Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

# Bakalářská práce

2020 Kateřina Schmiedová

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

# Využití úpolů ve školní tělesné výchově

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Schmiedová

Studijní program: S17BI034BP

Studijní obor: Biologie se zaměřením na vzdělávání

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Radka Tesařová

Hradec Králové 2020

Univerzita Hradec Králové
Přírodovědecká fakulta

# Zadání bakalářské práce

| | |
|---|---|
| **Autor:** | **Kateřina Schmiedová** |
| Studium: | S17BI034BP |
| Studijní program: | B1501 Biologie |
| Studijní obor: | Biologie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání |
| **Název bakalářské práce:** | **Využití úpolů ve školní tělesné výchově** |
| Název bakalářské práce AJ: | Use of combatives during physical education lessons at school |

**Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cíl: Vytvoření a ověření zásobníku úpolových her pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. Metody: Pozorování, komparace, analýza a syntéza literárních pramenů Klíčová slova: úpoly, základní škola, tělesná výchova, úpolová cvičení, úpolové hry

BELŠAN, Pavel a kol. Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. 453, [1] s. Edice metodických příruček. FOJTÍK, Ivan a MICHALOV, Ludvík. Základní úpoly, úpolové sporty a umění I. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996. 131 s. ISBN 80-7040-204-0. FOJTÍK, Ivan. Úpoly ve školní tělesné výchově: skripta pro posl. fak. tělesné vých. a sportu Univ. Karlovy. [Díl] 1. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1984. 142 s. FOJTÍK, Ivan. Duch budó: [o podstatě a smyslu bojových umění]. Praha: Naše vojsko, 2006. 273 s., [16] s. barev. obr. příl. ISBN 80-206-0810-9. REGULI, Zdenko, ĎURECH, Miroslav a VÍT, Michal. Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.

| | |
|---|---|
| Garantující pracoviště: | Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta |
| Vedoucí práce: | doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D. |
| Oponent: | Mgr. Radka Tesařová |

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto kvalifikační práci vypracovala samostatně pod dohledem paní doc. PaedDr. Dany Fialové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 29. 6. 2020

**Poděkování:**

Tímto bych chtěla poděkovat paní doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, za cenné rady a připomínky a za její trpělivost, ochotu a podporu. Dále bych chtěla poděkovat všem učitelům tělesné výchovy, kteří odpovídali na otázky výzkumného šetření a zaslali hodnocení sborníku úpolových her.

**Anotace:**

Bakalářská práce pojednává o využívání úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. V teoretické části charakterizuji tělesnou výchovu, její význam, cíle a popisuji části a rozdělení vyučovací jednotky. V následující kapitole charakterizuji úpoly, jejich význam, systematiku a bezpečnost a organizaci při vedení úpolových cvičení. V praktické části se zaměřuji na výuku úpolů v tělesné výchově na druhém stupni základních škol v okrese Jablonec nad Nisou. Další část tvoří sborník úpolových her a jeho zhodnocení.

**Klíčová slova:** úpoly, základní škola, tělesná výchova, úpolová cvičení, úpolové hry

**Anotation:**

The bachelor thesis deals with the use of combatives during physical education lessons at upper primary schools. In the theoretical part, I characterize the physical education, its meaning and goals and I describe parts and distribution of a teaching unit. In the following chapter, I charaterize combatives, its meaning, systematics and safety and organization during teaching combat exercises. In the practical part, I mention teaching combatives at upper primary schools in the Jablonec nad Nisou district. The next part consists of a collection of combat games and its evaluation.

**Key words:** combatives, primary school, physical education, combat exercises, combat games

**Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi UHK).

Datum:…..... Podpis studenta: .....

# Obsah

Úvod ..... 10
1. Tělesná výchova ..... 11
   1.1 Význam školní tělesné výchovy ..... 11
   1.2 Cíle tělesné výchovy ..... 14
   1.3 Vyučovací jednotka a její části ..... 16
2. Úpoly ..... 19
   2.1 Charakteristika a význam úpolů ..... 19
   2.2 Systematika úpolů ..... 21
   2.3 Organizace, vedení a bezpečnost úpolových cvičení ..... 24
3. Cíl práce a metodika ..... 26
4. Výsledky a diskuse ..... 28
   4.1 Výsledky dotazníkového šetření ..... 34
   4.2 Sborník úpolových her ..... 40
   4.3 Hodnocení sborníku úpolových her ..... 62
   4.4 Diskuse ..... 71
5. Závěr ..... 73
6. Seznam zkratek ..... 74
7. Použitá literatura ..... 75

# Úvod

Tématem bakalářské práce je využití úpolů ve školní tělesné výchově. Úpoly jsou součástí lidských životů již od pradávna. Jejich základní podoba a totiž boj o život, se vyvinula do podoby různých úpolových sportů, sebeobrany a dalších úpolových činností. Část úpolů se má správně začleňovat i do výuky školní tělesné výchovy. Jejich výuka bývá v dnešní době opomíjena, pravděpodobně z důvodu obav o bezpečnost žáků či z důvodu nedostatečného vybavení tělocvičen. Přesto při správném vedení úpolových cvičení dochází k rozvoji osobnosti dítěte jak po stránce fyzické, psychické, tak i sociální.

