlivá políčka vytvořeného čtverce tak, že jedno políčko zůstane vždy volné.

Popisy hry: Vedoucí hry rozdá každému lísteček s číslem (lístečky předem promíchá). Hráči se musí seřadit, aby stáli podle numerického pořadí.

Pravidla: Pohyb hráčů je dovolen pouze do stran, vpřed a vzad. V jednom čtverci se může vždy nacházet pouze jeden hráč.

Modifikace:

- hráči nesmějí mluvit.



Obrázek 8. Ukázka hry „čtverce, kruhy“ za použití obručí.

21. Spojené nohy

Část VJ: závěrečná

Zaměření: obratnost, komunikace, kooperace

Pomůcky: mety, kužele, čáry v tělocvičně apod. pro vyznačení startu a cíle

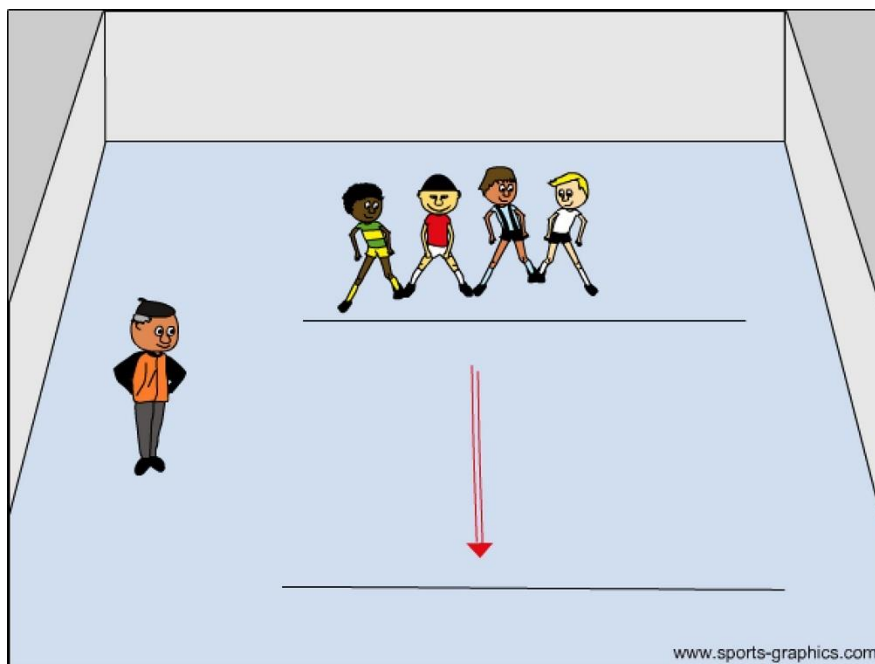
Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči se rozdělí do skupin aspoň po čtyřech. Vyznačí se start a cíl ve vzdálenosti 5 metrů.

Popis hry: Skupina hráčů má za úkol přejít vyznačené území. Hráči však musí být neustále aspoň jednou nohou v kontaktu s nohou spoluhráče.

Pravidla: Jakmile někdo ztratí kontakt se sousedem, musí skupina začít od začátku. Které skupině se podaří jako první urazit vyznačenou vzdálenost, vyhrává.



Obrázek 9. Hra „spojené nohy“.

22. Mince

Část VJ: závěrečná

Zaměření: soustředěnost, pozornost,

Pomůcky: mince různých hodnot, i zahraniční měna

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči si sednou do kruhu.

Popis hry: Vedoucí hry předá jednomu hráči minci za zády, ten se pokusí odhadnout její hodnotu a pak ji pošle dalšímu hráči. Takto vedoucí pošle určitý počet mincí. Nakonec se hráči snaží určit celkovou hodnotu mincí, které byly poslány.

Pravidla: Vítězí hráč, který správně odhadne celkově poslanou sumu.

Modifikace: Pro ztížení může být poslána i mince cizí měny, která není započítána do celkové hodnoty.

23. Paleček a obr

Část VJ: závěrečná

Zaměření: házení, chytání, kooperace, postřeh

Pomůcky: větší a menší míč

Prostor: venek, vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči stojí nebo sedí v kruhu.

