

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÉ HRY DO MÍSTNOSTI PRO ŽÁKY A STUDENTY ZÁKLADNÍCH A  
STŘEDNÍCH ŠKOL, VYUŽITELNÉ PŘI POBYTECH V ZIMNÍ A LETNÍ PŘÍRODĚ

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Michaela Teubnerová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2018

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Michaela Teubnerová

**Název bakalářské práce:** Pohybové hry do místnosti pro žáky a studenty základních a středních škol, využitelné při pobytech v zimní a letní přírodě

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

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

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku třiceti pohybových her použitelných v místnosti při pobytech v zimní a letní přírodě. Teoretická část práce je zaměřena na vymezení základních pojmů a problematiku pohybových her. V praktické části je vytvořen zásobník her s doplňujícími obrázky z programu Easy sport graphic 2.0 a Malování.

**Klíčová slova:** pohybová hra, škola v přírodě, zážitková pedagogika, školní vzdělávací plán, periodizace lidského věku

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Michaela Teubnerová

**Title of the master thesis:** Movement games for pupils and students of elementary and secondary schools, useful for stays in winter and summer

**Department:** Palacky University in Olomouc, Fakulty of physical culture, Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:** The aim of the bachelor thesis was to create a stack of thirty movement games that can be used in the room during winter and summer holidays. The theoretical part of the thesis is focused on the definition of basic concepts and issues of movement games. In the practical part there is a stack of games created with additional images from Easy sport graphic 2. 0 and Paint.

**Keywords:** movement game, open air school, adventure pedagogy, training plans for schools, periodization of the human age

I agree with lending this bachelor work for library services.

Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19. 4. 2018

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení, náměty a trpělivost,  
při zpracování mé bakalářské práce.

# OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Hra.....	9
2.1.1	Pohybová hra .....	9
2.1.2	Dělení her.....	10
2.2	Základní principy .....	12
2.2.1	Výběr pohybové hry .....	12
2.2.2	Pomůcky k realizaci pohybové hry.....	13
2.2.3	Bezpečnost při pohybových hrách .....	13
2.2.4	Pravidla pohybových her .....	14
2.3	Školní vzdělávací plán.....	14
2.4	Rámcový vzdělávací program.....	14
2.5	Škola v přírodě .....	15
2.5.1	Bezpečnost a zdravotní předpoklady .....	15
2.5.2	Legislativní ošetření školy v přírodě .....	16
2.5.3	Personální zajištění .....	16
2.6	Zážitková pedagogika .....	17
2.6.1	Prožitek .....	18
2.6.2	Zážitek .....	19
2.7	Periodizace lidského věku.....	19
2.7.1	Mladší školní věk.....	19
2.7.2	Starší školní věk.....	21
2.7.3	Adolescence .....	24
3	CÍLE PRÁCE .....	26
3.1	Hlavní cíl.....	26
3.2	Dílčí cíle práce .....	26
3.3	Výzkumné otázky.....	26
4	METODIKA PRÁCE.....	27
4.1	Výzkumný soubor .....	27
4.2	Vlastní šetření.....	27
4.2.1	Kritéria výběru pohybových her .....	27
4.3	Grafické zpracování výsledků.....	27

4.3.1	Práce s Easy sport Graphic 2. 0 .....	27
4.3.2	Práce v programu Malování.....	29
4.4	Analýza odborné literatury.....	29
4.5	Statistické zpracování dat.....	29
5	VÝSLEDKY.....	30
5.1	Výsledky z anketního šetření .....	30
5.2	Zásobník pohybových her do místnosti .....	33
6	ZÁVĚR.....	57
7	SOUHRN.....	58
8	SUMMARY .....	59
9	REFERENČNÍ SEZNAM .....	60
10	PŘÍLOHY .....	63

## 1 ÚVOD

Úlohou školy a pedagogů je vést výchovně-vzdělávací proces, který zahrnuje také rozvoj pohybové gramotnosti, tělesných schopností a dovedností žáků a studentů. Zájem dětí a mládeže o pohybovou aktivitu klesá a jedním z činitelů, který tuto skutečnost může pozitivně ovlivnit, je škola.

Postoje a hodnoty dětí se v průběhu povinné školní docházky mění, snaží se zařadit do společnosti a s tím souvisí i snaha přizpůsobit se novým trendům. Možností, jak využít volný čas je dnes velmi mnoho a děti čím dál více volný čas využívají pasivně, což může vést k celé řadě problémů, zejména k tzv. civilizačním nemocem jako jsou obezita, kardiovaskulární onemocnění a diabetes mellitus 1. typu. Pohybová aktivita dětí je také ovlivněna jejich rodiči a byla zjištěna souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí.

Proto roli školy v rozvoji pohybové aktivity považují za velmi důležitou a nepostradatelnou. Pokud rodiče neplní úlohu ve vedení dětí k pohybovým a sportovním aktivitám, tuto úlohu by měla zastoupit právě škola, která má několik možností, jak a kam zařadit vhodné pohybové aktivity. Jednou z nich jsou pobyty v letní a zimní přírodě. Zareagovat však na tuto čím dál častější situaci, kdy škola přebírá úlohu rodičů v oblasti pohybových aktivit, není pro pedagogy jednoduchá a mnohdy na to nejsou zcela připraveni. Proto také přikládám důležitost různým seminářům a dalšímu vzdělávání pro pedagogy.

První část bakalářské práce je zaměřena na teorii, která vymezuje pojmy spjaté s problematikou pohybových her, využitelné zejména v místnosti při pobytech v zimní a letní přírodě.

V mé praktické části bakalářské práce jsem vytvořila zásobník 30 pohybových her využitelných v místnosti. Podle mého názoru by tento zásobník mohl pedagogům pomoci při vytváření doplňujícího programu na pobytech v zimní a letní přírodě. Na základě ankety jsem zjistila, že všichni dotazovaní pedagogové by přivítali ucelenou publikaci zaměřenou na pohybové hry v místnosti. Učitelé mají snahu žákům a studentům nabídnout co nejširší škálu pohybových her, ale samotní postrádají vhodné zdroje a inspiraci pro tyto hry.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Hra**

Znakem každé dobré hry je, že je zábavná. Hlavním smyslem her je rozvíjet některou ze stránek osobnosti, prohlubovat lidské vlastnosti, dovednosti, vědomosti, správné myšlení a umění se soustředit. Při výběru hry hledíme také na její výchovnou stránku. Správně organizovaná hra utváří v dítěti představu o správném chování, soutěžení s ostatními dle platných pravidel, smysl pro spravedlnost a učí ho vždy dokončit hru i v případě prohry, čili umět přijmout porážku. Každá týmová hra vede dítě k ochotě, spolupráci, obětavosti a rozvíjí schopnost spolupráce s kolektivem (Zapletal, 1996).

Dle Matouška a Touše (1970) je hra zábavná, radostná a nenucená činnost, která má při správné organizaci a správném vedení výchovný charakter a to po stránce tělesné i duševní.

Dle Langmeiera & Krejčířové (1998) hra slouží jako prostředek k učení dítěte, k realizaci jeho vědomostí a dovedností. Hra je pro dítě přirozená činnost, jejíž důležitou součástí je prožitek.

Dle Argaje (1995) zní charakteristika pohybových her následovně. Je to „pravidly upravená soutěživá činnost soupeřících stran uskutečňovaná výrazným pohybem hráčů“. Hry mohou být využívány v hodinách tělesné výchovy, při rekreačních aktivitách nebo ve sportovním tréninku.

Ve sportovním slova smyslu hru chápeme jako dynamickou činnost, která nabízí zúčastněným radost, uspokojení, pocit napětí a uvolnění (Růžičková & Šmíd, 2013).

#### **2.1.1 Pohybová hra**

Dle Mazala (2000) chápeme pohybovou hru jako jakoukoliv pohybovou aktivitu, jejímž cílem je přinést účastníkovi uspokojení, radost, pohodu a motivaci k pohybovým aktivitám. Hra je záměrně organizovaná pohybová aktivita minimálně dvou lidí v určitém prostoru a místě s předem vymezenými a dohodnutými pravidly, jejichž dodržování je nezbytné pro správnou funkci hry. Hra je charakterizována především uplatněním známých pohybových dovedností, dále také radostí, napětím, pohodou a soutěživostí.

Kvalitní pohybová hra dokáže mnohdy zachránit klesající náladu pokaženou nepředvídatelnými okolnostmi. Proto je dobré u sebe mít zápisník her, ve kterém máme

zapsané názvy a postupy několika her a jejich modifikací. Fantazii se meze nekladou (Zapletal, 1987).

### **2.1.2 Dělení her**

Hry obecně lze rozdělit do několika skupin dle různých hledisek.

Zapletal (1995) rozdělil hry dle místa odehrávání a vydal stejnojmenné publikace:

- hry v klubovně,
- hry v přírodě,
- hry na hřišti a tělocvičně,
- hry ve městě a na vsi.

Matoušek a Touš (1970) rozdělili hry do dvou základních skupin:

- hry jednotlivců,
- hry skupin.

Podle Hrkala a Hanuše (2007) se hry dělí podle výchovných cílů rozvíjející osobnost následovně:

- hry na rozvoj tvořivosti,
- hry na rozvoj vůle,
- hry na rozvoj sebepojetí,
- hry na rozvoj sociálních dovedností,
- hry na rozvoj intelektu,
- hry kombinované,
- hry speciální,
- hry na rozvoj motoriky a pohybových dovedností.

Sportovní hry lze podle Táborského (2004) rozdělit následovně:

Dle hrací plochy

- invazivní (společná hrací plocha soupeřů např. lední hokej),
- neinvazivní (hrací plochy soupeřů jsou oddělené, např. badminton).

Dle počtu hráčů

- individuální (dva soupeři soutěží proti sobě, např. badminton),
- párové (dva páry soutěží proti sobě, např. plážový volejbal),
- týmové (dva týmy soutěží proti sobě, např. lední hokej).

Dle způsobu pohybu

- přirozený pohyb bez pomocných prostředků (volejbal),
- pohyb ve vodě (vodní pólo),
- využití sportovní výzbroje (lední hokej),
- využití živých i neživých dopravních prostředků (jezdecké pólo).

Pohybových her existuje nespočetné množství a jsou velmi různorodé, proto je vhodné je dělit a klasifikovat. Toto dělení popisuje mnoho autorů, jako například Rovný & Zdeněk (1982), Tomajko (1997) nebo Süss (2007).

Dle Rovného & Zdeňka (1982) se rozdělují pohybové hry následovně:

- Honičky – hry rozvíjející běžecké schopnosti.
- Zaháněné – hry rozvíjející schopnost házet předměty na hraní.
- Přihrávané – hry rozvíjející schopnost přihrávek nohou, rukou předmětem na hraní.
- Přenášačky – hry, které jsou zaměřené na přenášení osob nebo předmětů v rámci hry.
- Skokanské – hry zaměřující se na skákání.
- Odrážené – hry rozvíjející schopnost odrážet míč rukama, nohama, hlavou.
- Pálkovací hry – hry, které učí odrážet pálkou nadhozený předmět nebo míč.
- Překážkové hry – hry, které se zaměřují na překonávání překážky přeledením, přeskokováním nebo podlezením.
- Úpolové hry – hry zaměřující se na přetahování, přetlačování nebo zápasení.
- Hry se zasahováním cíle – cílem hry je zasáhnout cíl různým způsobem.

Třídění pohybových her by mělo vycházet zejména z fyzické a psychické úrovně jedinců, z počtu jedinců, z vybavení a z možností prostoru. Při vybírání pohybové hry by se mělo přihlížet k věkové kategorii jedinců (Mazal, 1991).

## **2.2 Základní principy**

V této kapitole budu popisovat, jak postupovat při výběru hry, herního území, pomůcek a realizaci her.

### **2.2.1 Výběr pohybové hry**

Tato činnost je prováděna vedoucím nebo vyučujícím, který vychází z vlastních zkušeností, zásobě a znalostí pohybových her. Výběr závisí také na schopnosti vedoucího organizovat hry, komunikovat v rámci hry a zapomenout by určitě neměl na vhodný výběr hry s ohledem na fyzický a psychický stav jedinců.

Dle Flecka (2002) by si měl vedoucí pro správné vybrání pohybové hry položit několik otázek. Zde je uvedeno několik z nich.

- Jaké jsou cíle hry?
- Jsou cíle jasné a lehce pochopitelné?
- Je možné danou pohybovou hru dobře organizovat?
- Budou děti z pohybové hry nadšené?
- Vydrží dětem zájem o pohybovou hru?
- Zapojí se do pohybové hry všechny přítomné děti?

Mazal (2007) popsal několik základních faktorů, které by vedoucí měl zohledňovat při výběru pohybové hry.

- Jeden z nejdůležitějších faktorů je vedoucí, který rozhoduje o výběru pohybové hry, což závisí na tom, jaké hry zná, jaké má organizační schopnosti, dovednosti a vědomosti.
- Pohybová hra by měla odpovídat záměru hodiny.
- Obsah pohybové hry musí být přizpůsoben věku, dovednostem a schopnostem jedinců.
- Pravidla, cíl a organizace hry by měla být jasná a srozumitelná.
- Vedoucí by měl být schopen umět správně a vhodně zatížit jednotlivé jedince a jejich zatížení střídat.
- Kvalita a kvantita pomůcek je dalším faktorem pro výběr pohybové hry.
- Vedoucí by měl být schopen reagovat na danou situaci ve hře, např. pokud skupině hra nejde nebo je nebaví, měl by zvolit nějakou modifikaci hry nebo vybrat hru jinou.

- U složitějších her je dobré doplnit vysvětlení názornou ukázkou.
- Délka hry by měla odpovídat časovému prostoru pro hru.
- Důležitost je kladena zejména na bezpečnost při hře, vedoucí by měl správně vyhodnotit rizika a eliminovat je.

### **2.2.2 Pomůcky k realizaci pohybové hry**

Nejlepší pohybové hry jsou takové, při kterých nejsou potřeba pomůcky. Přestože mnoho her by se bez pomůcek nedalo zrealizovat, mnohdy je větší množství a variabilita pomůcek spíše škodná. Při některých hrách se používají pomůcky, které jsou běžně v tělocvičnách, klubovnách či jiných sportovních zařízeních (Mazal, 2001).

### **2.2.3 Bezpečnost při pohybových hrách**

V každodenním životě se jedinci setkávají s různými riziky, se kterými se v dané situaci musí umět vypořádat. V oblasti povinné školní docházky a školních aktivit je role bezpečnosti jednou tak významná. Hraní pohybových her není výjimkou a rizika se zde vyskytují. Jedná se zejména o tělesná zranění, mohou se však objevit i zranění emocionálního nebo sociálního rázu. Jednou z povinností pedagoga je zajistit bezpečnost a eliminovat všechna možná rizika, při kterých může nastat zranění. Je velmi důležité si uvědomit, že bezpečnost dětí je vždy na prvním místě.

Dle Neumana (1998, 2000) existuje několik zásad, které by měl pedagog zohledňovat:

- před zahájením hry by měl pedagog zkontrolovat hrací plochu a eliminovat překážky, které by mohly ohrozit jedince,
- všechny pomůcky, které budou použity ve hře, musí být zkontrolovány a musí být bezpečné,
- před zahájením hry musí být jedinci zkontrolováni, zda mají vhodné obutí a oblečení,
- všechny doplňky (hodinky, náramky, piercingy) musí být sundány před zahájením hry,
- musí být správně zvolená úroveň hry odpovídající věkové kategorii jedinců nebo schopnostem a dovednostem skupiny,
- jedince seznámíme s možnými riziky a poučíme je, jak předcházet zraněním,
- musíme znát zdravotní stav všech jedinců včetně alergií, užívaných léků a fobií.

#### **2.2.4 Pravidla pohybových her**

Každá pohybová hra by měla umožnit, aby mohl hrát a vyhrát kdokoliv. Na začátku hry jsou stanoveny podmínky, které určují prostor a čas, ve kterém hra probíhá. Děj hry je uskutečňován dle předem dohodnutých podmínek v souladu s popisem a organizací. Tyto podmínky jsou určovány pravidly, která nesou pedagogickou, didaktickou a metodologickou úlohu. Jedním z velkých předpokladů pro uskutečnění pohybové hry je znalost pravidel všemi účastníky – rozhodčím, vedoucím i hráči. Pro pravidla platí, že mají být jednoduchá, srozumitelná a hlavně měnitelná a přizpůsobitelná záměrům hry (Mazal, 2007).

#### **2.3 Školní vzdělávací plán**

Každá škola si sama vytvoří školní vzdělávací plán podle rámcově vzdělávacího programu. Jedná se o učební plán platný pro jednotlivé předměty, na jehož tvorbě se podílejí učitelé a odpovídající osobou za plán je ředitel školy. Při tvorbě plánu jsou zohledňovány možnosti školy a učitelé mohou využít své kreativity. Výhody vlastní tvorby školního vzdělávacího plánu je zejména mezipředmětová spolupráce, usnadnění práce ve vyučovacích jednotkách a také stmelování učitelského sboru. Tvorba ŠVP je velmi náročný a zdlouhavý proces, který však přináší pedagogům pozitivní výsledky (Doležalová, 2007).

Školní vzdělávací plán musí být v souladu s rámcovým vzdělávacím programem. Je vydáván ředitelem školy nebo školského zařízení, musí být zveřejněn na přístupném místě ve škole nebo školském zařízení, aby do něj mohl kdokoliv nahlédnout, pořizovat opisy nebo výpisy (Anonymous, 2011).

Pokud některé vzdělávání nemá rámcový vzdělávací plán, jeho školní vzdělávací program musí obsahovat konkrétní cíle vzdělávání, délku, formu, obsah a časový plán, podmínky o přijímání, průběh a ukončování vzdělávání, označení dokladu o ukončení vzdělávání a dále stanoví podmínky materiální, personální, ekonomické a podmínky pro ochranu a zdraví (Anonymous, 2011).