V teoretické části je objasněno zařazení tělesné výchovy do RVP, dále je zde popsán význam tělesné výchovy například v ohledu k rozvoji osobnosti žáka, kde je tělesná výchovy uváděna jako jedno ze značných hledisek výchovy. Dále jsou v práci popisovány cíle tělesné výchovy, jejich rozdělení a konkrétní charakteristika. Následně je zde objasňována vyučovací jednotka, podrobněji jsou zde vystihovány její části a možnosti rozdělování VJ. Následující kapitola se věnuje úpolům, především jejich obecné charakteristice, jejich významu v osobnostním rozvoji. Podrobněji je v této kapitole popisována systematika úpolů a možnosti jejich začleňování do výuky tělesné výchovy. Zmiňovány jsou i bezpečnostní pravidla a organizační zásady při vedení úpolových cvičení.

Praktická část je věnována nejprve výběru vhodného souboru základních škol v okrese Jablonec nad Nisou pro uskutečnění výzkumu ohledně výuky úpolů ve školní tělesné výchově pomocí sběru a analýzy dat na webových stránkách těchto škol. Následně jsou zde líčeny výsledky dotazníkového šetření. Další část tvoří sborník úpolových her, ve kterém jsou pravidla her převzatá z uvedené literatury a obměny her jsou mým vlastním přínosem pro tuto práci. Poslední část tvoří hodnocení tohoto sborníku, která poskytli učitelé tělesné výchovy na druhém stupni vybraných základních škol v jabloneckém okrese.

# 1. Tělesná výchova

Tělesná výchova je vzdělávací obor, který je součástí komplexního vzdělávání žáků. Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání zařazuje tělesnou výchovu pod vzdělávací oblast člověk a zdraví. Výuka tělesné výchovy vede žáka k tomu, aby poznal své pohybové možnosti a účinky pohybových činností nejen na tělesnou zdatnost, ale i na duševní a sociální pohodu (MŠMT, 2017).

*„Rámcový vzdělávací program je kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec pro návrh učebních plánů a formuluje pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů.“* (Fialová, 2010 s. 25)

Mládí a dětství člověka je období, které je důležité pro utváření si pozitivního vztahu ke sportu a celkově k pohybové aktivitě, které vedou ke zdravému životnímu stylu. Proto je velmi důležité, aby učitel tělesné výchovy chápal klíčové role různých pohybových aktivit, které slouží k vytyčení cesty za kvalitním způsobem života. (Hrabinec a kol., 2017)

## 1.1 Význam školní tělesné výchovy

Význam školní tělesné výchovy je v dnešní době velmi důležitý, dokonce i více než v dřívějších dobách. Děje se tak z důvodu narůstající hypokineze dětí, jelikož možností, jak v této době trávit volný čas pasivně, je mnoho. Přístup obyvatel ČR ke školní tělesné výchově nebývá zrovna pozitivní, často ve společnosti panuje takový názor, že tělesná výchova má menší význam oproti jiným předmětům, například matematice (Fialová, 2010).

Za dob Československé socialistické republiky se v aspektu významu tělesné výchovy kladl větší důraz na to, že má tělesná výchova za úkol připravit žáka na život a především práci ve složitých a neustále se měnících podmínkách (Učebné osnovy gymnázia, 1970).

V překladu odborné sovětské literatury je tělesná výchova popisována jako proces, který utváří pohybové schopnosti a dovednosti člověka, které z určité části

stanovují tělesnou zdatnost člověka. A uvádí se, že tělesná výchova patří mezi hlavní faktory všeobecného rozvoje osobnosti (Matvejev et Novikov, 1981).

Dle Pavla Belšana (1983) byla z hlediska významu tělesné výchovy pro druhý stupeň nejdůležitější fyzická zdatnost. A to z důvodu schopnosti člověka podávat optimální pracovní výkon. Dále též zmiňuje, že tělesná výchova slouží i k upevňování zdraví a rozvoji kladných vlastností osobnosti člověka, ale též k tomu, aby byl člověk schopný bránit svou vlast.

Tupý a kol. (1990) představuje tělesnou výchovu jako prostředek k rozvoji fyzické i psychické zdatnosti. Též uvádí, že tělesná výchova napomáhá k utváření předpokladů k volbě vhodného povolání a následně jejího vykonávání, ale i k představení možností jak uspokojovat své osobní zájmy ve volném čase. Zdůrazňuje, že vhodnou výukou tělesné výchovy přispíváme ke zvýšení zájmu žáků o sport, upevňování zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti ať už po psychické či fyzické stránce pomocí pravidelné pohybové aktivity.

Tělesná výchova by tedy měla být chápána jako jedno z podstatných hledisek výchovy, jelikož má vliv na rozvoj celé osobnosti dítěte. Jedním z významů tělesné výchovy je tedy rozvoj osobnosti a to nejen z hlediska pohybových schopností a dovedností, ale i z hlediska sociální a emoční stránky dítěte. Tělesná výchova významně ovlivňuje smysl pro fair play a taktéž ovlivňuje osobnost ve směru mravních a sociálních norem. Tělesná výchova má důležité vazby ve vztahu k tělesné kultuře, k výchově a k celospolečenskému prostředí. Tělesná výchova též podporuje duševní a tělesnou rovnováhu, čímž zajišťuje komplexnost a také plní kompenzační funkci k ostatním předmětům na školách. (Hrabinec, 2017). Podobný názor vyjadřují autorky Hurychová a Vilímová (1997), které zařazují TV do třech rovin – součást obecné výchovy, součást tělesné kultury a součást výuky na školách jako předmět. V ohledu k první rovině popisuje tělesnou výchovu jako nenahraditelnou součást výchovy žáka, která se podílí na všestranném rozvoji žáka a napomáhá k rozvoji mnoha složek výchovy jako například složky pracovní, estetické, mravní aj. Z hlediska označování tělesné výchovy jako součásti tělesné kultury je myšleno ovlivňování společnosti v ohledu ke kultuře, způsobu života, výchově či zdravotní péči.