Popis hry: Hráči si podávají mezi sebou dokolečka dva míče. Jeden větší (obr) a druhý menší (paleček). Hráči se snaží, aby paleček doběhl obra.

Pravidla: Vedoucí hry může domluveným signálem změnit směr.

24. Trefa do černého

Část VJ: závěrečná

Zaměření: házení

Pomůcky: dostatek míčů; křída, mety nebo čáry v tělocvičně pro vyznačení středového kruhu

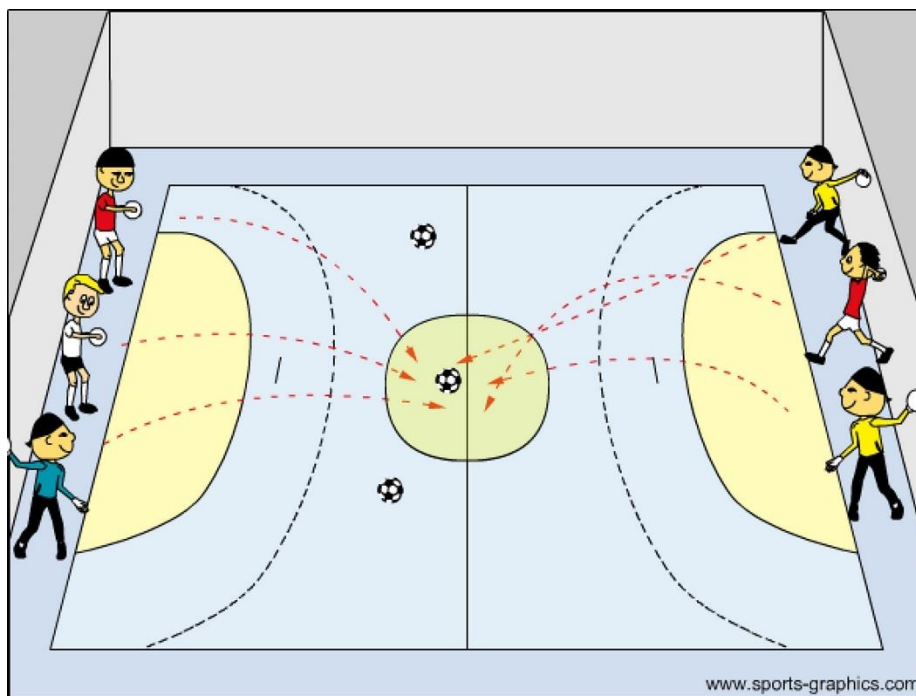
Prostor: vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči se rozdělí do dvou skupin naproti sobě. Každý dostane jeden míč.

Popis hry: Hráči se snaží trefit míč do středového kruhu.

Pravidla: Vyhrává družstvo, které má poté, co všichni hráči míč odhodí, více míčů ve středovém kruhu. Hráči mohou míče soupeře ze středového kruhu odstřelit.



Obrázek 10. Hra „trefa do černého“.

25. Pexeso

Část VJ: závěrečná

Zaměření: představivost, kreativita, kooperace, tvorba a prezentace pohybů, rozhodování

Pomůcky: šátky na oči (není nutností)

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 7 let

Organizace: Hráči se rozdělí do dvojic. Jedna dvojice jde bokem nebo si zaváže oči šátky.

Popis hry: Každá dvojice si vymyslí identický pohyb a nepravidelně se rozdělí do prostoru.

Zavolá se dvojice se zavázanýma očima a dále se postupuje jako při hře pexeso.

26. Ptáčku, jak zpíváš?

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, představivost, kreativita

Pomůcky: žádné

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči stojí nebo sedí v kruhu, jeden je uprostřed se zavřenými očima.

Popis hry: Hráč uprostřed se točí dokola, potom na někoho ukáže, a ten musí vydat hlas zvířete, stroje apod.

Pravidla: Pokud hráč uprostřed uhodne vymění si s ním místo a hra pokračuje dál.

27. Kde jsem tleskl?

Část VJ: závěrečná

Zaměření: postřeh, citlivost sluchu, koncentrace

Pomůcky: žádné

Prostor: vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči v kruhu leží na břiše a zastřou si oči. Vedoucí hry je uprostřed.

