

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÉ HRY S PŘESAHEM DO UČIVA ZEMĚPISU PRO 7.  
TŘÍDY ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Bakalářská práce

Autor: Jan Novák

Studijní program: Tělesná výchova (maior) – Geografie (minor)

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, PhD.

Olomouc 2024

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Jan Novák

**Název práce:** Pohybové hry s přesahem do učiva zeměpisu pro 7. třídy základních škol

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Jan Bělka, PhD.

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Hlavní cíl práce bylo vytvořit zásobník pohybových her s přesahem do zeměpisu pro žáky 7. třídy na základní škole. V zásobníku se nachází 27 pohybových her rozdělených do 3 částí a to úvodní, hlavní a závěrečné části hodiny. Hry jsou vytvořeny tak, aby šly praktikovat nejen v tělesné výchově a zeměpisu, ale také na různých táborech a jiných zájmových kroužcích. V teoretické části se nachází základní pojmy pro vysvětlení a objasnění, které jsou pro tuto práci důležité a jsou použity u výsledných her. Náplní praktické části bylo vytvoření všech her a jejich grafického znázornění v programu. Dále vytvoření podpůrných materiálů k jednotlivým hrám.

### **Klíčová slova:**

Pohybové hry, zeměpis, sportovní příprava dětí, škola, tělesná výchova, mezipředmětové vztahy

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Jan Novák

**Title:** Movement games with an overlap in geography for 7th grades of primary school

**Supervisor:** doc. Mgr. Jan Bělka, PhD.

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2024

### **Abstract:**

The main goal of the work was to create a stack of movement games with a geographical aspect for 7th-grade students at elementary school. The stack contains 27 movement games divided into 3 parts: introductory, main, and concluding parts of the lesson. The games are designed to be practiced not only in physical education and geography but also at various camps and other extracurricular activities. The theoretical part contains basic concepts for explanation and clarification, which are important for this work and are used in the resulting games. The practical part involved creating all the games and their graphical representation in the program. Additionally, supportive materials were created for each game.

### **Keywords:**

Movement games, geography, school, sport preparation of children, physical education, intersubject relations

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením pana doc. Mgr. Jana Bělky, PhD., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za jeho vedení a postřehy při zpracování této práce.

# OBSAH

---

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Pohybové hry .....	10
2.1.1 Rozdělení pohybových her .....	11
2.2 Periodizace lidského věku.....	12
2.3 Starší školní věk – pubescence .....	13
2.3.1 Somatický vývoj.....	13
2.3.2 Kognitivní vývoj .....	13
2.4 Motorické učení.....	14
2.4.1 Druhy motorického učení.....	15
2.4.2 Fáze motorického učení .....	15
2.5 Vyučovací jednotka tělesné výchovy .....	17
2.5.1 Tělesná výchova .....	17
2.5.2 Organizace pohybových her .....	17
2.5.3 Rozdělení žáků do družstev .....	19
2.5.4 Výběr místa.....	19
2.6 Rámcový vzdělávací program .....	19
2.7 Školní vzdělávací program .....	20
2.7.1 Školní vzdělávací program tělesné výchovy ve druhém stupni na základní škole 20	
2.7.2 Školní vzdělávací program zeměpisu (geografie) ve druhém stupni na základní škole 20	
2.7.3 Školní vzdělávací program zeměpisu (geografie) ve druhém stupni na základní škole Záhuní Frenštát pod Radhoštěm 2023 .....	21
2.8 Sportovní příprava dětí.....	21
2.9 Rozvoj tělesné zdatnosti.....	23

2.9.1	Zdatnost.....	23
2.9.2	Koordinace.....	23
2.9.3	Rychlost .....	24
2.9.4	Síla.....	24
2.9.5	Vytrvalost.....	25
2.10	Pohybová gramotnost.....	26
3	CÍLE .....	28
3.1	Hlavní cíl.....	28
3.2	Dílčí cíle .....	28
4	METODIKA .....	29
4.1	Popis vytvoření zásobníku her .....	29
4.2	Popis vytvoření pomocných materiálů .....	29
4.3	Analýza odborné literatury .....	30
5	VÝSLEDKY .....	31
5.1	Zásobník pohybových her s přesahem do zeměpisu .....	31
5.2	Pohybové hry pro úvodní část .....	31
5.3	Pohybové hry pro Hlavní část hodiny .....	39
5.4	Pohybové hry pro Závěrečnou část .....	52
6	Závěr .....	61
7	Souhrn .....	62
8	SUMMARY .....	63
9	Referenční seznam: .....	64
10	Přílohy.....	67

# 1 ÚVOD

Geografie, známá také jako zeměpis, má důležitý význam především na úrovni základního vzdělávání, jelikož se žáci vyvíjejí a postupně objevují svět, kde právě v dnešní době, kdy už cestování a s ním spojené aktivity jsou velmi dostupné pro většinu lidí. Proto je velká škoda, že se na hodně školách učí geografie tímto způsobem, že žáci se častokrát nudí a ztrácí zájem o tento předmět.

Nemá zkrátka takovou oblibu, jako například tělesná výchova, která však pozorovatelně ztrácí také na zájmu v porovnání s minulými lety. Nicméně spojením pojmů geografie a tělesné výchovy získáváme nejen prospěšný pohyb pro zdraví, ale také důležité poznatky o světě. Proto jsem se rozhodl v této bakalářské práci vytvořit zásobník 27 pohybových her, které spojují tyto dva předměty. Snažil jsem se o hry, které zapojí všechny žáky do průběhu hry a budou se u toho nejen bavit, ale i vzdělávat. Jedná se o hry pro 7. třídu základních škol, tedy ve věku od 11 do 13 let.

Pro plynulý průběh a pochopení her jsem ke každé z nich vytvořil obrázky. Aby se tyto hry mohly využívat několikrát a stále pomáhaly v žácích probouzet zájem o vzdělání v geografii a tělesné výchově, každá hra obsahuje modifikace, která je obohatí nebo upraví podle potřeby. V neposlední řadě je pro hry vytvořen podpůrný materiál s pomocí umělé inteligence, který pomůže vyučujícím, co nejrychleji a nejjednodušeji začít ihned používat tyto hry ve svých hodinách.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohybové hry

Pohybové hry se skládají ze dvou slov: pohyb a hra. Tyto dva základní pojmy jsou většinou z nás známé, avšak pro lepší porozumění si pojmy definujeme.

Pohyb je klíčovou charakteristikou živých organismů, což zahrnuje změnu polohy nebo místa těla vyvolanou vlastními silami. (Zvonař & Duvač, 2011)

Hra je pro nás aktivita, prožitek, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, nic podstatného, pohoda, příjemné ukrácení chvíle (Mazal, 2000), hrou se už od prvních dílčích let života učí malé děti nejen mluvit, chodit a učit se základní motorické vlastnosti, ale i například v dalších fázích života se naučit spolupracovat s ostatními, ať už v různé dětské, sportovní hře, ale i jako dospělí se učíme spolupracovat ve společnosti, jakožto v práci například. Mezi nejstarší charakteristiku hry pokládáme definici od lékaře Galena (z roku 150) „Hra je činnost, která zaměstnává příjemným způsobem tělo i ducha. Pro tělo je odpočinkovým cvičením a ducha mírně unaví.“ (Rovný, 1979).

Výběr pohybové hry na druhém stupni základní školy se mění tím, že se přizpůsobuje tomu, čemu se budeme v hodině věnovat jako například gymnastice, atletice, nebo sportovním hrám i tady ovšem zůstávají pohybové hry dobrým prostředkem pro úvod hodiny, kde si žáci procvičí činnost, kterou potřebují v hlavní části hodiny (Argaj, 2016).

Hra je součástí života člověka od prvních dnů po ty poslední, jedná se o činnost, kterou rozvíjíme nejen sami sebe, ale nýbrž celé své okolí ve větší míře, než můžeme sami čekat a předpokládat. Řešíme pomocí ní různé konflikty, socializujeme se pomocí ní v různých kolektivech (Mazal, 2007).

Argaj (2001) charakterizuje pohybové hry jako „pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů“

Pohybové aktivity ve školním prostředí mají velký potenciál zlepšit pozornost, způsob volby, řešení problémů, kvalitu vztahů s vrstevníky a fyzickou kondici u příliš tlustých dětí (Chou et al., 2020).

Pohybové hry mají nestálý a proměnlivý, neočekávatelný charakter. Jedná se o zábavnou a zájmovou hru. Jedná se o soutěživou formu hry, která se vždy mění od svého obsahu a originality hry, podle pravidel, které se dohodnou neměně, anebo pravidla, která se mění přesně podle potřeb hráčů, vedoucích a rozhodčích, kteří se na těchto pravidel dohodnou (Mazal, 2000). Ovšem díky většímu množství her a širšímu pojetí se shodují pohybové hry s velkou většinou

sportovních her. Proto se v současnosti určuje, kde je hranice mezi sportovními hrami a pohybovými, jelikož se stále rozrůstá počet nových sportů (Slovík, 1993).

### **2.1.1 Rozdělení pohybových her**

Slovík (1993) proto definoval určitá klasifikační kritéria pro sportovní hry, jakožto jsou:

1. Vlastní, ustálený název hry
2. Pravidly určený námět hry, předmět hry a cíl hry
3. Schválená pravidla hry
4. Pravidelné soutěže a řídicí orgány
5. Relativně náročná příprava
6. Společné znaky děje hry – opačný postoj konání hráčů, konfliktovost, výskyt různých druhů herních situací a alternativní řešení herních situací

Další kritéria

1. Širší uplatnění v národním, mezinárodním a celosvětovém rozsahu,
2. Pravidelné soutěže a řídicí orgány
3. Relativně náročnou přípravu

Podle Argaj 2016 -

Hry – společenské

Hry – Tělovýchovné    Základní – klidové, pohybové

Sportovní – s přímými souboji hráčů

- s nepřímými souboji hráčů
- bez přímého kontaktu soupeřů
- se střídavou trefovací činností

Podle (Rovný & Čechvalová, 1966)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. lokomoční hry | 8. trefovací hry   |
| 2. hudební hry   | 9. pálkovací hry   |
| 3. skokanské hry | 10. překážkové hry |
| 4. hry nosičů    | 11. úpolové hry    |
| 5. hry vrhačů    | 12. terénní hry    |
| 6. chytací hry   | 13. bojové hry     |
| 7. odrážecí hry  |                    |

Později (Rovný & Zdeněk, 1979) kde se změnilo nejen názvy ale i jejich rozřídění

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. Honičky     | 7. trefovačky      |
| 2. Skákačky    | 8. pálkovačky      |
| 3. Přenášečky  | 9. úpolové hry     |
| 4. Záhoničky   | 10. překážkové hry |
| 5. Přihrávačky | 11. orientační hry |
| 6. Odrážačky   | 12. branné hry     |

## 2.2 Periodizace lidského věku

Vývojová psychologie je psychologická disciplína zabývající se popisem vývojových změn typických pro určité vývojové stupně. U člověka je důležité

Periodizace psychického vývoje podle J. Kurice z roku 1986

1. Stadium prenatální (početí – narození).
2. Stadium novorozence (narození – 28 dní).
3. Stadium kojenecké (28 dní – 1 rok).
4. Stadium batolete (1 rok – 3 roky).
5. Stadium předškolního věku (3 roky – 6 let).
6. Stadium mladšího školního věku (6 let do 10–12 let).
7. Stadium pubescence (10–12 let do 15 let).
8. Stadium adolescence (15 let – 22 let).
9. Stadium rané dospělosti (22 let – 30 let).
10. Stadium plné dospělosti (30 let – 45 let).
11. Stadium staršího dospělého věku (45 let – 65 let).
12. Stadium počátečního stáří (65 let – 75 let).
13. Stadium stáří (75 let – smrt).

V mé práci se zaměřím na pohybové hry určené pro žáky sedmých tříd, a proto se budu soustředit na období pubescence.

## **2.3 Starší školní věk – pubescence**

### **2.3.1 Somatický vývoj**

Jedná se o období dospívání, které se vyznačuje v posledních letech na základní škole. Toto období je rozděleno na prepubertu, kdy dopívající objevují první sekundární pohlavní znaky. Obvykle trvá do 13 let u dívek a u chlapců o jeden až dva roky později, jelikož mají fyzický vývoj pomalejší než dívky. Další fáze je vlastní puberta, tato fáze končí až při dosažení reprodukční schopnosti. Díky tomu že dívky dříve dospívají, jsou branné více jako dospělejší za to u chlapců, u kterých žádný moc velký posun, co se týče sekundárních rysů nenastává, se může stát, že méně vyvinutí chlapci například, co se týče výšky, se mohou v této době stát terčem šikany (Kozáková, 2014).

Pubescence patří mezi jedno z nejdůležitějších období ve vývoji psychiky daného jedince. Je to období, ve kterém naše hormony mění náš emotivní vztah ke stejnému a opačnému pohlaví a také sobě samým. Což může působit jak pozitivně, tak i negativně v rámci učení, chování a sportu. Díky abstraktnímu myšlení a paměti, která se rychleji rozvíjí, se pozmění postupy a chování žáka v učení, proto už není potřeba tolik opakování a učení probíhá celkově rychleji. V tomto období se pubescenti osamostatňují a jejich vazby s rodiči se pomalu uvolňují a vytvářejí se vazby s dalším okolím, ať už přáteli, spolužáky anebo spoluhráči. Pubescenti díky své větší nezávislosti už pomíjejí své povinnosti a úkoly nejen v osobním životě, ale i ve školním prostředí, kde se můžeme setkat s odmítáním a jinou verzí neposlušnosti jako jsou drzost, negativismus a jim podobné. Příznivý vliv na pubescenty má tělesná výchova, která pomáhá udržovat lepší vztahy a chování u žáků a snižuje nežádoucí společenské chování (Vilímová, 2009).

### **2.3.2 Kognitivní vývoj**

Během pubescence dospívající zlepšují své motorické dovednosti, jako je rychlost, síla a jemná koordinace v tomto stádiu se vyskytuje zvyšující se zájem o sportovní činnosti. Na dále se vyvíjí řeč, kde dítě získává větší slovní zásobu, dokáže používat složitější větné skladby. Inteligence dosahuje kvantitativního vrcholu, díky čemuž se mění celý způsob myšlení, kde vyvozuje logické závěry. Problémy nastávají tam, kde si dospívající nedovede daný problém přímo představit (Kozáková, 2014).

Dospívající mají už lepší odhad a přiměřenější sebehodnocení. Celkově se více porovnávají mezi svými spolužáky, dokážou pochopit, že jejich hodnota výsledku a výkonu může záviset i na tom, jak dobře dopadli jejich vrstevníci. Dokážou také zjistit, jak se jejich výsledky a chování připadají ostatním a podle čeho je i posuzují (Vágnerová et al, 2021).

## 2.4 Motorické učení

Motorika je základním prvkem lidského pohybu a fyzické aktivity. Jedná se o komplexní soubor pohybových dovedností, které jsou spojeny s celkovou hybností organismu. Motorika obsahuje nejen všechny pohybové činnosti a výkony, které jsou ovlivněny jeho fyziologickým, neurologickým a intelektuálním vývojem, stejně jako sociálními vazbami (Zvonář & Duvač, 2011).

Hrubé motorické dovednosti se vážou na hlavní velké svaly, které využíváme především k pohybu jako je například chůze, skákání a běh. Také nám slouží k udržování koordinace a držení rovnováhy. U dětí jsou tyto dovednosti silně vázány s fyzickým zdravím a každodenními aktivitami, jako jsou herní aktivity, sport a sociální aktivity. U jemných motorických dovedností, které se přikládají na koordinaci drobných svalů, jakož jsou v prstech, ruce a obličeji a další. Tato dovednost je důležitá u dětí pro správný úchop, psaní a hraní na hudební nástroj například (Çinar et al., 2023).

Motorické dovednosti patří mezi základní stavební jednotky pohybu, které se rozvíjejí v raném dětství a jsou základem pro lepší motorickou zdatnost. Lokomotorické dovednosti a dovednosti manipulace s objekty řadíme mezi dvě základní složky motorických dovedností. Lokomotorické dovednosti obstarávají přesun těla z jednoho místa na druhé, což obsahuje běh, skok a chůzi, zatímco dovednost manipulace předmětů zahrnuje chytání a vrhání, kopání předmětů a jim podobné (George-Komi et al., 2023).

Fyzická aktivita je základní součástí našeho života, ať už dětí tak i dospělých, protože pozitivně ovlivňuje vícero aspektů fyzického a také duševního zdraví. Pomáhá přispívat pozitivně k sociálnímu, emocionálnímu, a kognitivnímu vývoji (Dapp et al., 2021).

Motorické učení je souhrn postupů, které jsou navázané na učení nebo cvičení, z kterého získáváme důležité zkušenosti vedoucí k následnému nárůstu způsobilosti k podání lepšího výkonu v dovednosti. Výsledkem tréninku nějaké dovednosti může být například, že golfista bude potřebovat menší množství úderů na dosažení jamky anebo například sestrojení určitého výrobku za kratší čas (Schmidt, 2019).

Motorické učení patří mezi základní druhy učení, které se nepoužívá jen v tělesné výchově a sportu, ale nýbrž i celkově v našem každodenním životě u základních pohybových dovedností. Toto Motorické učení se může praktikovat pomocí několika druhů učení, jakož jsou napodobování, podmiňovaný, pojmové, programové a jim podobné (Vilímová, 2009).

Teorie motorického učení "OPTIMAL" (Optimální výkon prostřednictvím vnitřní motivace a pozornosti k učení) navrhuje, že autonomie, vnější zaměření pozornosti a vnímaná kompetence mohou zlepšit učení jednoduchých motorických úkolů (Pollok et al., 2022).

### **2.4.1 Druhy motorického učení**

#### 1. Učení poznatkům

Nebo také jinak nazývané verbální učení je takové, které se používá například ve škole a dále třeba pamětní učení. Mezi výsledky tohoto učení patří vědomosti a poznatky

#### 2. Učení senzomotorickým činnostem

Jinak také motorické učení vyjadřuje učení dovednostem a jejich použití v práci, sportu a tělesné výchově. Výsledky jsou zde dovednosti, činnosti a návyk na danou činnost.

#### 3. Učení intelektuálním činnostem

Slouží k osvojování algoritmu myšlení. Pomáhá především k rozvoji tvořivosti, myšlení a intelektových schopností. Výsledky zde pozorujeme hlavně v rozumových operacích.

#### 4. Učení sociálnímu chování

Jde o získávání lepších sociálních kategorií našeho vědomí, jednání a emocí. V dominantních výsledcích zde figurují osvojené postoje, sociální interakce, role a rysy osobnosti. (Vilímová, 2009)

V období puberty řada odborníků popisuje, že je to stádium snížené fyzické zdatnosti různé přestavby funkcí a tak dále. Proto pohybové hry pomáhají lépe překonat toto období pro některé více složité a vytváří více kladných a pozitivních pocitů v okolí, které je známé a lépe pomáhá zapadnout a stmelit kolektiv (Mazal, 2007).

### **2.4.2 Fáze motorického učení**

Učení si lze představit jako řadu na sebe navazujících, ale samostatných fází v procesu osvojování dovedností. Tyto fáze nesouvisí s fázemi o zpracování informací, jelikož pouze vyjadřují milníky dosažených úrovní dovedností. U těchto fází motorického učení se lze především setkat s dvěma významnými koncepty, a to především s Fittsovým a Bernsteinovým.

Fittsovy fáze jsou vytvořeny na míru percepčněmotorickému učení, v podstatě se jedná o důraz na jak motorickou, tak i percepční složku. Tento koncept vyzdvihuje úlohu změn kognitivních procesů v důsledku tréninku.

#### 1. Fittsova fáze (Kognitivní fáze)

V této fázi se jedná o určení cíle, hodnocení daného výkonu, co dělat a taky co nedělat, kdy to dělat a podobně. Proto jsou zde v popředí kognitivní a verbální schopnosti. Důležité je zjistit, na co se v okolním prostředí dívat, co cítit a čemu naslouchat, a poté provést potřebný pohyb. Pokroky v této fázi jsou v učení velké a rychlé, dopracovává se k získávání efektivnější strategie provádění určité dovednosti.

## 2. Fittsova fáze (Fáze fixace)

V této fázi se těžiště přesouvá na vytváření výhodnějších pohybových vzorů pro určitou činnost. Výkon narůstá už téměř stabilně a u pohybových vzorů se pokusy pro provádění činnosti často mění, jelikož daný jedinec experimentuje s novými motorickými postupy. Také zde už jedinci dokážou poznávat své případné chyby a mají lepší plynulost pohybu. Fáze fixace bývá většinou výrazně delší než fáze kognitivní.

## 3. Fittsova fáze (Autonomní fáze)

Jedinec se do této fáze dostane postupně tak, že absolvoval už dostatečný trénink. Percepční anticipace je zde vysoká, což vede ke zrychlení zpracování informací z daného prostředí. Motorické sekvence jsou zde už delší, proto je potřeba organizovat a spouštět menší počet programů, což má za výsledek nižší požadavky na míru pozornosti při provádění pohybu. Pokroky jsou zde už menší a pomalé, jelikož se v této fázi nacházíme s už dost vysokou úrovní zkušeností.

## Bernsteinovy fáze

Tyto fáze jsou brány spíše z pohledu motorické kontroly a biomechaniky za tož Fitts zdůrazňoval percepční a motorickou stránku dovedností.

### 1. Bernsteinova fáze (Omezení stupňů volnosti)

Jedinec se s jako prvním problémem setká s nerozhodností, a to, jak se popasuje se stupni volnosti, které jeho tělo disponuje. Jeden stupeň volnosti vyjadřuje jeden určitý způsob, kterým se určité svaly mohou pohnout. Bernstein předpokládal, že vyřešit problém stupňů volnosti, což je, jak dokázat ovládat všechny dosažitelné pohybové možnosti, je omezit nebo odstranit nedůležité pohyby části těla a může se soustředit na konkrétní stupně volnosti.

### 2. Bernsteinova fáze (Uvolnění stupňů volnosti)

Jakmile je u konkrétních počtů stupňů volnosti dosažen potřebný výsledek nebo posun, tak se jedinec zaměří na odblokování dřívějších stupňů volnosti, které mohou vést ke zlepšení výkonu a jsou obzvláště účelné v dovednostech pro rychlost a výbušnou sílu. Jelikož dovolují nově odblokované stupně rychlejší a silnější pohyby.

### 3. Bernsteinova fáze (Využití pasivní dynamiky)

V této fázi se jedinec snaží využívat pasivní dynamiku svého těla, jako jsou pohyby a energie, kvůli které není potřeba využívat vlastní energii, ale získává se díky některým veličinám

a charakteristikám jako jsou setrvačnost, gravitace a pružnost svalů. Díky těmto aspektům dosahuje pohyb maximální efektivity (Schmidt, 2019).