Dle nejaktuálnějšího Rámcového vzdělávacího programu je tělesná výchova popisována jako součást celkového vzdělávání žáků. Přispívá k osvojování pohybových

dovedností a samostatnému výběru tělesných aktivit ze strany žáka, které následně sám zařazuje do svého života, aby uspokojoval své vlastních pohybové potřeby a zájmy, což podporuje zdraví a tělesnou zdatnost. Do významu tělesné výchovy patří i rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání žáků (MŠMT, 2017).

## 1.2 Cíle tělesné výchovy

*„Tělesná výchova má jiný mnohem důležitější účel, než jen výkonový*." (Hrabinec, 2017, s 17).

Cíle tělesné výchovy jsou na obecné úrovni vymezeny Rámcovým vzdělávacím programem. Tento program vytyčuje cílové kompetence. Plnění těchto kompetencí potom blíže určují různé školní vzdělávací programy svými dílčími tematickými celky, následně ročními plány učitelů až po konkrétní cíle vyučovacích jednotek. Dřívější didaktické členění cílů tělesné výchovy bylo na tři základní a to na cíle zdravotní, výchovné a vzdělávací. Následně tato triáda dala vzniknout celkem sedmi nově vytyčeným cílům, které lze dle Hrabince (2017) chápat spíše jako prostředky k uskutečnění původních cílů.

Rychtecký, Fialová (1998, 2004), Vilímova (2009) a další autoři rozdělili hlavní didaktické cíle tělesné výchovy na 7 následujících:

1. Formální cíl
2. Výchovný cíl
3. Diagnostický cíl
4. Vzdělávací cíl
5. Zdravotní cíl
6. Psychologický cíl
7. Přípravný cíl

Stručně charakterizováno, formální cíl má charakter organizační, výchovný cíl má charakter motivační, s interpersonálními vztahy, akceptováním pravidel atd., diagnostický cíl je charakterizován jako kontrolní či informativní, vzdělávací cíl pojímá zdokonalování motorických schopností a dovedností, zdravotní cíl je zaměřen na fyzickou a psychickou zdatnost, dále i na ochranu a upevňování zdraví, též i na naučení žádoucích návyků v ohledu k pohybové aktivitě a následně k vedení zdravého životního stylu. Psychologický cíl má za úkol psychické uvolnění a pozitivní atmosféru a nakonec přípravný cíl má funkci optimálního připravení žáků na všestrannou zátěž (Hrabinec a kol., 2017).

Z hlediska historie lze v tomto tématu sledovat značný posun. Dříve byly cíle školní tělesné výchovy orientovány především výkonově. Dnešní cíle školní tělesné výchovy jsou směrované na zdravotně orientovanou zdatnost. Tehdejší výkonově zaměřené cíle mohly na pohybově nenadané žáky působit spíše negativně. Dnešní nově zvolené cíle lépe motivují k pohybu a zlepšují přístup žáků k tělesné výchově a to právě i u těchto méně pohybově nadaných žáků. V dnešních cílech tělesné výchovy se klade důraz především na pozitivní prožívání pohybových aktivit a celkovou radost z pohybu. Takto může pohyb zvyšovat sebevědomí i těmto méně nadaným žákům. Další pozitivní důsledky těchto nově orientovaných cílů jsou takové, že se žáci méně bojí pohybu, také získávají motivaci od sebe samotných a nejen zvnějšku, tudíž věří ve svůj vlastní úspěch a v to, že je učitel uznává (Hrabinec a kol., 2017).

Ješina, Kudláček a kol. (2011) poukazují na jisté nedostatky ohledně možnosti naplnění určitých cílů. Zamýšlejí se nad tím, zda je například vůbec možné zvyšovat tělesnou zdatnost žáků za těch okolností, že se tělesná výchova vyučuje pouze 45 minut dvakrát týdně a k tomu je čas samotných aktivit jedné vyučovací jednotky maximálně 30 minut.

## 1.3 Vyučovací jednotka a její části

Dle Rychteckého a Fialové (1998, 2004) je vyučovací jednotka základní organizační formou povinného předmětu tělesné výchovy. Dále dělí organizační formy na povinné, nepovinné, doplňkové a zájmové. Mezi povinné formy zařazuje již zmíněnou vyučovací jednotku, dále zdravotní tělesnou výchovu, výchovu v přírodě a různé výcviky a kurzy. Mezi nepovinné formy řadí nabídku různých sportovně zaměřených volitelných předmětů. Potom ještě rozlišuje formy doplňkové, do kterých zařazuje cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky a rekreační cvičení a jako poslední formy uvádí formy zájmové, do kterých patří různé výlety, zájezdy, soutěže, kurzy, ale i zájmové kroužky a sportovní kluby a další.

Mnoho autorů rozděluje didakticky vyučovací jednotku na 3 části – část úvodní, hlavní a závěrečnou. Fialová (2010) dává úvodní části časovou dotaci 12 minut a dělí ji na 3 části. Hlavní části udává časovou dotaci 22 minut a také ji dělí na dvě další části a nakonec závěrečné části dává časovou dotaci 11 minut, kterou též dělí na 2 části. Uvádí, že vyučovací jednotka by měla působit komplexně.

Možné je i dělení dle Hurychové a Vilímové (1997) na 4 části – úvodní (3-5 minut), průpravnou (6-12 minut), hlavní (25-30 minut) a závěrečnou (3-5 minut).

Tato stavba je ale pouze doporučená. Je nutné ji modifikovat dle probíraného tématu (Hrabinec a kol., 2017).