Popis hry: Prostřední tleskne na ruce a ležící hráči se snaží uhádnout, zda bylo tlesknutí před tělem nebo nad hlavou.

Pravidla: Kdo správně uhodne, kde vedoucí tlesknul, dostane plusový bod. Za nesprávný tip si hráč bod odečte. Vyhrává hráč s největším počtem bodů na konci.

28. Kuba řekl

Část VJ: závěrečná

Zaměření: soustředěnost, imitace pohybů, pozornost, rychlost, sebeovládání

Pomůcky: žádné

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 6 let

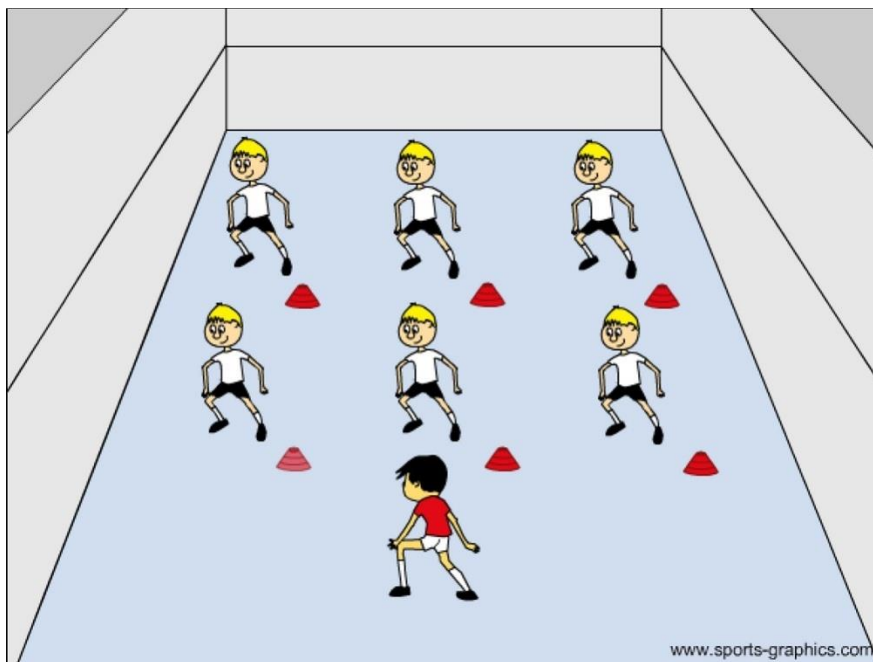
Organizace: Hráči stojí na značkách, vedoucí hry popisuje cvik a současně předcvičuje.

Popis hry: Hráči cvičí pouze tehdy, řekne-li před popisem činnosti vedoucí hry „Kuba řekl“. Nejsou-li tato slova řečena, a hráč přesto provádí podle předcvičujícího cvik, udělá chybu.

Pravidla: Kdo udělá chybu, obdrží buď trestný bod (kdo má nejméně trestných bodů vyhrává) a cvičí dále. Nebo jde stranou, zacvičí určitý počet předem určených cviků a vrací se do hry.

Modifikace:

- stanovíme tři zakázané cviky, které vedoucí hry občas zařadí, a kdo je opakuje, chybuje.



Obrázek 11. Hra „Kuba řekl“.

29. Kdo je největší?

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace

Pomůcky: šátky na oči

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 6 let

Organizace: 3 až 6 hráčů se postaví proti zbytku hráčů, kteří mají zavázané oči.

Popis hry: Úlohou hráčů je seřadit poslepu tuto skupinu 3 až 6 hráčů podle velikosti od největšího k nejmenšímu.

30. Kolik jich přešlo?

Část VJ: závěrečná

Zaměření: soustředění, kooperace, citlivost sluchu, sebeovládání

Pomůcky: šátek na oči

Prostor: vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Jeden hráč si sedne, zbytek se postaví bokem.

Popis hry: Až nastane naprosté ticho, projde před sedícím jeden až x hráčů. Sedící se snaží uhodnout, kolik jich přešlo.

Pravidla: Hráči mohou procházet potichu nebo hlasitě, aby kryli ostatní.