## **2.5 Vyučovací jednotka tělesné výchovy**

### **2.5.1 Tělesná výchova**

Smysl tělesné výchovy spočívá v souhrnu tělesných, psychických a sociálních aspektů, které se vyvíjí z pohybové aktivity cvičeného jedince. Díky všem příznivým dopadům na lidské tělo a mysl, a to nejen z krátkodobého hlediska ale i dlouhodobého, jakožto potenciálů. Tělesná výchova, díky těmto aspektům je součástí výchovy, tělesné kultury a předmětem ve škole (Fialová, 2002).

Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, díky tomuto zařazení se prohlubuje vztah žáků ke zdraví, posiluje citové a rozumové vazby, a v neposlední řadě rozvíjí praktické dovednosti. Tyto dovednosti nám pomáhají určit zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v další fázi života. Proto je tělesná výchova zařazována ve školním rozvrhu minimálně v rozsahu 2 hodin (Fialová, 2010).

Školní tělesná výchova se dlouhodobě propaguje jako prostředek k rozvoji širokého spektra dovedností, dispozic a znalostí, které by měly umožnit studentům užívat si celoživotního smysluplného a zdravého fyzického pohybu (Newell & Rovegno, 2021).

### **2.5.2 Organizace pohybových her**

Při organizaci sportovních her je důležité, abychom připravili danou hru v co nejrychlejším čase a s přiměřeným úsilím získali co nejlepší možný výsledek. U každé hry by se měla pojit zábava s určitým cílem jakožto výchovný a vzdělávací, z kterého by si žáci nebo svěřenci měli vzít určitou hodnotu např. (spolupráci, fair play anebo krizové myšlení, ale je toho samozřejmě mnohem více). U pohybových her musíme také brát v potaz, jaký typ hry zvolíme a do které části tuto hru potřebujeme (Rovný & Zdeněk, 1979).

V úvodní části bychom měli vysvětlit, jaký bude program (co se bude dělat) v následující hodině tělesné výchovy. Zde je vhodné správně motivovat žáky, aby se na tuto činnost těšili a odváděli maximum. Na začátku hodiny poté volíme nejčastěji různé jednoduché honičky (Pokorný, 2019).



Do úvodní hodiny volíme hru, u které jsou zapojeni všichni žáci najednou a jedná se o hru, která je všem účastníkům dobře známá a není nutno dlouhý výklad o hře a pravidlech (neztrácí se zbytečně čas) (Rovný & Zdeněk, 1979).

Pro úvodní část hodiny, kterou vedeme, je důležité se v této části věnovat přípravě a zahřátí organismu, nemělo by se jednat o zvlášť vysilující prvky, jelikož by organismus potřeboval následný odpočinek a poté by již mohl ztrácet motivaci a síly do hlavní části vyučovací jednotky, proto se do této části hojně využívají honičky, které ovšem netrvají déle než 2-3 minuty (Klimtová, 2009).

U hlavní části, která trvá nejdéle, se zapojují také všichni žáci, ale může se například použít i různé rozdělení do družstev, kde buď to všichni mají stejný úkol, nebo každý jiné a například rozdělené podle náročnosti, podle schopností družstev (Rovný & Zdeněk, 1979).

V hlavní části procvičujeme už známé dovednosti a přidáváme k nim nové, které se nacvičují do jejich základního osvojení. Takové dovednosti je vhodné zařazovat do různých her, nejlépe v malých skupinkách od čtyř do šesti hráčů. Následně tyto dovednosti používáme v průpravných hrách (Pokorný, 2019).

Pohybové hry pro hlavní část jednotky – V hlavní části hodiny by se měla navyšovat intenzita zatížení a aktivita žáka. Zde praktikujeme hodiny, které nesou střední až vysokou intenzitu, která nám pomůže žáka správně zatížit, zde praktikujeme už hry například zaměřené na určitý sport, jako jsou míčové hry, atletické anebo úponové hry. Tyto hry nám pomáhají zlepšovat motorické schopnosti a dovednosti (Klimtová, 2009).

Do poslední části (závěrečné) zvolíme hru, která je volnější a žáci se zde zklidní a odpočinou. V těchto hrách už nemusí hrát všichni žáci najednou, ale může jedna část hrát a druhá být v klidu. Používáme zde jednoduché hry zaměřené spíše na procvičování technických dovedností bez větší fyzické zátěže (Rovný & Zdeněk, 1979).

Závěrečnou část volíme podle hlavní části, pokud nebyla příliš fyzicky náročná, anebo byla časově kratší, tak můžeme do závěrečné části zařadit například podávání míče, přihrávky v badmintonu, a jim podobné. Stále však zůstává hlavní zklidnění organismu žáků (Pokorný, 2019).

V poslední části pohybové jednotky – používáme hry na zklidnění organismu a celkové zklidnění co se týče i po psychické stránce jako je agresivita a soupeření. Hry bychom zde měli vybírat proto takové, aby se vytvořila klidná atmosféra například pomocí kooperace, kde si někteří jedinci mohou odpočinout, ale stále převládá pocit hry, aby se mohli žáci správně naladit na další aktivity (Klimtová, 2009).

### **2.5.3 Rozdělení žáků do družstev**

Při každé hře je velmi důležité správné rozdělení žáků do jednotlivých družstev, tak aby žádné družstvo nemělo výrazně navrch a další bylo outsiderem dané hry, proto se u her, kde je potřeba vyrovnanosti používají stálá mužstva. U her, které jsou například kratší formy, nebo u her jako jsou štafety můžeme používat rozdělování do družstev, díky rozpočítání anebo necháme žáky, aby se sami rozdělili do požadovaného počtu (Rovný & Zdeněk, 1979).

### **2.5.4 Výběr místa**

Výběr herního území pro pohybovou hru závisí na různých faktorech a musí být pečlivě promyšlen. Jedním z klíčových faktorů jsou podmínky dané školy nebo místa, kde se hra bude konat. Pro správný průběh pohybové hry je důležitá dostatečná velikost herní plochy, aby se mohli hráči pohybovat s volností. V tělocvičnách je klíčovým faktorem čistý a suchý povrch, který umožňuje bezpečnou hru. Je také důležité zajistit dostatečnou vzdálenost herní plochy od všech předmětů, ať už to jsou lavičky, hrazdy a další, které by mohly při hře překážet nebo představovat nebezpečí. Kromě toho je důležité správně vyznačit herní prostor pomocí čar, kuželů, a dalších pomůcek, které pomáhají hráčům orientovat se a dodržovat pravidla hry (Bělka, 2020).

## **2.6 Rámcový vzdělávací program**

Rámcový vzdělávací program (RVP), vytváří závaznou strukturu pro tvorbu (ŠVP) školních vzdělávacích programů škol ve všech oborech vzdělání od předškolních, základních, jazykových po střední vzdělávání. V České republice byl zaveden zákonem č.561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon) (Edu.cz, 2023).

RVP stanovuje konkrétní cíle, formy, délku i povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů

Také určuje podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky, včetně podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví (Edu.cz, 2023).

## 2.7 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program je kurikulární dokument, který si vytvářejí pedagogičtí pracovníci v každé škole v České republice, a který je podřízen RVP a je volně dostupný. Tento dokument schvaluje a vydává ředitel daného zařízení (Edu.cz, 2023).

### 2.7.1 Školní vzdělávací program tělesné výchovy ve druhém stupni na základní škole

V rámcovém vzdělávacím systému podle ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy 2023 (MŠMT) se na druhém stupni základní školy mají probírat tyto okruhy učiva:

#### **Učivo: Činnosti ovlivňující zdraví**

V daném okruhu se probírá učivo, jako je pohyb pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport u chlapců a dívek, dále rozvíjet zdravotně orientované zdatnosti, kondici a manipulovat se zatížením. Provádět průpravná, kompenzační a relaxační cvičení, potřebné k správnému fungování lidského těla. Umět správně použít první pomoc při tělesné výchově a jiných pohybových činnostech (MŠMT, 2023).

#### **Učivo: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

U pohybových dovedností a jejich zlepšování se v tělesné výchově procvičují tyto pohybové cvičení, pohybové hry s různým zaměřením a rozmanitostí, gymnastická cvičení jako jsou akrobacie, přeskoky, cvičení s náradím a základní rytmická gymnastika. Dále se jedná o atletickou přípravu, která by měla obsahovat od rychlého běhu, vytrvalostního běhu, překážkový běh, skok do dálky a výšky a také vrhy a hody. Základy sebeobrany, které jsou součástí úpolů a v neposlední řadě také sportovní hry, kde by se měly vyskytovat minimálně 2 a to podle výběru dané školy. Tyto hry by měly obsahovat herní činnosti, kombinace a utkání (MŠMT, 2023).

### 2.7.2 Školní vzdělávací program zeměpisu (geografie) ve druhém stupni na základní škole

#### **Učivo: Geografické informace kartografie**

Náplní v tomto učivu je porozumění základnímu kartografickému jazyku, čehož se týká používání mapy v tištěné i elektronické podobě a základní topografické pojmy (MŠMT, 2023).

#### **Učivo: Přírodní obraz země**

V okruhu tohoto učiva se žáci mají seznámit s obrazem země, kde se vyskytuje tvar a velikost země jako vesmírné těleso, roční období, časová pásma, práce se světovým časem a krajinné sféry (MŠMT, 2023).

**Učivo: Regiony světa**

Žáci mají probrat okruhy, určit a charakterizovat oceány, světadíly, regiony světa a jejich přírodní, jazykové, sídelní a kulturní oblasti (MŠMT, 2023).

**Učivo: Společenské a hospodářské prostředí**

Probírané učivo je zde obyvatelstvo, kde žáci mají pochopit geografické a demografické charakteristiky. Politické a hospodářské údaje, kde se jedná o hospodářské, sídelní politické poměry (MŠMT, 2023).

**Učivo: Životní prostředí**

V životním prostředí se v učivu má zabývat přírodním a společenským prostředím a vztahem k přírodě a k jejímu přirozenému udržení a ochraně (MŠMT, 2023).

**Učivo: Česká republika**

V okruhu České republiky se probírá místní region, a to konkrétně vztahy k okolním státům, základní přírodní a socioekonomické charakteristiky. Geografické údaje, jako jsou poloha, rozloha, přírodní zdroje a obyvatelstvo. Hospodářský průmysl, společenské a politické procesy a jejich dopady na Českou republiku vzhledem k Evropě a ve světě. Rozdělení ČR do jednotlivých krajů a správních jednotek. Spolupráce se sousedními státy v euroregionech (MŠMT, 2023).

**2.7.3 Školní vzdělávací program zeměpisu (geografie) ve druhém stupni na základní škole Záhuní Frenštát pod Radhoštěm 2023**

Probírané učivo v zeměpisu na základní škole Záhuní ve Frenštátě pod Radhoštěm je v rámci regionů světa, dokázat srovnat a určit pevniny, oceány, státy a jejich hranice u kontinentů (Afrika, Amerika, Asie, Austrálie a Oceánie). Pojmenovat rozdíly mezi státy v územním a státním zřízení, dále určit polohu a přírodní podmínky jednotlivých kontinentů, jakož jsou struktura a složení obyvatel. Orientovat se v mapě a atlasu, pojmenovat kulturu a hospodářství v jednotlivých regionech (Školafren.cz, 2023).

**2.8 Sportovní příprava dětí**

U dětí nestačí při tréninku pouze celoplošné snížení objemu pohybové zátěže oproti dospělým, jelikož to neřeší podstat. Dítě není malý dospělý, kde některé fyziologické systémy jsou funkční od prvních let života a některé zase až v dospívání, proto je třeba biologické dospívání respektovat. Pokoušet se tyto systémy urychlit znamená hazardovat se zdravím cvičených jedinců (Krištofič, 2006).

U tréninku dětí má kondiční příprava důležitý úkol, a to nejen všestranný tělesný rozvoj, ale taktéž pomáhá jako prevence proti případným zraněním, zařazujeme zde protahovací a uvolňovací cviky zaměřené na nejvíce namáhané oblasti lidského těla, také zde patří posilovací cviky pro opatření svalové rovnováhy a v neposlední řadě taktéž různá obratnostní cvičení (Zumr, 2019).

Každý vedoucí, ať už trenér nebo učitel by se měl snažit, aby jeho svěřenci dosahovali možná co nejlepších výkonů. Avšak oproti dospělým je potřeba u dětí nejen zlepšovat fyzické výkony ale taktéž celkový rozvoj osobnosti. Sportovní příprava by měla být zaměřena především na učení se novým dovednostem, a ne dávkování zatížení.

#### Zásady pro trénink dětí

##### 1. Využívat zjištěné informace o věkových a vývojových zvláštnostem u svěřenců

- Rozvíjet všestranné pohybové aktivity (Začátky tréninku)
- Postupně zvyšovat objem speciálního tréninku. (Pozdějších letech)

##### 2. Udržovat vysokou úroveň prováděných tréninků

- Jednoduché a účelné výklady svěřencům
- Pomáhat napravovat chyby

##### 3. Účelně využívat času tréninku

- Správně využívat čas mimo trénink
- Vyšší počet asistentů
- Správná organizace tréninkové jednotky

##### 4. Zajišťovat vysokou cílevědomost jednotlivých cvičení

- Správně využívat přístupných pomůcek
- Využívání přestávek na správné zotavení
- Doplnovat složitější cvičení

(Perič, 2012)

## **2.9 Rozvoj tělesné zdatnosti**

### **2.9.1 Zdatnost**

Fyzická zdatnost vyjadřuje schopnost vykonávat denní aktivity s energií, a také prokazovat vlastnosti a schopnosti spojené s nízkým rizikem předčasného rozvoje hyperkinetických onemocnění (Grao-Cruces et al., 2020).

Fyzická zdatnost, která může pocházet z různých faktorů, jako je například praktikování tělesných cvičení, tak může být z části určena také geneticky. Tato zdatnost je důležitý ukazatel duševního zdraví, kde součástí je kardiorespirační zdatnost, která je spojována s nižší mírou psychických problémů souvisejících se stresem, jakož jsou deprese a syndrom vyhoření (Neumann et al., 2021).

Dobrá a univerzální tréninkový prostředek pro fyzickou zdatnost jsou pohybové hry, které pomáhají mobilizovat energetické zdroje člověka (Argaj, 2016).

Tělesná kondice vyjadřuje současný tělesný a psychický stav jedince, který je potřeba pro vykonání pohybové aktivity s fyzickými nároky. Tato tělesná kondice je skutečným odrazem tělesné zdatnosti jako to výsledná adaptace organismu na fyzickou zátěž (Křištofič, 2014).

### **2.9.2 Koordinace**

Tato motorická schopnost je důležitá ve většině pohybů, které vykoná naše lidské tělo. Jednoduše lze obratnost definovat jako dovednost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu (Hájek, 2012).

Koordinace se dříve nazývala jako obratnost má v pohybových hrách velký význam. Jelikož se většinou ukazuje jako součást nějaké jiné určité schopnosti, a to nejčastěji rychlosti. Tyto dvě schopnosti jsou velmi důležité nejen ve hrách ale celkově ve sportu, a proto by se měly rozvíjet už od mladého věku, říká se, že nejlepší věk je od 7. až 12. roku života. V tomto věku je lidský mozek velmi otevřen učení se novým věcem a činnostem. Koordinace by se právě kvůli tomu měla vyskytovat co nejčastěji v dětských trénincích a hrách. Pro rozvoj této schopnosti jsou dobré tyto činnosti různé převraty, kotouly, změny směru, kopat a házet nedominantní končetinou a jim podobné úkony (Jebavý et al., 2017).

### **2.9.3 Rychlost**

Rychlost je komplexní motorická schopnost, která umožňuje provádět pohyb, a to v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o činnost krátkodobého charakteru v intervalu do 20 sekund), tato činnost je vykonávaná ve vysoké intenzitě a nevyžaduje překonávání žádného zvlášť velkého odporu. Tuto motorickou dovednost uplatňujeme v řadě sportovních disciplín a také v každodenním životě (Hájek, 2012).

Rychlost vnímáme jako schopnost zahajovat a provádět pohyb v co nejkratším časovém úseku nebo také jako vnitřní dispozici v uskutečnění jakéhokoliv pohybu ve vysoké až maximální rychlosti (Lehnert et al., 2010).

Rychlost rozdělujeme na základní druhy a to:

- Reakční rychlost – je rychlost, která závisí na reakci v co nejkratší čas na určitý podnět. Tato rychlost se dále dělí na s jednoduchou reakcí. Taková rychlost se ve sportu nachází například u sprinterů na startovací pistolí, kde je pistol jediný podnět. A druhý typ je výběrovou reakcí, která je například u sportovních her, kde je potřeba vnímat let míče, pohyb soupeře a jim podobné podněty.
- Akční rychlost – zde se jedná o rychlost svalové kontrakce a její předcházející fungování nervosvalového systému. Tato rychlost je vždy uskutečňovaná ve vymezeném času a prostoru. Tato rychlost se dělí na cyklickou a acyklickou. Kde acyklická je, kde se provádí jednorázově s maximální rychlostí. Cyklická rychlost na to je typická opakovaným a nepřerušovaným uskutečňování cyklu vysokou frekvencí.

(Lehnert et al., 2010)

### **2.9.4 Síla**

Síla jako základní motorická schopnost je v oblasti antropomotoriky vymezena jako schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil. Vnitřní síly mohou obsahovat například kontrakci svalů, kdež to vnější síly mohou zahrnovat hmotnost zvedaných předmětů, odpor prostředí nebo také tlak, který musí být překonán při provádění potřebné aktivity, a to prostřednictvím svalového napětí (Hájek, 2012).

U síly musíme pochopit, o kterou veličinu se bude jednat, pokud o fyzikální veličinu, kde je příčina pohybu počítaná jako hmotnost krát zrychlení, nebo se jedná o sílu biologickou jakož to motorickou schopnost spojená s psychickými hledisky. Jinak řečeno je to schopnost, která

překonává, udržuje nebo brzdí odpor svalovou kontrakcí, a to buď při statické, nebo dynamické svalové činnosti (Lehnert et al., 2010).

Statická síla je charakterizována izometrickou kontrakcí, kde se vynaložené úsilí nepromítá v pohybu, například se jedná o držení tělesné postavy anebo břemene různých polohách. Za to dynamická síla je typická izotonickou kontrakcí, která se ukazuje pohybem hybného systému nebo jeho částí. Poté se tato síla dále rozděluje podle velikosti odporu například (břemene nebo odpor prostředí).

- Výbušná síla – neboli také explozivní síla je charakterizována maximálním zrychlením a malým odporem tuto sílu využíváme u odrazů kopů a hodů a dalších jim podobným.

- Rychlá síla – je charakterizována v malém odporu, kde zrychlení není maximální, proto se tato síla využívá například u startů, v rychlých nástupech u juda a dále třeba běhu přes překážky.

- Vytrvalostní síla – funguje na bázi nízkého odporu a využití nevelké stále rychlosti s touto silou se můžeme setkat například u veslování, kanoistiky a silniční cyklistiky

- Maximální síla – musí překonat velký až maximální odpor nízkou rychlostí, využívanou například u zápasu nebo vzpírání a podobných. Tato síla je základ pro ostatní silových schopností, jakož jsou výbušná, vytrvalostní a rychlá síla)

Mezi hlavní druhy silových schopností lze považovat tyto dvě, a to Izometrické statické, kde roste napětí, ale nemění se délka. Poté izotonické dynamické, kde se mění délka svalu a napětí se téměř nemění. A dále tyto izotonické dynamické silové schopnosti můžeme rozlišovat na koncentrické, a jelikož se u těchto schopností nemění napětí, tak se zde sval zkracuje a u excentrické (brzdivé) se naopak násilím protahuje daný sval (Perič, 2010).

### **2.9.5 Vytrvalost**

Vytrvalost můžeme charakterizovat jako klíčovou motorickou dovednost, která umožňuje provádět opakované pohybové aktivity se sub maximální, střední a mírnou intenzitou bez výrazného snížení jejich účinnosti po relativně dlouhou dobu. Z fyziologického hlediska lze vytrvalost popsat jako odolnost vůči únavě a taktéž jako funkční zdatnost (Hájek, 2012).

Vytrvalost můžeme dělit na obecnou a speciální, kde obecná vytrvalost podmiňuje tu speciální do určité fáze. Mezi další dělení vytrvalosti můžeme pracovat s těmito uvedenými níže

#### **1. Dlouhodobá vytrvalost**

Která je typická pro zatížení, které trvá déle než 15 minut, ale s nižší mírou intenzity. Můžeme také popsat tuto vytrvalost jako aerobní s minimální tvorbou laktátu.



## 2. Střednědobá vytrvalost

Zde je už doba zátěže nižší, a to většinou od 5–15 minut, ovšem míra intenzity je zde vyšší na tolik, že tvorba laktátu je na pokraji jeho odbourávání. 90% maxima srdeční frekvence.

## 3. Krátkodobá vytrvalost

Neboli také anaerobně – aerobní vytrvalost, někdy také jako smíšená se považuje, kdy doba vytížení se pohybuje okolo 1-3 (4) minut. Množství laktátu je vysoké a energetický výdej doplňuje aerobní glykolýza, anaerobní glykolýza. Zde platí, že je zatížení intenzivnější a kratší tím se více podílí anaerobní glykolýza.

## 4. Rychlostní vytrvalost

Schopnost podávat intenzivní rychlostní výkon nad hranici 85% maxima v co nejdelším časovém úseku. Tento časový úsek je okolo deseti sekund až jedné minuty. Energie se využívá po vypotřebování okamžitých zásob ATP a CP hlavně anaerobní glykolýzou.

## 5. Intermitentní vytrvalost

Je vytrvalost, kterou využíváme v různých segmentech intenzity. Propojují se zde všechny předchozí vytrvalosti. Tato vytrvalost je typická pro sportovní hry jako například fotbal, lední hokej, florbal a jim podobné. Všude tam, kde je potřeba měnit intenzitu jako například sprint, klus, chůze (Jebavý et al., 2017).

## 2.10 Pohybová gramotnost

Pohybová gramotnost je multidimenzionální koncept, který zahrnuje oblasti pohybové kompetence, sebejistoty a motivace nezbytné pro pravidelnou účast na fyzické aktivitě. Pohybová gramotnost sjednocuje modely ze sportovní psychologie a motorického vývoje. Pohybová gramotnost je propojena s lepším fyzickým, duševním a sociálním zdravím prostřednictvím účasti na fyzické aktivitě. (Bremer et al., 2020)

Existují různá vymezení fyzické gramotnosti, podle jejich použití v různých prostředích, ve kterých se tato gramotnost vyskytuje. Pohybová gramotnost ve většině kombinací zahrnuje motivaci, sebejistotu, fyzické kompetence, kognitivní znalosti a behaviorální složky a porozumění a zodpovědnost k zapojení do fyzických aktivit po celý život (Houser et al., 2022).

Je dán přesvědčivý důkaz ohledně dennodenní fyzické aktivity a mezi pozitivními zdravotními benefity pro děti jako jsou lepší kardiovaskulární a svalové zdraví, tělesné složení a duševní zdraví a správného nastavení ke zdravému životnímu stylu v dospělosti (Crozier et al., 2021).