Úvodní část dle Hrabince (2017) zahrnuje též část rušnou a průpravnou. Zhruba první dvě minuty jsou věnovány nástupu a sdělení informací ohledně průběhu následující hodiny. Jedná se především o to, aby se navodila pracovní atmosféra a aby se žák psychicky připravil na hodinu. V rušné části se využívá různých pohybových her. Cílem této části je připravit organismus na nadcházející zvýšenou zátěž v hlavní části hodiny. Průpravná část zahrnuje rozcvičení a protažení. Důvodem je příprava pohybové soustavy a zároveň se tímto cvičením předchází jejímu poškození. Hlavní část je možné využít dvěma doporučovanými způsoby. První možností, jak využít hlavní část hodiny je začít nácvikem nových dovedností a dále pokračovat aktivitami, které rozvíjejí rychlostně-silové schopnosti. Na konec této části je doporučováno zařazovat takové pohybové činnosti, které slouží k opakování pohybových dovedností, nebo takové, které mají vytrvalostní charakter. Druhá možnost, jak využít hlavní část hodiny, je zaměřit ji na rozvoj aerobní kapacity žáků. Tyto aktivity je ale doporučováno zařazovat do každé

hodiny a to z důvodu dnešní hypokineze a malé fyziologické zátěže dětí. Upozorňuje se ale na neoblíbenost této aktivity ze strany žáků a to kvůli její náročnosti. Proto je nutné zvolit vhodnou motivaci. Závěrečná část hodiny má za úkol zklidnit organismus, též ale kompenzovat zatížení z hlavní části hodiny, protáhnout posturální svalstvo, které má tendenci ke zkracování a posílit svaly fázické, které mají tendenci k ochabování. Doporučuje se používat protahovací cviky. Na konec této části by měla proběhnout závěrečná reflexe hodiny. Je vhodné žáky pochválit za předešlou pohybovou aktivitu kvůli motivaci pro další cvičení (Hrabinec a kol., 2017).

Fialová (2004) poukazuje na klasickou stavbu vyučovací hodiny školní tělesné výchovy. Hodinu rozděluje na část úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Úvodní část je určena k předání základních informací ohledně následující hodiny a zdůrazňuje, že v této části je vhodné zařadit motivaci žáků pro nadcházející činnost. Jako cíl rušné části uvádí přípravu organismu na zátěž a to pomocí prokrvení svalstva. V této části vyučovací jednotky se při výuce na základních školách nejčastěji zařazuje lehké rozběhání. Upozorňuje se na to, že každá část má své určité zásady, dle kterých je nutné se řídit. Cíl průpravné části popisuje jako přípravu pohybového systému a centrální nervové soustavy na výkon. V této části by se žáci tedy neměli učit novým dovednostem. Náplní by mělo být rozcvičení celého těla a tím jsou myšleny svaly, klouby a páteř. Každá průpravná část by měla obsahovat jak obecné rozcvičení, tak dále specifické rozcvičení, které je orientované dle hlavní části hodiny. Jako cíl závěrečné části uvádí především kompenzaci zátěže z hlavní části hodiny. Zařazujeme zde například cvičení relaxační, dechová, posilovací, kompenzační a strečink s dobou výdrže až přes 30 s. V této části by mělo dojít ke snížení tepové i dechové frekvence a k celkovému uvolnění.

Vyučovací jednotky je možné dělit dle obsahu na vyučovací jednotky smíšené a monotematické. Smíšené se zabývají všestranným rozvojem. Tyto hodiny se většinou využívají na prvním a druhém stupni základních škol a to z důvodu jednoduššího udržení pozornosti žáků pomocí často se střídajících činností. Hodiny monotematické se zabývají jedním tématem a více se zařazují na druhém stupni základních škol a na středních školách. Tyto hodiny umožňují lépe sledovat pokroky žáků. Jiné možné dělení vyučovacích jednotek je z hlediska cíle vyučovacího procesu a to na hodiny nácvičné, výcvikové, hodnotící a kondiční (Hurychová et Vilímová, 1997).

Možné je i dělení dle tématu hodiny a to na vyučovací jednotky gymnastické, atletické, herní, netradiční, kondiční, úpolové a jiné (Vilímová, 2009).

Momentálně dle učebních plánů vzdělávacích programů základního vzdělávání je stanovena minimální časová dotace tělesné výchovy na 2 vyučovací jednotky týdně v každém ročníku. To znamená dvě vyučovací hodiny, kde každá trvá 45 minut. Současně se doporučuje navýšit tento počet dle možností učebních plánů jednotlivých škol všude tam, kde je to možné (MŠMT, 2010).

Obsah učiva tělesné výchovy by měl být v souladu s RVP, který tento vzdělávací obsah vymezuje pomocí očekávaných výstupů a stanoveného učiva. Vzdělávací obsah tělesné výchovy se dělí do tří oblastí – činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností patří například pohybové hry, atletika, gymnastika, sportovní hry, plavání, lyžování, ale i úpoly (MŠMT, 2017).

# 2. Úpoly

Definice úpolů dle Reguliho (2005, s 7) zní: *„Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonávání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.“* Zároveň upozorňuje na to, že úpoly jako takové se neustále vyvíjí a tak i ona definice se může v budoucnu změnit.

Fojtík (1984), Michalov (1996) a Roubíček (1984) popisují úpoly jako tělesná cvičení, při kterých překonáváte odpor protivníka, nebo se snažíte o jeho přemožení.