31. Žahavé medúzy

Část VJ: závěrečná

Zaměření: obratnost, rychlost

Pomůcky: mety, čáry tělocvičny apod. pro vymezení prostoru

Prostor: vnitřek

Věk: od 5 let

Organizace: Hráči se stávají žahavými medúzami, jakýkoliv jejich vzájemný dotek pálí, jako by se požahali o kopřivy.

Popis hry: Medúzy se tedy snaží pohybovat po prostoru tak, aby se vzájemně nedotkly. Prostor postupně zmenšujeme (voda v moři vysychá).

Pravidla: Když se některé medúzy navzájem dotknou, vypadávají ze hry.

32. Impulzy

Část VJ: závěrečná

Zaměření: rychlost, postřeh, sebeovládání, soustředěnost

Pomůcky: mince, míč

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 6 let

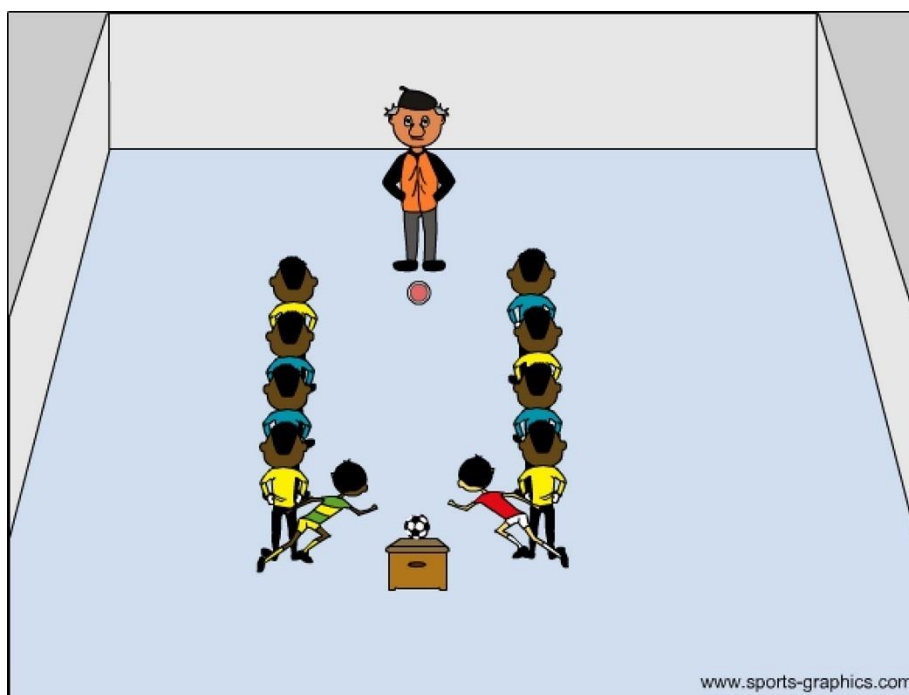
Organizace: Hráči se rozdělí do dvou družstev. Každé družstvo se drží za ruce. Všichni hráči, kromě prvního z každého družstva, který sleduje vedoucího hry, mají zavřené oči.

Popis hry: Vedoucí hry vrhá minci. Padne-li Orel, vyšlou signál stiskem ruky, Panna-nic, klid. Na konci družstev je míč, který musí vzít poslední v družstvu, je-li poslán signál.

Pravidla: Počítají se body za každé správné uchopení míče. Při špatně vydaném signálu se body odečítají. Vyhrává družstvo s nejvíce body. Hráči mění pořadí v týmu.

Modifikace:

- použití velké kostky místo mince, signál je vyslán pouze na sudá čísla.



Obrázek 12. Hra „impulzy“.

33. Uzlová štafeta

Část VJ: závěrečná

Zaměření: rychlost, řešení problémů, jemná motorika

Pomůcky: lana

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 10 let

Organizace: Dvě družstva sedí nebo stojí v zástupu, před sebou mají lano se stejným počtem uzlů, kolik je hráčů ve skupině.

Popis hry: Na povel začne první rozmotávat uzel, po úspěšném rozvázání podá lano dalšímu. Vyhrává družstvo, které jako první rozmotá všechny uzly.

34. Hráč, kocour

Část VJ: závěrečná

Zaměření: prostorová orientace, citlivost sluchu, koncentrace

Pomůcky: šátek na oči

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči („kočky“) stojí v kruhu s předpaženýma rukama, jeden hráč („kocour“) se zavázanýma očima je uprostřed.