Pohybová gramotnost byla definována jako kompetence k vykonávání pohybových dovedností a znalosti, motivace a převzetí odpovědnosti k zapojování do fyzických aktivit do budoucího života. Obsahuje také sociální a kognitivní prvky, které jsou základem pro účast na fyzické aktivitě pro zdravý životní styl, který snižuje zátěž zdravotních systémů a posílení fyzické zdatnosti. Tento průběh vedl k návrhům, že je pohybová gramotnost je stejně důležitá, jakožto čtenářská, nebo matematická gramotnost (Jefferies et al., 2019).

Pohybová gramotnost určuje způsobilost a motivaci k využívání vlastního pohybového potenciálu a tímto přispívá k lepšímu budoucímu životu, kde stále bude proměnným faktorem prostředí a společnost, ve kterém se dotyčný jedinec nachází. Pohybová gramotnost je zde brána, více jako úroveň vzdělání v této oblasti, kde se soustředí nejen na provedený pohyb, ale i o kvalitu pohybových schopností a dovedností. Pohybová gramotnost, proto vychází z celoživotního učení (Vašíčková, 2016).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cíle práce bylo vytvořit soubor pohybových her s mezipředmětovým přesahem do zeměpisu pro sedmý ročník základních škol.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvořit zásobník pohybových her s přesahem do zeměpisu
- 2) Vytvořit otázky a podpůrný materiál ze zeměpisu pro 7. třídy základních škol.
- 3) Graficky znázornit jednotlivé hry v programu easy Sports-Graphics.
- 4) Vytvořit pomocný materiál ke hrám pomocí umělé inteligence.

## 4 METODIKA

### 4.1 Popis vytvoření zásobníku her

Hry, které jsou uvedeny v zásobníku, jsou vytvořeny, tak aby rozvíjely pohybové schopnosti dětí v tělesné školní výchově a zároveň procvičily učivo zeměpisu, které se učí na základní škole v sedmém ročníku. Při vytváření zásobníku jsem čerpal z odborné literatury, tak i z mé vlastní zkušenosti, dále jsem hry tvořil, tak aby se do nich dalo zapojit učivo ze zeměpisu. Pro přehlednost v zásobníku jsem hry rozdělil do tří základních skupin podle toho, v jaké části hodiny by se měly vyskytovat.

- Úvodní část – 7 her
- Hlavní část – 12 her
- Závěrečná část – 8 her

### 4.2 Popis vytvoření pomocných materiálů

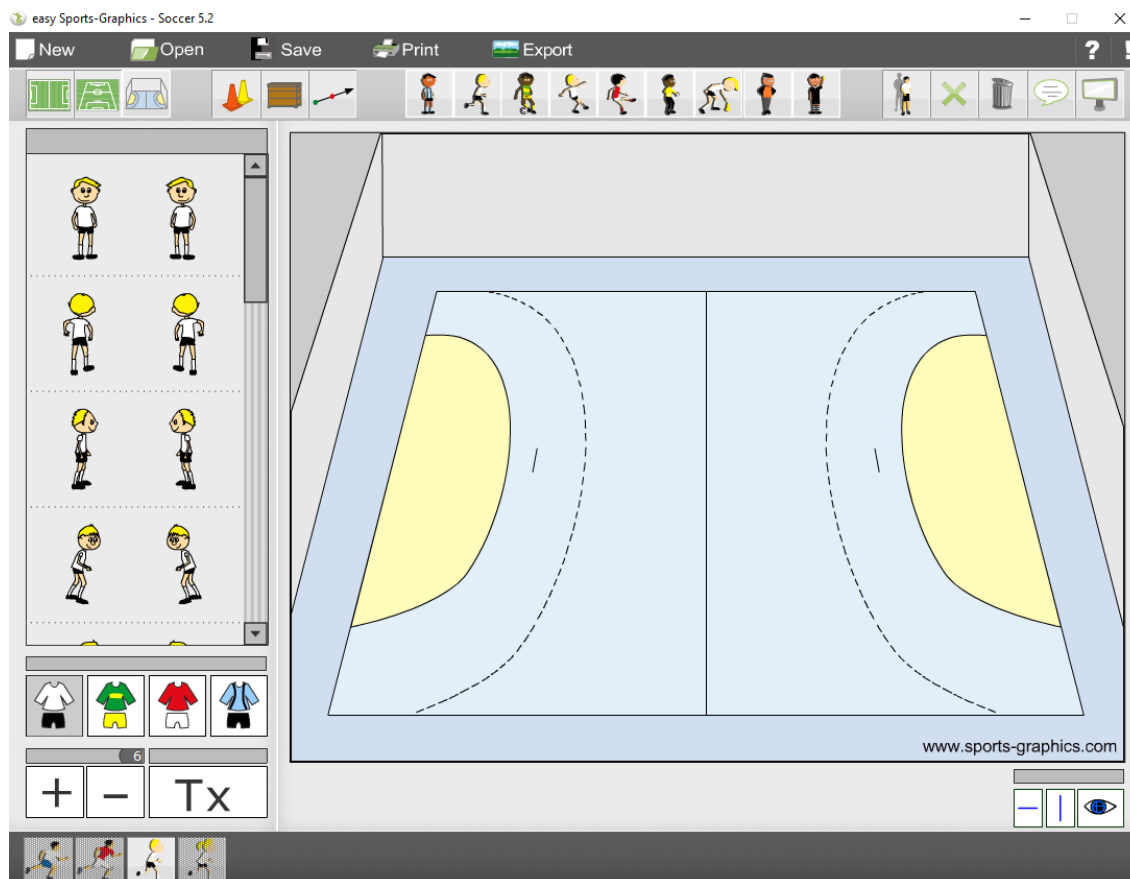
Ke všem pohybovým hrám jsem vytvořil pro lepší přehlednost a pochopení graficky znázornil jednotlivé hry, a to programem easy Sports-Graphics. V tomto programu jsem postupoval v režimu soccer, pro co nejlepší znázornění jednotlivých úloh ve hře. Tyto následné hry se exportovaly v rozlišení 300 dpi a ve formátu jpg, který značí obrázky. Následně byly přidány k jednotlivým popisům her.

U pomocných materiálů jsem využil umělou inteligenci, a to chat GPT a Deeply, které mi pomohly vytvářet obsah do těchto příloh, a to od otázek, zeměpisných pojmů, až po generování obrázků podle mých zadání. Obrázky jsem generoval v Deeply.cz, a to v trial verzi, jinak je tento program zpoplatněn <https://deeply.cz/ai-grafika> v sekci grafika, kde jsem si vybral potřebný údaj jako například památku, nebo město (Socha Svobody v New Yorku, Machu Picchu v Peru a další) a tyto slova jsem napsal do pole pro vygenerování obrázku. Vždy jsem si nechal na jeden pokyn vygenerovat 3 a více obrázků, abych mohl použít vždy ten nejlepší pro mé hry. Tyto obrázky jsem dále skládal nebo rozdělil v programu inkscape, jedná se o editor vektorové grafiky, který je volně dostupný na <https://inkscape.org/>. Tento obsah jsem musel překontrolovat, nebo doplnit podle správných údajů. Určit, jestli se tento obsah může vyskytovat v učivu pro 7. ročník. Dále jsem tento obsah upravoval do potřebných her, aby se s ním dalo správně pracovat, jako

nahradit jinými otázkami, přemístit texty do tabulek, vygenerované obrázky upravit pro výslednou hru a další potřebné kroky pro správné splnění požadavků konkrétních her.

Obrázek 1

Rozhraní programu easy Sports-Graphics



### 4.3 Analýza odborné literatury

V této práci jsem informace čerpal jak z odborné literatury knižních zdrojů, tak také z internetových zdrojů a databází. Použitá slova na vyhledávání v databázích jsem jako klíčové měl tyto movement, games, fitness, school, theory, sport, physical, training. Také jsem se nechal inspirovat od mého vedoucího bakalářské práce doc. Mgr. Jan Bělky, PhD, který má nesmírné zkušenosti v tomto prostředí.

- Knihovna Fakulty tělesné kultury: <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Knihovna UPOL Zbrojnice <https://www.knihovna.upol.cz/pl/pobocky/zbrojnice/>
- Web of Science: <https://www.webofscience.com/>

## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1 Zásobník pohybových her s přesahem do zeměpisu**

Pro přehlednost her v zásobníku jsem rozdělil hry do tří skupin podle toho, do jaké části hodiny by měly být zařazeny. A to v úvodní části se jedná o 7 her, v hlavní části je použito 12 her a v poslední závěrečné se jedná o 8 pohybových her. Otázky a podpůrný materiál použity při hrách jsou vloženy v přílohách.

### **5.2 Pohybové hry pro úvodní část**

- 1. Polohová honička**
- 2. Spojovačka**
- 3. Odebíraná**
- 4. Honička se zeměpisnými pojmy**
- 5. Kolonie a vyspělé státy**
- 6. Zeměpisné molekuly**
- 7. Obíhačka družstev podle státu z kontinentu**

# 1. Polohová honička

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 4–30 (závisí na velikosti prostoru)

**Doba trvání hry:** 5 minuty

**Pomůcky:** otázky se zeměpisnými pojmy

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** reakční schopnost, rychlost

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisné pojmy pro 7. třídu

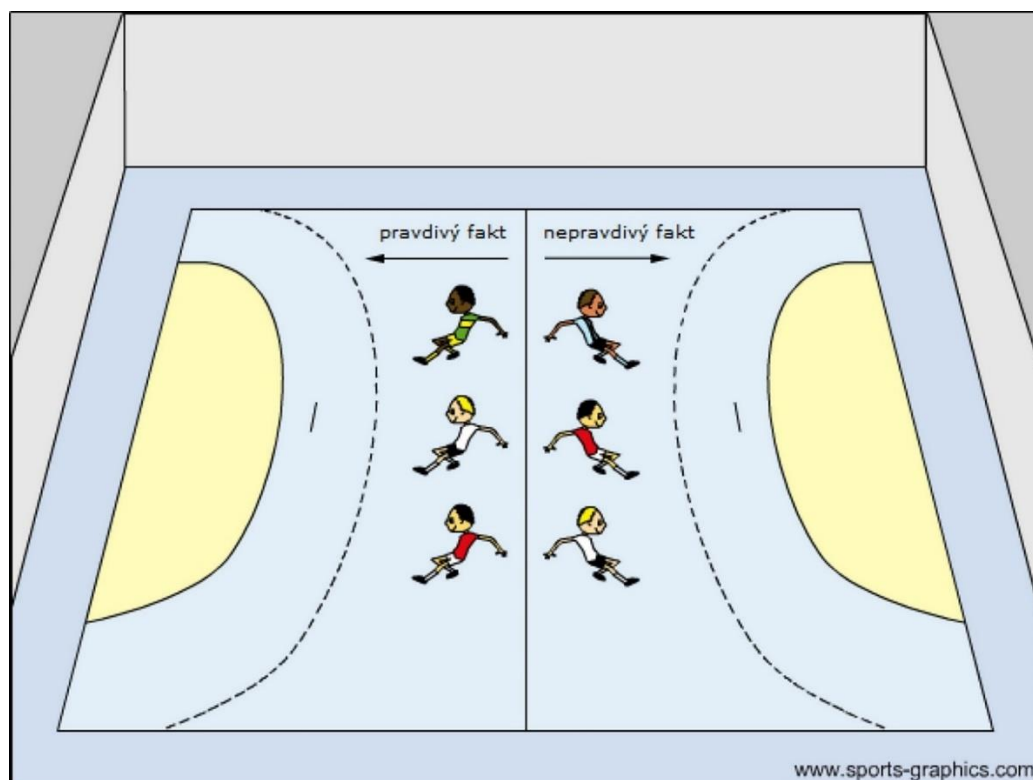
**Příloha:** 1

**Průběh hry:** Hráči se rozdělí do dvojic, kde si sednou k zády k sobě na mezeru zhruba jednoho metru, jako je na obrázku číslo 2. Hráči čekají na pokyn, kdo koho chytá, když zazní pravdivý fakt o zeměpisu, chytá jeden a druhý pouze za pomoci chůze, což znamená, že hráč musí být v kontaktu se zemí aspoň jednou končetinou a směrem ke zdi. Jakmile překročí koncovou lajnu získá bod. Pokud hráč dostihne toho, kdo utíká získá bod pro sebe. Jakmile zazní nepravdivý fakt, chytá druhý hráč.

**Modifikace:** Lze hrát se zavřenými očmi, v leže, v dřepu atd. Pokud by hráči běželi, tak se tato hra bude vyskytovat v hlavní části hodiny.

Obrázek 2

Pohybová hra „Polohová honička“



## 2. Spojovačka

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 8-30

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** míč, psací potřeby, papír se spojovací hrou, píšťalka

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** přihrávání, reakční schopnosti, rychlost,

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled pro 7. třídu

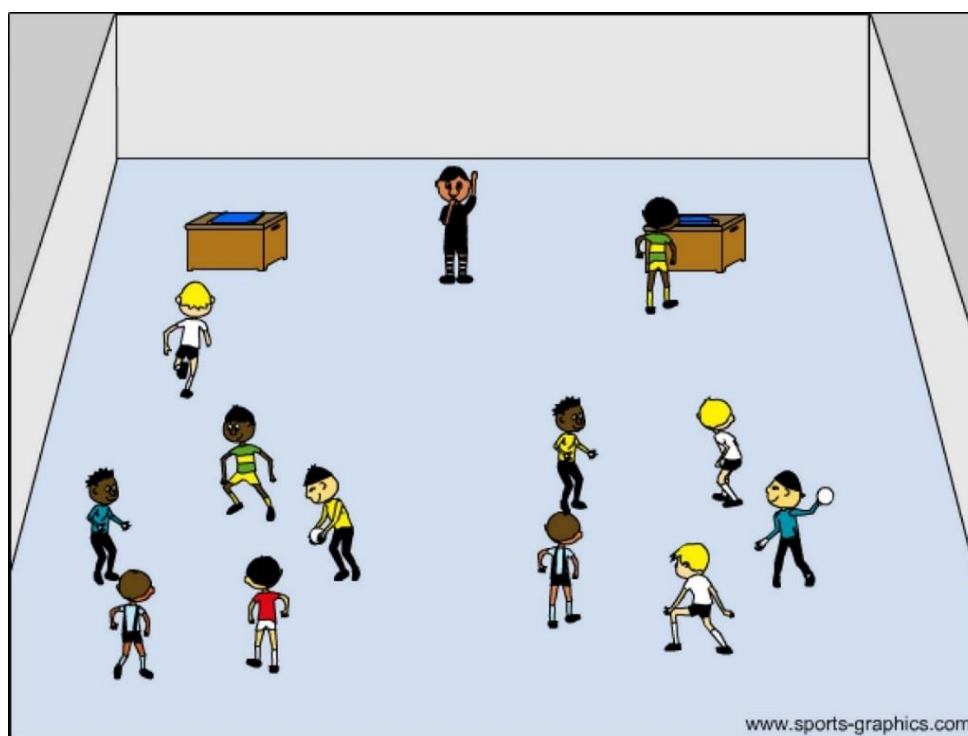
**Příloha:** 2

**Průběh hry:** Ve dvou družstvech se hráči snaží přihrávat do kolečka, jakmile zazní signál píšťalkou, tak hráč, který drží míč běží co nejrychleji k lavičce, nebo ke stolu, na kterém je papír se spojováním dvou různých pojmů ze zeměpisu, jako je na obrázku číslo 3. Hráč se je snaží správně spojit. Pokud hráč dokončí správné či nesprávné spojení, vrací se zpět a hra pokračuje. Mezitím učitel kontroluje správnost a kdyžtak čáru přeruší. Jakmile jsou všechny spojení správně, tak první tým vyhrává. (Místo, kde se spojují pojmy nesmí být v kratší vzdálenosti, jinak se jedná o hru, která by se vyskytovala spíše v hlavní části hodiny).

**Modifikace:** Hra se může proměnit tak, že po signálu žáci nesmí běžet, ale pouze chodit a pokud to poruší, musí splnit trestný cvik (klik, dřep).

Obrázek 3

Pohybová Hra: „Spojovačka“





### 3. Odebíraná

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 6–40

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** rozlišovací dresy, papír s textem, něco na psaní

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** rychlost, taktika, hbitost

**Příloha:** 3

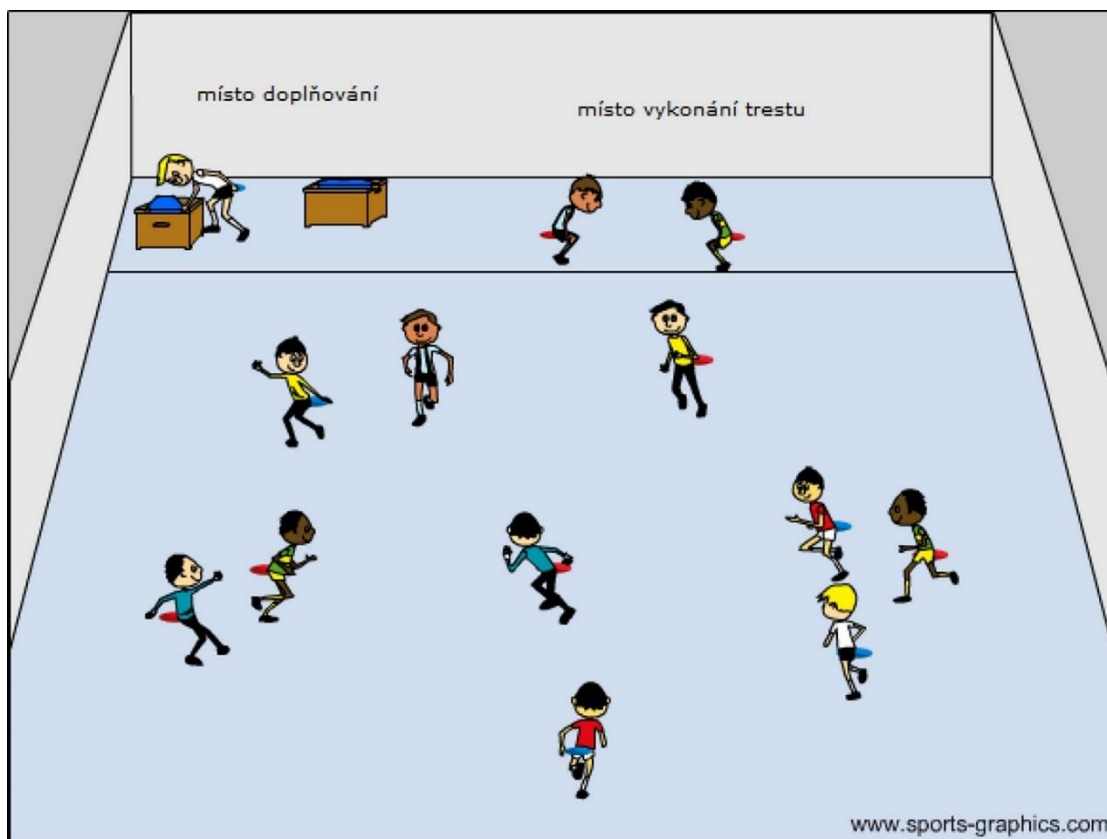
**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled pro 7. třídu

**Průběh hry:** Všichni hráči mají zastrčený rozlišovací dres, který se ostatní hráči snaží vytrhnout (vyškubnout). Jakmile se to povede, tak hráč, který ho vytrhl vrátí dres hráči a počítá si bod. Hráč, kterému byl dres odebrán si bere zpět dres a pokračuje za čáru, kde musí doplnit zeměpisný text jedním slovem. Pokud neví, musí udělat 5 dřepů, jako na obrázku 4. Vyhrává hráč s nejvíce body.

**Modifikace:** Honička probíhá, jsou všichni hráči na čtyřech, a to na zádech.

Obrázek 4

Pohybová hra „Odebíraná“



## 4. Honička se zeměpisnými pojmy

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 5–30

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** připravené otázky se zeměpisnými fakty (kartičky)

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** kooperace žáků

**Zeměpisný přesah:** zeměpisné pojmy pro 7. třídu

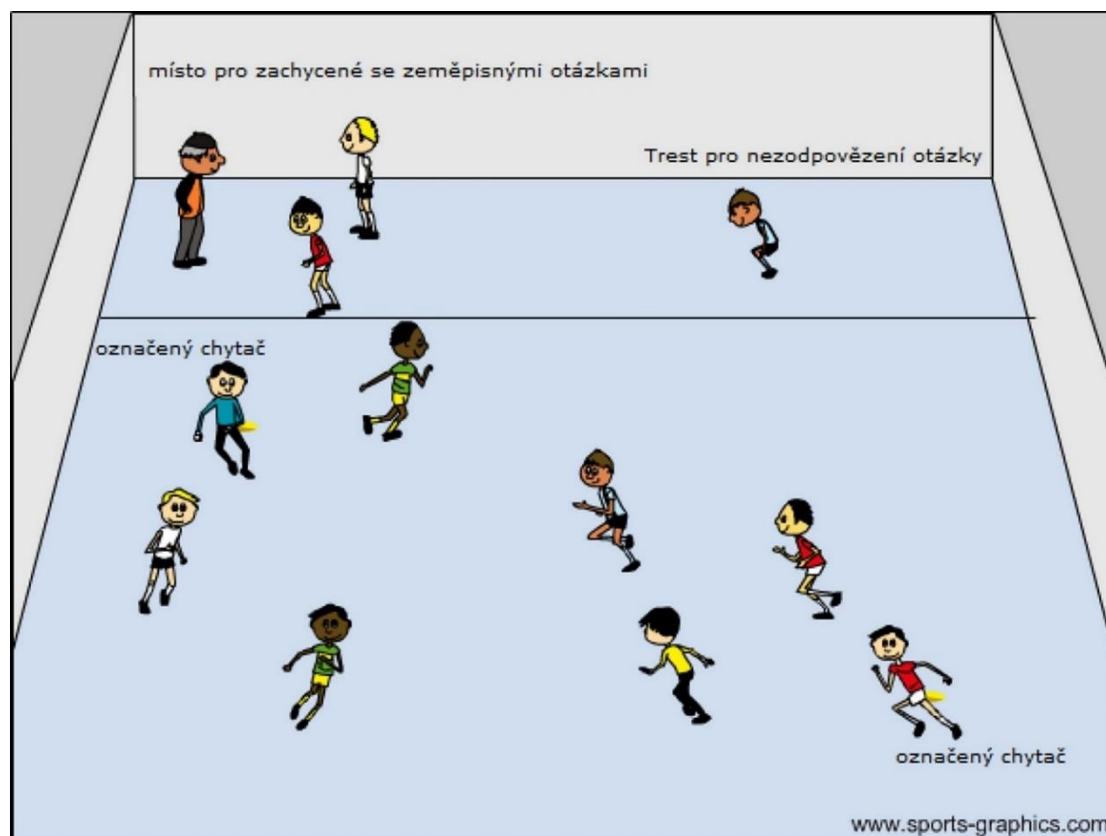
**Příloha:** 4

**Průběh hry:** Hra probíhá tak, že ve hře jsou vybráni dva honiči, nebo více, záleží podle počtu žáků. Jakmile jeden z honičů zachytí hráče, tak chycený hráč pokračuje na místo pro chycené hráče, které je zobrazeno na obrázku 5. Na tomto místě hráči dostávají zeměpisné otázky od učitele, nebo necvičícího. Pokud odpoví správně, tak se vrací zpět do hry. Jestli odpoví špatně, musí vykonat trest (dřep, klik) a následně se také vrací zpět do hry.