Úpoly jsou v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání zastoupeny na prvním stupni průpravnými úpoly, konkrétně přetahy a přetlaky. Na druhém stupni jsou uvedeny základy sebeobrany, aikido, judo a karate (MŠMT, 2017).

## 2.1 Charakteristika a význam úpolů

Úpoly dle Fojtíka (1984) a Michalova (1996) slouží k fyzickému, psychickému, ale i duševnímu rozvoji. Mají významný vliv na rozvoj fyzické, ale i psychické odolnosti člověka a též na objektivnější sebehodnocení. Také popisují, že úpoly mají i výchovnou funkci a rozvíjejí pohybové schopnosti. Dále zdůrazňují, že úpoly jsou v systému tělesné výchovy důležitým cvičením a nedají se nahradit žádným jiným.

Reguli (2005) uvádí, že první zařazení úpolů do tělesných cvičení zpracoval M. Tyrš v roce 1873 a již tehdy úpolům přiznával významný vliv na mnohostranný rozvoj cvičenců.

Pavelka a Stich (2012) objasňují, že název úpoly vznikl již roku 1871 a to právě díky Tyršovi. Jako počáteční důvod vzniku úpolů předkládají vojenské bojové činnosti, ovšem s postupem času a vývojem střelných zbraní nabírají úpolové činnosti jiného smyslu. Dále kladou důraz na to, že úpoly by měly být začleněny do RVP jak základních tak středních škol z důvodu jejich přínosu k všeobecnému fyzickému rozvoji žáka. Upřesňují, že obsahem výuky úpolů ve školní tělesné výchově by měla být základní průpravná cvičení a též na pádová technika, která napomáhá proti úrazům jak v úpolech tak v jiných sportovních činnostech, ale i v běžném životě. Pro žáky je přínosné úpolová cvičení provádět kolektivní formou pomocí úpolových her, jelikož jsou potom lépe motivováni k jejich provádění.

Etický přínos úpolů blíže charakterizuje Fojtík (1998), který uvádí, že je nutné správně výuku vést a totiž nezaměřovat se pouze na technické provedení, ale i na ostatní aspekty úpolů – morální, duševní, filosofické a další. Upozorňuje na to, že pokud se tato další hlediska opomíjejí, může místo pozitivní změny osobnosti, dojít k opaku a to z hlediska agresivity jedince, která se tímto může zvýšit. Účelem úpolů totiž není podpora agresivity člověka, ale naopak se usiluje o její snížení ve vztazích mezi lidmi. Fojtík popisuje, že jedním z cílů výchovného procesu pomocí úpolů je rozvoj sebekontroly a podpora sebejistoty. Sebejistý jedinec potom nemá potřebu tyto činnosti používat v běžném životě. Dále předkládá myšlenku toho, že cílem úpolových činností není poražení soupeře, ale poražení sebe sama, překonání vlastních mezí a svých slabostí.

Fojtík a Michalov (1996) shrnují smysl vyučování úpolů do několika bodů a mimo už výše zmíněné, jako je např. psychická odolnost, mezi ně patří i rozvoj sebeobranných dovedností, lepší porozumění mechanice tělesných pohybů a jejich lepší kontrola a poznání. Dále do těchto bodů patří rozvíjení vlastních schopností, zmiňují zde i sociální rozvoj osobnosti a to v ohleduplnosti a empatii k druhým. Z hlediska fyzického rozvoje ještě poukazují na to, že jsou úpoly vynikajícím kondičním cvičením a znovu zdůrazňují, že rozvíjejí většinu pohybových schopností.

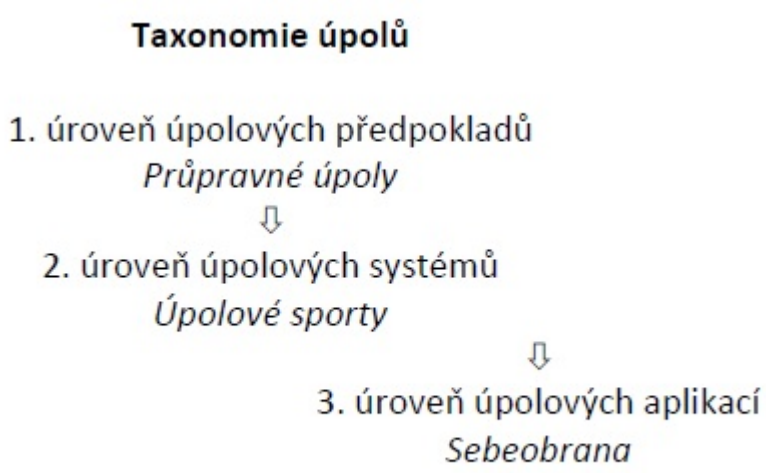
Rozvojem konkrétních pohybových schopností se více zabývá Reguli (2005), který uvádí, že dříve byly úpoly ve výuce chápány především pro rozvoj silových schopností, ale že dnes je už známo mnoho úpolových cvičení, které mohou rozvíjet téměř všechny pohybové schopnosti. Blíže se zaměřuje na koordinační schopnosti, mezi které řadí reakční, rovnováhové, orientační, kinesteticko - diferenciační a rytmické schopnosti. U reakčních schopností, tj. schopnost rychle reagovat na akustický, vizuální taktilní nebo kinestetický podnět, popisuje konkrétní úpolové cvičení, kdy útočník udává podnět různou technikou, napadený neví, jakou techniku útočník použije a musí na ni co nejrychleji adekvátně zareagovat. U rovnováhových schopností, tj. schopnost udržovat tělo v relativně klidném postoji a obnovit rovnováhu po nečekaných a rychlých změnách polohy těla, uvádí, že techniky úpolových cvičení jsou založeny právě na narušení rovnováhy soupeře. Orientační schopnosti se při úpolových aktivitách rozvíjejí neustále. Například v tom, že žák musí neustále udržovat správnou vzdálenost od soupeře. Dále se tato schopnost rozvíjí u pádových technik. Kinesteticko-diferenciační schopnosti se rozvíjejí při kontaktu se soupeřem, kde člověk musí správně

rozlišovat jakou silou a rychlostí je třeba vykonat daný pohybový úkon. U rytmických schopností hovoříme o načasování pohybu a to v konkrétních technikách, kdy má každá technika svou rytmizaci a pro dokonalé zvládnutí určité techniky je důležité pochopit její rytmus