#### **2.4 Rámcový vzdělávací program**

Rámcové vzdělávací programy stanovují konkrétní cíle, délku a obsah vzdělávání, organizační uspořádání, profesní profil a podmínky průběhu i ukončování vzdělávání. Dále stanovuje podmínky vzdělávání pro žáky se speciálními potřebami a materiální, personální, organizační podmínky a podmínky pro ochranu a zdraví.

Rámcové vzdělávací programy (RVP) zajišťují jednotlivé vzdělávání v českém školství. Vznik RVP byl podpořen zákonem č. 541/2004 Sb., o předškolním, základním, středním a vyšším odborném vzdělávání, který byl novelizován v roce 2005. Pro vzdělávání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním je RVP závazným. RVP pro základní vzdělávání je doplněné přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. Tvorba RVP je zajištěna odborníky příslušných ministerství. Na základě rámcových vzdělávacích programů a pravidel si školy vytvářejí své školní vzdělávací programy (Národní ústav pro vzdělávání, 2011).

## **2.5 Škola v přírodě**

Škola v přírodě je typ školního zařízení, kdy se žáci účastní výuky v prostředí, které je prospěšné pro jejich zdraví. Během pobytu v letní či zimní přírodě žáci nepřerušují školní docházku (Průcha a kol 2003).

### **2.5.1 Bezpečnost a zdravotní předpoklady**

Dítě má povinnost odevzdat posudek o zdravotní způsobilosti, který je vydán jejich pediatrem nebo praktickým lékařem. V posudku se uvádí absolvování povinných očkování. Zákonní zástupci jedince mají povinnost školu seznámit se všemi zdravotními obtížemi jedince, které by mohly mít vliv na účasti pobytu. Dále všichni účastníci musí mít u sebe průkaz zdravotní pojišťovny nebo jeho kopii (Lochmanová, 1998). Jednotliví žáci musí být před odjezdem poučeni o bezpečnosti a možných rizicích a jsou poučeni o vhodné výstroji, která je před odjezdem zkontrolována vedoucím (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2006).

Obecně platí, že na skupinu 25 jedinců připadá jeden pedagog, jestliže je jedinců ve skupině více než 25, pedagog je povinen zajistit další zletilou osobu. Plán pobytu, výběr pedagogů a jednotlivých vedoucích schvaluje ředitel školy (Lochmanová, 1998).

Pobyt, zahrnující skupinu 30 a méně žáků, musí být doprovázen minimálně třemi zletilými osobami, které uzavírají pracovněprávní vztah se školou (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2006).

Pro pobyty, kde je skupina žáků tvořena více jak 30 jedinci mladších než 15 let, je povinnost zajistit přítomnost zdravotníka. Zdravotníkem může být lékař, student nejméně IV. ročníku lékařské fakulty nebo vhodný pracovník Českého červeného kříže (Lochmanová, 1998).

## 2.5.2 Legislativní ošetření školy v přírodě

Dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy jsou organizace a řízení pobytu ve škole v přírodě zajištěné v zákonech, jako jsou například:

- Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon),
- Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti,
- Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 148/2004 Sb., kterou se mění vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních,
- Vyhláška MŠMT ČR č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů.

## 2.5.3 Personální zajištění

### 2.5.3.1 Vedoucí pobytu

Vedoucí pobytu, který je zvolen ředitelem školy, je odpovědný za řádnou organizační činnost a průběh pobytu. Do jeho práce spadá zajištění vhodného objektu, doprava, poučení žáků o předpisech a pokynech, zajišťujících bezpečnost. Dále řídí pobyt a dohlíží na dodržování programu (Michlíčková, 2007). Pokud počet účastníků pobytu nepřesáhne 60, tak vedoucí vede jednu skupinu (Žumárová, 2006). Vedoucí se stará o platební styky mezi zúčastněnými stranami a seznamuje je s vyúčtováním pobytu. Pokud někteří jedinci, kteří jsou řádně přihlášení, ale nesplňují veškeré finanční a dokumentační povinnosti ze strany rodičů, má vedoucí právo je vyloučit z pobytu. Nejhlavnějším cílem vedoucího je však zajistit bezpečnost a ochranu všech účastníků pobytu (Michlíčková, 2007).

Další z povinností vedoucího pobytu je vedení dokumentace činnosti. Vede záznam veškerých prováděných činností, do záznamu také zapisuje úrazy a nemoci (Žumárová, 2006). Do dokumentace se zapisuje denní režim, doba odpočinku a spánku dětí, náhradní a doplňkové činnosti, seznámení s ubytovacím řádem, rozpis dozoru, noční dozor a musí zde být uveden také seznam všech účastníků a jejich osobní údaje, zákonní zástupci a záznamy o platbách (Michlíčková, 2007).



### **2.5.3.2 Zdravotník**

Zdravotníkem je osoba, která je zdravotně způsobilá, to znamená, že dosáhla alespoň úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná nebo dětská setra nebo porodní asistentka. Dále jí může být osoba s kurzem první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost ve škole v přírodě nebo student lékařské fakulty, který dokončil třetí ročník. Fyzická osoba musí být zletilá (Michlíčková, 2007).

### **2.5.3.3 Instruktor**

Některé pobyty zahrnující například výcvik lyžování nebo nějakou odbornou činnost, vyžadují přítomnost instruktora. Instruktor vytváří výchovný i výcvikový program, vede výuku a dohlíží na zdraví svých svěřenců. Instruktor musí přihlížet k úrovni pohybových schopností a dovedností žáků, jejich výkonnost a zdravotní způsobilost k vykonávání aktivity. Instruktor musí mít kvalifikaci, kterou získá absolvováním kurzu se zkouškou, nebo absolvování vysokoškolského studia v oboru tělesná výchova, student TV po absolvování daného předmětu nebo úspěšné absolvování jiného akreditovaného kurzu (Lochmanová, 1998).

## **2.6 Zážitková pedagogika**

Zážitková pedagogika patří do oblasti teoretických konceptů pro práci s hrou. Počátky zážitkové pedagogiky sahají již do antického či řeckého období. Za skutečné základy se považuje zážitková pedagogika popisovaná německým pedagogem, Kurtou Hahnou, který ve 40. letech 20. století vytvářel tzv. ostrovy uzdravování, které podle něj měly být centry výchovy k přírodě pro formování a rozvoj lidské osobnosti a rozvoj schopností umět pracovat ve skupině (Činčera, 2007).

Dle Dohnala et al. (2009) je zážitková pedagogika velmi různorodá a teoreticky řádně nezařazená oblast. Navazuje na tradice výchovy a pobytu v přírodě dle českých zvyklostí.

Zážitkovou pedagogiku lze označit jako pedagogiku, která zdůrazňuje prožitek, zážitek a zkušenost. Ty bývají vyvolávány v procesu dramaturgie, kdy jsou cíleně plánované a vytvářené situace, při kterých bývají nejčastěji využívány různé fenomény hry. V průběhu celého procesu je vytvářena evaluace s cílem dosáhnouti co největšího rozvojového potenciálu (Hanuš a Chytilová, 2009).

Podle Pelánka (2008) jedinec získává zážitky svou vlastní aktivitou a čím více energie musí jedinec při aktivitě vydat, tím větší a intenzivnější je zážitek. To, co jedinec sám prožije, si dokáže velmi dobře zapamatovat a může z toho kdykoliv čerpat.

Pelánek (2008) popisuje obecné cíle zážitkové pedagogiky, která:

- stmeluje kolektiv, vytváří nové kontakty s lidmi,
- rozvíjí komunikaci, spolupráci a další sociální dovednosti,
- rozvíjí fantazii a kreativitu,
- rozvíjí fyzickou stránku jedince,
- nabízí pobyt v přírodě a kontakt s ní,
- rozvíjí sebepoznání,
- motivuje k životu, ke změnám v životě,
- nabízí zábavně strávený volný čas.

Konkrétní cíle zážitkové pedagogiky uvádí Pelánek (2008) v několika rovinách, ve kterých cíle lze vidět:

- cíle, které jsou zaměřeny na účastníky – vzdělání v určité oblasti, myšlení o životě, sebepoznávání a rozvoj sebedůvěry, rozvoj po fyzické stránce a zdokonalování dovedností v určité oblasti, utváření pozitivního postoje k přírodě a životnímu prostředí,
- cíle, které jsou zaměřené na kolektiv – stmelování kolektivu, posilování vztahů, učení se spolupráce,
- cíle, které jsou zaměřené na vedoucí, instruktory, pedagogy – rozvoj organizačních, trenérských schopností,
- cíle, které jsou orientované na přírodu a okolí – ochrana přírody, ochrana památek, charitativní činnosti,
- cíl univerzální – prožití volného času v příjemném prostředí a kolektivu.

### **2.6.1 Prožitek**

Prožitkem se rozumí stav nebo okamžik, který je nenahraditelný, individuální, jedinečný, komplexní a nepřenositelný, je vázán pouze na jednu danou osobu (Hanuš a Chytilová, 2009).

Prožitek lze aplikovat i do výchovy, terapii a pedagogiky. Je důležité si uvědomit, že čas ve vztahu k prožitku není lineární, prožitek se také může lišit v intenzitě. Člověk má neustálou potřebu prožitku, vnějšími i vnitřními vlivy však dochází k deprivaci. Pohybové hry a aktivity jsou také velmi úzce spojeny s prožitkem, při pohybu prožíváme euforii nebo různé emoce, které podporují prožitkovost daného okamžiku (Kirchner, 2009).

### **2.6.2 Zážitek**

Ačkoliv některé z jazyků slova prožitek a zážitek nerozlišují, český jazyk je velmi různorodý a tyto dvě slova vykládá rozdílně. Prožitek je součást zážitku, je konkrétní a nemá časovou hranici. Zážitek je nadřazený prožitku a může se skládat z více prožitků (Kirchner, 2009).

Za zážitek lze obecně považovat komplexní proces, slučující zážitek, vnímavost a chování, které společně zapojují emoce, představivost, fyzické tělo a intelekt (Franc, Zounková a Martin, 2007).

Dle Vážanského (1992, 26) je „zážitek možno považovat za spontánní, vyzkoušený a experimentální nebo vyzývavě prožívaný život, přisvojený vnitřní statek, který slouží k usmíření vnitřní s vnější realitou“.

## **2.7 Periodizace lidského věku**

Přesnou periodizaci lidského věku i přes dosavadní snahu lékařů, biologů a pedagogů není možné určit. Stanovit striktně hranice nelze, jelikož existuje mnoho individuálních vývojových rozdílů a proto každé období vychází z přirozeného vývoje předešlého stupně. Mezi velmi výrazné rozdíly můžeme řadit intersexuální rozdíly, tedy rozdíly mezi ženským a mužským pohlavím, etnické a individuální rozdíly. Proto uvedená délka jednotlivých období života je pouze přibližná a informativní (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

### **2.7.1 Mladší školní věk**

Období mladšího školního věku začíná obvykle v 6. až 7. roku života, v této době dítě většinou zahajuje povinnou školní docházku. Období končí v 11-12 letech, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Vágnerové (2005) lze mladší školní věk rozdělit do dvou období. První období je nazýváno raný školní věk, který začíná nástupem do školy a končí v 8-9 letech. V tomto období je charakteristická změna sociálního postavení a vývojových změn zejména ve vztahu ke škole. Druhým obdobím je střední školní věk, který začíná po skončení raného školního věku, tedy v 8-9 letech, a končí v 11-12 letech, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy. Toto období je provázáno změnami, které jsou přípravou na dospívání.

Tento věk je jeden z nejvýznamnějších mezníků života dítěte, protože se dítě stává zralým pro absolvování povinné školní docházky a toto období bývá také nejstabilnějším v období vývoje dítěte (Říčan, 2006).

### **2.7.1.1 Tělesný vývoj**

Před zahájením povinné školní docházky má dětské tělo stále dětskou podobu. Kolem 6 roku dítěte se začínají měnit proporce těla, prodlužují se dolní i horní končetiny, zeštíhluje se trup a postava působí útlejším dojmem než doposud. Oproti batolecímu období je však intenzita růstu zpomalena. Dalším ukazatelem je, že dítě v mladším školním věku vyrostne zhruba o 5cm/rok. Konec dětství často signalizuje prořezání druhé stoličky (Riegerová et al., 2006).

Langmeier & Krejčířová (2006) popisují tzv. filipínskou míru, která slouží k posouzení tělesné vyspělosti dítěte. Dle Riegerové et al. (2006) tato metoda spočívá v tom, že vyspělé dítě dosáhne svou rukou přes temeno hlavy a je schopné se dotknout ušního boltce protilehlého ucha.

Dle Dylevského et. al. (1997) dítě v tomto období potřebuje kvalitní pohyb, obecně se dá říci, že by dítě mělo provádět pohybové aktivity stejně dlouhou dobu, jakou tráví sezením ve škole.

Dětské pohyby jsou charakteristické neobratností, což je dáno přeměnou postavy během vývoje. Po tom, co dítě začne vnímat své tělo a naučí se s ním pracovat, je schopné provádět úkony vyžadující sílu a obratnost, které využívají zejména při hře nebo cvičení (Machová, 2008).

V období mladšího školního věku dochází u dětí k pozitivním změnám hrubé i jemné motoriky, čímž se zvyšuje zájem o sportovní a pohybové hry, ale i výkony ve škole a učení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.7.1.2 Kognitivní vývoj**

Dítě se rovněž vyvíjí po psychické stránce. Rozvíjí se paměť, myšlení, řeč a také smyslové vnímání (Machová, 2008). Dítě začíná být vnímavější, pozornější a vytrvalejší, tím pádem se stává dobrým a často kritickým pozorovatelem, protože nevnímá jen to, co je mu vnucováno, ale samo si vybírá, co bude vnímat a pozorovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.7.1.3 Sociální a citový vývoj**

Významným mezníkem v tomto období je nástup do školy, kde začínají mít vliv na jedince kromě rodičů také spolužáci a učitelé. Ve skupině, kterou tvoří třída, se dítě učí různým sociálním reakcím jako je pomáhat slabším, spolupracovat s ostatními, ale i soutěžit. V tomto období se rychle rozvíjí emoce, schopnost seberegulace a sebehodnocení. Dále se rozvíjí osvojování sociálních rolí, dítě začíná chápat, co se od určitého jedince očekává v určité situaci (Langmeier & Krejčířová, 1998).

## **2.7.2 Starší školní věk**

Starší školní věk je období, kdy děti začínají dospívat a trvá přibližně od 11 až 12 let do 15 let. Dítě v období povinné školní docházky prochází řadou změn, které se projevují zejména v emočním, tělesném, kognitivním a sociálním vývoji. Toto období můžeme označovat jako přechod mezi dětstvím a dospělostí. Obecně se toto období dělí na dvě etapy – prepuberta a puberta (Vágnerová, 2012).

V období prepuberty je značný intersexuální rozdíl, to znamená, že u dívek nastupuje prepuberta kolem 10 roku, u chlapců nastupuje kolem 11 roku. Období samotné puberty nastává u dívek kolem 12,5 roku a u chlapců kolem 13 roku. Pubertou můžeme nazvat přípravné období pro dospívání, ve kterém jsou značné změny po stránce duševní i tělesné. Puberta představuje nejvýznamnější a nejdynamičtější období změn v životě jedince. Ukončení puberty nastává při dosažení pohlavní zralosti, ale psychický a tělesný vývoj dále pokračuje jak v adolescenci, tak v dospělosti (Vágnerová, 2012).

Dle Langmeiera & Krejčířové (1998) se dospívání dělí na období pubescence, která je v rozmezí 11-15 let a adolescence, která nastává od 15 do 20 let. Pubescence se dále rozděluje na prepubertu a pubertu. V prepubertě se objevují první známky pohlavního dospívání a v pubertě je jedinec schopen reprodukce.

### **2.7.2.1 Tělesný a pohybový vývoj v prepubertě**

K největším změnám dochází především v tělesném vzhledu. V tomto období se jedincům zhoršuje motorické schopnosti a dovednosti, což je dáno nerovnoměrným růstem kostí a svalstva, pohyby těla jsou proto často nekoordinované. Celkový zrychlený růst zapříčiňuje zhoršení fyzické aktivity a jemnou motoriku. V tomto období se mohou objevit projevy agrese, emoční labilita a střídání nálad, což je způsobeno působením sexuálního pudu (Vágnerová, 2005).

Chlapcům začíná růst svalstvo, rozšiřují se jim ramena, roste jim hrtan a v důsledku toho se jim začíná měnit hlas a můžou mutovat. U dívek se změny projevují v oblasti boků, které se začínají zvětšovat, dále se zvětšuje i pánev a ukládá se tuk v oblasti boků. Změny nastávají i u sekundárních pohlavních znaků u dívek i u chlapců (Říčan, 2006).

### **2.7.2.2 Kognitivní vývoj v prepubertě**

V oblasti kognitivního vývoje může nastat v období prepuberty k zhoršení percepční výkonnosti z důvodu emoční lability a zvýšené nepozornosti. Naopak ke zlepšení dochází ve vývoji fantazie, které se projevuje i v myšlení. V důsledku toho se jedinec vidí v ideálním světě, má sklony k idealizování sám sebe, cítí se být jedincem s dokonalými schopnostmi i dovednostmi (Vágnerová, 2005).

### **2.7.2.3 Sociální a citový vývoj v prepubertě**

Jedním z typických znaků prepuberty je snaha o osamostatnění od rodiny a uvolnění citové vazby k rodičům. Jedinci naopak začínají navazovat více kontaktu s vrstevníky, nachází společné zájmy a využití volného času. Vazby mezi jedinci a opačným pohlavím se v tomto období vyskytují spíše méně a vznikají homogenní skupiny a party. Dívky jsou v prepubertě vyspělejší než chlapci, což způsobuje mnohdy jejich orientaci ke starším chlapcům (Vágnerová, 2005).

Citový vývoj prochází změnami zejména v chování. Emoční labilita je typická pro toto období a provází ji proměnlivost a různorodost citů, časté střídání a výkyvy nálad. Velkou pozornost věnují jedinci svému vzhledu, na který velmi těžce přijímají kritiku. Rostoucí význam nese sebezpozorování a sebehodnocení (Vágnerová, 2005).