**Modifikace hry:** Může se hrát tak, že jakmile je hráč chycen, tak následně se stává také chytačem a vyhrává poslední nechycený hráč.

Obrázek 5

Pohybová hra „Honička se zeměpisnými pojmy“



## 5. Kolonie a vyspělé státy

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 8–40

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** rozlišovací dresy

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** kooperace žáků

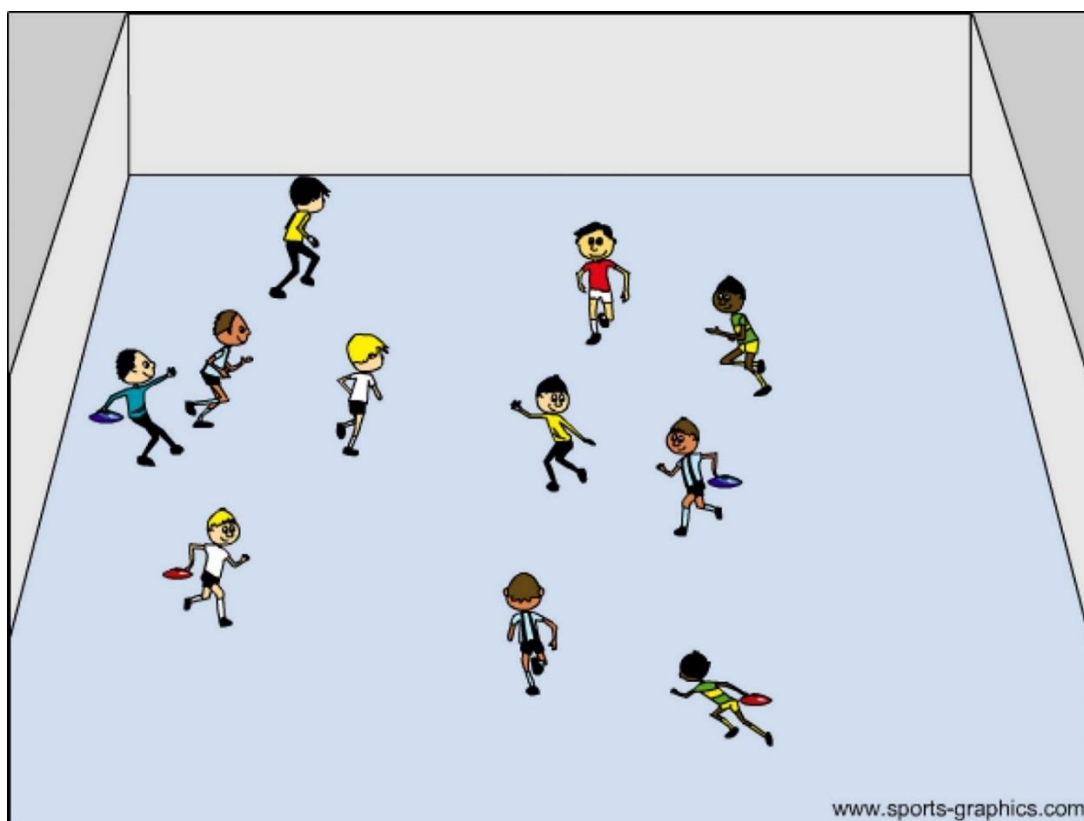
**Zeměpisný přesah:** Pochopení role vyspělého státu a kolonie

**Průběh hry:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev (dvou vyspělých států), kde každé družstvo obsahuje dva členy, kteří se snaží dohnat a dotknout se zbylých hráčů a tím je kolonizovat pro svůj tým. Zasažený hráč se přidává k družstvu a stává se také chytačem, kde dostává rozlišovací dresy stejné barvy, jako družstvo, které ho chytlo (je možnost použít kloboučky stejných barev a tím se dotýkat, tak jak na obrázku číslo 6. Vyhrává to družstvo, které má nejvíce hráčů ve své kolonii.

**Modifikace hry:** Místo předávání rozlišovacích dresů (kloboučků) je možné, aby se po chycení hráči drželi a udělali provaz, který se nesmí přetřhnout.

Obrázek 6

Pohybová hra „Kolonie a Vyspělé státy“



## 6. Zeměpisné molekuly

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 8–40

**Doba trvání hry:** 3 minuty

**Pomůcky:** Kartičky se seznamy

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Rychlost, reakční schopnosti, komunikační dovednosti

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisné pojmy pro 7 třídu

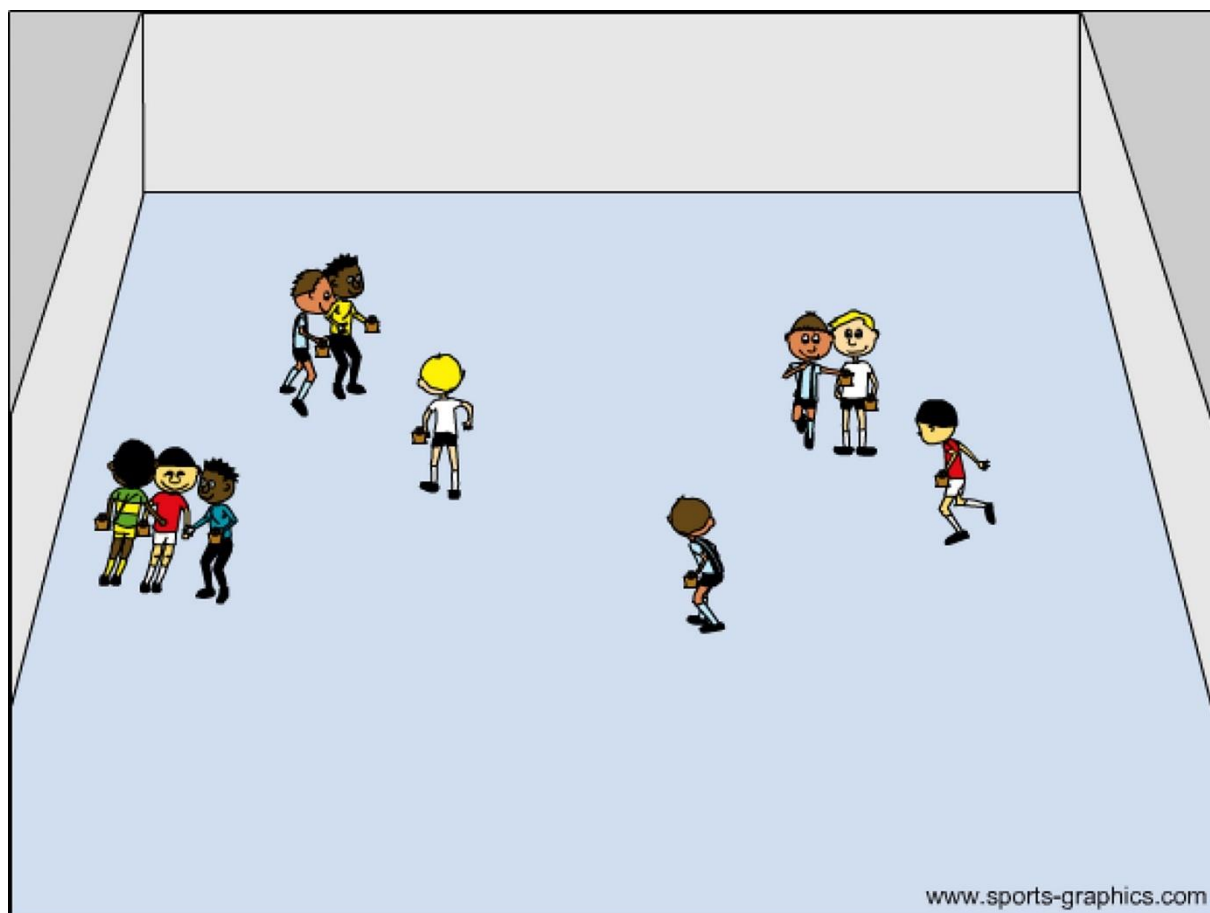
**Příloha:** 7

**Průběh hry:** Každý žák dostane seznam pěti názvů a podle pokynů učitele se musí spojit s ostatními hráči, jako na obrázku 7, kteří mají stejný název. Např. spojte se všichni, kteří mají stát ze stejného kontinentu nebo pokud mají například stejnou památku, ostrov a tak dále.

**Modifikace:** Do hry se mohou také zapojit například barvy oblečení, kde podle barvy se rozdělí podle států, které mají stejnou barvu na vlajce.

Obrázek 7

Pohybová hra „Zeměpisné molekuly“



## 7. Obíhačka družstev podle státu z kontinentu

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 10–30

**Doba trvání hry:** 3 minuty

**Pomůcky:** kužely

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Reakční schopnost, rychlost

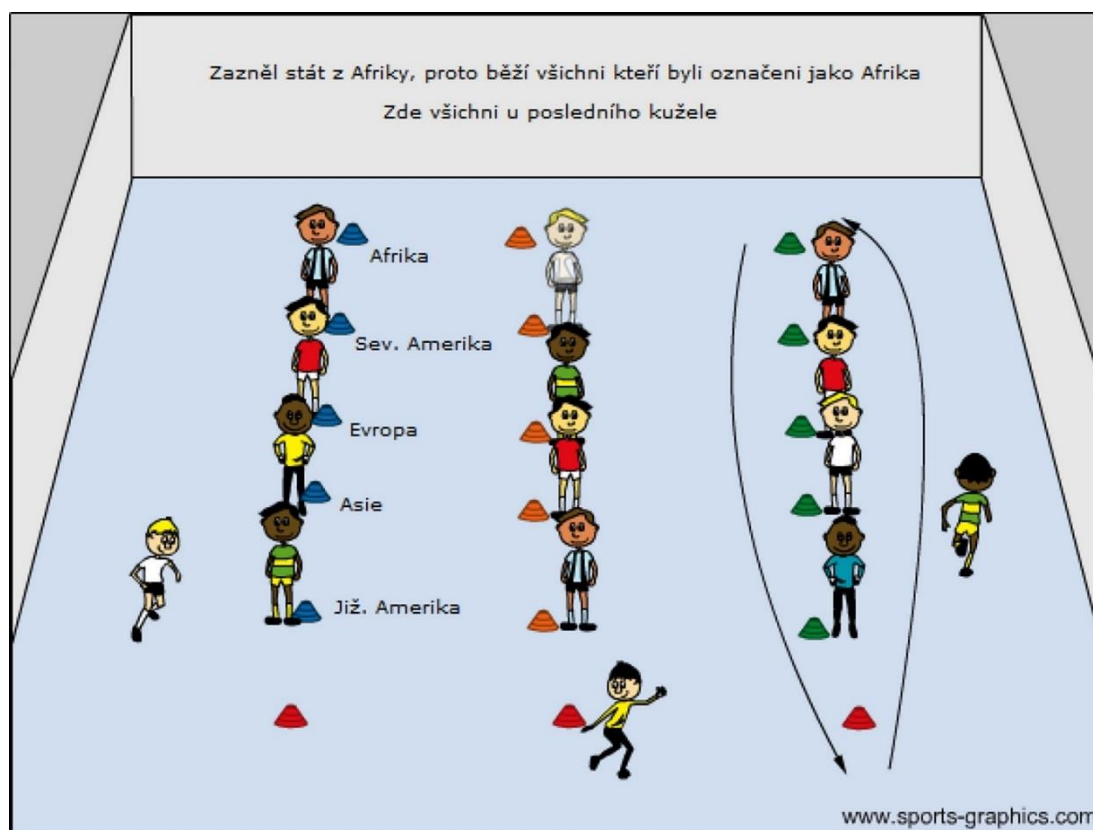
**Zeměpisný přesah:** Znalost států a jejich zařazení do určitého kontinentu

**Průběh hry:** Hráče rozdělíme podle počtu do družstev po 5. Žáci stojí v řadách za sebou, kde každý hráč znamená kontinent jakoby viz obrázek 8. Pořadí se může měnit, ale vždy musí být všechny kontinenty na stejném místě i v jiných řadách. Jakmile učitel nebo trenér řekne název státu, například Brazílie, tak obíhají celé družstvo hráči na 5. místě čili z Jižní Ameriky a hráč který doběhne první na své původní místo získává pro svůj tým bod.

**Modifikace:** Tuto hru lze hrát způsobem, kdy hráči musí obíhat s basketbalovým míčem pomocí driblingu.

Obrázek 8

Pohybová hra „Obíhačka družstev podle státu kontinentu“



### **5.3 Pohybové hry pro Hlavní část hodiny**

**8. Kdo přežije**

**9. Dobrodružný závod**

**10. Vlajky státy rozdělení na kontinenty družstva**

**11. Křížovka**

**12. Dělové koule**

**13. Skládačka**

**14. Zeměpisná vybíjená**

**15. Dobyvatelé**

**16. Štafeta kontinentů**

**17. Objevení Ameriky**

**18. Střelba vítězů**

**19. Kuželky**

## 8. Kdo přežije

**Čas na přípravu:** 5 minut

**Počet dětí:** 6-24 (závisí na velikosti prostoru)

**Doba trvání hry:** 20 minut

**Pomůcky:** Vše, co může být použito na vytvoření určitých úrovní (viz. obrázek 8)

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** reakční schopnost, rychlost, střelba, týmová spolupráce

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisné pojmy pro 7. třídu

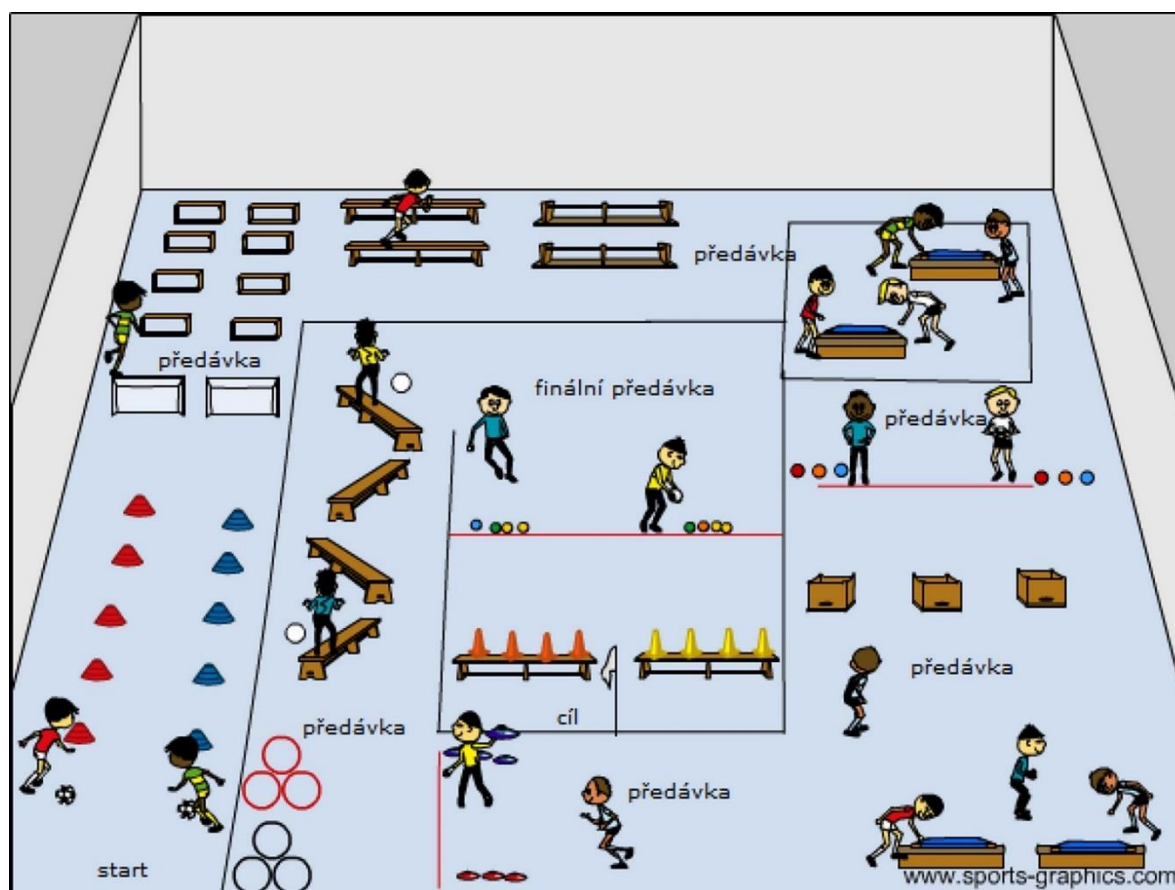
**Přílohy:** 2,3,5,8,11,13

**Průběh hry:** Hru hrají 2 až 3 týmy. Hra probíhá tak, že je postavena určitá dráha, kde je více sektorů, na kterých se provádí vždy jiné hrací prvky. Podle obrázku 9 na tyto sektory družstvo předem postaví své hráče a družstvo předává dál svou pomyslnou štafetu, až dokončí svůj úkol na svém stanovišti (skládačka, sestřelování kuželů, opičí dráha, hádanka atd.). Vyhrává družstvo, které jako první dokončí poslední sektor.

**Modifikace:** Zeměpisné prvky mohou být vždy na místě předávky, pro zapojení více her.

Obrázek 9

Pohybová hra „Kdo přežije“



## 9. Dobrodružný závod

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Počet dětí:** 4–20

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** sadu kartiček s lokacemi nebo fotografiemi, kužely

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** týmová spolupráce, reakční schopnosti

**Zeměpisný přesah:** Identifikování zeměpisných míst skrze název nebo fotografii

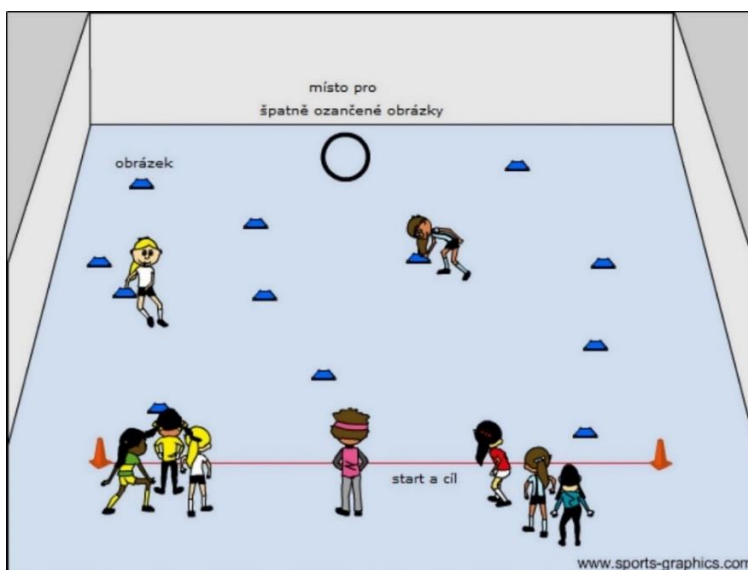
**Příloha:** 12

**Průběh hry:** Na hru je potřeba sada kartiček se známými lokacemi, které představují různá místa na světě, dále dva kužely nebo značky pro označení startovní a cílové čáry. Hráči se rozdělí do dvou týmů a seřadí se za startovní čáru. Umístěné kartičky s místy jsou rozmístěny po celé hrací ploše. Jakmile hra začne, první hráč z každého týmu doběhne ke kartě s místem, a kartu označí u učitele. Když je karta správně označená, tým má bod, pokud ne, tak hráč odnese kartu na vyznačené místo na obrázku 10. Hráč pak běží zpět ke svému týmu a označí dalšího hráče v řadě, který proces opakuje. Hra pokračuje, dokud nejsou všechny karty označeny lokací. Jakmile zbývají pouze špatně označené karty, tak si o ně týmy dají soutěž v hádání. Kdo první odpoví získává bod. Tým, který má nejvíce bodů vyhrává hru.

**Modifikace:** Hráči se snaží identifikovat místa na kartách a uvedou další informace, například zemi, město nebo oblast, kde se nachází.

Obrázek 10

Pohybová hra „Dobrodružný závod“





## 10. Vlajky státy rozdělení na kontinenty družstva

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 4–30

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** obruče, státy a města na kartičkách

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** kooperace žáků, rychlost

**Zeměpisný přesah:** Znalost států a měst a jejich umístění do patřičného kontinentu

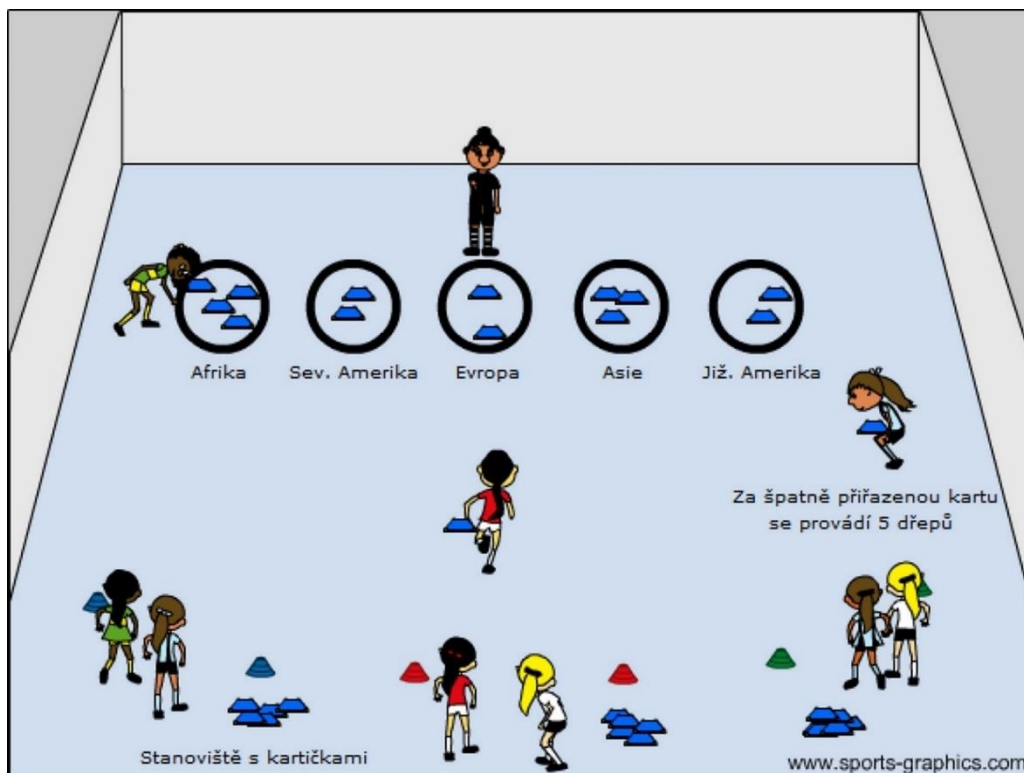
**Příloha:** 10

**Průběh hry:** Každé družstvo dostane 15 států a měst a ty musí donést do kruhu, kde je označen kontinent viz obrázek 11 a do něj pokládají státy podle správného zařazení vyhrává družstvo, které nejdříve umístí všechny státy, pokud žák umístí stát špatně musí udělat 5 dřepů a vrátit stát zpátky na stanoviště svého družstva

**Modifikace:** Doprostřed hřiště se dají všechny a vždy jeden hráč vezme jednu kartu donese ke svému běží další, až jsou všechny karty vybrané, tak postupně zase po jednom pokládají kartičky do států, ale při chybě se kartička odevzdá učiteli a dále se tyto kartičky nepočítají.