## 2.2 Systematika úpolů

Fojtík (1984) dělí úpoly do 3 kategorií – průpravné (základní) úpoly, sportovní úpoly a bojové akce úpolového charakteru a sebeobrana. Průpravné úpoly charakterizuje jako ta nejjednodušší úpolová cvičení, která nevyžadují žádný speciální nácvik. Dají se tak dle autora používat ve školní tělesné výchově, ale fungují též jako příprava pro sportovní úpoly a sebeobranu. Tyto průpravné úpoly dělí na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry. Zdůrazňuje, že tyto úpoly se hodí pro veškeré věkové kategorie obou pohlaví. Sportovní úpoly jsou typické tím, že mají jasně daná pravidla, pravidelně se konají soutěže a zapisují se výsledky. Sebeobranu a bojové akce úpolového charakteru objasňuje jako úpoly, které si nejvíce ponechaly původní bojový charakter a liší se od předešlých dvou kategorií především tím, že se usiluje o boj ve prospěch obránce a v krajních možnostech může jít až o život.

Reguli (2004) se zaměřil na systematiku úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. Jsou zde rozděleny podobným způsobem, jako je dělí Fojtík, ale přesto tam jsou určité rozdíly. Stanovil taxonomii úpolů, která se skládá ze tří úrovní tak, jak je znázorněno v následujícím schématu. První úroveň obsahuje ta nejjednodušší cvičení a současně je přípravou pro druhou úroveň a druhá úroveň slouží jako příprava pro třetí úroveň. Poukazuje i na to, že v určité míře je možné postupně využít všech těchto tří úrovní pro výuku úpolů ve školní tělesné výchově.




Obr. 1: Taxonomie úpolů

Zdroj: Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita.

Taxonomie úpolů dle Reguliho (2004):

**Průpravné úpoly**

Průpravné úpoly jsou popisovány jako jednoduchá cvičení, které je možné široce použít ve školní tělesné výchově. Využívají se též v různých neúpolových sportovních odvětvích jako činnosti pro rozvoj pohybových schopností kondičních i koordinačních. Též se používají jako příprava pro jednotlivé úpolové sporty či sebeobranu. Mezi průpravné úpoly patří různé přetahy, přetlaky a odpory, které se používají právě v konkrétních technikách různých úpolových sportů. Průpravné úpoly tak tvoří společný základ pro úpolové sporty. Dělíme je na základní úpolovou techniku a základní úpoly.

Základní úpolová technika

Tato cvičení se zaměřují na zdokonalování techniky. Cvičí se zpočátku bez partnera, později i ve dvojicích. Při cvičení ve dvojicích je ale stále cílem pouze zdokonalování technik a ne přemožení soupeře. Jedná se o úpolové polohy (myšleno různé postoje, lehy, kleky), přechody mezi těmito polohami, pohyby horními i dolními končetinami (těmito pohyby se myslí hlavně údery a kopy), patří zde i navazování kontaktu mezi soupeři pomocí úchopů, objetím či pouze dotekem. K těmto základním úpolovým technikám patří i pádová technika, která má využití i v běžném životě. Při

cvičení ve dvojicích se do této skupiny úpolů zahrnuje i vzájemné nošení, zvedání a spouštění partnera.

Základní úpoly

Tato skupina úpolů zahrnuje odpory, přetahy, přetlaky a jejich kombinace. Cvičí se ve dvojicích či ve více početných skupinách. Vykonávají se často v podobě her či soutěží.

**Úpolové sporty**

Jednotlivé úpolové sporty se od sebe mohou lišit pomocí vlastního názvu, pravidel, soutěžního systému, forem a metod výcviku a vzdělávání atd. Mezi úpolové sporty patří například judó, aikidó či karate. Dají se dělit různými způsoby. Jednou z případných možností je dělení úpolových sportů do tří následujících skupin. První skupinou jsou soutěžní úpolové sporty, mezi které patří například box a jako hlavní cíl této skupiny úpolů je považováno dosáhnout dle pravidel co nejlepších výsledků v různých soutěžích. Druhou skupinou jsou sebeobranné úpolové sporty, do těchto patří například krav maga či jiu- jitsu a hlavním cílem těchto úpolových sportů je umět vhodně použít tento úpolový sport jako prostředek sebeobrany. Třetí a poslední skupinou jsou komplexně rozvíjející úpolové sporty, mezi které patří například tchai ťi či aikidó a jejich hlavním cílem je rozvíjet tělesnou, duševní, spirituální i sociální stránku člověka po celý život. Výuka techniky úpolových sportů by měla směřovat na střední školy a to z toho důvodu, že je nutné mít pro tyto techniky již určitý základ a to v podobě průpravných úpolů. Vyučování by mělo probíhat ideálně ve spolupráci učitele s odborníkem a tím je myšlen například trenér úpolových sportů.