Pubescenti jsou obecně velmi citliví. Chování je výbušné i při malém podnětu se dokáže velmi rychle změnit v různé reakce, jako např. smích, vztek a smutek (Šimíčková - Čížková, 2010).

#### **2.7.2.4 Tělesný a pohybový vývoj v pubertě**

V tomto období nastává vyrovnání a vyvažování tělesných proporcí, mohutní svalstvo, růst končetin je pomalejší a dochází k růstovému vývoji vnitřních orgánů. Změny nastávají i v obličeji, kdy tvář získává podobu dospělého, avšak tento vývoj probíhá dále v adolescenci. Fyzická zdatnost začíná být stabilní. Oproti prepubertě je sexuální vývoj jedinců v pubertě lépe ovládan, což úzce souvisí s tělesným vývojem. Dívky dozrávají kolem 13-14 roku, zatímco u chlapců nastává kolem 15-16 let (Říčan, 2006).

#### **2.7.2.5 Kognitivní vývoj v pubertě**

V pubertě dochází ke změnám v myšlení, logické paměti a mechanická paměť ustupuje do pozadí. Jedinci si často pamatují pouze fakta a poznatky, které je v rámci vlastních zájmů zajímají a to je dáno tím, že paměť souvisí se zájmy, což se promítá do učení. Význam fantazie je stále důležitý stejně jako v období prepuberty, prostřednictvím které se jedinec odpoutává od starostí a problémů každodenního života, což bývá často spojováno s denním sněním, které je typické pro toto období a zároveň zastupuje nenahraditelnou úlohu. Jedinci se také projevují svou originalitou a nápaditostí. Stejně jako v prepubertě má jedinec tendence idealizovat svět, lidi a okolí, což se později projeví jako příčina nespokojenosti v reálném životě (Vágnerová, 2012).

Langmeier & Krejčířová shrnuli myšlení v období staršího školního věku do několika bodů:

- pubescent umí pracovat s abstraktními pojmy, je schopen si uvědomovat pojmy jako pravda a spravedlnost atd.,
- pubescent je schopen vytvářet si více možností řešení problému a volit ty nevhodnější, tvoří si hypotézy a ověřuje si je,
- hypotézy, které si pubescent vytvořil, nejsou reálné, ale je schopen je porovnávat s realitou,
- tvoří a využívá logické operace.

Toto přemýšlení je nezbytnou součástí pro správné pochopení probírané látky ve vyučovacích hodinách. Na základě tohoto myšlení si jedinec vytváří postoje k lidem a světu. Realitu porovnává s ideálem o světě, který si vytvořil ve své mysli (Langmeier & Krejčířová, 1998).

### **2.7.2.6 Sociální a citový vývoj v pubertě**

Typické pro toto období je navazování nových kontaktů, přijímání nových rolí v různých skupinách jedinců i ve společnosti. Vzory, hodnoty a postoje získávají jedinci často od vrstevníků, kteří zastávají důležitou roli v tomto období. Přátelství bývá často nahrazováno partnerstvím, vytvářejí se mravní hodnoty, zásady, přesvědčení, podle kterých se jedinec chová a jedná podle nich. Významnou roli nese učení nést odpovědnost za své činy a jednání ve společnosti (Vágnerová, 2012).

### **2.7.3 Adolescence**

#### **2.7.3.1 Kognitivní vývoj v adolescenci**

Období adolescence zahrnuje mentální operace s abstraktními pojmy a symboly, které nemají konkrétní podobu. Dospívající začínají rozumět některým věcem, které přímo nevyzkoušeli (Sternberg, 2009).

Abstraktní myšlení ovlivňuje jedince z pohledu sebepojetí, sebereflexe a lepšího sebezrozumění (Lerner, R., Easterbrooks, M., Mistry, J. 2003).

V adolescenci je zvýšená rychlost zpracování informací a zvýšená koncentrace, díky čemu jedinci lépe ovládají svou pozornost. Jedinci se také zlepšuje paměť a schopnost vybavení, využívá strategie k lepšímu zapamatování, v myšlení připouští variabilitu možností a uvažuje systematicky a strategicky (Keating, 1991).

#### **2.7.3.2 Tělesný vývoj**

Adolescence je velmi důležitým mezníkem vývoje člověka, kdy jedinci prochází hormonálními změnami a z dítěte se stává i po vizuální stránce dospělý jedinec. Pro mnohé jedince jsou tyto změny součástí přijímání nové identity a jsou intenzivně prožívány. Stavba těla má značný vliv na rivalitu mezi soupeři a má velkou spojitost se sportovním výkonem. U chlapců jsou nejvýraznější změny u rozvoje svalů a u dívek se projevují zaoblením postavy a sekundárními pohlavními znaky (Domuschieva-Rogleva, 2015).

#### **2.7.3.3 Sociální a citový vývoj**

Mnoho autorů se shoduje (Čačka, 2000; Šimíčková-Čížková et al., 2008; Vágnerová, 2012; Říčan, 2014), že období adolescence je emočně bouřlivé. Labilita pramení v hormonálních změnách, kromě lability je příznačná i podrážděnost a emoční zmatek.



Vágnerová (2012) se zmiňuje o tzv. emočním egocentrismu, kdy jedinec podléhá představě, že jeho pocity jsou výjimečné a jedinečné. Má tendenci své pocity neustále prožívat a rozebírat, což však ve výsledku může způsobit špatné nálady a deprese. Adolescenti mají také větší sklony k introvertnímu chování a nesdílí své pocity spontánně, jak tomu bylo v dětství.

Říčan (2014) popisuje jev často se objevující v období adolescence – mechanismus kyvadla. Tento jev znamená, že v období zátěže jedince, což adolescence nepochybně je, se může jedinec krátkodobě vrátit na vývojově nižší úroveň, například vrátit se k dětské hře nebo jinému infantilnímu chování. Tento návrat pro něj znamená zdroj energie, pocitu jistoty a uvolnění.

### **3 CÍLE PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce bylo na základě výsledků anketního šetření, sestavit zásobník pohybových her do místnosti, který lze využít na školních kurzech v zimní a letní přírodě.

#### **3.2 Dílčí cíle práce**

- Sestavit anketu,
- vyhodnotit anketní šetření,
- analyzovat odbornou literaturu,
- sestavit zásobník pohybových her.

#### **3.3 Výzkumné otázky**

Budou učitelé mít zájem o literaturu zabývající se pohybovými hrami v místnosti?

Kde učitelé hledají pohybové hry do místnosti?

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořili učitelé TV, kteří se zúčastnili semináře Těla Olomouc. Byli osloveni v rámci přednášky pohybových her o vyplnění anketního šetření. Celkem se šetření zúčastnilo 35 učitelů o průměrném věku 42,3 let.

### **4.2 Vlastní šetření**

Anonymní anketa se skládala ze 7 otázek, které kromě jedné byly uzavřené. První dvě otázky byly zaměřeny na pracovní a věkovou anamnézu. Další otázky byly zaměřeny na využití pohybových her v rámci kurzů v zimní a letní přírodě. Vyplnění ankety trvalo cca. 3 minuty. Cílem bylo zjistit zájem a informovanost o pohybových hrách v místnosti. Anketa byla rozdána učitelům před přednáškou pohybových her 31. 8. - 1. 9. 2018 v rámci semináře Tělaolomouc. Anketa byla následně analyzována a vyhodnocena.

Na základě výsledků z ankety byl sestaven zásobník pohybových her, které lze využít v místnosti při pobytech v zimní a letní přírodě.

#### **4.2.1 Kritéria výběru pohybových her**

Základním kritériem pro tvorbu zásobníku bylo, aby hry měly pohybový charakter.

Společným znakem při výběru bylo:

- rozvoj obratnosti a koordinace
- rozvoj spolupráce a komunikace mezi žáky
- možnost hrát hry v místnosti spojené s jejími specifiky
- délka trvání od 5 do 30 min.

### **4.3 Grafické zpracování výsledků**

#### **4.3.1 Práce s Easy sport Graphic 2.0**

Většinu obrázků jsem vytvořila pomocí softwaru Easy sport graphic 2.0, ve kterém lze graficky zpracovat různá odvětví sportů jako např. házená, fotbal apod.

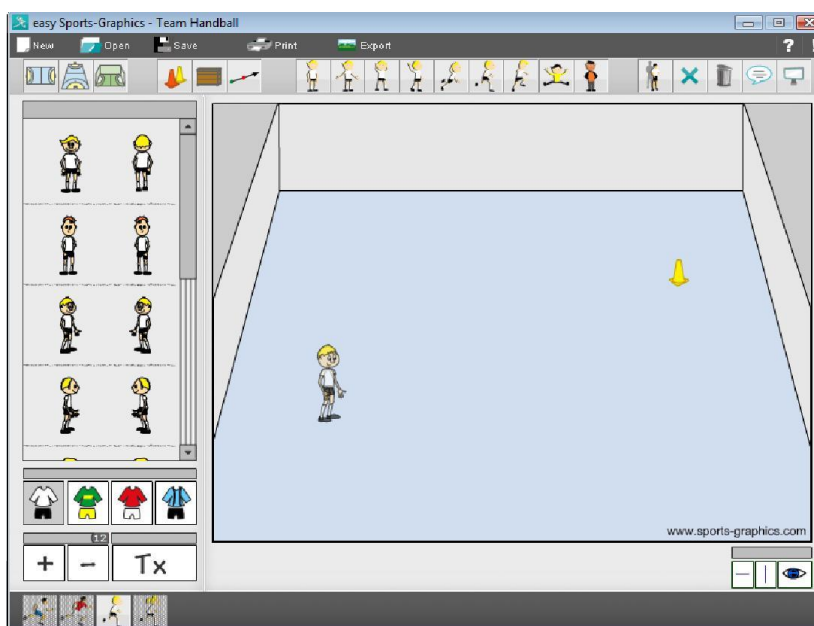
Na začátku vytváření obrázku jsem si zvolila vhodné hrací pole. Na výběr jsou různé varianty pole - s odlišnými povrchy, úhly pohledu a velikostmi, čímž je umožněno lepší zobrazení herní situace a její pochopení.

Dále jsem přidávala do hracího pole pomůcky a náčiní. Program poskytuje poměrně širokou nabídku náčiní a jeho variant, díky kterým lze velmi dobře zobrazit určitou herní situaci s využitím herních pomůcek. V nabídce byly pomůcky jako žíněnky, kužele, míče, švédské bedny, lavičky a mnoho dalších pomůcek, které bývají běžně v tělocvičnách nebo klubovnách.

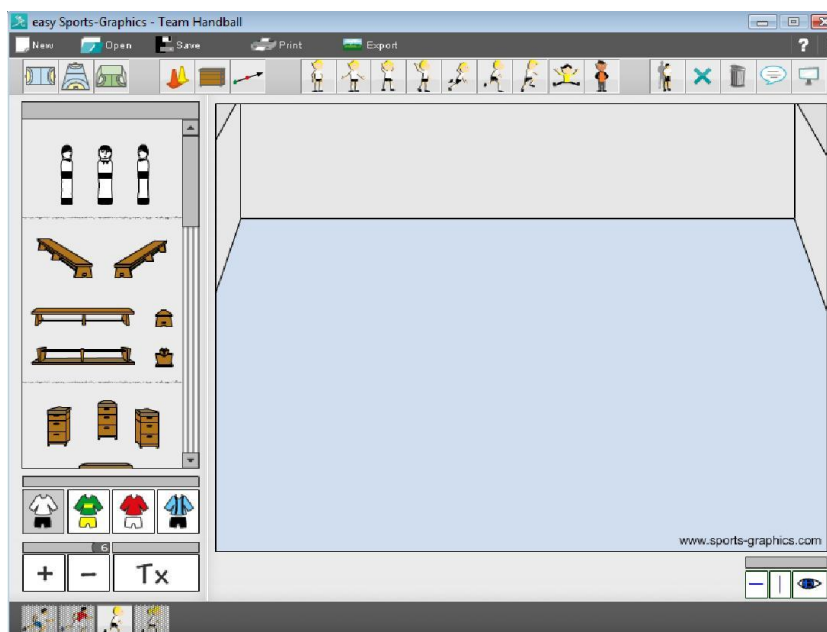
Program nabízí celou řadu postavíček, které lze vybírat podle jejich poloh a postavení, nachází se zde postavíčky běžící, skákající i stojící.

V programu lze využít i informačních popisků, které lze vložit kamkoliv do hracího pole, dále jsem mohla využít různé druhy čar, které znázorňují pohyb hráčů ale i např. míče.

Všechny akce v programu jsou prováděny počítačovou myší. Všechny předměty a panáčky z lišty, která je nabízí, se pomocí uchopení myší přetáhnou do hracího pole. Pomocí políček se znakem plus a minus lze zvětšovat a zmenšovat objekty.



**Obrázek 1.** Ukázka programu.



**Obrázek 2.** Ukázka programu.

#### **4.3.2 Práce v programu Malování**

Ostatní obrázky jsem vytvořila v programu Malování. Tento program patří mezi jednoduché, snadno ovladatelné programy. Malování nabízí zejména práci s tvary a barvami, nalezneme zde funkce jako např. štětec, tužka, sprej, křivka, guma, text a další. Tyto funkce nalezneme na liště vlevo. Na dolní liště nalezneme širokou paletu barev.

#### **4.4 Analýza odborné literatury**

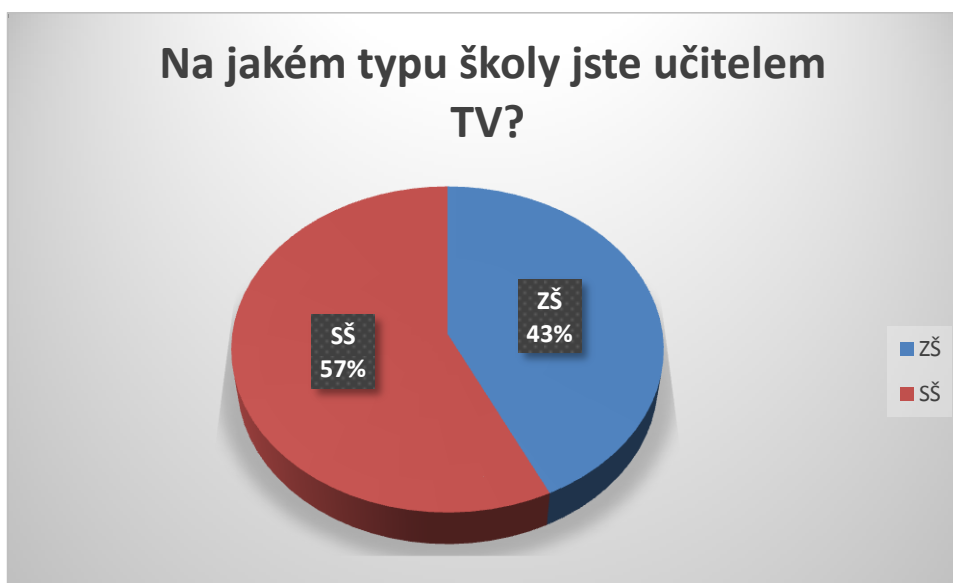
Zadávala jsem do vyhledavače tato klíčová slova: pohybová hra, škola v přírodě, zážitková pedagogika, školní vzdělávací plán, periodizace lidského věku.

#### **4.5 Statistické zpracování dat**

Bylo použito deskriptivní statistiky (např. procenta, aritmetický průměr, absolutní četnosti).

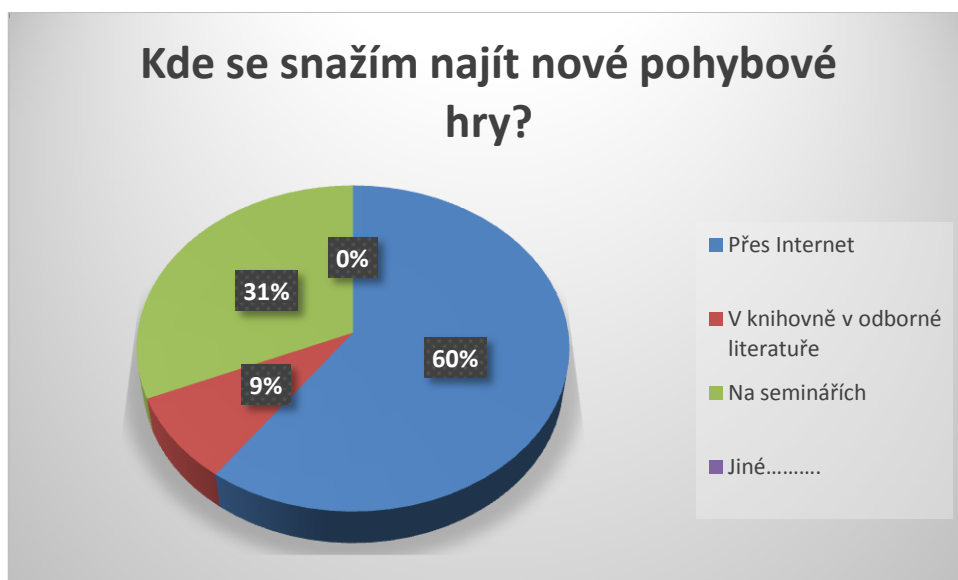
## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Výsledky z anketního šetření



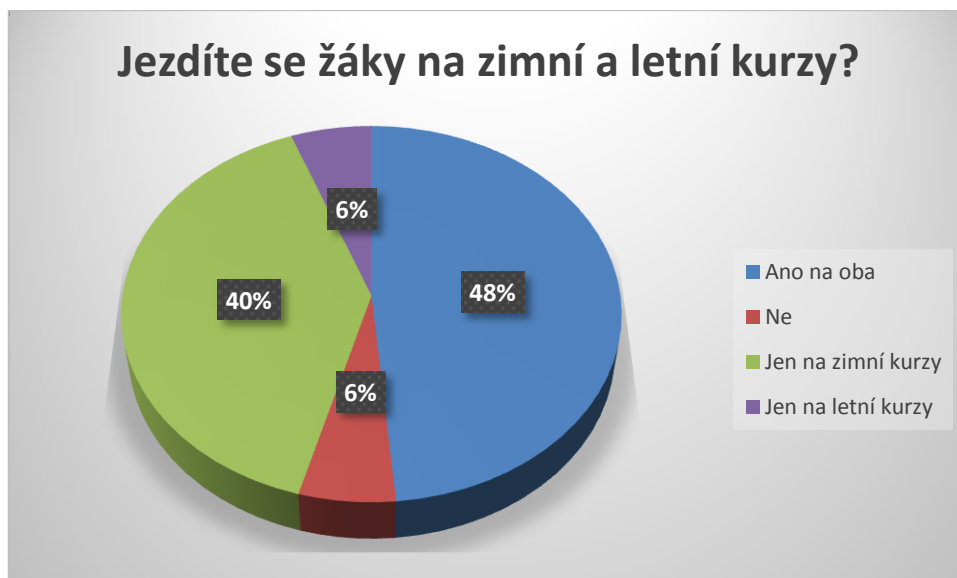
Obrázek 3. Šetření typu školy.