Popis hry: Když se „kocour“ dotkne „kočky“, musí „kočka“ zamňoukat, pokud „kocour“ uhodne, o koho se jedná, vymění si s ním místo.

35. Provlékání míčeků

Část VJ: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace, rychlost

Pomůcky: 4 ping-pongové míčky

Prostor: vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči vytvoří dva kruhy. Každý kruh obdrží dva ping-pongové míčky.

Popis hry: Každý v kruhu se snaží co nejrychleji provléknout oba míčky přes všechny členy v kruhu tak, aby každému „prošel“ pod oblečením levou nohavicí dovnitř a pravým rukávem ven. Vyhrává družstvo, kterému se to jako prvnímu povede.

36. Papírový ostrov

Část VI: závěrečná

Zaměření: kooperace, komunikace, obratnost

Pomůcky: listy papírů, žíněnky

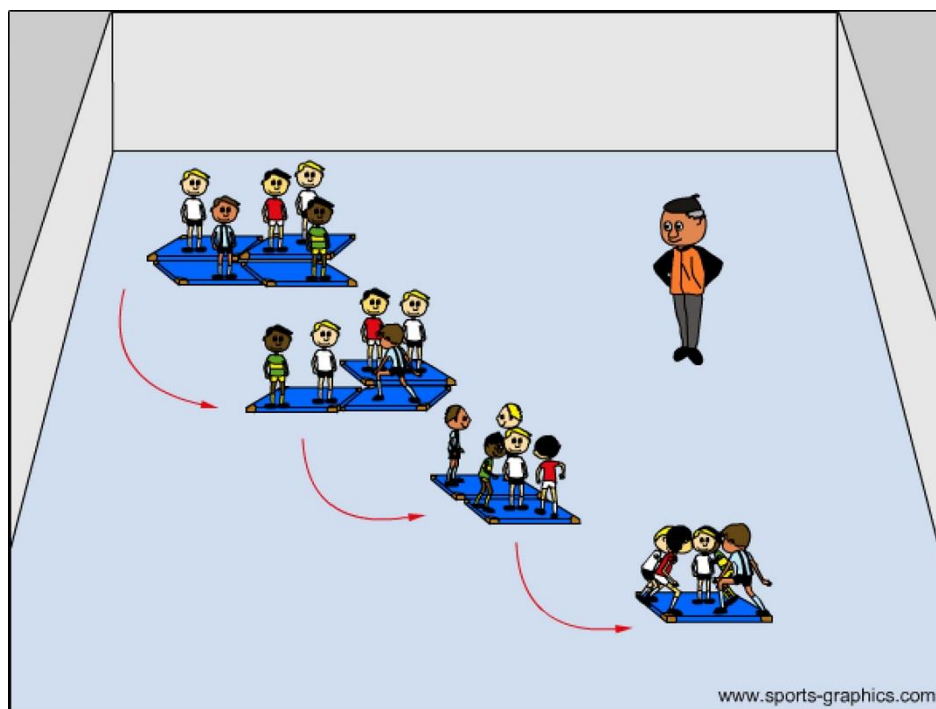
Prostor: vnitřek

Věk: od 6 let

Organizace: Vytvoříme dva týmy, stejně početné. Každé družstvo dostane stejné množství listů papíru (žíněnky), ze kterých si vytvoří ostrov.

Popis hry: Všichni hráči se shromáždí na ostrově, tak aby se žádnou končetinou nedotýkali místa mimo ostrov. Pak každému družstvu odebereme jeden list (jednu žíněnku) a zmenšíme tak plochu ostrova. Hráči se opět pokusí vměstnat se na ostrov, aniž by se dotýkali země mimo něj. Pokud se jim to podaří, opět zmenšíme plochu ostrova.

Pravidla: Hráči se nesmějí dotýkat žádnou částí svého těla ničeho, co je mimo ostrov. Vyhrává družstvo, které se dokáže vměstnat na menší ostrov.



Obrázek 13. Postup při hře „papírový ostrov“.