Obrázek 11

Pohybová hra „Vlajky státy rozdělení na kontinenty družstva“



## 11. Křížovka

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** 4-20

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** Křížovka, fixy nebo pastelky, švédská bedna, žebřiny, obruče

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Pohybových dovedností (rychlost, ohebnost) týmová spolupráce

**Zeměpisný přesah:** Celkový zeměpisný přehled pro 7 tříd

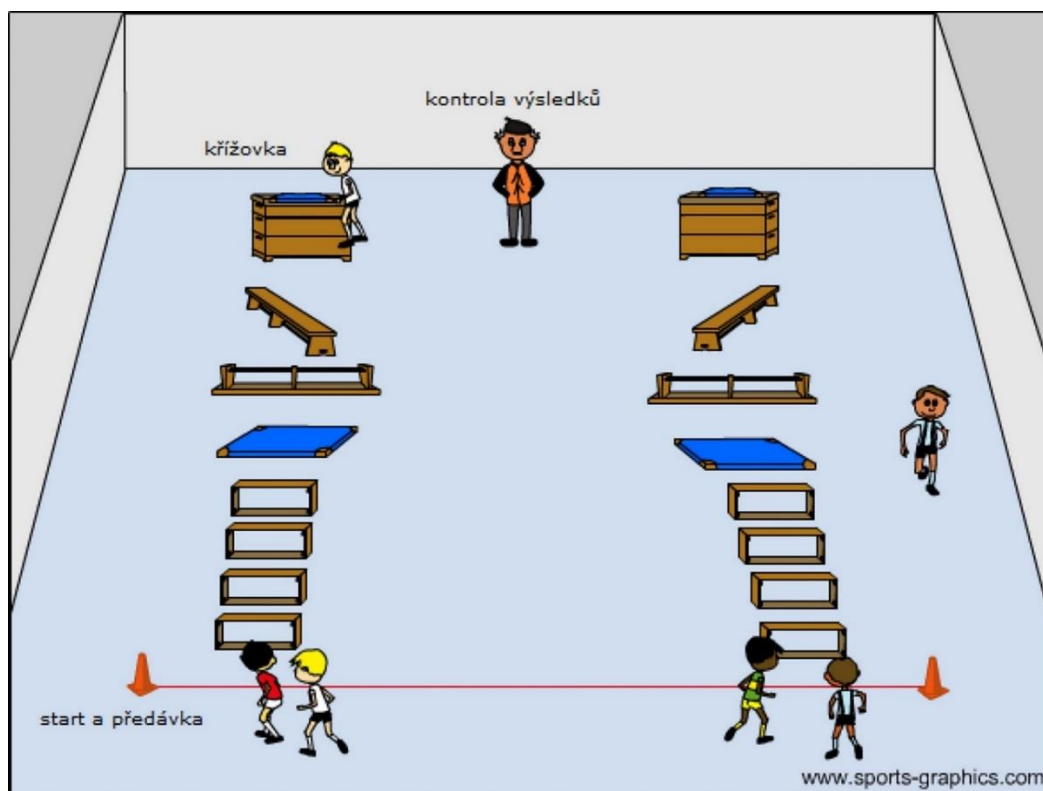
**Příloha:**

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do družstev podle počtu hrajících, kdy je jejich úkolem dostat se přes opičí dráhu ke křížovce (obrázek 12), která je sestavena ze zeměpisných pojmů a vždy jeden hráč doplní jedno slovo které ví, pokud žádné neví vrací se zpět k týmu a běží další hráč.

**Modifikace:** Do hry je možné zařadit zónu střelby, kde musí hráči proběhnout, aniž by byli vybití, ale pokud jsou přece jen zasaženi vrací se zpět na start, anebo musí udělat 10 dřepů a poté může běžet dál.

Obrázek 12

Pohybová hra „Křížovka“



## 12. Dělové koule

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** 6–30

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** míče, kužely, písmena,

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Kreativita, střelba, taktika

**Zeměpisný přesah:** Znalost vodních toků

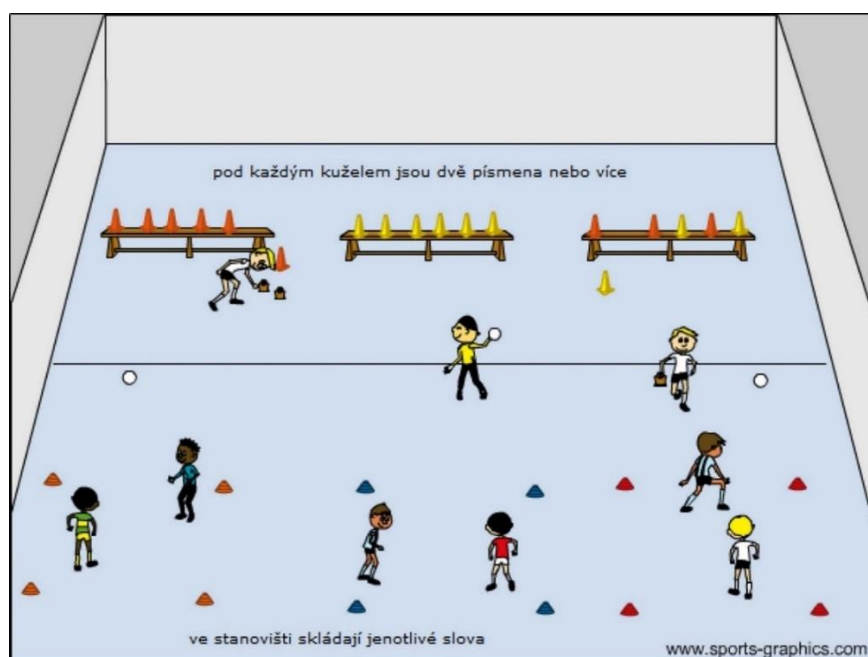
**Příloha:** 8

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do družstev po dvou až čtyřech hráčích, kde mají za úkol míčem trefit postavené kužely, po trefení kužele, hráč vezme písmeno položené pod shozeným kuželem a odnáší ho ke zbytku družstva (obrázek 13), kde z písmen ze všech kuželů musí vytvořit 3 významné vodní toky, pokud hráč netrefí kužel musí se vrátit ke družstvu a běží další hráč ze začátku, který ještě neházela poté se můžou libovolně střídat. Každé družstvo má svou barvu kuželu, nebo jsou postaveny na určitých stanovištích vyhrává družstvo se 3 dobře poskládanými slovy, které bude zároveň nejrychlejší při menším počtu kuželů nebo kloboučků je možné umístit pod kužel více písmen.

**Modifikace:** Lze použít určitý počet písmen a žáci musí postavit co nejvíce slov, kde se může jednat jak o vodní toky, jezera, pohoří, vrcholy.

Obrázek 13

Pohybová hra „Dělové koule“



## 13. Skládačka

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Počet dětí:** 4–30

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** Dílky skládačky, pěnové nebo jiné měkké míče,

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** hbitost, týmová spolupráce

**Zeměpisný přesah:** Geografické a kulturní památky

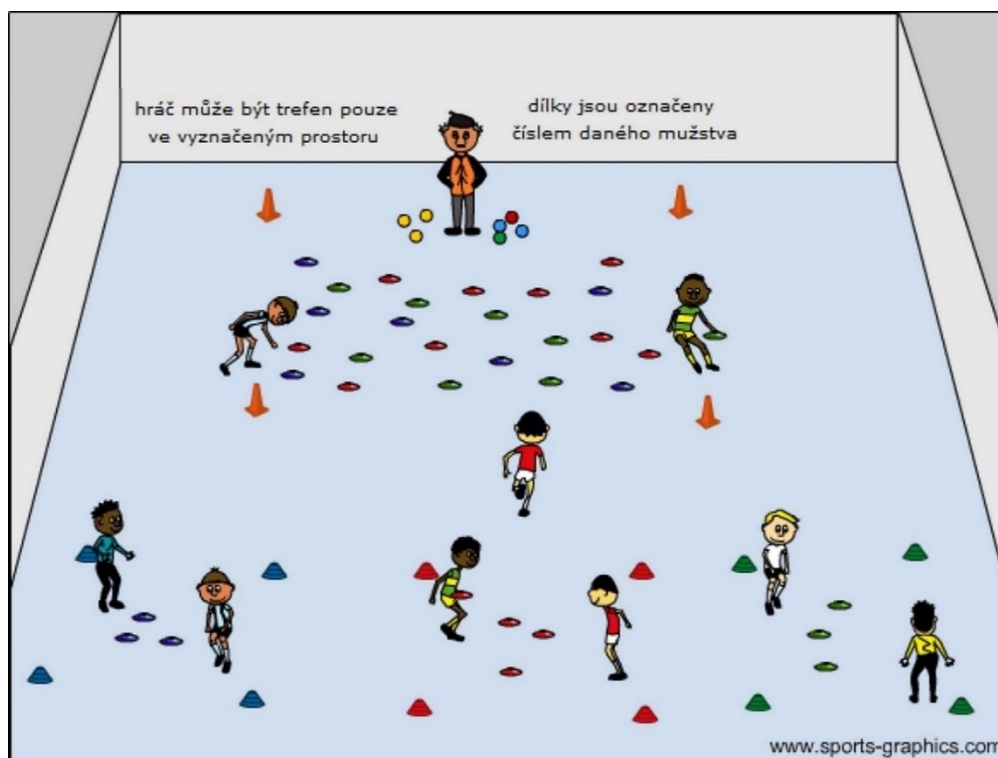
**Příloha:** 13

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do stejně velkých družstev a mají za úkol posbírat všechny dílky skládačky, na kterých je z jedné strany označené číslo jejich družstva, pro dílek běží vždy pouze jeden hráč a druhý běží, až se vrátí, jak je na obrázku 14. Dílky jsou střeženy, tak že učitel se snaží trefit zloděje pěnovými nebo papírovými koulemi, jakmile je hráč trefen vrací se bez dílku a vybíhá další. Jakmile má družstvo všechny dílky tak skládá obrázek z geografie.

**Modifikace:** Při trefení, hráč zůstane stát a rozkročí se, tak aby hráč z týmu mohl prolézt a tím zachránit svého hráče, a vzít dílek skládačky, hráč při prolézání nesmí být zasažen.

Obrázek 14

Pohybová hra „Skládačka“



## 14. Zeměpisná vybíjená

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 5-25

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** Míč, zeměpisné kartičky

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** hbitost, střelba, taktika, předvídání

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled pro 7. třídu

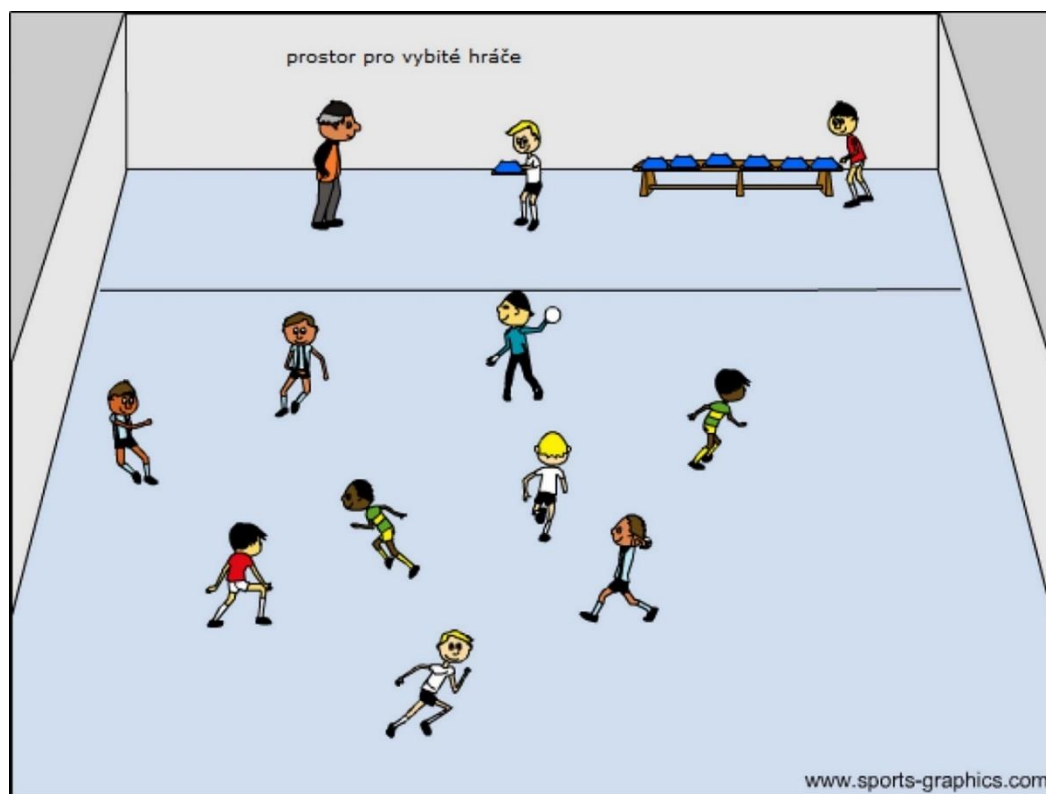
**Příloha:** 1, 4

**Průběh hry:** Všichni hráči hrají proti sobě, jakmile je někdo vybit (zasažen míčem od ramen níže), tak musí vybitý zvednout ruku, aby ostatní hráči stále nepovažovali vybitého za hráče a nevznikl úraz a odejít do vymezeného prostoru, kde si vybere kartičku a snaží se správně odpovědět, jako na obrázku 15, jakmile odpoví správně nebo už si vytáhne 3. kartičku vrací se zpět do hry.

**Modifikace:** Hráči se ve dvojicích drží za ruce a jsou tým a když je tato dvojice vybita jdou si pro otázku a společně se snaží správně odpovědět.

Obrázek 15

Pohybová hra „Zeměpisná vybíjená“



## 15. Dobytelé

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** 4 a více

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** Velká mapa světa nebo konkrétní země/regionu, samolepicí papírky nebo značky,

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** podporuje fyzickou aktivitu a pohyb, týmová spolupráce,

**Zeměpisný přesah:** Znalost zeměpisných míst a práce s mapou

**Příloha:** 14

**Průběh hry:** Na stůl nebo lavičky umístíte velkou mapu světa nebo konkrétní stát. Každý tým začíná s různě barevným samolepicím papírkem nebo značkou. Po zahájení hráči musí umístit své samolepicí lístečky nebo značky na konkrétní místa na mapě, jak je zobrazeno na obrázku 16. Místa mohou být určena podle různých faktorů (např. nejvyšší vrcholy hor, nejlidnatější města, známé památky atd.). Jakmile hráč označí místo, musí běžet zpět ke stanovišti a předat štafetu dalšímu. Pokud se dva hráči pokusí označit stejné místo, hráč, který dorazil jako první, může umístit svou samolepku nebo značku a druhý hráč musí pokračovat na jiné místo. Po konci hry hráči spočítají svá označená místa. Vyhrává tým, který označil nejvíce míst.

**Modifikace:** Lze hrát jak každý hráč sám za sebe, tak v týmech.

Obrázek 16

Pohybová hra „Dobytelé“



## 16. Štafeta kontinentů

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 4-16

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** obruče, státy na kartičkách

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** kooperace žáků,

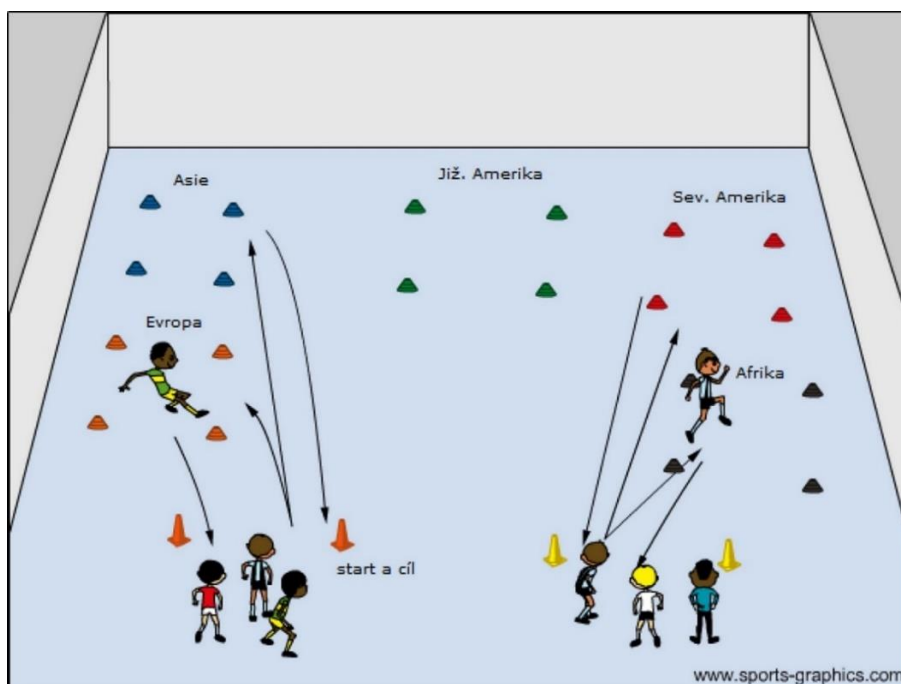
**Zeměpisný přesah:** Znalost států a jejich umístění do patřičného kontinentu

**Průběh hry:** Rozdělte hráče do týmů po 2 nebo více lidech. Na zemi vyznačte 5 míst, která představují 5 kontinentů, jako vidíte na obrázku 17. Po zahájení hry musí první hráč z každého týmu běžet na kontinent, na kterém bude jeho tým začínat (např. Afrika). Jakmile na kontinent doběhne, musí provést cvik, který je s daným kontinentem Afrika: Běh po čtyřech, Severní Amerika: Napodobování pohybů indiánského tance, Jižní Amerika: Napodobování pohybů brazilského bojového umění Capoeira. Po provedení akce musí hráč pojmenovat zemi daného kontinentu a její hlavní město. Hra takto pokračuje, přičemž každý hráč postupně běží na další kontinent, dokud nenavštíví všech 5 kontinentů.

**Modifikace:** Hru je možné ztížit, že u každého státu se musí říkat památka, nebo hlavní město například, nebo pro větší propojenost je možné, že na každém kontinentu se střetnou dva hráči a musí napodobit co nejpřesněji pohyb toho druhého.

Obrázek 17

Pohybová hra „Štafeta kontinentů“



## 17. Objevení Ameriky

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** 20-30

**Doba trvání hry:** 15 minut

**Pomůcky:** lavičky, žíněny

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** kooperace žáků,

**Zeměpisný přesah:** Kolumbova cesta do Ameriky a znalost surovin typických pro Ameriku

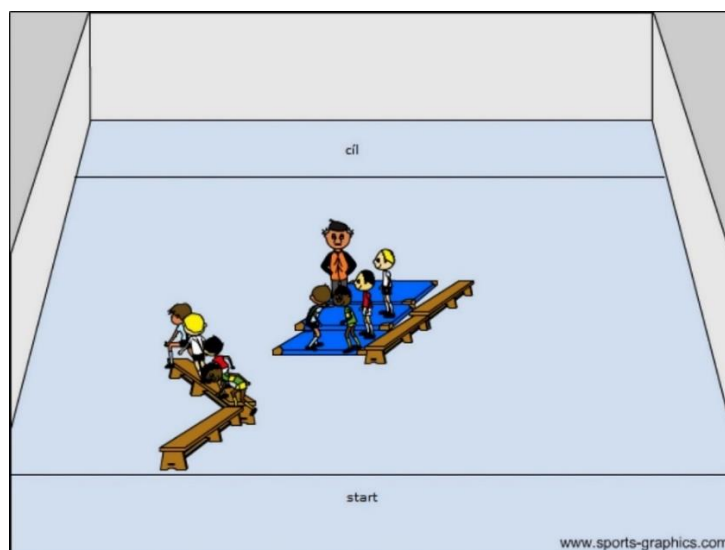
**Příloha:** 17

**Průběh hry:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev, každé představuje posádku lodi na cestě při objevení Ameriky, loď zde představuje dvě lavičky nebo dvě žíněny. Začátek hry začíná, že celé družstvo si stoupne na lavičku nebo žíněny a musí se pomocí lavičky přesouvat z jedné na druhou směrem dopředu a nedotýkat se země (moře), při dotyku země nějakého hráče musí celé družstvo udělat 5 dřepů a poté můžou dále pokračovat. Při cestě do Ameriky musí zastavit na ostrově pro doplnění zásob, což provedou uprostřed hřiště, kde jako ostrov je použita žíněnka znázorněno na obrázku 18, zde musí přejít všichni žáci a vyjmenovat 10 surovin typických pro Spojené státy americké. Po správném vyjmenování surovin mohou dále pokračovat, až do cíle vyhrává první družstvo.

**Modifikace hry:** Může se umístit více ostrovů, kde mohou být otázky ohledně států v Americe, nerostné suroviny anebo například vyjmenování typických zvířat, nebo obětování jednoho z posádky při špatné odpovědi nebo při doteku moře.