Z odpovědí na otázku č. 1 zjišťujeme, že 57% učitelů odpovídající na dotazník vyučuje na středních školách a 43 % vyučuje na základních školách.



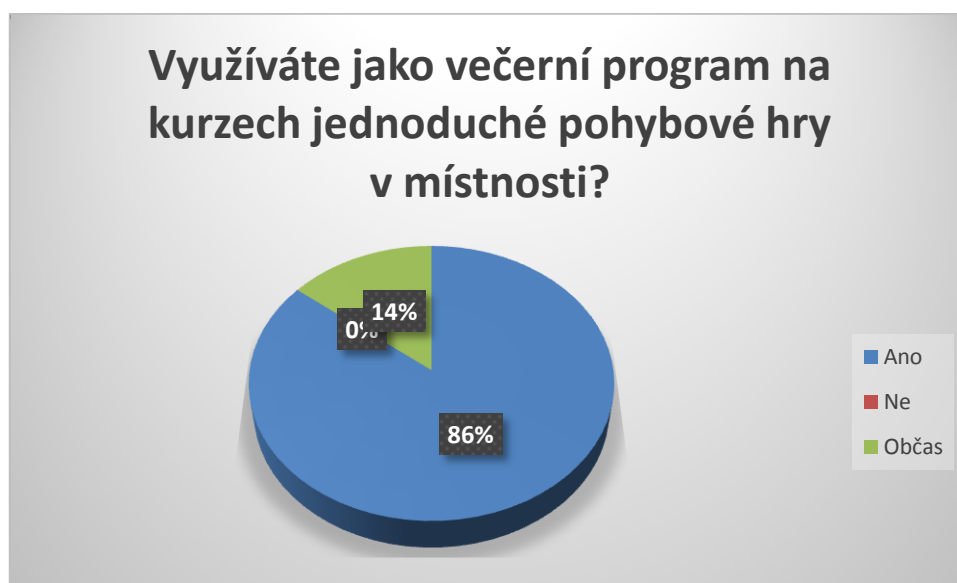
Obrázek 4. Šetření zdrojů pohybových her.

Z odpovědí na otázku č. 2 zjišťujeme, že více než polovina respondentů, přesně 60%, vyhledává nové pohybové hry přes internet. 31% respondentů vyhledává nové pohybové hry na seminářích a 9% respondentů vyhledává pohybové hry v knihovně v odborné literatuře.



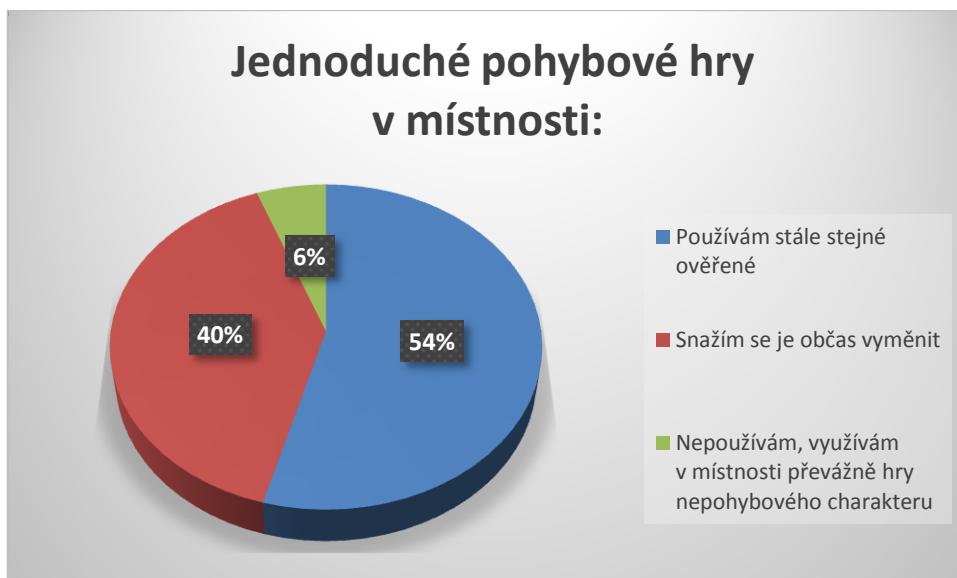
**Obrázek 5.** Šetření účasti pedagogů na kurzech.

Z otázky č. 4 zjišťujeme, že 48% učitelů jezdí na letní i zimní kurzy, 40% učitelů jezdí pouze na zimní kurzy, 6% učitelů jezdí pouze na letní kurzy a 6% učitelů nejedí na zimní a letní kurzy.



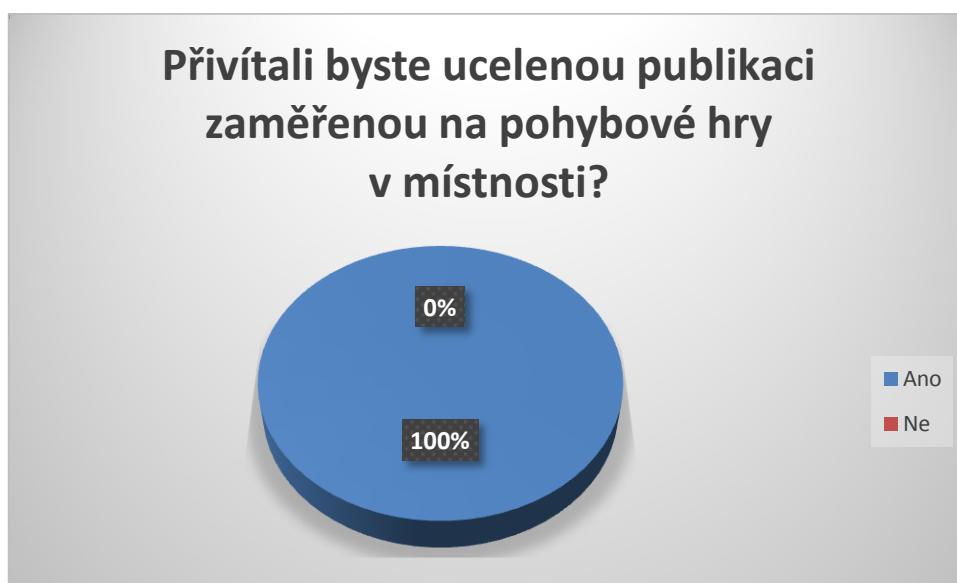
**Obrázek 6.** Šetření využívání pohybových her ve večerním programu.

Z otázky č. 5 zjišťujeme, že 86% učitelů využívá po večerech na kurzech jednoduché pohybové hry a 14% učitelů využívá jednoduché pohybové hry na kurzech občas a 0% učitelů nevyužívá pohybové hry v místnosti jako večerní program.



**Obrázek 7.** Šetření používání pohybových her v místnosti.

Z otázky č. 6 vyplývá, že 54% učitelů používá stále stejné pohybové hry v místnosti, 40% učitelů se snaží obměňovat pohybové hry v místnosti a 6% učitelů využívá hry převážně nepohybového charakteru.



**Obrázek 8.** Šetření přivítání ucelené publikace pohybových her.

Z otázky č. 6 vyplývá, že všichni respondenti, tedy 100% by přivítali ucelenou publikaci zaměřenou na pohybové hry v místnosti.



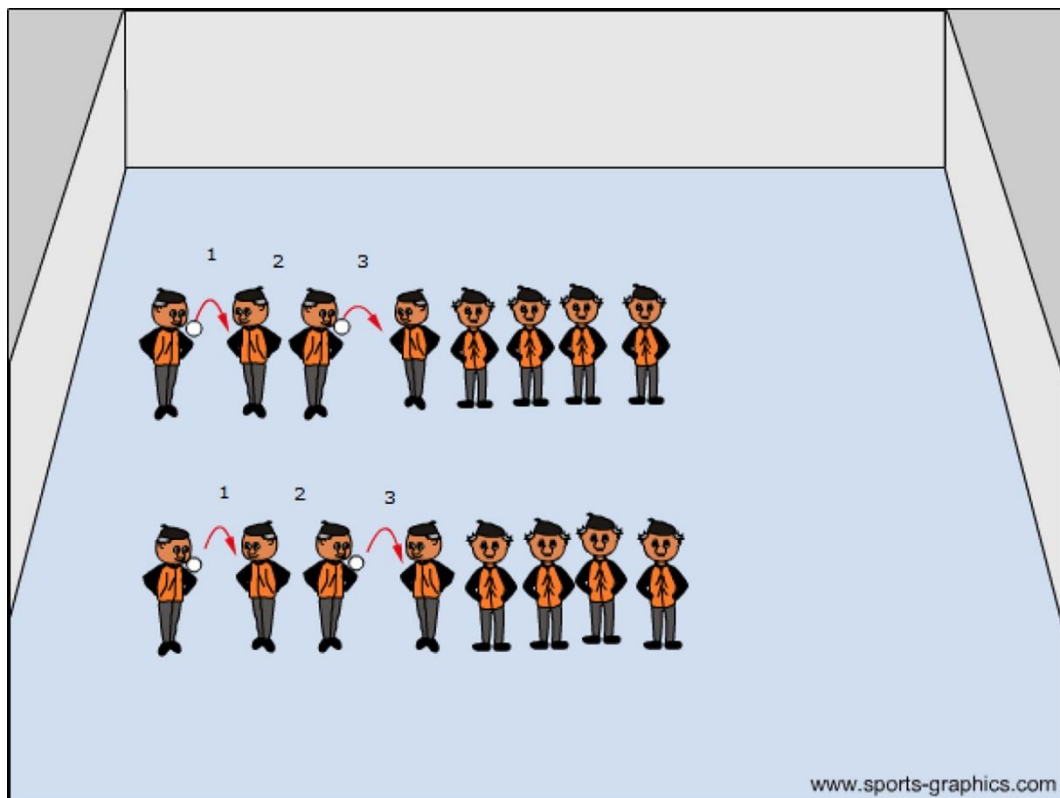
## 5.2 Zásobník pohybových her do místnosti

### 1. BEZRUKÁ ŠTAFETA

**Pomůcky:** míček (kulatý předmět, pomeranč).

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Každé družstvo vytvoří řadu. První hráč si vloží pod bradu míček a bez pomoci rukou musí předat míček hráči, který stojí vedle a takto postupují všichni hráči ve družstvu, dokud se míček nedostane k poslednímu hráči. Pokud míček družstvu spadne, vrací se míček zpět k prvnímu hráči. To družstvo, které dostane jako první míček k poslednímu členu družstva, vyhrává.



Obrázek 9. Bezruká štafeta.

### 2. BĚH S BALÓNKEM

**Pomůcky:** balónek, kužel.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Hráče rozdělíme do dvou či více družstev o stejném počtu. Každé družstvo dostane nafouknutý balónek. Každý hráč z družstva musí oběhnout kužel s balónkem tak, že balónek vedou jediným způsobem – úderem otevřenou dlaní. Za každé družstvo startuje vždy jeden reprezentant. Pokud některému hráči spadne balónek na zem, musí

si ho nadhodit do výšky nad hlavu a teprve pak může pokračovat s údery. Vítězí družstvo, jehož členové se všichni vystřídají jako první.

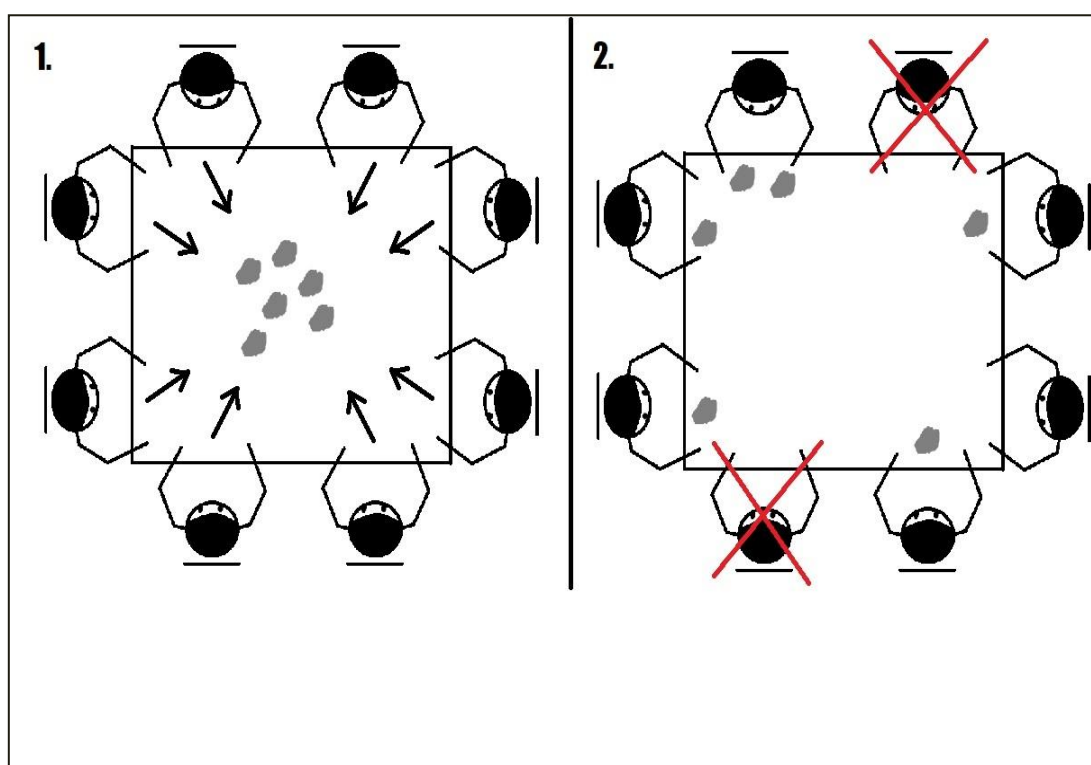
### 3. BOJ O KAMÍNKY

**Pomůcky:** kamínky, stůl.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Hráči se posadí kolem stolu, na kterém leží kamínky – vždy o jeden méně, než je hráčů. Na povel vedoucího se snaží hráči chytit jeden kamínek. Hráč, který nezískal kamínek, vypadává.

**Modifikace:** Kamínky rozložíme na podlahu. Hráči se postaví do řady a na povel běží ke kamínku a snaží se ho získat tím, že na něj položí chodidlo.



Obrázek 10. Boj o kamínky.

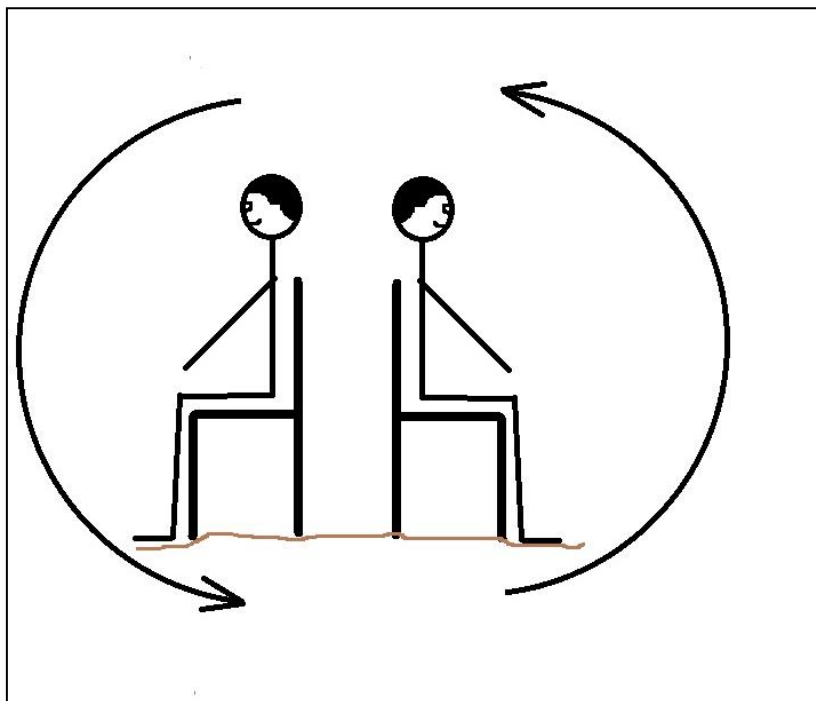
### 4. BOJ O PROVÁZEK

**Pomůcky:** židle, provázek.

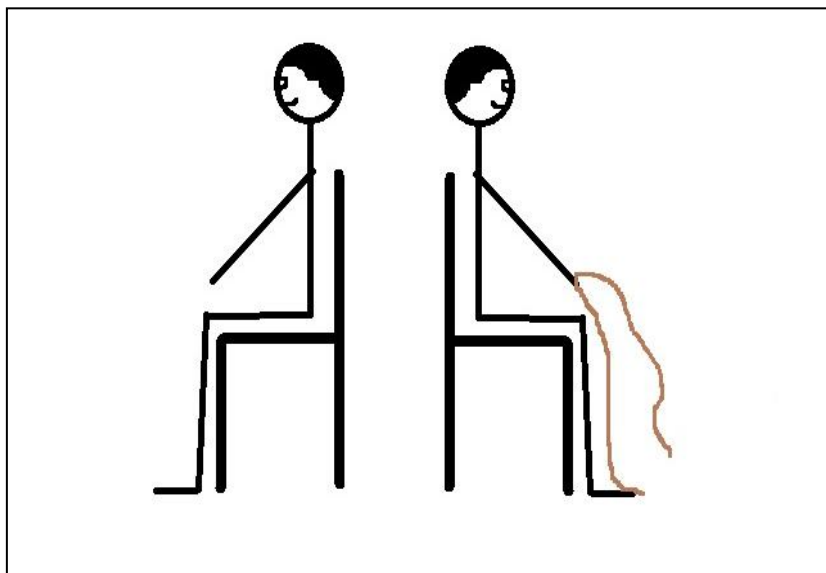
**Čas hry:** 5 minut.