**Sebeobrana**

Sebeobranu je možné chápat jako aktivitu, při které se uplatňují úpolové činností, k jejichž účinnému využití je nutné umět tyto činnosti střídat dle různých okolností tak, aby jejich použití bylo účinné a současně bezpečné. Zařazuje se mezi užitkové pohybové činnosti. Sebeobrana se dá rozdělit do dvou skupin na osobní a profesní. Tyto dvě skupiny od sebe liší tím, pro koho jsou určeny. Profesní sebeobrana, jak již název napovídá, je součástí některých profesí. Pro širokou veřejnost, ale i školní programy se využívá osobní sebeobrana, která slouží pro zvýšení schopnosti bránit sebe sama. V sebeobraně jak profesní tak osobní jsou základnou úpolové činnosti.

Na závěr je nutné vyzdvihnout, že sebeobrana nemá člověka vést k přímému fyzickému střetu, jelikož cílem jedince je se takovému kontaktu vyhnout. Při vyučování sebeobrany a úpolů je vždy nutné upozornit na to, že fyzický kontakt, při kterém může nastat zranění či dokonce smrt jednoho z účastníků, je považován za společensky nepřijatelný čin, který nekoresponduje s právními a etickými standardy (Reguli, 2004).

## 2.3 Organizace, vedení a bezpečnost úpolových cvičení

Fojtík (1998) uvádí, že je možnost úrazů v dobře organizované hodině úpolů menší než v jiných sportovních aktivitách a to například v gymnastice nebo ve sportovních hrách. Jedno z důležitých pravidel úpolů je stejné jako při výuce jakékoliv hodiny tělesné výchovy a totiž, že žáci nesmí mít prsteny, náušnice a řetízky, či hodinky. Nehty nesmí být dlouhé. Vlasy větší délky musí být svázané. Zdůrazňuje, že tato nařízení se vyskytují i v pravidlech sportovního judó.

Dle Roubíčka (1980) je vhodné zařazovat úpolové činnosti do průpravné a hlavní části. V průpravné části se úpoly mohou využít jako zpestření gymnastické náplně této části hodiny a to například zapojením základních úpolů cvičením ve dvojicích. V hlavní části vyučovací jednotky je příhodné používat kombinované úpoly prostřednictvím úpolových her. Roubíček představuje výuku úpolů v kolektivní formě a to i jako cvičení dvojic. Následně předkládá i vhodnost zapojení učitele do úpolových činností, jeho spoluúčast v hrách může mít na žáky motivující vliv. Za důležité považuje jasné stanovení pravidel, která se mají žákům sdělit před začátkem úpolového cvičení. Do těchto pravidel se i počítá jasné stanovení pokynů pro začátek a ukončení hry. Na konci hry by měla nastat určitá reflexe výkonů a vyhlášení vítěze. Pokud ve dvojici žák dosáhl vítězství nečestným způsobem, tak je za výherce považován soupeř. Celkově shrnuje tato organizační pravidla následovně: *„Promyšlená organizace, energické vedení, důsledné dodržování pravidel jsou hlavními předpoklady cvičení bez úrazů.“* (Roubíček, 1980, s 20)

Reguli (2007) dodává k bezpečnosti výuky úpolů to, že je důležité cvičence dobře znát a mít je dokonale pod kontrolou tak, aby okamžitě uposlechli našich příkazů a tím se eliminovala možnost vzniku zranění. Popisuje zde i využití žíněnek a jiných měkkých podložek pro zajištění měkčí hrací plochy a pro zamezení nárazů do zdí, nářadí apod. V počátcích výuky úpolů je vhodné vybírat taková cvičení, která

nepotřebují dlouhodobý nácvik a tak nemůže dojít k jeho nezvládnutí z důvodu nedostatečné kondice žáků. Též se při boji netoleruje bezohlednost, hrubost a zákeřnost, naopak by se učitel měl snažit vést žáky k čestnému boji. Pro bezpečnost cvičení je vhodné žáka upozornit na to, že jsou svým chováním zodpovědní za bezpečnost svého spolucvičence. Reguli (2007), stejně jako Roubíček (1980) klade důraz na to, že by mělo po skončení cvičení následovat jeho zhodnocení s upozorněním na chyby a pokud je cvičení vedeno formou soutěže, tak vyhlásit vítěze. Též uvádí, že cvičení úpolů by mělo být dobrovolné.

K didaktice úpolů ve školách se vyjadřuje Fojtík (1996) pomocí určitých zásad, které je třeba dodržovat. Jako první zmiňuje zásadu individuálního přístupu k žákům, dále při hromadné formě výuky předkládá zásadu maximální aktivizace žáků, jedná se zkrátka o to, abychom žáky motivovali k tomu, aby samostatně přemýšleli nad vyřešením úkolu, který učitel zadal, a ne pouze plnili příkazy. Při cvičení ve dvojicích, což autor považuje za dobře osvědčený způsob vyučování úpolů, uvádí následující zásady:

- zásada názornosti – k vysvětlení cvičení a různých technik je třeba názorné ukázky, vhodné je využít i nákresy či video záznamy
- zásada přiměřenosti – cvičení musí být přizpůsobena žákům tak, aby je byli schopni zvládnout bez velkých obtíží, ale stejně tak, aby pro žáky nebyla příliš jednoduchá
- zásada soustavnosti – cvičení by měla být pravidelně zařazována a opakována až do vyhovujícího zvládnutí
- zásada trvalosti – jedná se o aktivní zapojení žáka do výuky a opakování již naučených pohybových dovedností pro trvalejší zapamatování

Poukazuje i na to, že by se při výuce úpolů neměly opomíjet kladné prvky čínských a japonských bojových umění. Mezi tyto patří neustálé vnímání dýchání, kladení důrazu na správné držení těla i na psychické uvolnění, které významně podpoří dopad na výchovnou stránku výuky úpolů. Upozorňuje tak na to, že úpoly komplexně působí na osobnost žáků.