Obrázek 18

Pohybová hra „Objevení Ameriky“





## 18. Střelba vítězů

**Čas na přípravu:** 2 minut

**Počet dětí:** 4–20

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** míče, koše (obruče, kužely)

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Střelba, dribling, koordinace, obratnost, rychlost

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisné pojmy pro 7. třídu

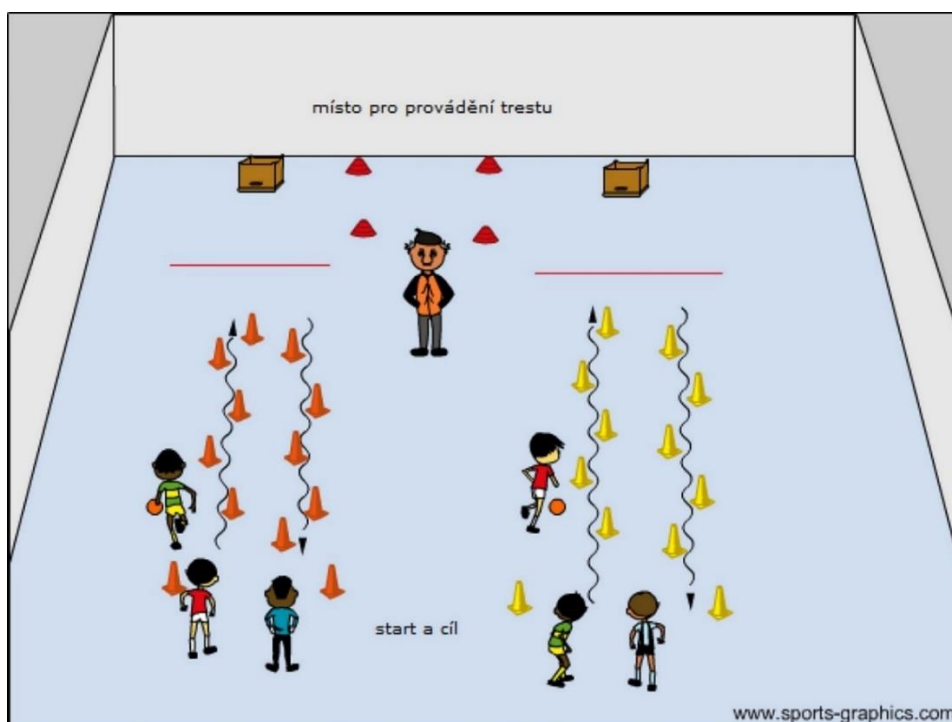
**Příloha:** 1,4

**Průběh hry:** Hráči se rozdělí do družstev, kde každý tým dostane jeden basketbalový míč se kterým do dribluje přes slalom ke stanovišti, kde učitel bude pokládat otázky týkající se zeměpisu, a kdo odpoví jako první a správně, tak se snaží trefit do koše (obruče a nebo sestřelit kužel), pokud trefí má bod, a pokud ne vrací se zpět k týmu bez bodu a opět driblingem přes slalom, jak vidíme na obrázku 19. Hráč, který nezodpoví správně, anebo až odpověděl jako druhý, kdy první odpověděl správně, tak musí udělat 10 dřepů a až poté hází. Vyhrává tým s nejvíce body.

**Modifikace:** Lze hrát i například s fotbalovým míčem, kde se bude driblovat míčem u nohy a poté místo házení kopat.

Obrázek 19

Pohybová hra „Střelba vítězů“



## 19. Kuželky

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** 6–30

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** míč, kužely, papírky s názvy

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** přesnost střelby, taktika, nahrávání, bránění, týmová spolupráce

**Zeměpisný přesah:** Znalost zemského reliéfu (řeky, pohoří, jezera)

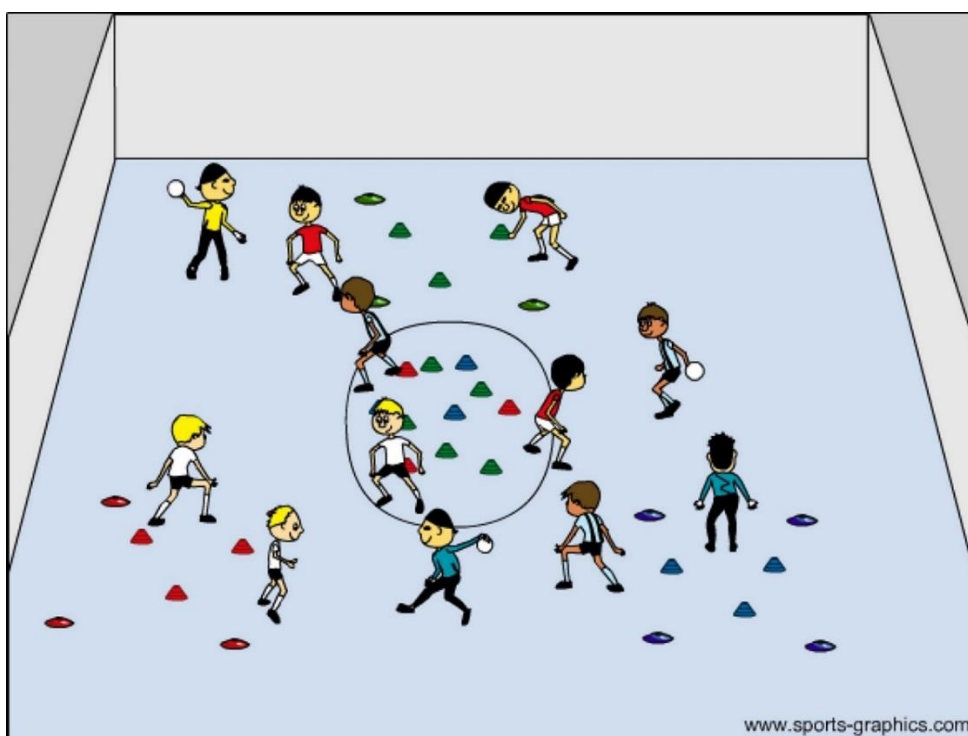
**Příloha:** 9

**Průběh hry:** Tři družstva mají ve vymezeném prostoru několik kuželů, jak můžeme vidět na obrázku 20, na kterých jsou přilepeny názvy řek, pohoří nebo jezer, každé družstvo sbírá do svého prostoru jedno z nich, ale vzít si kužel může pouze tehdy když o zasáhne míčem který mu někdo přihrál hráči nesmějí s míčem chodit ani driblovat pouze si můžou nahrávat. Získaný kužel položí ve svém prostoru, který brání společně s kužely jiných družstev, aby ho někdo z ostatních družstev nevezal pro sebe. Hráč může vzít pouze jeden kužel, i když trefí více než jeden. Tým, který má za uplynulou dobu nejvíce svých kuželů ve svém prostoru vyhrává.

**Modifikace:** Hráči mohou nahrávat a střílet pouze s odrazem o zem jinak je sestřelení neplatné.

Obrázek 20

Pohybová hra „Kuželky“



#### **5.4 Pohybové hry pro Závěrečnou část**

- 20. Piškvorky**
- 21. Zeměpisná postupka**
- 22. Házení do propastí**
- 23. Cesta kolem světa**
- 24. Afrika vs Asie**
- 25. Najdi vlajku**
- 26. Labyrint**
- 27. Zeměpisné aktivity**

## 20. Piškvorky

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 6–20

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** Kloboučky, obruče nebo švihadla

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** rychlost, taktika, předvídání

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled pro 7. třídu

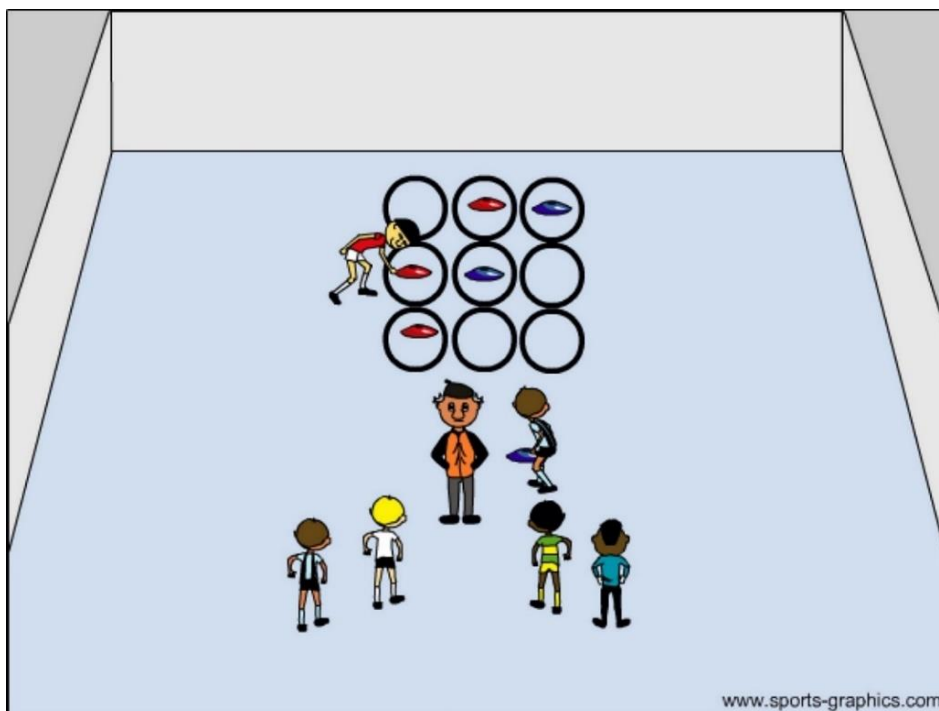
**Přílohy:** 1,4

**Průběh hry:** Dvě družstva, které se snaží vyhrát klasické piškvorky v devíti polích, které jsou vytvořeny z obručí, nebo například švihadel, kde jako kolečka a křížky budou jinak barevné kloboučky, viz. obrázek 21. Hra probíhá tak, že vždy dva hráči spolu soupeří v uhodnutí otázky, kterou řekne učitel, hráč, který odpoví rychleji, tak položí svůj klobouček do libovolného políčka a poté se oba hráči vrací k týmu a pokračují další hráči, kdo uhádne dříve pokládá klobouček svého týmu, jakmile jsou všechny 3 kloboučky položeny, ale nejsou v řadě, tak se při dalším tahu přemístí jeden ze svých 3. aby se pokusil dát všechny 3 do požadované řady

**Modifikace:** Při větším množství hráčů je možné uspořádat turnaj například o 4 družstvech, ze kterých vyjde jeden vítěz, ale každé družstvo si zahraje minimálně dvakrát.

Obrázek 21

Pohybová hra „Piškvorky“



## 21. Zeměpisná postupka

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 12–24

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** mohou být použity kartičky

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Týmová spolupráce, komunikační dovednosti

**Zeměpisný přesah:** Základní pojmy a jejich znalost co se týče velikosti, délky atd.

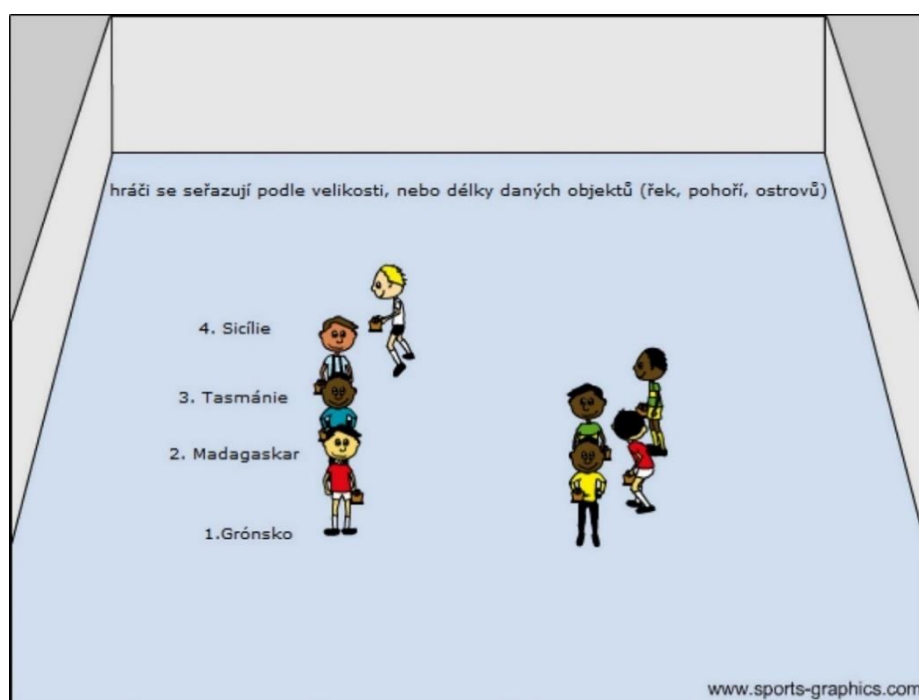
**Příloha:** 6

**Průběh hry:** Na začátku hry jsou hráči rozděleni do pomyslných družstev – družstva: řeky, ostrovy, nebo města, a každý hráč se dozví nebo dostane kartu pouze s jedním názvem, a jakmile mají všichni hráči dané, co vlastně jsou, tak na povel učitele se musí všichni stejní hráči dostat do svého družstva. Všechny řeky musí být spolu, všechny ostrovy. Dále se musí podle velikosti seřadit za sebe, kde největší (nejdelší, nejvyšší) stojí první, a další za ním podle velikosti, jak je na obrázku 22. Družstvo, které je první správně seřazené vyhrává.

**Modifikace:** Jde vytvořit modifikaci této hry, tak že by se jednalo o hru ve hře, to znamená, že by hra probíhala stejně, a poté až by se obě družstva seřadila, tak by se museli spojit hráči, kteří mají prvky ze stejného kontinentu a seřadili by se tentokrát podle názvů.

Obrázek 22

Pohybová hra „Zeměpisná postupka“



## 22. Házení do propastí

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 9–27

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** vršky, krabice (koše)

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** trénink hodů, rozhodování

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled pro 7. třídu

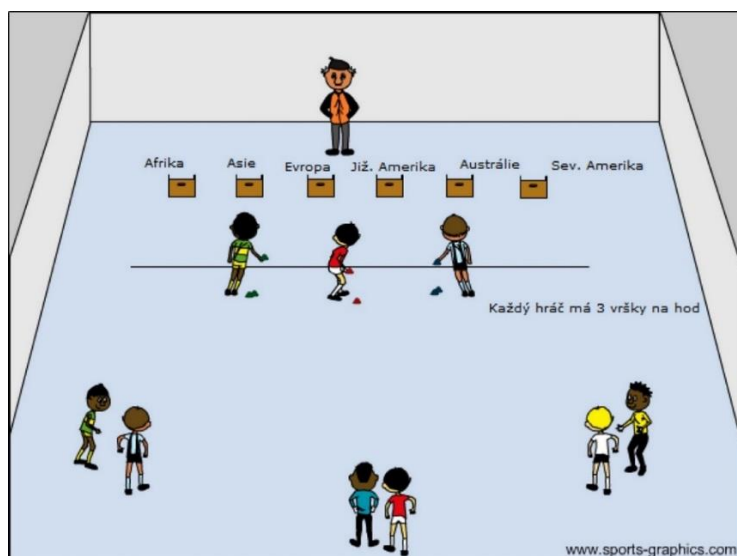
**Příloha:** 11

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do družstev minimálně po třech, kde mají za úkol vždy vyslat jednoho svého hráče k odhodové čáře, kde dostanou všichni tři hráči vršky barvy svého týmu, aby při rozhodování byly dobře rozpoznatelné, od koho vršky jsou. Hra probíhá tak, že učitel položí otázku a hráči se pak musí rozhodnout, do kterého se tento jev, nebo přírodní úkaz řadí a musí vršek trefit do krabice označené kontinentem (obrázek 23), kde by se tento pojem měl vyskytovat. Bod za správné trefení a žádný za netrefení, nebo špatný kontinent. Jakmile trefí krabici špatnou nebo dobrou, tak dalšími vršky už nehází. Po každé otázce se střídají. Vyhrává tým, který má nejvíce bodů.

**Modifikace:** Hra může být upravena podle počtu vršků, tak že tým bude mít dán přesný počet vršků, ale nebude vědět, kolik otázek bude celkem, a každý hráč musí hodit minimálně jeden, a maximálně kolik vršků bude mít tým k dispozici, poté musí tým pro další vršky udělat určitý cvik.

Obrázek 23

Pohybová hra „Házení do propastí“



## 23. Cesta kolem světa

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Počet dětí:** 4 a více

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** Materiál na vytvoření kruhu například páska, nebo obruče

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** podporuje fyzickou aktivitu a pohyb, strategie

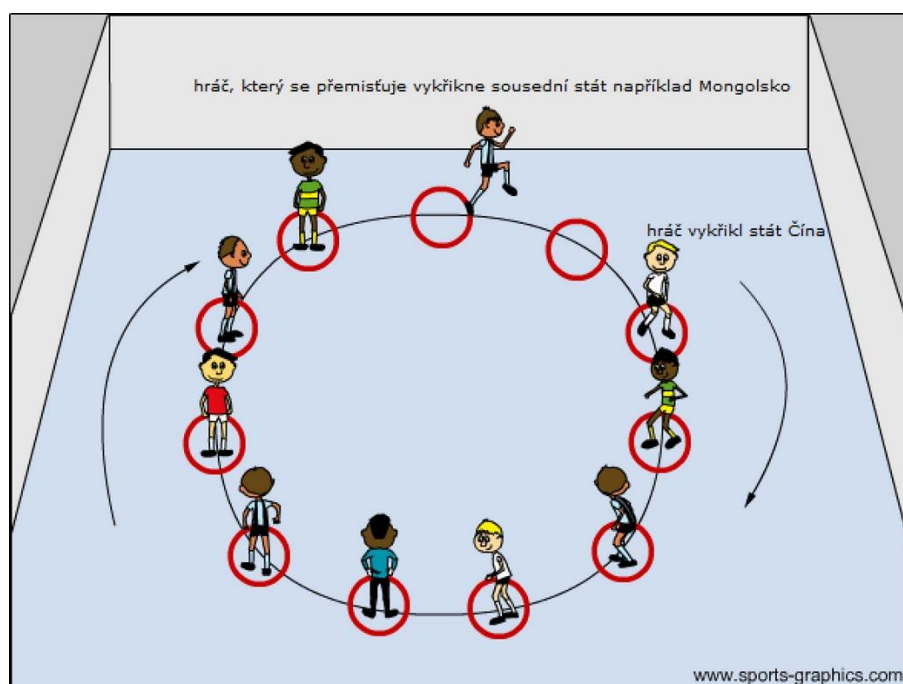
**Zeměpisný přesah:** Znalost zeměpisných míst a práce s mapou

**Průběh hry:** Začneme tím, že na zemi vyznačíme velký kruh, který představuje planetu Zemi. Každý hráč začíná na jiném místě kruhu a směřuje po směru hodinových ručiček. Hru zahájíme tak, že první hráč vyvolá název země, například "Mongolsko!", jak je znázorněno na obrázku 24. Další hráč pak musí přeskočit na bod na kruhu, který sousedí s prvním hráčem, a vykřiknout název země, která sousedí s Japonskem, například "Čína!". Hra pokračuje tímto způsobem: každý hráč skočí na nový sousední bod a zvolá název země, která sousedí s předchozím hráčem. Hráči nemohou skočit na stejný bod dvakrát. Pokud hráč nedokáže vyjmenovat zemi nebo vyjmenuje zemi, která nesousedí s předchozí, vypadává ze hry. Vítězem se stává hráč, který jako první obejde celý kruh a vrátí se do výchozího bodu.

**Modifikace:** Hru je možné ztížit například, tím že hráči budou muset u státu ještě určit hlavní město nebo vyjmenovat symboly daného státu.

Obrázek 24

Pohybová hra „Cesta kolem světa“



## 24. Afrika vs Asie

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 8–20

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** 2 míče

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Postřeh, přihrávka, síla

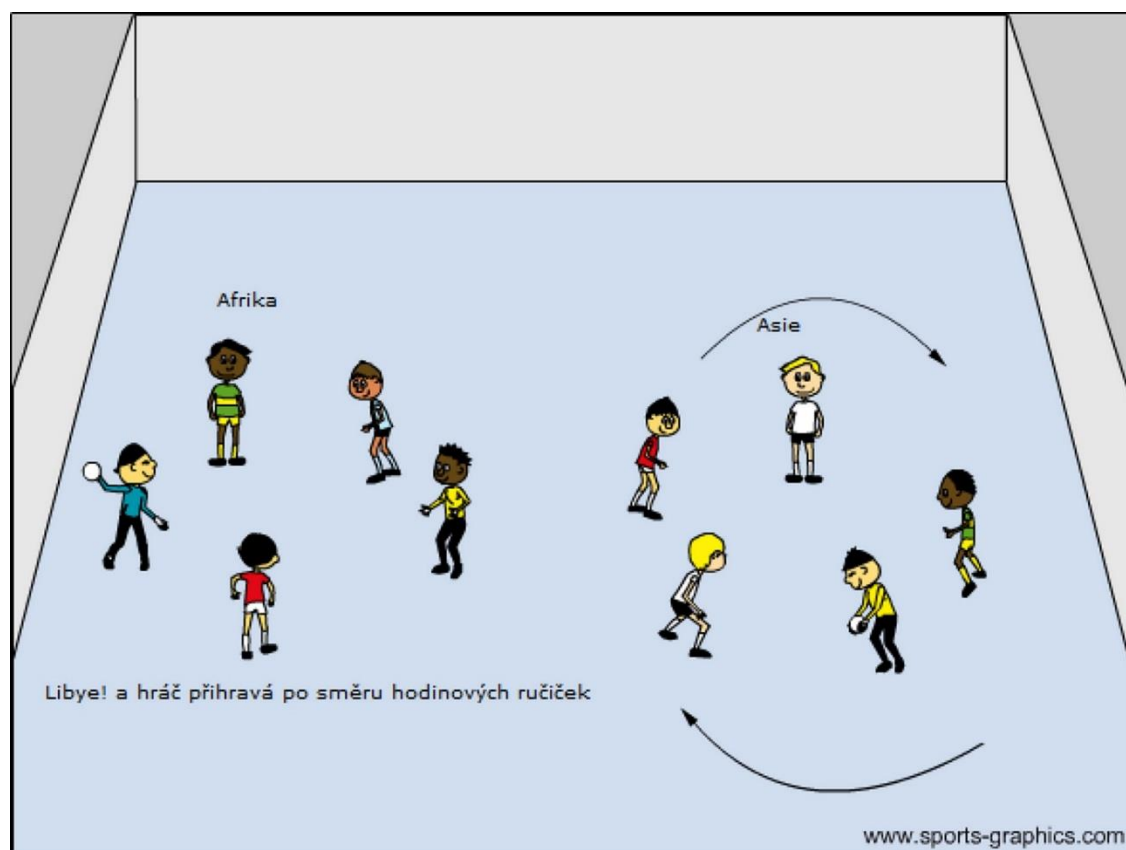
**Zeměpisný přesah:** Procvičení států v Asii a Africe

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, které stojí v kruhu a musí si nahrávat míčem po směru hodinových ručiček, ale před každým odhodem musí říct jeden stát v Africe jedno družstvo, jako vidíme na obrázku 25 a druhé zase stát v Asii až poté může přihrát spoluhráči, který musí říct další, pokud řekne stejný nebo neví musí udělat klik nebo dřep, a poté odhodit. Vyhrává družstvo, kde přejde míč 3x kolečko.