**Popis hry:** Do prostoru se postaví dvě židle opěradly k sobě. Na židle se posadí dva hráči. Pod židlemi se natáhne provázek tak, aby na něj oba hráči dosáhli. Na povel se hráči zvedají a obíhají co nejrychleji židle ve směru hodinových ručiček, posadí se opět

na svou židli a snaží se získat provázek. Komu se podaří jako prvnímu zvednout provázek nad hlavu – vyhrává. Hru lze hrát mezi jednotlivci nebo ve družstvech.



**Obrázek 11.** Boj o provázek.



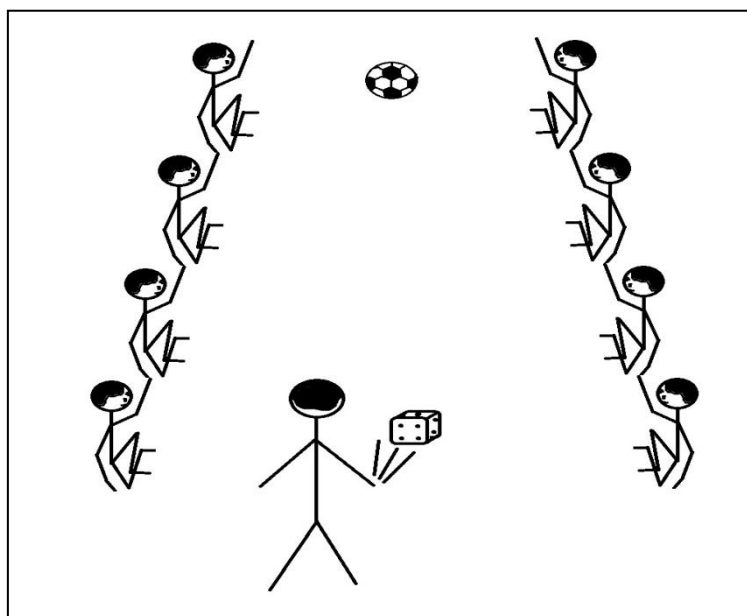
**Obrázek 12.** Boj o provázek, vítěz.

## 5. ELEKTRIKA

**Pomůcky:** hrací kostka, míč (jiný předmět).

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** hráči utvoří dvě družstva o stejném počtu hráčů, sednou si do řady naproti sobě a chytí se za ruce. Všichni mají zavřené oči, kromě prvních hráčů družstev. Ti sledují vedoucího, který hází kostkou. Padne-li sudé číslo, hráči spouští řetězovou reakci stisknutím ruky druhého hráče. Poslední hráči družstva mají mezi sebou jeden společný předmět. Až je stiskne jejich soused, snaží se co nejrychleji předmět uchopit. Kdo získá předmět jako první, přechází dopředu k vedoucímu a celé družstvo se posune. Družstvo, které se prostřídá jako první, vyhrává.



Obrázek 13. Električka.

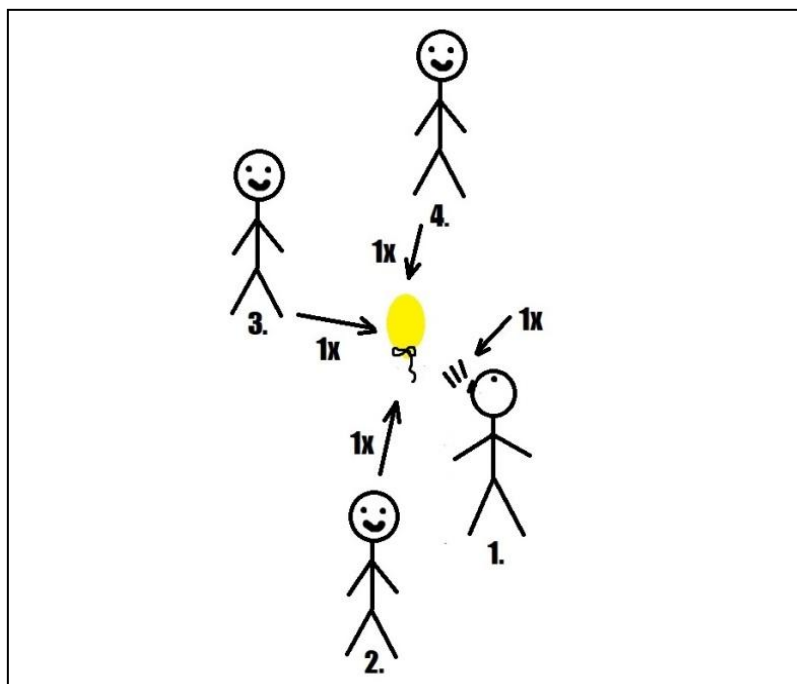
## 6. FOUKANÁ DO BALÓNKU

**Pomůcky:** nafukovací balónek.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Hráči utvoří družstva zhruba po 5 členech. Určí si mezi sebou čísla, která budou určovat pořadí hráčů. Vedoucí vyhodí balónek do vzduchu a cílem hráčů je udržet balónek ve vzduchu pomocí foukání. Do balónku foukají v pořadí, které si určili. Měří se čas, jak dlouho udrží hráči balónek ve vzduchu. Jakmile balónek spadne na

zem, hra končí. Vítězí družstvo, kterému se podařilo udržet balónek ve vzduchu nejdelší čas.



Obrázek 14. Foukaná do balónku.

## 7. GLOBÁLNÍ OTEPLOVÁNÍ

**Pomůcky:** prostěradlo (deka) pro každé družstvo.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** Hráči utvoří dvě družstva po 3-10 hráčích a každé družstvo dostane prostěradlo, které představuje ledovou kru. Družstva se postaví na svá prostěradla a nesmí z nich vykročit. Jakmile splní tento krok, nastává „globální oteplování“ a prostěradlo se složí tak, aby se zmenšila jeho plocha, a hráči se na něj opět musí všichni vejít. Takto se postupuje do doby, kdy se hráči již nedokážou vejít na prostěradlo. Vyhrává družstvo, jehož prostěradlo se nejvíckrát zmenšilo.

**Modifikace:** Družstvo se postaví na prostěradlo a jejich úkolem je prostěradlo obrátit naruby, aniž by jakýkoliv hráč vystoupil na zem.

## 8. HÁZENÍ KARET

**Pomůcky:** hrací karty, kužel (bedýnka), metr.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** hráči vytvoří dvě družstva stejného počtu hráčů a postaví se do zástupu. Každý hráč má jednu kartu (možno hrát na více kol). Do vzdálenosti 3-5 metrů od hráčů postavíme kužel. Hráči mají za úkol házet kartami a hodit je co nejbližše kuželu. Družstvo, které má kartu nejbližše kuželu, vyhrává. Hru mohou hrát hráči i jako jednotlivci.

**Modifikace:** Místo kuželu postavíme bedýnku (či jiný předmět). Hráči mají za úkol hodit co nejvíce karet do bedýnky.

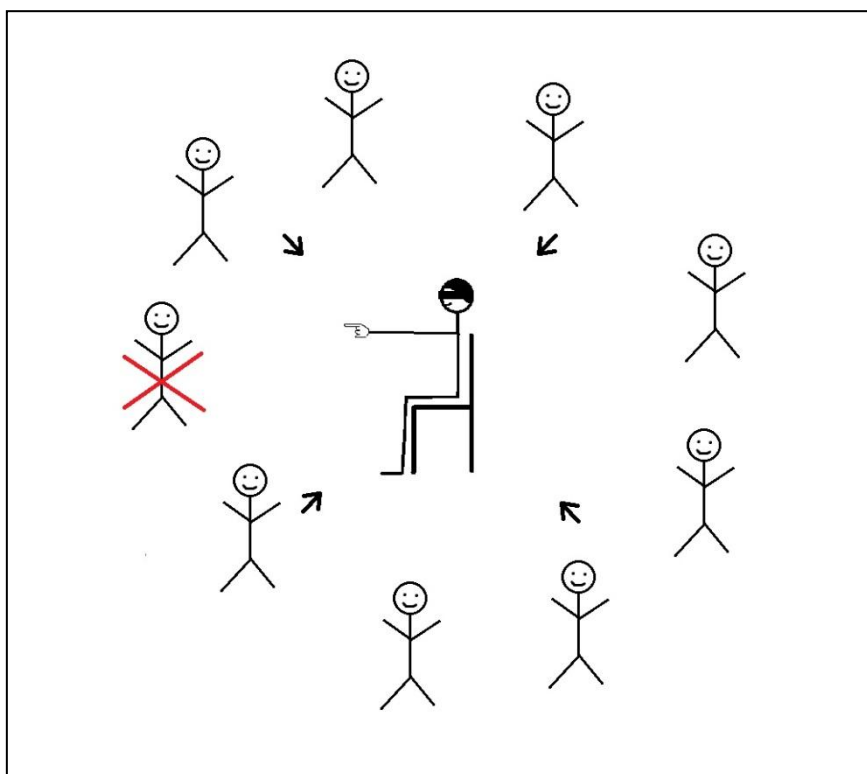
## 9. HRA NA KOMÁRY

**Pomůcky:** židle, šátek, noviny.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Jednoho hráče posadíme na židličku a zavážeme mu oči šátkem. Do ruky dostane srolované noviny. Ostatní hráči okolo něj chodí a bzučí jako komáři. Když mají šanci, píchnou ho ukazováčkem. Hráč, který sedí na židli, občas máchne novinami a namíří na místo, kde tuší útočníka. Pokud ho pomyslně zasáhne, hráč vypadává. Když hráč „vybije“ všechny útočníky, hra končí.

**Modifikace:** Když hráč s novinami zasáhne komára, komár jde na židli místo něj.



Obrázek 15. Hra na komáry.

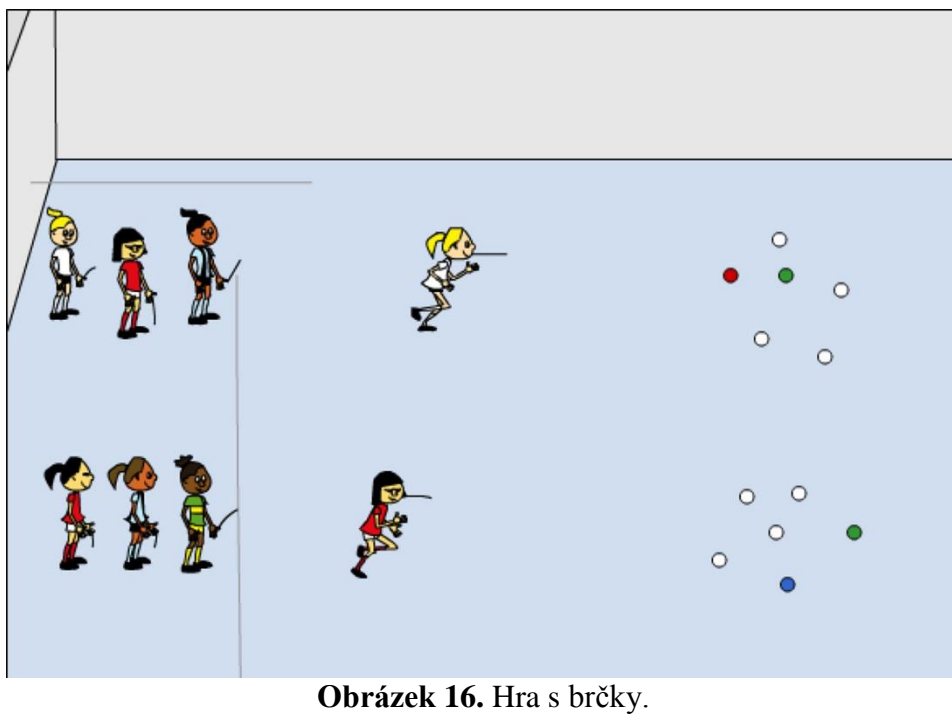
## 10. HRA S BRČKY

**Pomůcky:** brčko pro každého hráče, míčky na stolní tenis (papírky).

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Dvě družstva si utvoří zástup. Jedinci jednotlivě vybíhají k místu, kde jsou na zemi rozmístěny míčky, papírky nebo jiné lehké předměty, které se dají sáním přichytit k brčku. Jedinec pomocí brčka a sáním přichytí předmět a vrací se zpět ke svému družstvu a vybíhá další. Družstvo, které jako první přinese všechny předměty, vyhrává.

**Modifikace:** Jedinci mohou s předměty přisátými na brčku překonávat různé překážky jako např. přeskočit lavičku nebo oběhnout židli.



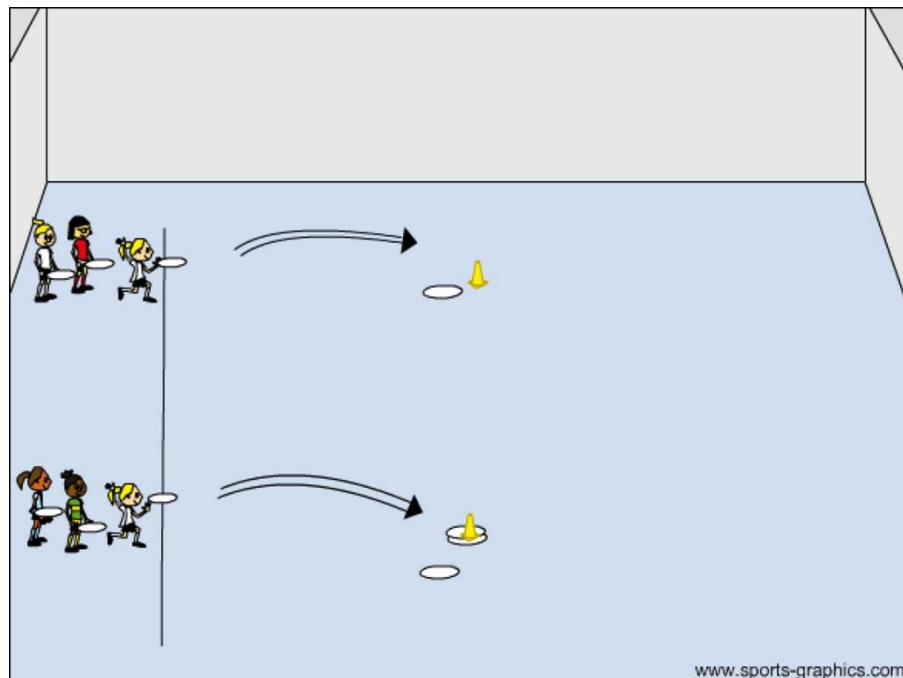
Obrázek 16. Hra s brčky.

## 11. KROUŽKY

**Pomůcky:** kroužky (podobné jako na ringo), úzký kužel.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** Hráči vytvoří družstva o stejném počtu hráčů a postaví se do zástupu. Každý hráč dostane kroužek. Cílem hráčů je házet kroužky na kužel. Družstvo, které trefí nejvíc kroužků na kužel, vyhrává. Hru mohou hrát hráči i jako jednotlivci. Na místo kužele lze použít například obrácenou židli a házet na nožičky.



**Obrázek 17.** Kroužky.

## 12. KRUH S TALÍŘEM

**Pomůcky:** talíř (plechový, plastový).

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** hráči se posadí do kruhu. Uprostřed kruhu je vedoucí, který roztáčí talíř jako káču. Jakmile roztočí talíř, řekne jméno jednoho hráče, který musí rychle vstát a chytit talíř, než se přestane točit a spadne. Vedoucí se snaží vyvolávat všechny hráče rovnoměrně.

**Modifikace:** talíř může roztáčet také hráč, který byl vyvolán.

## 13. JÍZDA KLUBOVNOU

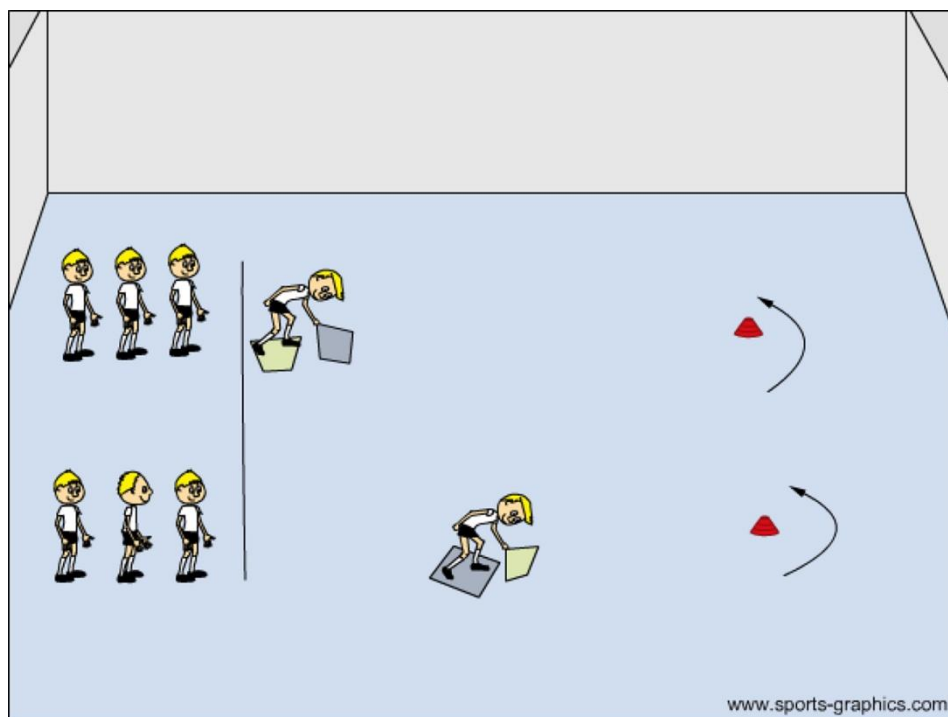
**Pomůcky:** kužel, kartony (papíry).