37. Stonožky

Část VJ: závěrečná

Zaměření: obratnost, kooperace

Pomůcky: mety, čáry v tělocvičně apod. pro vymezení startu a cíle

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 6 let

Organizace: Hráči vytvoří několik družstev po 4 až 6 nastoupených do zástupu. Vzdálenost mezi hráči je okolo jednoho metru.

Popis hry: Hráči si kleknou a chytanou předchozího hráče za kotníky. Jakmile jsou všichni hráči z družstva spojeni, pokouší se ujít společně 4 metry.

Pravidla: Hráči se nesmí roztrhnout. Vyhrává družstvo, kterému se jako prvnímu povede ujít 4 metry.

Modifikace:

- hráči si sednou a rukama se chytanou za kotníky nebo nártu spoluhráče za sebou.

38. Domino

Část VJ: závěrečná

Zaměření: rychlost, sebeovládání, postřeh, soustředěnost

Pomůcky: žádné

Prostor: vnitřek, venek

Věk: od 8 let

Organizace: Hráči se rozdělí do zástupu po 5 až 7 členech.

Popis hry: Na startovní povel vedoucího hry poslední hráč v zástupu dlaněmi „plácne“ spoluhráče před sebou na zadek a udělá čelem vzad. Předposlední hráč poté, co ucítí „plácnutí“, ihned „plácne“ spoluhráče před sebou a provede čelem vzad. Jak „plácnutí“ ucítí i první hráč v řadě, otočí se o 180 stupňů a až potom „plácne“ spoluhráče před sebou. Vyhrává nejrychlejší družstvo.

6 Závěr

Hlavním cílem práce bylo vytvořit zásobník pohybových her vhodných do závěrečné části vyučovací jednotky. Tohoto cíle se mi podařilo dosáhnout, protože po podrobném prostudování odborné literatury jsem si dokázal stanovit kritéria pro výběr vhodných pohybových her tak, aby při jejich splnění bylo možno hry do závěrečné části vyučovací jednotky zařadit, a mohly se tak stát pro vytvořený zásobník her vyhovujícími a přijatelnými.

Při vytváření této práce jsem použil metodu analýzy odborné literatury, která se zabývá pohybovými hrami. Hlavním zdrojem literatury byla knihovna Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci, která je zcela dostatečně vybavena informacemi o pohybových hrách. Základem analýzy literatury bylo vytvořit si teoretický přehled o pohybových hrách a seznámit se s jednotlivými hrami. Dále jsem navštěvoval výuku pohybových her na Univerzitě Palackého. Zde jsem sledoval, jak probíhá organizace a realizace her v praxi, a to mi bylo při tvoření zásobníku her inspirací.

Do zásobníku pohybových her do závěrečné části byly použity aktivity, jejíž základní prvky byly stanoveny na základě analýzy s přispěním odpozorované praxe. Vybrané hry nejsou náročné na materiální vybavení, jsou jednoduché na organizaci, mohou se hrát kdekoliv, snižují pohybovou aktivitu žáků v závěru hodiny, mají jasná a lehce vysvětlitelná pravidla. Splnění všech těchto požadavků je velmi důležité kvůli časové náročnosti, protože ve vyučovací jednotce tělesné výchovy je pro závěrečnou část vyhrazeno přibližně 5 minut.

V závěrečné části hodiny by měla pohybová hra směřovat k uklidnění organismu žáků, snížení jejich agresivity, vzrušení a soupeření. Pohybovou hrou docílíme lepší skupinové kooperace, vzájemného spolucítění, vytvoříme příjemnou a klidnější atmosféru. Vhodně zvolená hra dokáže vytvořit pozitivní atmosféru a motivovat žáky na nadcházející výuku nebo pohybovou hru.

Vytvořený zásobník obsahuje 38 pohybových her. Jednotlivé pohybové hry jsem jednoduše a srozumitelně popsal. U některých pohybových her se nacházejí grafické náčrty, které zjednodušují pochopení dané hry a slouží k rychlému připomenutí, nebo různé modifikace, které popisují, jak lze danou hru obměnit. Tyto modifikace vznikly především z pozorování praxe. Zásobník pohybových her umožňuje se na hru v rychlosti podívat a okamžitě ji použít, namísto zdlouhavého hledání vhodné hry v odborné literatuře.