**Modifikace** Můžou říkat vodstva nebo pohoří, anebo při špatné odpovědi musí oběhnout celé kolečko.

Obrázek 25

Pohybová hra „Afrika vs Asie“





## 25. Najdi vlajku

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 4–40

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** šátek nebo klapky na oči, obrázky vlajek

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Prostorová orientace, týmová spolupráce, navigování a vzájemná důvěra

**Zeměpisný přesah:** Poznávání vlajek

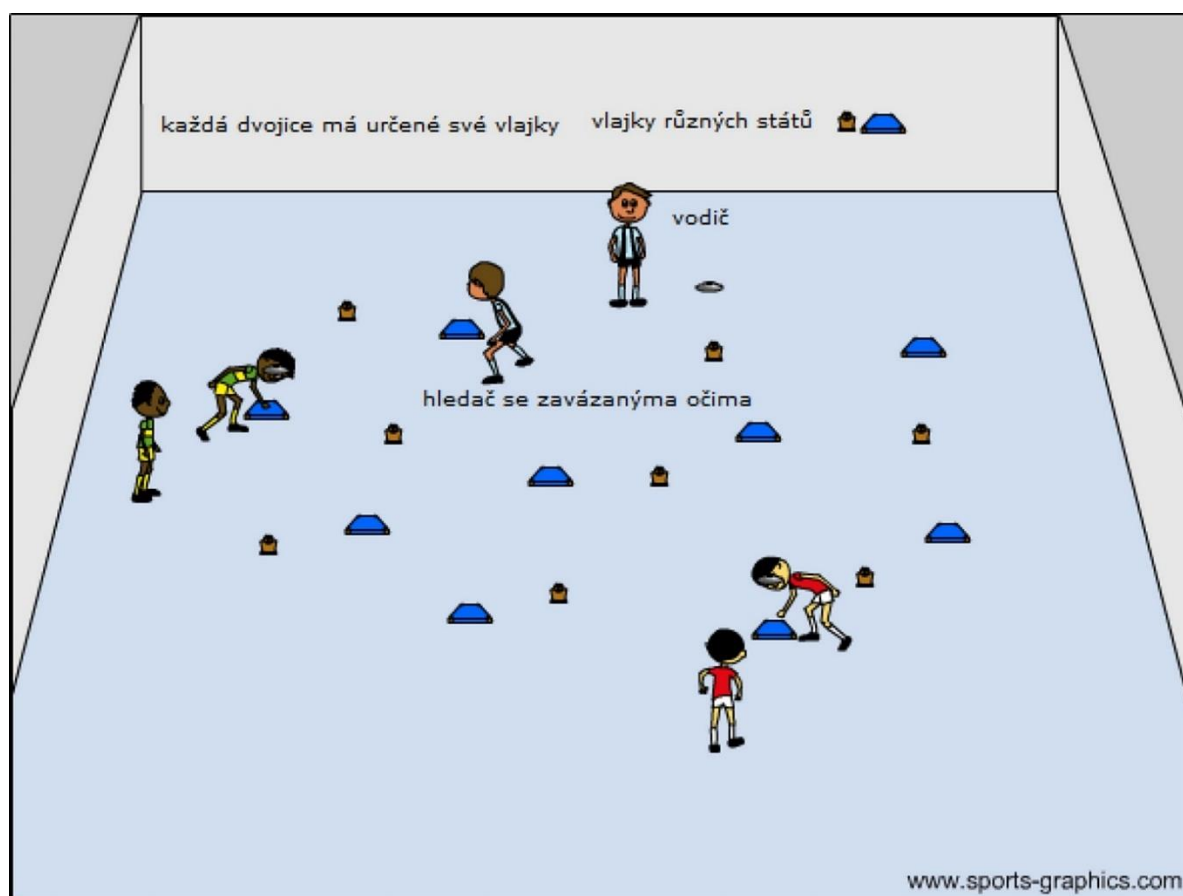
**Příloha:** 15

**Průběh hry:** Hráči jsou rozděleni do dvojic, kde má každá dvojice přiřazenou jednu vlajku a musí najít po prostoru 3 stejné vlajky, ale jeden z dvojice má zavázané oči, jako je na obrázku 26 a druhý ho musí navigovat k vlajkám a společně je přivést zpátky na start.

**Modifikace:** Můžou být proti sobě týmy kde vícero týmů dostane jeden stát, a musí sbírat vlajky patřící do jejich kontinentu, a vyhraje tým který jich vezme nejvíc.

Obrázek 26

Pohybová hra „Najdi vlajku“



## 26. Labyrint

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Počet dětí:** neomezený 6-32

**Doba trvání hry:** 10 minut

**Pomůcky:** šátek nebo klapky na oči, kartičky, kužely, kloboučky, žíněnky

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Prostorová orientace, týmová spolupráce, navigování a vzájemná důvěra

**Zeměpisný přesah:** Zeměpisný přehled

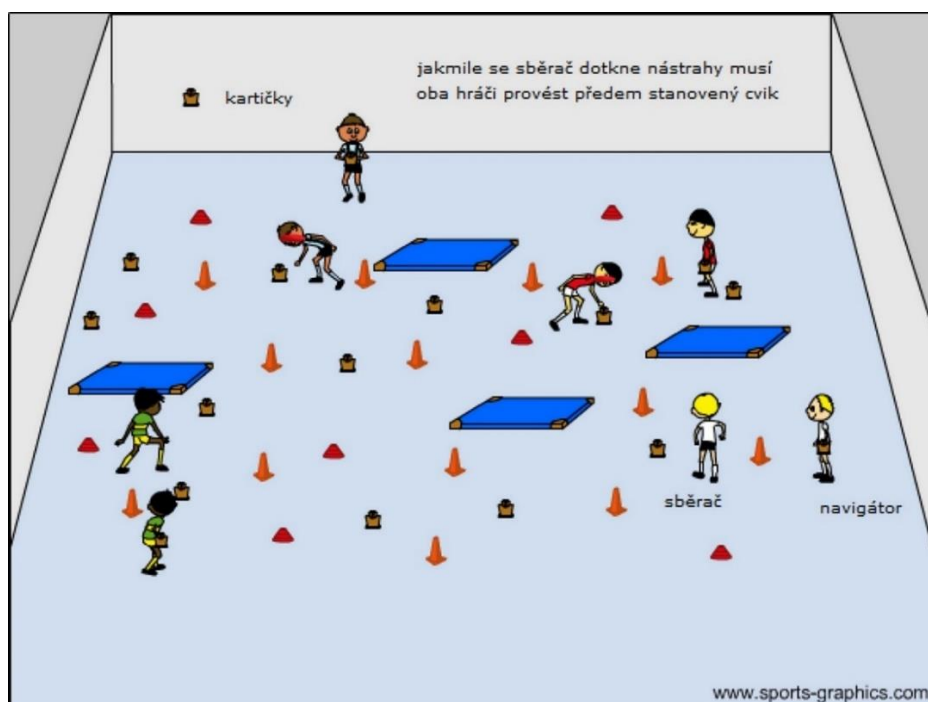
**Příloha:** 12, 15, 16,

**Průběh hry:** Hráči rozděleni do dvojic se rozdělí – kdo začne jako navigátor a druhý, který bude chodit pro předměty (kartičky) se zavázanými očmi. Po celém hřišti budou nástrahy v podobě žíněnek, kuželů a kloboučků, jak můžeme vidět na obrázku 27, kterých se nesmí dotknout sběrač. Jakmile se dotkne jedné z nástrah, tak musí oba z dvojice udělat určitý cvik. Dvojice se snaží získat předměty, které dostanou na seznamu před začátkem hry, jedná se o zeměpisné prvky jako jsou např. vlajky, vodstva, pohoří.

**Modifikace:** Lze hrát bez zavázaných očí a hráči budou otočení zády k sobě a při chůzi buď musí jeden druhého nést, nebo budou muset spolu spolupracovat při chůzi do strany a do boku a podobně.

Obrázek 27

Pohybová hra „Labyrint“



## 27. Zeměpisné aktivity

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Počet dětí:** 4 a více

**Doba trvání hry:** 5 minut

**Pomůcky:** Kartičky s názvy lokací

**Věk dětí:** 11 až 15 let

**Rozvoj:** Rozvíjení znalosti zeměpisu a kreativity

**Zeměpisný přesah:** Znalost států, měst a informací o nich.

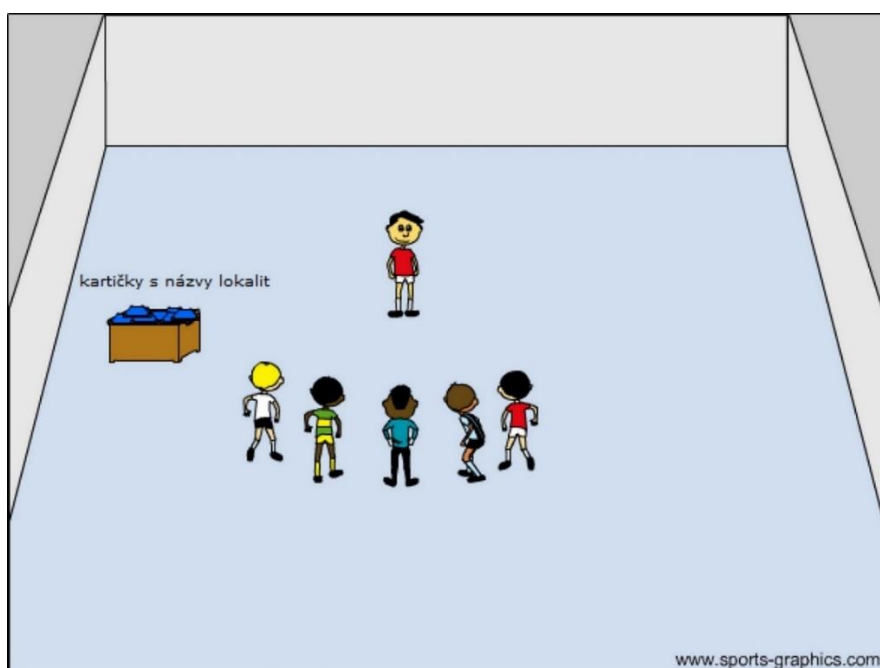
**Příloha:** 10

**Průběh hry:** Určí se jeden hráč, který bude předvádět, respektive mluvit. Ten si vybere kartičku s městem nebo státem, jak vidíme na obrázku 28 a poskytne o něm nápovědu, aniž by prozradil jeho název. Ukazující může poskytnout vodítka o geografii, kultuře, historii nebo slavných pamětihodnostech daného místa. Ostatní hráči si vyslechnou nápovědy a pokusí se uhodnout název místa. Hráč, který jako první správně uhodne název lokace, se stává novým předvádějším a vybírá si novou lokaci pro další kolo. Aby se do hry přidal pohybový prvek, musí hráči před hádáním lokace provést určitou akci. Hráči mohou například před hádáním místa dělat poskoky, dotýkat se špiček nohou nebo udělat klik.

**Modifikace** Hráči mohou také získat bonusové body za správné určení dalších informací o daném místě, jako je jeho hlavní město, úřední jazyk nebo hlavní vývozní artikl.

Obrázek 28

Pohybová hra „Zeměpisné aktivity“



## 6 ZÁVĚR

Hlavní cíl mé bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku pohybových her, kde se bude využívat učivo ze zeměpisu pro 7. třídu a podle toho jsou také připraveny příložené materiály.

Zásobník je uspořádán do tří základních částí podle toho, v jaké vyučovací části jednotky lze tyto hry použít, a to úvodní část, kde se nachází 7 her, v hlavní části 12 her a v poslední závěrečné části se setkáme s 8 pohybovými hrami. Každá hra obsahuje potřebný čas na přípravu, počet dětí, dobu trvání hry, pomůcky, věk dětí, jakou fyzickou schopnost rozvíjí, zeměpisný přesah, průběh hry a modifikaci pro každou hru. Také jsem každou hru graficky znázornil v programu easy Sports-Graphics a exportoval jako obrázek do mé práce.

Dále jsem ke hrám přidal přílohy pro jednodušší manipulaci s hrami, kde se mohou díky těmto přílohám přímo používat v hodinách. Tyto materiály byly tvořeny pomocí umělé inteligence, a to konkrétně pomocí chatu GPT a Deeply. Osobně si také myslím, že je jako pomocný nástroj umělá inteligence velmi vhodná a s následujícími pokroky v technice ji bude využívat mnohem více lidí a doufám, že i včetně učitelů, kterým tento nástroj pomůže ušetřit mnoho hodin práce a také zmodernizovat nebo zpestřit výuku pro žáky.

Doufám, že tento zásobník her bude prospěšný pro další učitele, kteří se budou snažit zpříjemnit výuku zeměpisu, přes tělesnou výchovu. Samozřejmě věřím, že se dá použít tento zásobník i mimo školství, a to například na různých táborech a školách v přírodě a jim podobných.

## 7 SOUHRN

Hlavní cíl této bakalářské práce byl ve vytvoření zásobníku 27 pohybových her s přesahem do zeměpisu pro sedmý ročník základních škol.

V Dílčích cílech se jednalo o vytvoření zásobníku pohybových her propojené s učivem zeměpisu pro 7. třídy na základních školách. Tento zásobník obsahuje 27 pohybových her, které jsou rozděleny na použití v určité části hodiny a to následovně 7 her v úvodní části. 12 her v hlavní části hodiny a nakonec 8 pohybových v závěrečné části hodiny.

Ve výsledcích u praktické části jsem vytvořil jednotlivé otázky a pomocný materiál ke hrám, a to pomocí umělé inteligence, a to chatu GPT a inteligenci Deeply. Tyto materiály jsou přiloženy v očíslovaných přílohách přidělených k jednotlivým hrám na konci této práce Dále nakreslit jednotlivé obrázky pomocí grafického znázornění v programu easy Sports-Graphics <https://www.easysportssoftware.com/en/easySportsGraphics>

## 8 SUMMARY

The main objective of my work was to create a repertoire of movement-based games with interdisciplinary connections to geography for the seventh grade of primary schools.

In the specific goals, I aimed to develop a repertoire of movement-based games linked to the geography curriculum for 7th graders in primary schools. This repertoire consists of 27 movement-based games, categorized for use in specific parts of the class as follows: 7 games in the introductory section, 12 games in the main part, and finally 8 games in the concluding section of the class.

In the practical section, I created individual questions and supporting materials for the games using artificial intelligence, specifically the GPT and Deeply chatbots. These materials are included in numbered appendices assigned to each game at the end of this work. Additionally, I drew individual illustrations using graphical representation in the easy Sports-Graphics program.<https://www.easysportssoftware.com/en/easySportsGraphics>

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM:

- Argaj, G. (1994). *Pohybové hry s loptami*. Telesná výchova a šport, 4(4).
- Argaj, G. (2016). *Pohybové hry teória a didaktika*. Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2020). Outcomes and feasibility of a 12 – Week physical literacy intervention for children in an afterschool program. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3129. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093129>
- Chou, C., Chen, K., Huang, M., Tu, H., & Huang, C. (2020). *Can movement games enhance executive function in overweight children? a randomized controlled trial*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(4), 527–535. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0165>
- Çinar, E., Fitzpatrick, C., Almeida, M. L., Camden, C., & Garon-Carrier, G. (2023). *Motor Skills are More Strongly Associated to Academic Performance for Girls Than Boys*. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(3), 252–267. <https://doi.org/10.1177/08295735231173518>
- Crozier, M., Wasenius, N., Denize, K. M., Da Silva, D. F., Nagpal, T. S., & Adamo, K. B. (2021). Evaluation of Afterschool Activity Programs' (ASAP) effect on children's physical activity, physical health, and fundamental movement skills. *Health Education & Behavior*, 49(1), 87–96. <https://doi.org/10.1177/109019812111033234>
- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). *Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach*. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Dovalil, J., & Chalupecká, M. (Eds.). (2008). *Současný sportovní trénink: sborník příspěvků z konference Praha, 23. ledna 2008*. Nakladatelství Olympia.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. vyd). Karolinum.
- Grao-Cruces, A., Racero-García, A., Sánchez-Oliva, D., Blanco-Luengo, D., Nuviala, A. N., & García-Calvo, T. (2020). Associations between Weight Status and Situational Motivation toward Fitness Testing in Physical Education: The Mediator Role of Physical Fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4821. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134821>

- George-Komi, L., Palmer, K. K., Palmer, S. A., Nunu, M. A., & Robinson, L. E. (2023). *Sex differences in perceived motor competence after the Children's Health Activity Motor Program intervention*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 45(5), 249–256. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0254>
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika* (2., přeprac. vyd). Univerzita Karlova.
- Houser, N., Humbert, M. L., Kriellaars, D., & Erlandson, M. C. (2022). *When the world stops: The impact of COVID-19 on physical activity and physical literacy*. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism/Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 47(5), 611–614. <https://doi.org/10.1139/apnm-2022-0053>
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních Hrach: Na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Grada Publishing a.s.
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy and resilience in children and youth. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Křištofič, J. (2014). *Gymnastické posilování: motoricko-funkční příprava*. Univerzita Karlova.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing.
- Kozáková, R. (2014). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských zdravotnických oborů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kuric, J. (1986). *Psychologie vnímání malířských výtvarných děl v ontogenezi* (přeložil Vladimír SMÉKAL). Univerzita J.E. Purkyně.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Nakladatelství Hanex.
- Slepá mapa s hranicemi zemí – Mapa světa. (n.d.). <https://mapasveta.info/svet/slepa-mapa-s-hranicemi-zemi>
- MŠMT. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Edu.cz. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. (2021). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272(4), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>



- Newell, K. M., & Rovegno, I. (2021). Teaching Children's motor skills for team Games through Guided Discovery: How Constraints Enhance Learning. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724848>
- OpenAI. (2024). *ChatGPT* (Verze 2.0) [Software]. <https://openai.com/chatgpt>
- OpenAI. (2024). *Deeply.cz* [Software]. <https://deeply.cz>
- Perič, T., & Dovalil, A., (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing a.s.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj sportovních dovedností*. Grada Publishing a.s.
- Pollok, F., Cook, D. A., Shaikh, N., Pankratz, V. S., Morrey, M. E., & Laack, T. A. (2022). Autonomy and focus of attention in medical motor skills learning: a randomized experiment. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03020-z>
- Rovný, M., & Čechvalová, U. (1966). *Teória a metodika pohybových hier vysokoškolské učebné texty*. 1. vydání. Bratislava, FTVŠ UK.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1979). *Pohybové hry*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- RVP – *Rámcové vzdělávací programy* (2023) - edu.cz. (n.d.). <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motorické učení a výkon: od principů k aplikaci* (Páté vydání, přeložil Michal BARDA). Mladá fronta.
- Slovík, J., (1993). *Teória a didaktika športových hier pre učiteľské štúdium*. Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- VersaCo s.r.o., (2021, 5. července). *Evropské vlajky*. [Mcpenbavi.cz](https://www.mcpenbavi.cz/vlajky-evropy/). <https://www.mcpenbavi.cz/vlajky-evropy/>
- Základní škola Záhuní Frenštát pod Radhoštěm. (2023). *Školní vzdělávací program základní škola Záhuní Frenštát pod Radhoštěm*. Školafren.cz. [https://www.skolafren.cz/images/other/109\\_svp\\_zakladni-skola-zahuni\\_frenstat-pod-radhostem-\(1\).pdf](https://www.skolafren.cz/images/other/109_svp_zakladni-skola-zahuni_frenstat-pod-radhostem-(1).pdf)
- Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Masarykova univerzita.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada Publishing.

## 10 PŘÍLOHY

**Příloha 1** (1. Polohová honička, 14. Zeměpisná vybíjená, 18. Střelba vítězů, 20. Piškvorky)

1. Většina obyvatelstva Ruska žije v evropské části země. (Pravda)
2. Afrika je nejlidnatějším kontinentem na světě. (Lež)
3. Španělsko je největší zemí na Pyrenejském poloostrově. (Pravda)
4. Amazonský prales se nachází v Asii. (Lež)
5. Japonsko je známé svými sochami Moai na Velikonočním ostrově. (Lež)
6. Kuba je největším ostrovem v Karibiku. (Pravda)
7. Většina obyvatelstva Indie vyznává islám. (Lež)
8. New York City je hlavním městem Spojených států amerických. (Lež)
9. Řeka Mississippi protéká pouze jedním státem USA. (Lež)
10. Austrálie je největší zemí na světě. (Lež)
11. Nil pramení v Asii. (Lež)
12. Mount Everest je nejvyšší hora na světě. (Pravda)
13. Grónsko patří Švédsku. (Lež)
14. V Antarktidě žije mnoho druhů zvířat, včetně tučňáků. (Pravda)
15. Amazonka je nejdelší řeka v Africe. (Lež)
16. Eiffelova věž se nachází v Londýně. (Lež)
17. Kanada je největší zemí v Americe. (Pravda)
18. Sahara je největší prales na světě. (Lež)
19. Wales je největší zemí ve Spojeném království. (Lež)
20. Čína má největší počet obyvatel na světě. (Pravda)
21. Řeka Volha je nejdelší řekou v Evropě. (Pravda)
22. Francie je největší zemí v Evropě. (Lež)
23. Švédsko se nachází na Apeninském poloostrově. (Lež)
24. Himaláje se nachází v Jižní Americe. (Lež)
25. Většina obyvatel Austrálie žije na východním pobřeží. (Pravda)
26. Mexiko je největší zemí v Jižní Americe. (Lež)
27. Rio de Janeiro je hlavním městem Brazílie. (Lež)
28. Kilimandžáro je nejvyšší hora v Africe. (Pravda)
29. Řeka Rhône protéká Německem. (Lež)
30. Savany se nacházejí v Rusku. (Lež)
31. Buenos Aires je hlavním městem Argentiny. (Lež)

32. Řeka Mississippi je nejdelší řekou v Severní Americe. (Pravda)
33. Většina obyvatelstva Kanady žije poblíž hranic s USA. (Pravda)
34. Madagaskar je největším ostrovem na světě. (Lež)
35. Poušť Sahara se nachází v Asii. (Lež)
36. Indonésie je největší ostrovní zemí na světě. (Pravda)
37. Kaspické moře je největší slané jezero na světě. (Pravda)
38. Rio de la Plata odděluje Argentinu od Uruguaye. (Pravda)
39. Velký bariérový útes je největší korálový útes na světě. (Pravda)
40. Afrika je největší kontinent na světě. (Nepravda, je to Asie.)
41. Amazonka je nejdelší řeka na světě. (Pravda)
42. Saharská poušť se nachází v Jižní Americe. (Nepravda, je v Africe.)
43. Mount Everest je nejvyšší hora na Zemi. (Pravda)
44. Velký bariérový útes je největší korálový útes na světě. (Pravda)
45. Řím je hlavním městem Španělska. (Nepravda, je hlavním městem Itálie.)
46. Nil je nejdelší řeka v Africe. (Pravda)
47. Vatikán je nejmenší stát na světě. (Pravda)
48. Sahara je největší poušť na světě. (Nepravda, když se počítají i polární pouště, je to Antarktida.)
49. Alpy jsou nejvyšší pohoří v Evropě. (Pravda)
50. Madagaskar je největší ostrov na světě. (Nepravda, je to Grónsko.)
51. Amazonský prales pokrývá více než polovinu Brazílie. (Pravda)
52. Yellowstone je prvním národním parkem na světě. (Pravda)
53. Tokio je hlavním městem Jižní Koreje. (Nepravda, je hlavním městem Japonska.)
54. Himaláje se nachází v Africe. (Nepravda, jsou v Asii.)
55. Viktoriiny vodopády jsou v Kanadě. (Nepravda, jsou na hranici Zambie a Zimbabwe.)
56. Eiffelova věž se nachází v Paříži. (Pravda)
57. Austrálie je současně kontinentem i zemí. (Pravda)
58. Borneo je ostrov sdílený třemi zeměmi: Indonésií, Malajsií a Brunejem. (Pravda)
59. Andorra je stát ležící mezi Francií a Španělskem. (Pravda)
60. Atlantský oceán je největší oceán na světě. (Nepravda, je to Tichý oceán.)
61. Kaspické moře je největší jezero na světě. (Pravda)
62. Kanada má nejvíce jezer na světě. (Pravda)
63. Finsko je známé jako země tisíců jezer. (Pravda)
64. Mount Kilimandžáro je aktivní sopka. (Nepravda, je to spící sopka.)
65. Gobi je poušť v Jižní Americe. (Nepravda, je v Asii.)