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** Hráči utvoří dvě družstva, každé družstvo má dva kusy kartonu. Cílem hráčů je pomocí těchto kartonů, které si jednotliví hráči vkládají pod nohy, obejít kužel a



předat štafetu, aniž by vystoupili z kartonu. Pokud hráč vystoupí z kartonu, musí se vrátit na start. Vyhrává družstvo, jehož všichni hráči jako první obejdou kužel.



**Obrázek 18.** Jízda klubovnou.

## 14. LYŽE

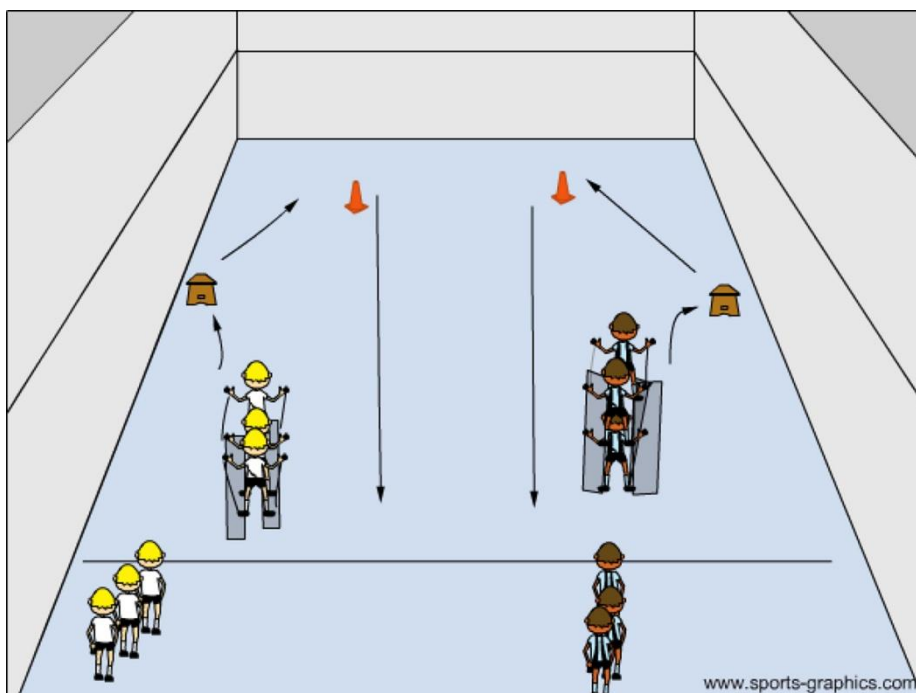
**Pomůcky:** upravené lyže s provázky, lavička (židle), kužel, hrací kostky.

**Čas hry:** 30 minut.

**Popis hry:** hráči se rozdělí do družstev stejného počtu. Každé družstvo dostane jednu lyže s uchycenými provázky. 2-3 hráči z družstva se postaví na lyže a chytí provázky. Na povel vystartují a snaží se zkoordinovat pohyby rukou, nohou a ostatních hráčů a dojít k prvnímu stanovišti.

1. stanoviště – zde jeden z hráčů hodí kostkou. Číslo, které padlo, se rovná počtu spadnutí lyžařů tzn., že si hráči musí lehnout na zem tolikrát, kolik hodily kostkou.
2. stanoviště – zde jeden z hráčů opět hází kostkou. Pokud padnou čísla 1,2, tak je počasí dobré a hráči mohou jít k cíli, padne-li 3,4, tak fouká silný vítr a hráči

musí jít do cíle pozpátku. Padne-li 5-6, tak je sjezdovka nesjízdná a hráči musí dojít zpět ke stanovišti č. 1, kde však už nehází kostkou. Odtud mohou pokračovat opět ke stanovišti č. 2, kde také nehází kostkou a pokračují do cíle. Vyhrává družstvo, které je jako první v cíli.



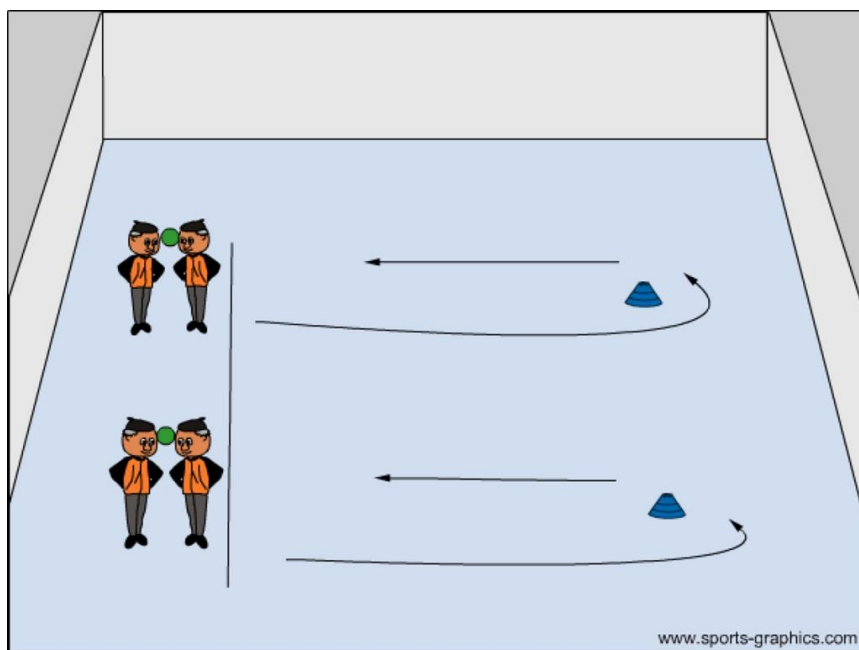
Obrázek 19. Lyže.

## 15. MÍČ MEZI ČELY

**Pomůcky:** míč, kužel, stopky.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** hráči vytvoří dvojice a každá dvojice dostane míč. Cílem dvojic je, co nejrychleji obejít kužel s míčem mezi čely. Hráči si nesmí pomáhat rukama. Pokud někomu míč spadne, vrací se na start. Vyhrává dvojice, která je jako první v cíli. Dvojicím lze také měřit čas a vyhrává dvojice s nejkratším časem.



**Obrázek 20.** Míč mezi čely.

## 16. MOLEKULY

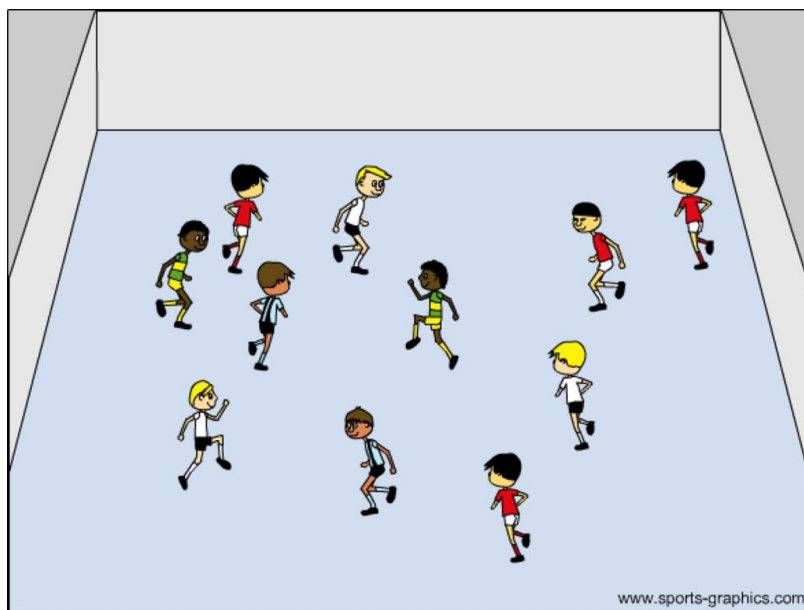
**Pomůcky:** bez pomůcek.

**Čas hry:** 10 - 15 minut.

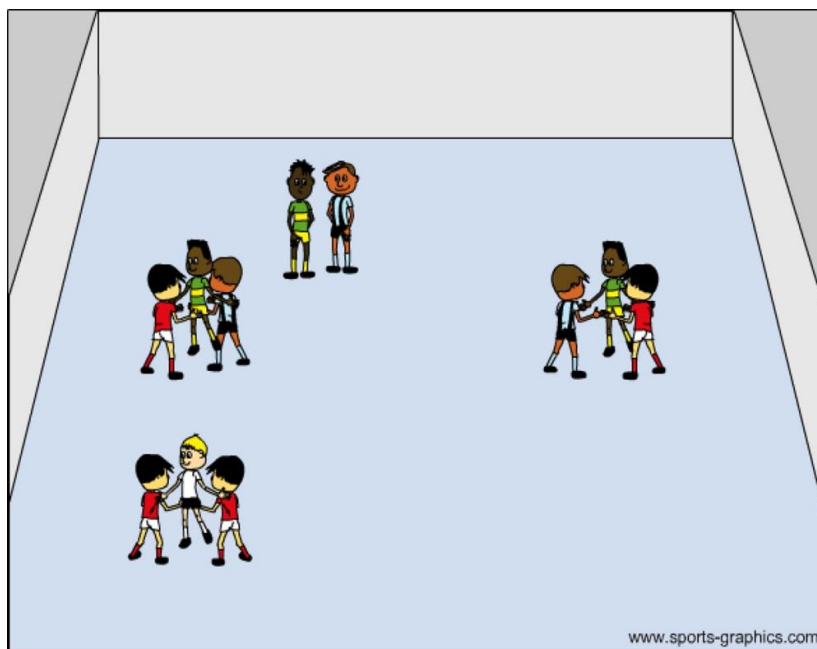
**Popis hry:** Hráči se volně pohybují v prostoru. Vedoucí hry vysloví číslo (nejmenší hodnota čísla může být 2) a hráči mají za úkol vytvořit skupinky o daném počtu. Ten, kdo nestihne vytvořit s nikým skupinku, vypadává.

**Modifikace:** Hráči se pohybují v prostoru, vedoucí hry vysloví číslo počtu hráčů ve skupince a část těla, kterou se hráči musí spojit.

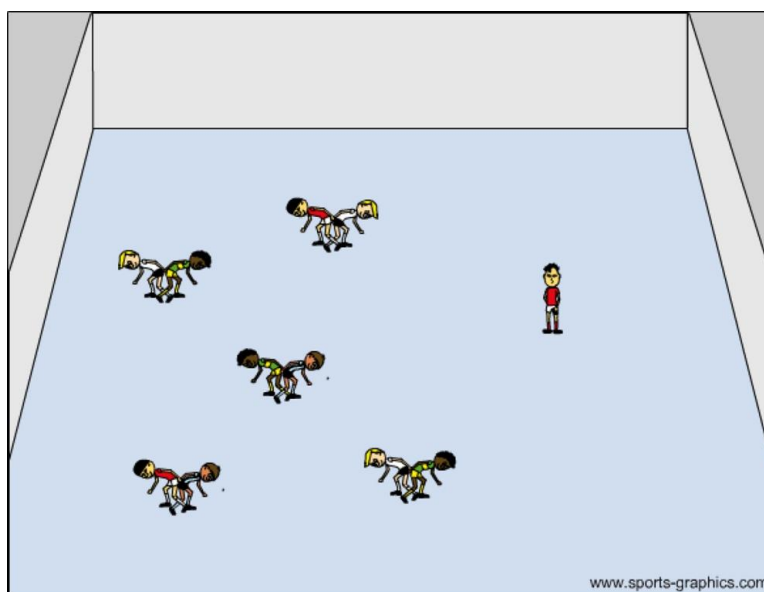
**Modifikace:** Hráči se pohybují volně v prostoru, vedoucí vysloví číslo počtu hráčů ve skupince a dále vysloví různý počet částí těla, které se mohou v rámci jedné skupinky dotýkat země (např. 3 ruce, dvě nohy).



**Obrázek 21.** Molekuly základní pozice.



**Obrázek 22.** Molekuly, modifikace 1.



**Obrázek 23.** Molekuly, modifikace 2.

## 17. OBOUVÁNÍ ŽIDLIČEK

**Pomůcky:** boty, židle.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** hráči se rozdělí do dvou družstev o stejném počtu hráčů a postaví se do zástupu. V prostoru jsou umístěny židle – pro každé družstvo jedna a boty – pro každé družstvo 4. Hra probíhá tak, že jeden z družstva běží a musí obout všechny nohy židle a běží zpět ke svému družstvu. Druhý hráč musí naopak židli vyzout. Takto to probíhá, dokud se všichni hráči družstva nevystřídají.

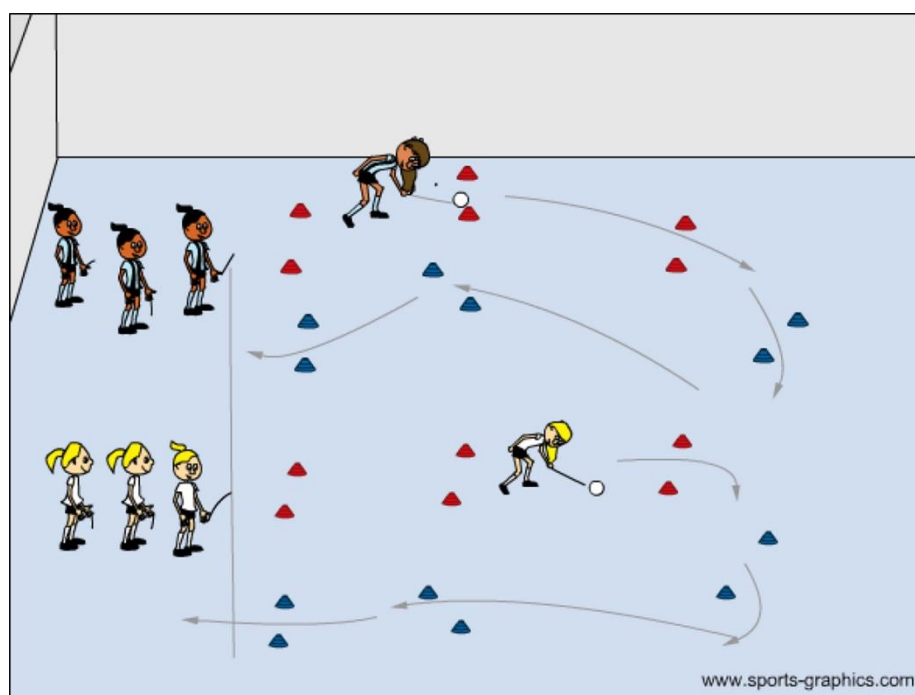
**Modifikace:** Vždy vyběhnou dva hráči družstva a oba musí obout nohy židle včetně zavázání tkaniček, ale každý hráč může použít pouze jednu ruku. Druhá dvojice musí židli zout.

## 18. POSOUVÁNÍ MÍČKU

**Pomůcky:** špejle (brčko, klacík), míček (brambora, kulatý předmět).

**Čas hry:** 10-15 minut.

**Popis hry:** Hráči utvoří dvě družstva a postaví se do zástupu. V ruce drží brčko a na zemi mají míček. Na povel vystartují a musí pomocí brčka kutálet míček vyznačenou trasou. Když projdou celou trasou, předávají brčko a míček dalšímu ze zástupu. To družstvo, které jako první vystřídá všechny hráče, vyhrává.



**Obrázek 24.** Posouvání míčku.

## 19. PROVÁZEK S LAHVÍ

**Pomůcky:** láhev (nejlépe skleněná), provázek, šroub (hřebík).

**Čas hry:** 20 minut.

**Popis hry:** hráči utvoří dvě družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo dostane provázek s hřebíkem a v prostoru má láhev. Hráč si uváže provázek s hřebíkem kolem pasu tak, aby hřebík visel směrem k zemi. Hráč vybíhá směrem k láhvi a snaží se pomocí podřepu dostat zavěšený hřebík na dno láhve. Jakmile se mu to povede, běží zpět k družstvu a předává štafetu. Hru mohou hrát hráči i jako jednotlivci na čas.

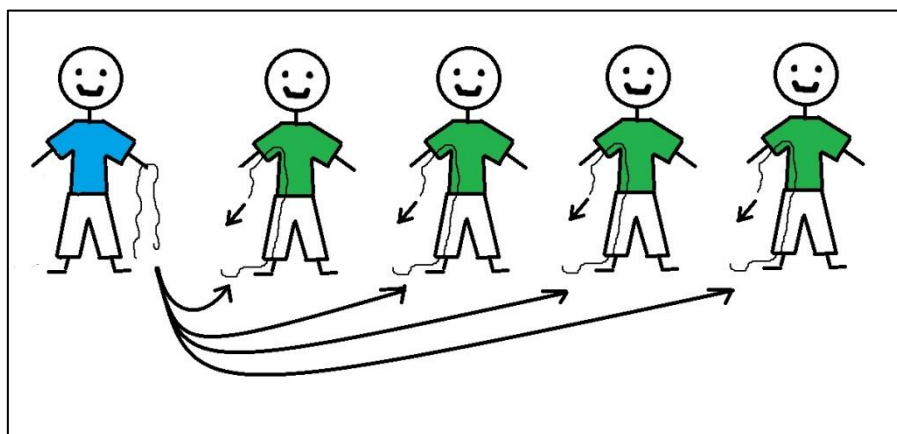
## 20. PROVLÍKÁNÍ PROVÁZKU

**Hra je určena pro hráče starším 18 let!**

**Pomůcky:** provázek.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** hráči vytvoří dvě družstva o stejném počtu hráčů a postaví se do řady vedle sebe. Zvolí si jednoho hráče, který dostane provázek a jeho úkolem je provléknout provázek od rukávu a vytáhnout ho nohavicí (lze zvolit i další varianty např. rukávem a vytáhnout druhým rukávem). Takto to provede u každého spoluhráče. Vyhrává družstvo, jehož hráč provlékl jako první provázek všemi spoluhráči.