Domnívám se, že tento zásobník pohybových her by se mohl stát dostačujícím zdrojem námětů na hry, které může pedagog nebo trenér využít po dobu svého působení. A zároveň dokáže přispět ke zkvalitnění vyučování tělesných hodin na školách.

7 Souhrn

V této bakalářské práci se zabývám pohybovými hrami vhodnými do závěrečné části vyučovací jednotky. V úvodu si stanovuji hlavní cíl, kterým je vytvoření zásobníku takových her, které díky svému obsahu a charakteristickým vlastnostem vyhovují stanoveným požadavkům. Mimo hlavní cíl se v práci objevují i cíle dílčí, ke kterým patří analýza odborné literatury zabývající se pohybovými hrami a vybrání vhodných pohybových her. Dalším vedlejším cílem bylo vytvoření grafických náčrtů k jednotlivým pohybovým hrám za pomoci programu Easy Sports-Graphics 2.0.

V teoretické části se zabývám přehledem pohybových her, které se objevují v dostupných zdrojích. Uvádím nasbírané poznatky o tom, co je to hra, dále co rozumíme pod pojmem pohybová hra a jak můžeme hry dělit. Než začneme realizovat pohybovou hru, je třeba se na ní dobře připravit. Do této přípravy jsem zařadil výběr určité pohybové hry, protože správně zvolená hra je základem úspěchu. Důležitý je zde také výběr hrací plochy a materiálních prostředků, které je nutné nachystat před hrou, protože čekání snižuje zájem hráčů o nadcházející činnost. Zároveň tyto pomůcky zajišťují bezpečnost v průběhu hry. Dále se zmiňuji o organizaci pohybové hry a o její realizaci.

Důležitou kapitolou jsou pohybové hry v tělesné výchově, kde se zabývám významem her a jejich rolí v hodinách. S tímto tématem je úzce spojena i kapitola pojednávající o vyučovací jednotce. Vyučovací jednotku tělesné výchovy v ní definuji a uvádím její rozdělení na jednotlivé části. Každá část má speciální funkci, a také úkol. Na tomto základě se zařazují pohybové hry do úvodní, hlavní nebo závěrečné části.

V závěru teoretické části se zmiňuji o schopnostech, které jsou prostřednictvím pohybových her rozvíjeny, a o učení se motorickým dovednostem, tedy procesu, ve kterém dochází k osvojování a zdokonalování pohybových dovedností.

V dílčích cílech jsem analyzoval odbornou literaturu zaměřenou na závěrečnou část vyučovací jednotky, pohybové hry a literaturu, která uvádí příklady jednotlivých pohybových her. Na základě analýzy jsem si stanovil kritéria, která musí pohybová hra splňovat, aby mohla být využita pro závěrečnou část. Mezi stanovené podmínky patří to, že hra nesmí vyžadovat velké fyzické zatížení, je jednoduchá svými pravidly a nevyžaduje dlouhé vysvětlování. Hry jsou nenáročné na organizaci a pomůcky, nejsou náročné časově a lze je hrát vevnitř i venku.

Cíle práce jsem dosáhl vytvořením zásobníku pohybových her vhodných do závěrečné části vyučovací jednotky, který obsahuje 38 pohybových her. Jedná se o dostatečné množství

námětů na hry. Jednotlivé pohybové hry jsou stručně a jasně popsány. Některé hry obsahují různé modifikace, které slouží k inspiraci, jak lze danou hru hrát jinak. 9 her je obohaceno grafickými náčrty vytvořenými v programu Easy Sports-Graphics 2.0., které přispívají k jednoduššímu a rychlejšímu pochopení hry.

8 Summary

In this bachelor thesis I deal with movement games that are suitable for the final part of teaching lesson. In the introduction I set up the main goal, which is creating the list of that games, that thanks for its characteristic suits to their set requirements. Apart from main goal of the work also includes analysis of technical literature dealing with movement games and choosing of appropriate movement games. Another task was to create graphic sketches for individual movement games by using program „Easy Sports-Graphics 2.0.

Before we begin to play a movement games, you need to prepare it very well. Into this preparation I have included a selection of movement games because properly choose game is the basic of success. The also important aspect is the choice of playground area and material equipment, which you need have to set up before game begins because it cut down the interest of players in upcoming activity. It actually proves security during the game. I also mention the organization of the movement games and its realization.