66. Suezský průplav spojuje Středozemní moře s Rudým mořem. (Pravda)
67. Černé moře je bezodtoké moře. (Nepravda, má odtok přes Bosporskou úžinu do Marmarského moře.)
68. V Amazonii žije největší počet druhů zvířat a rostlin na světě. (Pravda)
69. Anglie je součástí Velké Británie. (Pravda)
70. Nejvyšším bodem Nizozemska je přes 2000 metrů nad mořem. (Nepravda, nejvyšší bod je Vaalserberg, který má 322,7 m n. m.)
71. Island je zemí gejzírů a ledovců. (Pravda)
72. Vltava je nejdelší řeka v České republice. (Pravda)
73. Věž Pisa je ve Francii. (Nepravda, je v Itálii.)
74. Jezero Titicaca je nejvýše položené jezero na světě, které umožňuje lodní dopravu. (Pravda)
75. Benátky jsou známé díky svým kanálům. (Pravda)
76. Peru je domovem Machu Picchu. (Pravda)
77. Kolumbie je jediná země v Jižní Americe, která má pobřeží na obou oceánech, Atlantském a Tichém. (Pravda)
78. Velká čínská zeď je viditelná z vesmíru. (Nepravda, je to mýtus.)
79. Nejhlubší jezero na světě je Bajkal. (Pravda)
80. Moskva je hlavním městem Ruska. (Pravda)
81. Istanbul se nachází na dvou kontinentech: Evropě a Asii. (Pravda)
82. Zeměpisná šířka určuje vzdálenost místa od rovníku. (Pravda)
83. Vodní cyklus popisuje, jak voda koluje mezi oceány, atmosférou a zemí. (Pravda)
84. Severní pól je teplejší než Jižní pól. (Pravda)
85. Beringův průliv odděluje Rusko a Spojené státy americké. (Pravda)
86. Káhira je hlavním městem Egypta. (Pravda)
87. Monako je druhým nejmenším státem světa. (Pravda, po Vatikánu)
88. Globe je model Země. (Pravda)  
(OpenAI, 2024)

Příloha 2 (2.Spojovačka, 8.Kdo přežije)

Nejvyšší hora v ČR		Island
Nejdelší řeka v Africe		Macocha
Nejmenší stát na světě		Nejhlubší místo na světě
Stát obklopen Francií		Sněžka
Nordická země		Poušť v Již. Americe
Propast		Monako
Mariánský příkop		Vnitrozemské moře
Atacama		Nil
Uluru		Hora v Africe
Gobi		Poušť v Asii
Žlutá řeka		Monolit v Austrálii
Kilimandžáro		Stepi v Sev. Americe
Antarktida		Řeka v Asii
Pampy		Jižní pól
Kaspické moře		Vatikán
Arktida		Stepi v Již. Americe
Prérie		Největší jezero na světě
Černé moře		Sev. pól

### Příloha 3 (3.Odebíraná, 8. Kdo přežije)

#### Doplň do textu

V **Paříži** se nachází Eiffelova věž, jedna z nejznámějších památek na světě. V Řecku je hora **Olymp**, podle řecké mytologie byla hora Olymp domovem bohů. Velká pyramidy v **Gíze** je jednou ze Sedmi divů světa a ikonickým symbolem **egyptské** civilizace. **Big Ben** v Londýně je slavná věžní hodinová věž, která se stala ikonou Spojeného království. **Koloseum** je starověký amfiteátr, který sloužil jako místo pro gladiátorské zápasy a další veřejné události ve městě **Řím**. **Čínská zeď** je obrovské obranné opevnění, které se táhne přes tisíce kilometrů čínské krajiny. **Taj Mahal** v Indii je nádherný mramorový pomník, postavený císařem Šáhdžahánem na počest své zesnulé manželky Mumtáz Mahal. Mount Fuji je nejvyšší hora **Japonska** a ikonický symbol japonské kultury a krajiny. V **Jordánsku** je historické město vytesané do skály, známé svými skalními hrobkami a obchodními stavbami nazývané **Petra**. **Grand Canyon** v Arizoně je hluboké údolí vytesané řekou Colorado, které je jednou z nejznámějších přírodních památek v **USA**. **Niagarské vodopády** jsou impozantní vodopády na hranicích mezi **USA** a **Kanadou**, které jsou jednou z největších atrakcí Severní Ameriky. **Ekvádor** je země ležící na rovníku, kde se nachází několik aktivních sopek a unikátní ekosystémy, Quito je zde hlavní město. Hollywood v **Los Angeles** je centrem amerického filmového průmyslu a domovem slavného Hollywoodského nábřeží. **Yellowstone** národní park je první národní park na světě a domov mnoha unikátních geotermálních jevů a divoké přírody. Machu Picchu v **Peru** je starobylé město Inků, které se nachází v pohoří **Andy**. V **Brazílii** je obří socha Ježíše Krista, která se nachází na vrcholu hory Corcovado nad Riem de Janeirem. Patagonie je rozlehlá oblast rozkládající se na jihu **Argentin** a **Chile**, známá svými úchvatnými scenériemi a přírodními rezervacemi. **Amazonka** je největší řeka na světě, protékající přes **Brazílii**, Peru, Kolumbii a další země Jižní Ameriky. **Velký bariérový útes** je největší korálový útes na světě a nachází se u pobřeží **Austrálie**. Typický monolit pro Austrálii je známý také jako **Uluru**, je ikonickou skalní formací a posvátným místem pro domorodé obyvatele **aborigince**. **Sydney** Opera House je světově proslulým divadlem a architektonickým skvostem, který se nachází v Sydney v **Austrálii**. Pták **Kiwi** je nelétavý pták a národní symbol **Nového Zélandu** (OpenAI, 2024).

**Příloha 4 Otázky (4.Honička se zeměpisnými pojmy, 14. Zeměpisná vybíjená, 18. Střelba vítězů, 20. Piškvorky)**

Azorské ostrovy jsou součástí **Portugalska**.

**Nordické země** zahrnují Švédsko, Norsko, Dánsko, Finsko a Island.

Velký kanál, který spojuje Středozemní moře s Rudým mořem, je **Suezský kanál**.

Nejhustěji osídleným kontinentem je **Asie**.

**Viktoriiny** vodopády jsou na hranici Zambie a Zimbabwe.

Nejdelší hranici na světě sdílí **Kanada a USA**.

Hlavní město Austrálie je **Canberra**.

Nejsevernějším bodem Afriky je **mys Bílý**.

Hlavním městem Brazílie je **Brasília**.

Největším jezerem na světě je **Kaspické moře**.

Nejmenší zemí světa je **Vatikán**.

Stát, který je obklopen Francií je **Monako**.

Hlavní město Německa je **Berlín**.

Největší písečná poušť na světě je **Sahara**.

**Panamský kanál** spojuje Tichý oceán a Atlantský oceán.

Největší kontinent na světě je **Asie**.

Saharská poušť se nachází na kontinentu **Africe**.

Nejvyšší hora na Zemi je **Mount Everest**.

Největší korálový útes na světě je známý jako **Velký bariérový útes**.

Hlavní město Itálie je **Řím**.

Nejdelší řeka v Africe je **Nil**.

Nejmenší stát na světě, **Vatikán**, je obklopen Itálií.

Největší poušť na světě (mimo polární oblasti) se jmenuje **Sahara**.

Nejvyšší pohoří v Evropě jsou **Alpy**.

Největší ostrov na světě je **Grónsko**.

Amazonský prales je velký deštný prales pokrývající část země **Brazílie**.

První národní park na světě, **Yellowstone Park**, byl založen v USA.

Hlavní město Japonska je **Tokio**.

Pohoří Himaláje se nachází na kontinentu **Asii**.

(OpenAI, 2024)

Příloha 5 (8.Kdo přežije, 11. Křížovka)

							Tajenka							
							G	R	Ó	N	S	K	O	
A	M	A	Z	O	N	I	E							
J	A	P	O	N	S	K	O							
			M	A	D	A	G	A	S	K	A	R		
							R	U	S	K	O			
		S	N	Ě	Ž	K	A							
							F	I	N	S	K	O		
						N	I	L						
				A	S	I	E							

1. Ostrov patřící Dánsku
2. Oblast deštného pralesu v Jižní Americe
3. Země vycházejícího slunce
4. Největší ostrov v Africe
5. Největší stát rozlohou
6. Nejvyšší vrchol v ČR
7. Země tisíců jezer
8. Nejdelší řeka v Africe
9. Nejlidnatější kontinent

**Příloha 6 (21. Zeměpisná postupka)**

Řeky	Ostrov	Hory	Města
Amazonka	Grónsko	Mount Everest	Tokio
Nil	Madagaskar	Aconcagua	New York
Mississippi	Kuba	Kilimandžáro	Istanbul
Volha	Irsko	Mount Blanc	Londýn
Dunaj	Cejlon	Gerlachovský štít	Barcelona
Labe	Sicílie	Sněžka	Ostrava
Morava	Zanzibar	Milešovka	Frenštát p. R.

Řeky (Amazonka, Nil, Mississippi, Volha, Dunaj, Labe, Morava)

Ostrov (Grónsko, Madagaskar, Kuba, Irsko, Cejlon, Sicílie, Zanzibar)

Hory (Mount Everest, Aconcagua, Kilimandžáro, Mount Blanc, Gerlachovský štít, Sněžka, Milešovka)

Města (Tokio, New York, Istanbul, Londýn, Barcelona, Ostrava, Frenštát p. R.)



Příloha 7 (6. Zeměpisné molekuly)

Peru	Tasmánie	Volha	Labe
Pyramidy	Indie	Tasmánie	Cejlon
Grónsko	Coloseum	Botswana	Coloseum
Volha	Nil	Pyramidy	Chile
Sněžka	Mount Everest	Praděd	Mount Everest

Nil	Labe	Sněžka	Grónsko
Tasmánie	Cejlon	Pyramidy	Polsko
Lysá hora	Eifelovka	Česko	Coloseum
Eifelovka	Francie	Mauricius	Praděd
Čína	Praděd	Nil	Labe

**Příloha 8 (8. Kdo přežije, 12. Dělové koule)**

A	Z	V	M	F	H	A
S	I	C	N	J	K	R
U	A	S	O	L	E	T
I	D	E	U	T	D	S
R	B	G	P	V	W	Y

Možnosti: Amazonka, Nil, Uruguay, Zuzana, Svratka, Vltava, Sázava, Berounka, Jizera, Mže, Váh, Ohře, Úpa, Vltava, Berounka, Morava, Indus, Eufrat, Dunaj, Volha, Odra, Ural, Tigris, Dněpr (OpenAI, 2024).

**Příloha 9 (19. Kuželky)**

Pohoří	Jezera	Řeky
Himaláje	Kaspické moře	Svratka
Kavkaz	Titicaca	Labe
Šumava	Bajkal	Vltava
Beskydy	Mrtvé moře	Nil
Bílé Karpaty	Aralské	Amazonka
Rysy	Oněžské	Dněpr
Andy	Balaton	Volha
Vysoké Tatry	Černé	Rýn

**Příloha 10 (10. Státy kontinentů, 27. Zeměpisné aktivity)**

Japonsko	Damašek	Keňa	
Čína	Singapur	Káhira	
Katar	Bangkok	JAR	
Indie	Teherán	Dakar	
Mongolsko	Bombaj	Maroko	
Sev. Korea	Peking	Nigérie	
Irán	Tokio	Zanzibar	
Německo	Londýn	Peru	New York
Anglie	Berlín	Chile	Montreal
Skotsko	Praha	Argentina	Tijuana
Česko	Madrid	Mexiko	Montevideo
Slovinsko	Paříž	Kanada	Lima
Francie	Varšava	USA	Bogotá
Norsko	Milán	Brazílie	Salvador

**Příloha 11 (8. Kdo přežije, 22.Házení do propastí)**

Austrálie	Již. Amerika	Sev. Amerika
Aboriginci	Amazonie	Prérie
Didgeridoo	Andy	Havaj
Tasmánie	Patagonie	Yellowstone
Uluru	Pampy	Yukon
Opera house	Maracaná	Údolí smrti
Canberra	Shakira	Yosemite
Protinožci	Inkové	Hollywood
Eukalyptus	Karneval	Velká jezera
Nejedovatější zvířata	Machu Picchu	Javorový list
Mount Kosciuzsko	Mayské pyramidy	Niagarské vodopády
Kultura surfingu	Socha Krista Spasitele	Velké Solné jezero
Boomerang	Galapágy	Mississippi
Krokodýl Dundee	Atacama	Řeka Hudson
Asie	Afrika	Evropa
Gobi	Nairobi	Alpy
Žlutá řeka	Mosambik	Matterhorn
Himaláje	Sahara	Etna
Soul	Serengeti	Pompeje
Borneo	Kongo	Pyreneje
Karate	Sfinga	Pantheon
Indus	Masajové	Benelux
Bollywood	Kilimandžáro	Fjordy
Ostrov Hokkaido	Viktoriiny vodopády	Královské rodiny
Aralské Jezero	Pohoří Atlas	Egejské moře
Barma	Safari	Braniborská brána
Cejlon	Kalahari	Balaton
Samurajové	Madagaskar	Notre-Dame

(OpenAI, 2024)

Příloha 12 (9. Dobrodružný závod, 26. Labyrint)



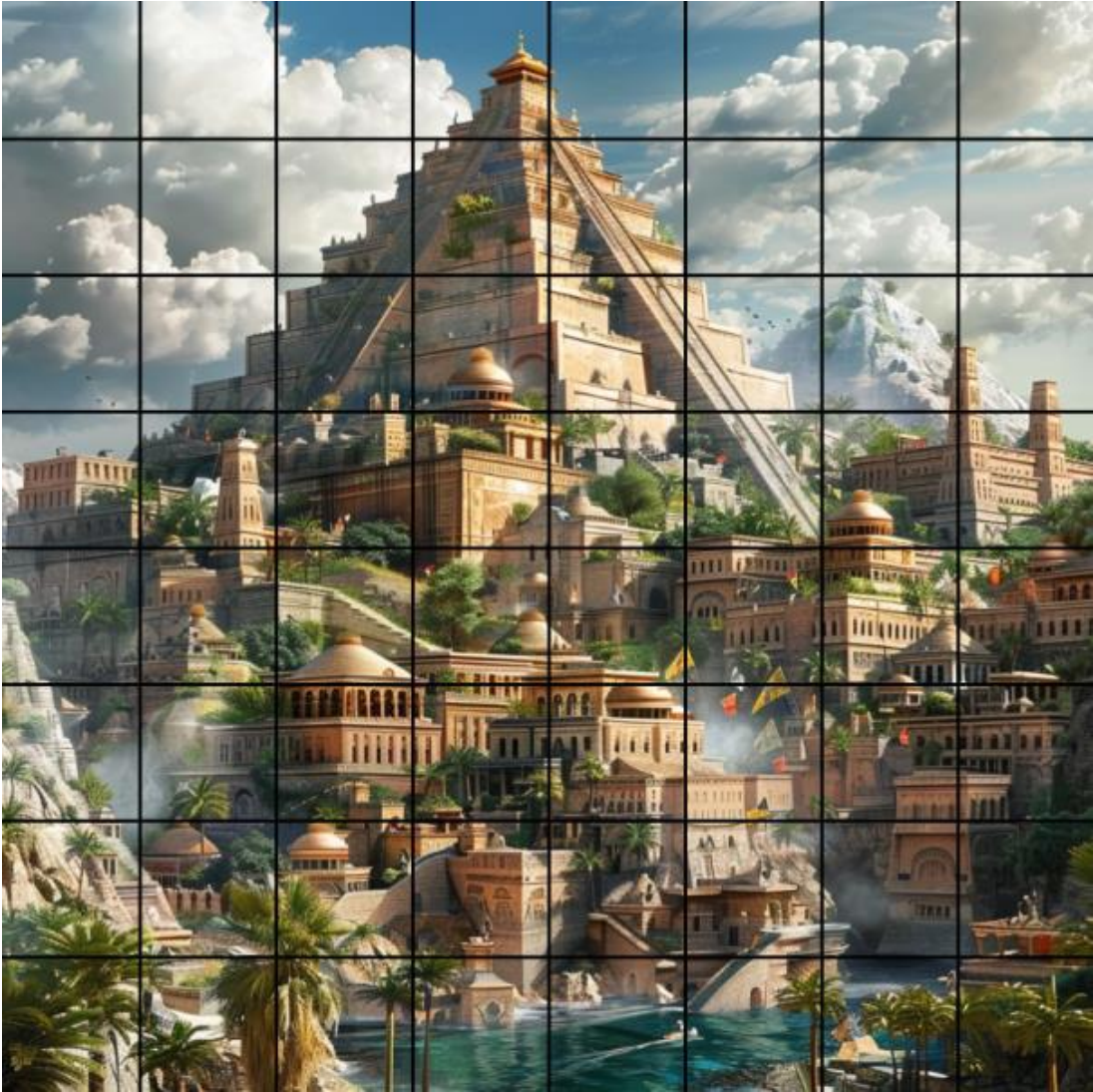
(Deeply, 2024)



Příloha 13 (8. Kdo přežije, 13. Skládačka)



(Deeply, 2024)



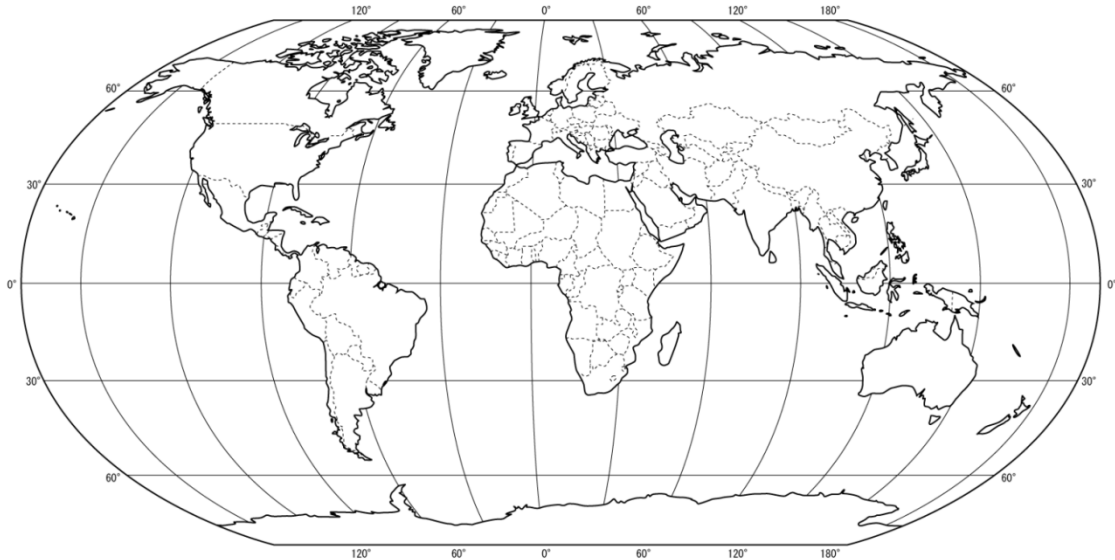
(Deeplly, 2024)



**Příloha 14 (15. Dobyvatelé)**

Obrázek 29

Slepá mapa světa (n.d., 2024)



**Příloha 15 (25. Najdi vlajku, 26. Labyrint)**

Obrázek 30

Evropské vlajky (VersaCo, 2023)





Příloha 16 (26.Labyrint)

Česko	Sfinga	Estonsko	Grand Canyon
Bergen	Slovensko	Malta	Koloseum
Socha Svobody	Taj Mahal	Golden Gate	Mount Rushmore
Švédsko	Francie	Irsko	Město Petra
Polsko	Socha Buddhy	Norsko	Lotyšsko
Taj Mahal	Bílý dům	Opera v Sydney	Velikonoční ostrov
Tančící dům	Chorvatsko	Machu Picchu	London Eye
Grand Canyon	Las Vegas	Benátky	Maďarsko
Itálie	Bergen	Pyramida v Gíze	Věž v Pise
Portugalsko	Big Ben	Nizozemsko	Kypr
Machu Picchu	Sfinga	Washington Monument	Eiffelova věž
Rumunsko	Dánsko	Velká Čínská zeď	Německo
Golden gate	Finsko	Akropolis	Chichén Itzá
Věž v Pise	Bílý dům	Koloseum	Akropolis
Opera v Sydney	Velká Čínská zeď	Moskevský Kreml	Město Petra
Slovinsko	Belgie	Lucembursko	Litva

**Příloha 17 (17.Objevení Ameriky)**

<b>Nerostné suroviny</b>	<b>Zemědělství</b>	<b>Zvířata</b>
<b>Zemní plyn</b>	<b>Kukuřice</b>	<b>Puma</b>
<b>Ropa</b>	<b>Brambory</b>	<b>Los</b>
<b>Stříbro</b>	<b>Pšenice</b>	<b>Bizon</b>
<b>Měď</b>	<b>Skot</b>	<b>Aligátor</b>
<b>Uran</b>	<b>Prasata</b>	<b>Medvěd grizzly</b>
<b>Uhlí</b>	<b>Oves</b>	<b>Medvěd kodiak</b>
<b>Síra</b>	<b>Bavlna</b>	<b>Orel bělohlavý</b>
<b>Kaolín</b>	<b>Tabák</b>	<b>Lachtan kalifornský</b>
<b>Nikl</b>	<b>Sója</b>	<b>Skunk</b>
<b>Železo</b>	<b>Cukrová třtina</b>	<b>Vačice</b>