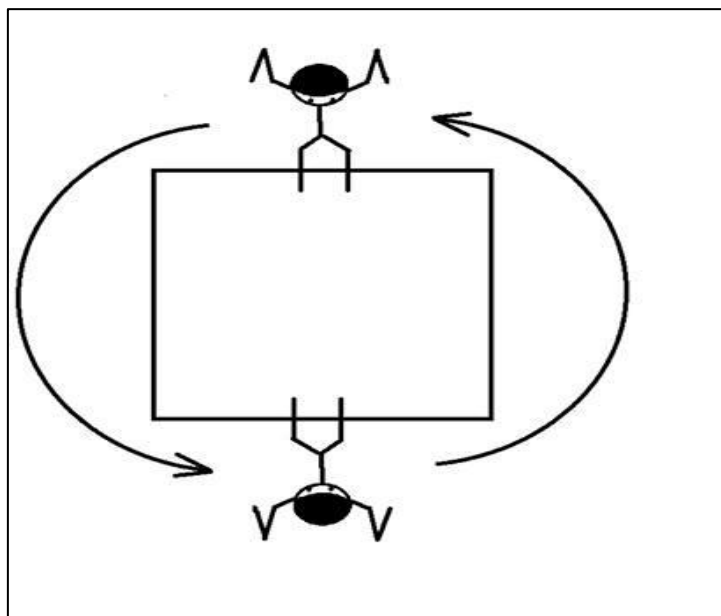
**Obrázek 25.** Provlíknání provázku.

## 21. RUČKOVÁNÍ KOLEM STOLU

**Pomůcky:** stůl, stopky.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** hráči vytvoří dvojice. Sednou si na zem ke stolu, hráči jsou na protilehlých stranách. Na stůl si položí nohy a jejich úkolem je obručkovat stůl zpět na své místo. Hráč, který je první na svém místě, vyhrává. Hra lze hrát také tak, že se každému hráči bude měřit čas a vyhraje ten, který ho má nejkratší.



**Obrázek 26.** Ručkování kolem stolu.

## 22. PSÍ SPŘEŽENÍ

**Pomůcky:** židle, provaz, hrací kostka, boby/sáňky, sklenice s pitím.

**Čas hry:** 30 minut.

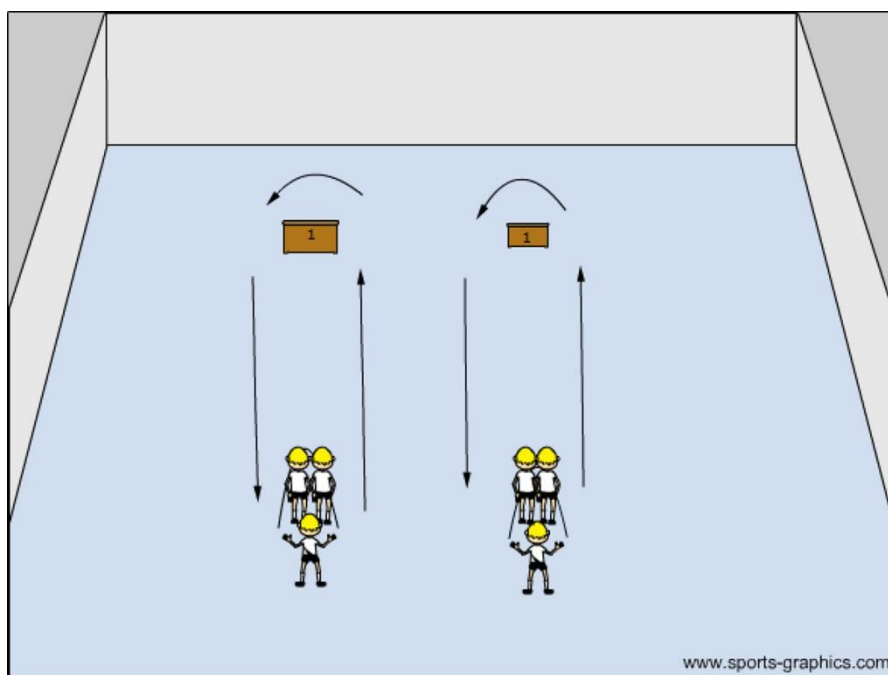
**Popis hry:** Hráči vytvoří dvě družstva po 3-4 hráčích (1 jezdec a 2-3 psi). Jezdec si zapřáhne silnějším provazem psy a na povel vystartují.

V prostoru jsou umístěny dvě židle - pro každé družstvo jedna, u které se jezdec se psy musí zastavit a zde hodí kostkou. Padne-li 1,2, znamená to, že počasí je dobré a spřežení pokračuje zpět ke startu. Padne-li 3,4 - fouká silný vítr a družstvo musí pokračovat pozpátku. Padne-li 5,6 - sníh roztál a družstvo musí pokračovat skákáním snožmo. Takto každé družstvo udělá určitý počet kol (stanoví vedoucí, např. 3). Družstvo, které je po všech splněných kolech dříve v cíli vyhrává.

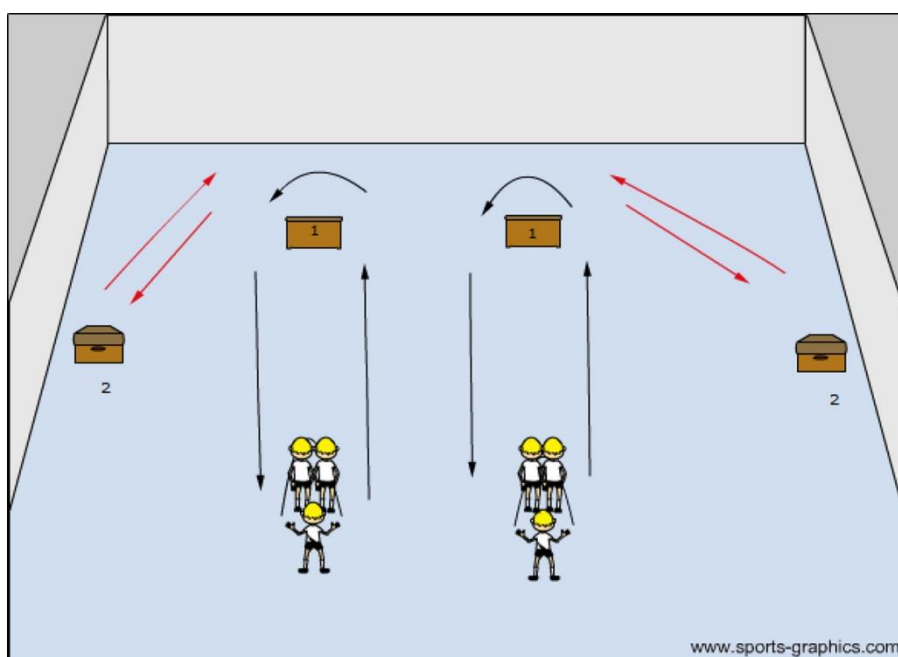
**Modifikace:** Hru lze doplnit o další stanoviště, například padne-li družstvu 1,2 - hráči nepokračují dále, ale vrátí se ke stanovišti, které je umístěno napravo a musí zde vypít každý sklenici vody (čaje), jelikož jsou psi a jezdec vyčerpaní. Padne-li 3,4,5,6 - družstvo pokračuje opět podle počasí.

**Modifikace:** Pravidla hry zůstanou jako u předchozích variant, ale jezdec bude sedět v bobech nebo na sáňkách a psi ho potáhnou.





Obrázek 27. Psí spřežení.



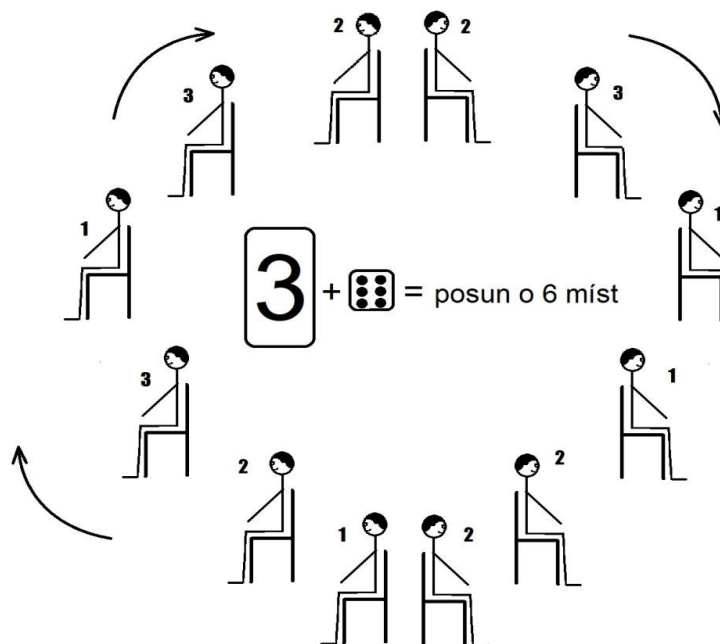
Obrázek 28. Psí spřežení, modifikace.

### 23. SEDANÁ

**Pomůcky:** židle, hrací kostka, kartičky s číslem 1, 2 a 3.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** židle postavíme do kruhu, kolik hráčů, tolik židlí. Každý hráč obsadí jednu židli. Hráči se rovnoměrně rozdají čísla 1-3. Vedoucí má kostku a karty s číslicemi 1, 2 a 3. Vedoucí vylosuje jednu kartu a hodí kostkou (např. kartu č. 3 a na kostce padne č. 6) tzn., že všichni hráči s číslem 3 se posunou o 6 míst ve směru hodinových ručiček a posadí se na člověka sedící na dané židli. Vedoucí potom pokračuje s losováním a házením. Posouvat se mohou pouze hráči, na kterých nikdo nesedí. Hra končí, když už se nelze přesouvat.



**Obrázek 29.** Sedaná.

## 24. SLEPIČKO, PÍPNI

**Pomůcky:** šátek.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Jeden dobrovolník je uprostřed uzavřeného kolečka, má zavázané oči, sedne si náhodně na klín a řekne: "Slepičko, pípni!" Dotyčný (tj. ten, komu sedí na klíně) musí pípnout a hráč se zavázanýma očima musí uhádnout jméno „slepičky“. Pokud uhádne – mění se se slepičkou, pokud neuhádne – sedá si k dalšímu.

## 25. SOCHY

**Pomůcky:** kartičky s popiskem.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** Vybere se jeden hráč, který jde za dveře. Ostatní hráči si vylosují každý jednu kartičku, na které je napsaný nějaký předmět nebo zvíře, které bude dotyčný předvádět (kartičky by se měly vždy týkat jednoho tématu např. nábytek, zvířata, sportovci atd.). Jedinec, který byl za dveřmi, přijde do místnosti, kde ostatní hráči již předvádějí dané předměty. Jedinec dostane všechny kartičky a snaží se je přiřadit daným hráčům. Poté se vybere další jedinec, který jde za dveře, a hráči si vylosují další kartičky s jiným tématem.

## 26. STANOVIŠTĚ

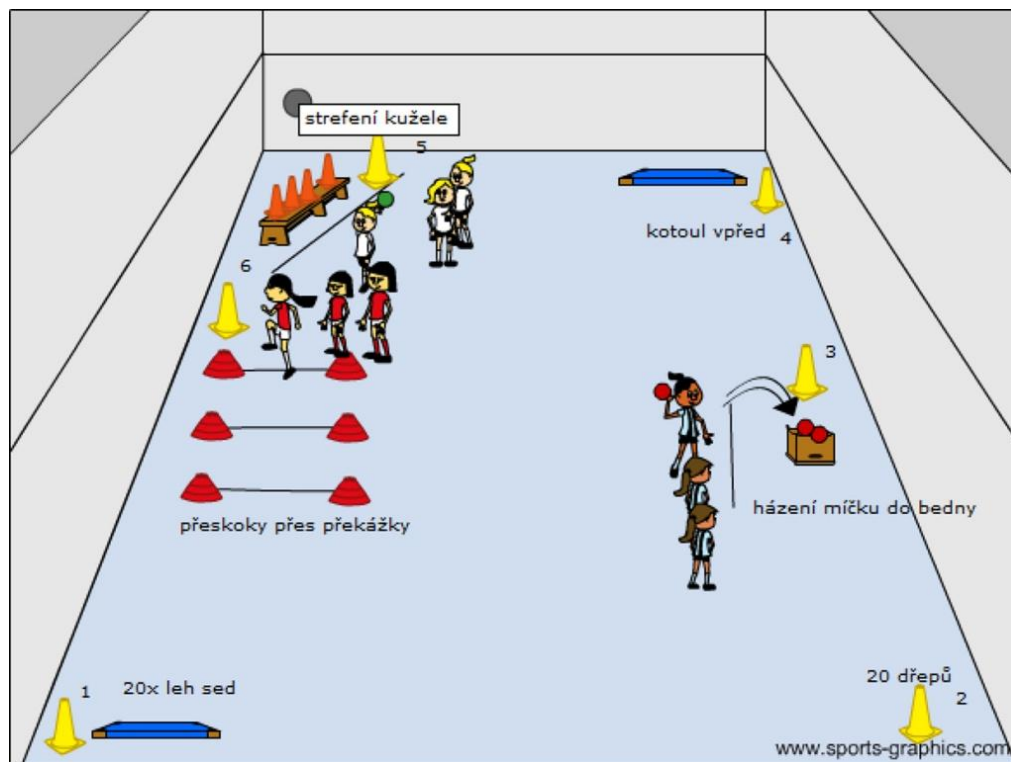
**Pomůcky:** žíněnka, lavička, kužele, míčky, bedýnka, hrací plán, figurky, hrací kostka.

**Čas hry:** 30 minut.

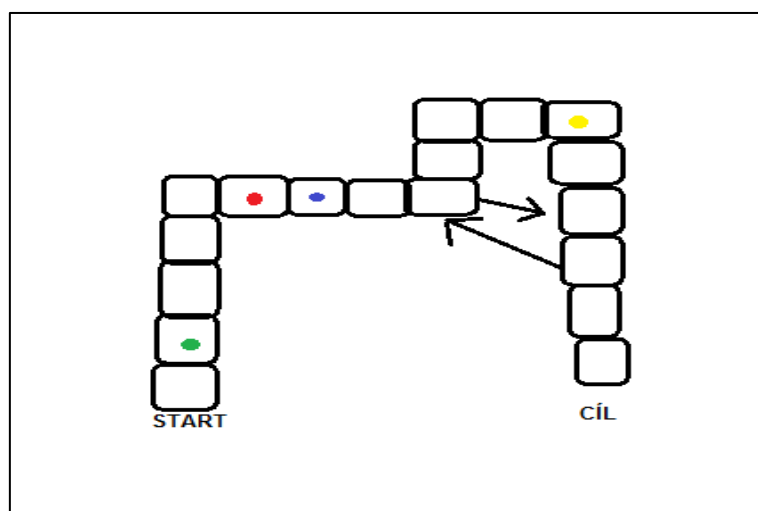
**Popis hry:** Hráči se rozdělí do 6 družstev pokud možno o stejném počtu hráčů. Uprostřed místnosti je herní plán, na kterém má každé družstvo svou figurku. Zástupce z družstva hodí kostkou a pokračuje figurkou na dané políčko podle hozeného čísla. Na políčku je číslo stanoviště, na které musí družstvo jít a splnit tam daný úkol. Pak družstvo pokračuje zpět k hracímu plánu a znovu hází kostkou. Družstvo, které se jako první dostane do cíle s figurkou, vyhrává.

Stanoviště:

1. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva udělat 20 lehů – sedů.
2. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva udělat 20 dřepů.
3. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva hodit všechny míčky do bedýnky.
4. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva udělat kotoul vpřed.
5. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva strefit všechny kužele.
6. stanoviště – zde musí všichni jedinci z družstva provést přeskoky přes kužele.



Obrázek 31. Stanoviště.



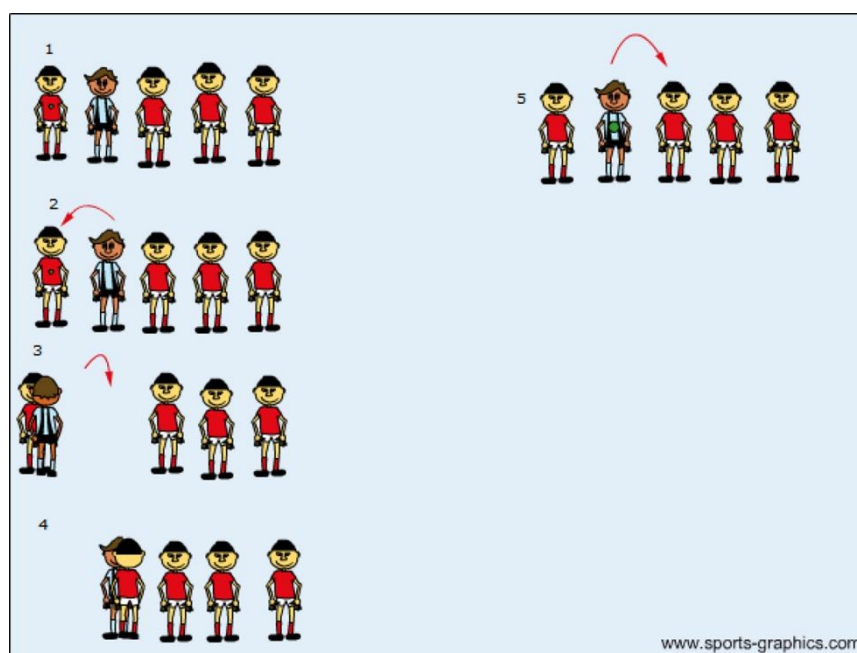
Obrázek 30. Stanoviště, herní plán.