Important chapter are movement games in physical education where I am concerned with the meaning of games and their value in lessons. This chapter is closely dealing with the teaching unit. I define the physical education teaching unit and describing its parts. Each part of lesson has a special function and assignment. Base on this are the movement games are included into introductory, main or final part of unit.

At the end of theoretical part, I mention abilities that are developed by the movement games and learning of motoric skills in process where we acquiring and improving ourselves movement skills.

In sub-aims I analyzed technical literature focused on the final part of teaching unit, movement games a literature, which states examples individual movement games. On the basis of an analysis I determined criterions, which the movement games have to comply, so as it could be used in the final part of teaching unit. Between determined conditions belong, that the game does not have to require a big physical load, it is easy with rules and it does not require a long explain. Games are not undemanding on organization and tools, they are not exacting on time and it is possible play them inside and outside.

I reached the main aim of the thesis creation a file of movements games suitable for the final part of teaching unit, which contains 38 movement games. The file contains enough themes on movement games. The individual movement games are briefly and simply described. Some movement games contain various modification, which serve as inspiration

how play the game differently. 9 games are enriched with graphical sketches created by Easy Sports-Graphics 2.0. program, which contribute to easy a faster understanding the game.

9 Referenční seznam

- Argaj, G. et al. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Brklová, D., Choutka, M. & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.
- Čaloud, B. (1948). *Základní pohybové hry: soustavné uspořádání*. Praha: Nakladatelství Československé obce sokolské.
- Čáp, J. & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čelikovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., Měkota, K., Straňai, K., Štěpnička, J., & Zaciorskij, V. M. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Deacu, M. (2011). *Study regarding the influence of motion games on motric capacities in pre-school education level*. Ovidius University Annals, Series Physical Education, 11(2), 208-214. Retrieved 01. 03. 2018 from EBSCO Discovery Service on the World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c95f23c3-0907-462f-bb41-fb9e46d0220e%40sessionmgr104>
- Demetrovič, E. et al. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Döbler, H. & Döbler, E. (1963). *Kleine Spiele: ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft*. Berlin: Volk und Wissen.
- Dobrý, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dragu, M. (2010). *Theoretical and Methodological considerations on teaching movement games to secondary school Pupils*. Journal of Physical Education, 28(3), 100-106. Retrieved 07. 03. 2018 from EBSCO Discovery Service on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=8945e4f4-7634-4892-a822-c377988659d3%40sessionmgr4009>
- Fialová, L. & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2th. ed.). Praha: Karolinum.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta.
- Hondlík, J., Kouba, V., Řepka, E. & Šebrle, Z. (1992). *Sportovní a pohybové hry na I. stupni základní školy*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU Č. Budějovice.
- HUIZINGA, J. (2000). *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin.
- Hůlka, K. (2007). Sportovní hry 2007. In G. Argaj (Ed.), *Vztahy základních pojmů hra, pohybová hra, sportovní hra* (pp. 7-16). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hůlka, K. (2007). Sportovní hry 2007. In D. Tomajko & L. Dobrý (Ed.), *Víme, o čem mluvíme, když používáme pojmy hra, pohybová hra a sportovní hra?* (pp. 53-64). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2th ed.). Praha: Olympia.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU Č. Budějovice.
- Krčma, K. (1947). *Drobné hry tělocvičné*. Praha: Nakladatelství ČOS.
- Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Mazal, F. (1990). *Sportovní příprava VI.: Pohybové hry dětí I*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (1993). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Neuman, J. (2014). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.

- Rauchmaul, S. (1964). *100 kleine Spiele* (10th ed.). Berlin: Sportverlag Berlin.
- Rovný, M., Granec, K. & Kabáčová, B. (1988). *Pohybové hry dětí předškolského věku* (2th ed.). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (5th ed.). Illinois: Champaign, III., Human Kinetics.
- Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Tomajko, D. (2002). Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu. In D. Tomajko & L. Dobrý (Ed.), *Potřeba definice pohybové hry*. (Vol. 4, pp. 367-378). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vaněk, M. (1966). *Psychologické základy tělesné výchovy: pro dálkově studující na PI*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia.
- Zdeněk, D. (1960). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.