## 27. ŠTAFETA S MINCÍ

**Pomůcky:** mince.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Libovolný počet jedinců si lehne na záda vedle sebe. První z nich má na břiše minci. Cílem hry je bez pomoci rukou dostat minci k poslednímu jedinci, aniž by mince spadla – tzn., že druhý jedinec si lehne břichem na prvního, který má minci, a přetočí se společně zpět tak, aby byl druhý jedinec opět na zádech a zůstala mu mince na břiše. Tento postup opakují, dokud se mince nedostane na břicho posledního hráče. Pokud mince hráčům spadne, začínají od začátku. Hra se může hrát i tak, že proti sobě budou soutěžit dvě či více družstev.



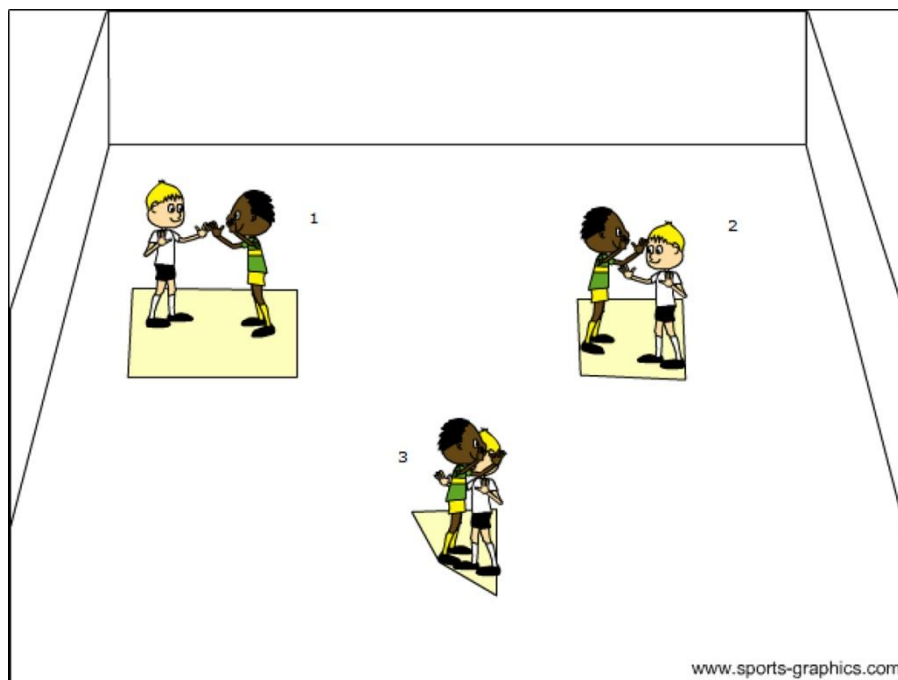
Obrázek 32. Štafeta s mincí.

## 28. TANEC NA ZMENŠUJÍCÍM SE PAPIŘU

**Pomůcky:** karton nebo papírové čtvrtky, hudba.

**Čas hry:** 15 minut.

**Popis hry:** Hráči utvoří dvojice a jejich úkolem je tančit za doprovodu hudby na kusu kartónu, aniž by z něho vystoupili. Jakmile hudba přestane hrát, hráčům se vymění jejich „taneční kartón“ za menší. Tento postup se opakuje, dokud nezůstane jeden taneční pár. Jakmile někdo vystoupí z taneční plochy, ztratí rovnováhu – vypadává.



**Obrázek 33.** Tanec na zmenšujícím se papíru.

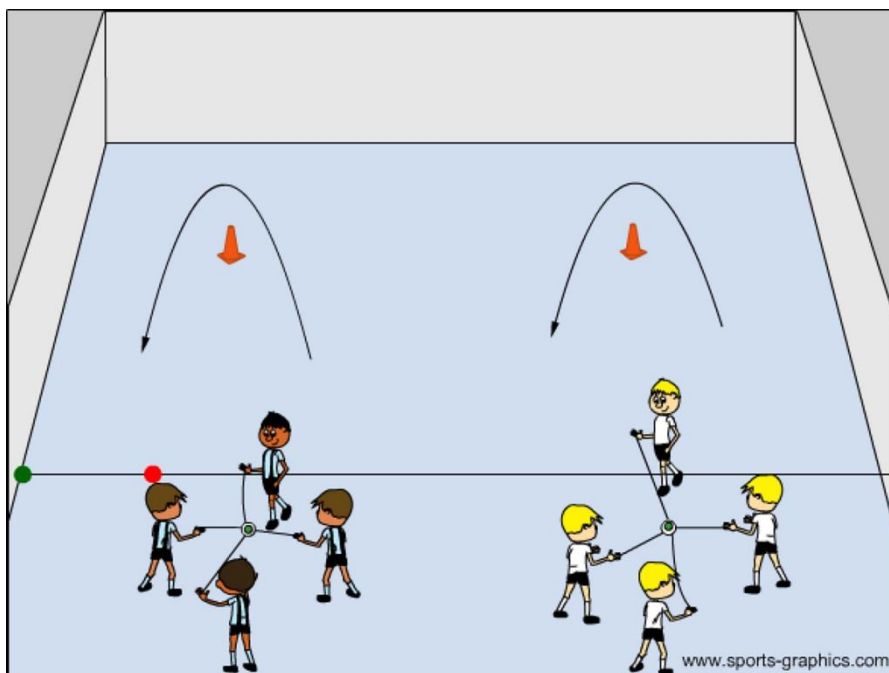
## 29. VRATKÉ BŘEMENO

**Pomůcky:** kroužek o průměru menší než tenisák, provázek, tenisák.

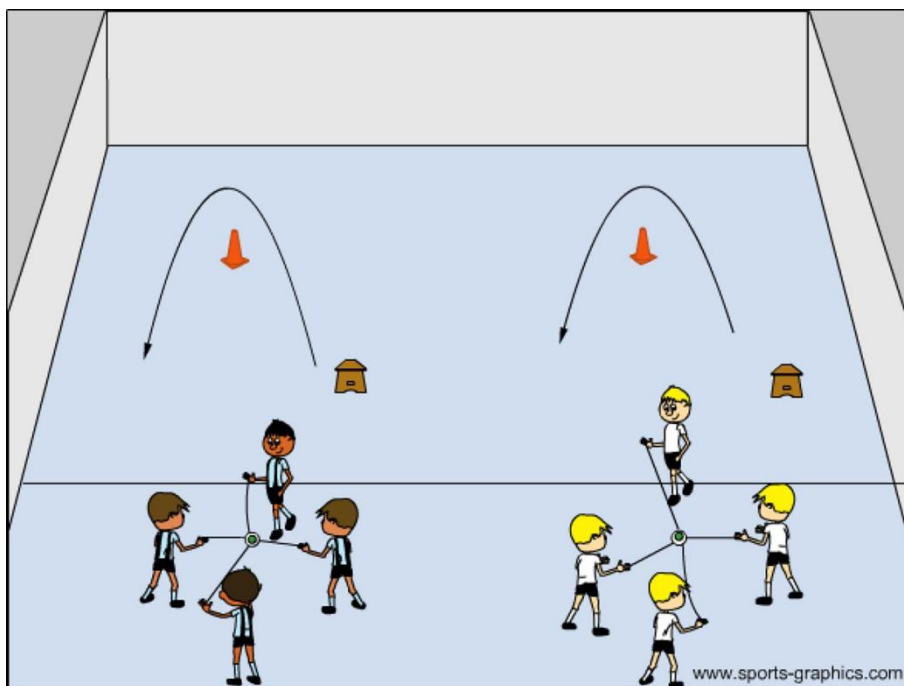
**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** Vytvoříme dvě družstva, nebo měříme čas. Na kroužek uvážeme tolik provázků (po asi 1 m), kolik je lidí ve družstvu. Skupina pak dostane tenisák, každý člen chytne jeden provázek tak, aby byl natažený, a míček se položí doprostřed na kroužek. Takto musí překonat vytyčenou dráhu, aniž by jim míček spadl. Za každý pád se přičítá 10 vteřin, nebo se musí vrátit zpět na start. Provázky se drží za konce a míčku nesmí pomáhat rukou ani jej jinak přidržovat.

**Modifikace:** Do vytyčené trasy se mohou přidat různé překážky.



**Obrázek 34.** Vratké břemeno.



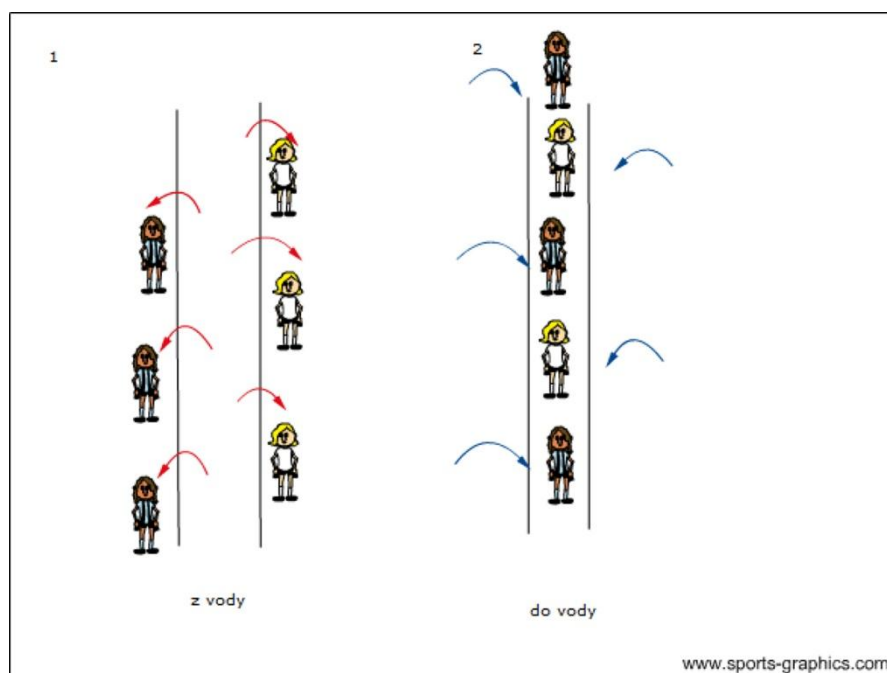
**Obrázek 35.** Vratké břemeno, modifikace.

### 30. Z VODY DO VODY

**Pomůcky:** provazy.

**Čas hry:** 10 minut.

**Popis hry:** dva provazy natáhneme vedle sebe s mezerou asi 1 metr mezi sebou. Prostor mezi provazy představuje vodu, prostor mimo provazů představuje břeh. Hráči stojí před čarou, tedy na břehu. Vedoucí říká buď „z vody“ nebo „do vody“. Když do vody, tak hráči skočí přes čáru do vody. Když z vody, tak hráči skočí přes čáru na břeh. Pokud hráči stojí ve vodě a vedoucí řekne „do vody“, hráči musí zůstat ve vodě. Pokud někdo z hráčů vyskočí, vypadává. Vyhrává ten, kdo zůstane jako poslední. Hra lze hrát i s více družstvy soutěžícími mezi sebou.



Obrázek 36. Z vody do vody.



## 6 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník třiceti pohybových her, které lze použít v místnosti.

U jednotlivých her jsem blíže popsala pravidla hry, čas hraní a pomůcky, které jsou potřeba k realizování hry. Pro lepší pochopení her jsem téměř každou hru doplnila obrázkem znázorňující různé situace hry. Obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0 a v programu Malování.

Hry obecně jsou nedílnou součástí volného času na pobytech v letní a zimní přírodě, nejen žákům a studentům, ale i pedagogům hry nabízí aktivní trávení času ve večerních hodinách nebo při nepříznivém počasí, zábavu a stmelování kolektivu. Myslím si, že zařazování pohybových her do programu pobytů by mohlo ještě více zvýšit efektivitu těchto výše jmenovaných pozitiv.

Je velmi důležité, aby děti a mládež brali pohybové aktivity a hry jako zábavu, nikoliv jako nutnost. V dnešní době, kdy je způsob života stále více uspěchaný a pohybové aktivity jsou občas opomenuty, je důležité děti a mládež motivovat, vést k pohybu a nabídnout jim co nejširší škálu možností, jak do běžného života zařadit pohybové aktivity, například formou hry. S nabídkou co nejširší škály pohybových her do místnosti souvisí výzkumná otázka číslo 1, která zněla: budou učitelé mít zájem o literaturu zabývající se pohybovými hrami v místnosti? Zde zvolilo 100% pedagogů možnost ano. Druhá výzkumná otázka zněla: kde učitelé hledají pohybové hry do místnosti? Zde 60% pedagogů odpovědělo, že vyhledává nové pohybové hry přes internet, 31% pedagogů vyhledává pohybové hry na seminářích a 9% v odborné literatuře.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo na základě výsledků anketního šetření, sestavit zásobník pohybových her do místnosti, který lze využít na školních kurzech v zimní a letní přírodě.

Dílčí cíle:

- Sestavit anketu,
- vyhodnotit anketní šetření,
- analyzovat odbornou literaturu,
- sestavit zásobník pohybových her.

Vytvořila jsem zásobník 30 pohybových her využitelných v místnosti. U jednotlivých her jsem blíže popsala pravidla hry, čas hraní a pomůcky, které jsou potřeba k realizování hry. Pro lepší pochopení her jsem téměř každou hru doplnila obrázkem znázorňující různé situace hry. Obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0 a v programu Malování.

Pohybové hry jsem sestavovala na základě zkušeností ze studia tělesné výchovy a sportu na Fakultě tělesné kultury v Olomouci a z odborné literatury.

## 8 SUMMARY

The main aim of the work was to build game a stack of games into a room that can be used for schools courses in winter and summer based on an inquiry.

Sub - aims:

- to built a poll,
- evaluate a inquiry polls,
- analyze professional literature,
- built a stack of movement games.

I have created a stack of 30 movement games available in the room. For each of the games I have described the rules of the game, the playing time and the tools needed to make the game. For a better understanding of the games, I almost added each game to a game showing the different situations of the game. I created images in Easy sports graphic 2.0 and Paint. I have developed movement games on the basis of experience in physical education and sports at the Faculty of Physical Culture in Olomouc and in the literature.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2011). *Legislativa ŠvP*. Retrieved: 20. 3. 2018 from the World Wide Web:  
[http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky\\_lexikon/S/%C5%A0kola\\_v\\_p%C5%99%C3%ADrod%C4%9B/Legislativa](http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/S/%C5%A0kola_v_p%C5%99%C3%ADrod%C4%9B/Legislativa).
- Argaj, G. (1995). *Pohybové hry*. Bratislava: FTVŠ UK.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Činčera, J. (2007). *Práce s hrou Pro profesionály*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Dohnal, T. et al. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Doležalová, O. (2007). *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů na gymnáziích*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze.
- Domuschieva-Rogleva, G. (2015). *Determinant of sport motivation with wrestling athletes*. Sofia: National Sports Academy "Vassil Levski".
- Dylevský, et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.
- Fleck, T. (2002). *US Youth Soccer Official Coaching Manual*. US Youth Soccer.
- Franc, D., Zounková, D., & Martin, A. (2007). *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, a.s.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Hrkal, J., & Hanuš, R. (2007). *Zlatý fond her: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál.
- Keating, D. (1991). *Adolescent cognition*. New York: Garland.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, a.s.
- Langmeier, J. & Krejčířová D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Lerner, R., Easterbrooks, M., Mistry, J. (2003). *Handbook of psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lochmanová, L. (1998). *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. Olomouc: Hanex.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Matoušek, J., & Touš, V. (1970). *Sportovní hry*. Brno: UJEP Brno.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2001). *Pohyb je život*. Metodická příloha časopisu, 5.(3).
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Michlíčková, R. (2007). *Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování*. Retrieved: 4. 4. 2018 from World Wide Web: <https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/1582/smernice.pdf>.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 2006. *Věstník*. Retrieved: 20. 3. 2018 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/file/38082>.
- Národní ústav pro vzdělávání. (2011). *Rámcové vzdělávací programy*. Retrieved 3. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/t/rvp>.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Pelánek, R. (2008). *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.

- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Sternberg, R. J. (2009). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Šimíčková – Čížková, J., a kol.. (1998). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: UP Olomouc.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vážanský, M. (1992). *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: rektorát MU Brno.
- Zapletal, M. (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- Zapletal, M. (1995). *Velká encyklopedie her*. Praha: Leprez.
- Zapletal, M. (1996). *Hry v klubovně*. Praha: Leprez.
- Žumárová, M. (2006). *Vybrané metodické a právní aspekty spojené s organizováním činností ve volném čase*. Retrieved 3. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/zumarmo1/aspekty/ramce.htm>.

## 10 PŘÍLOHY

### Anonymní anketa – pohybové hry v místnosti

Prosíme o vyplnění anonymní ankety, která bude sloužit k vypracování diplomové práce na téma „Pohybové hry v místnosti“. Odpovědi prosím zakroužkujte.

Děkujeme. Jan Bělka a Michaela Teubnerová

**1. Na jakém typu školy jste učitelem TV?**

- a) ZŠ
- b) SŠ

**2. Váš věk?**

**3. Kde se snažím najít nové pohybové hry?**

- a) Přes Internet
- b) V knihovně v odborné literatuře
- c) Na seminářích
- d) Jiné.....

**4. Jezdíte se žáky na zimní a letní kurzy?**

- a) Ano na oba
- b) Ne
- c) Jen na zimní kurzy
- d) Jen na letní kurzy

**5. Využíváte jako večerní program na kurzech jednoduché pohybové hry v místnosti?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

**6. Jednoduché pohybové hry v místnosti:**

- a) Používám stále stejné ověřené
- b) Snažím se je občas vyměnit
- c) Nepoužívám, využívám v místnosti převážně hry nepohybového charakteru

**7. Přivítali byste ucelenou publikaci zaměřenou na pohybové hry v místnosti?**

- a) Ano
- b) Ne