# 3. Cíl práce a metodika

## Cíl:

Mým cílem je vytvořit a ověřit sborník úpolových her. V Libereckém kraji v okrese Jablonec nad Nisou jsem měla možnost spolupráce s Gymnáziem a Obchodní akademií Tanvald, kam jsem měla jít osobně sborník ověřit do tříd prima, sekunda, tercie a kvarta. Bohužel jsem se v důsledku pandemie Covid-19 musela uchýlit k jiné možnosti ověření tohoto sborníku úpolových her a to pomocí dohledání učitelů tělesné výchovy na druhém stupni, kteří úpoly běžně do svých hodin začleňují.

Úkoly:

- Analýza webových stránek základních škol v okrese Jablonec nad Nisou
- Analýza ŠVP těchto škol
- Charakteristiky vybraných škol
- Vytvoření dotazníku pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni na vybraných školách
- Vyhodnocení získaných dat
- Zhotovení sborníku úpolových her
- Ověření sborníku úpolových her pomocí jeho zhodnocení od vybraných učitelů tělesné výchovy na druhém stupni základní školy

## Metodika:

K dosažení ověření sborníku úpolových her jsem nejdříve započala svůj výzkum zaměřený na zjištění toho, zda školy začleňují úpoly do vyučovacích hodin školní tělesné výuky na druhém stupni. Tento výzkum jsem provedla na jaře roku 2020 v okrese Jablonec nad Nisou, který se nachází v Libereckém kraji. Výzkum jsem provedla ve více krocích.

Prvním krokem bylo zjistit, zda mají školy na svých webových stránkách volně dostupné školní vzdělávací programy včetně učebních osnov a v těchto osnovách dohledat, jakým způsobem a jestli vůbec zařazují úpoly do výuky tělesné výchovy na

druhém stupni. Tyto údaje jsou uvedeny v následující tabulce v kapitole Výsledky a diskuze.

Druhým krokem bylo kontaktovat 6 vybraných škol, které úpoly ve svých učebních osnovách měly začleněné a pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké úpoly a z jakého důvodu je do výuky zapojují, či ne. Dotazovaným jsem pomocí e-mailových adres zaslala elektronickou verzi mnou vytvořeného krátkého dotazníku. Dotazník obsahuje 13 otázek a je určen učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Takto získaná data jsem následně vyhodnotila slovně a ve formě grafů. Poslední dvě otázky v mém dotazníku byly věnovány sborníku úpolových her. Otázky se týkaly toho, zda mají k dispozici sborník úpolových her a zda by popřípadě o takový měli zájem.

Třetím krokem bylo zhotovit sborník úpolových her a elektronicky ho zaslat případným zájemcům s prosbou o jeho krátké zhodnocení a tím sborník alespoň částečně ověřit.

# 4. Výsledky a diskuse

Charakteristika zkoumaného souboru:

V Libereckém kraji, v okrese Jablonec nad Nisou se nachází celkem 37 základních škol (seznamskol.cz, 2020).

Tento počet představuje veškeré základní školy, ovšem některé mají pouze první stupeň. Má práce se zaměřuje pouze na využívání úpolů v tělesné výchově na druhém stupni základních škol a proto základní školy, které mají pouze první stupeň, zařazovat nebudu. V následující tabulce jsou vypsány všechny základní školy v okrese Jablonec nad Nisou. Ve sloupcích této tabulky je zapsáno, zda mají druhý stupeň a dále zda byl online dostupný jejich školní vzdělávací program. Třetí sloupek ukazuje, které školy mají online dostupné učební osnovy a nakonec jestli jsou v těchto osnovách v předmětu tělesná výchova zahrnuty úpoly.

Tab. 1: Přehled základních škol v okrese Jablonec nad Nisou

| Číslo | Název školy | 2. st. | ŠVP | Osnovy | Úpoly |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ZŠ a MŠ Kamenná, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ne | ? |
| 2 | ZŠ a MŠ Velké Hamry | Ano | Ne | Ne | ? |
| 3 | ZŠ a MŠ Nová Ves nad Nisou | Ne | X | X | X |
| 4 | ZŠ a MŠ Huntířov | Ne | X | X | X |
| 5 | ZŠ a MŠ Janov Nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ne |
| 6 | ZŠ a MŠ Josefův Důl | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 7 | ZŠ a MŠ Zlatá Olešnice | Ne | X | X | X |
| 8 | ZŠ a MŠ Rychnov | Ano | Ne | Ne | ? |
| 9 | ZŠ a MŠ Desná | Ano | Ne | Ne | ? |
| 10 | ZŠ a MŠ Malá Skála | Ano | Ne | ? | ? |
| 11 | ZŠ a MŠ Albrechtice | Ne | X | X | X |
| 12 | ZŠ a MŠ Kořenov | Ne | X | X | X |
| 13 | ZŠ Antonína Bratršovského | Ano | Ne | Ne | ? |
| 14 | Masarykova základní škola Tanvald | Ano | Ano | Ano | Ne |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Základní škola Tanvald | Ano | Ne | Ne | ? |
| 16 | Základní škola, Jablonec nad Nisou, Liberecká1734/31 | Ano | Ano | Ne | ? |
| 17 | ZŠ, Pěnčín 22 | Ano | Ano | Ano | Ne |
| 18 | ZŠ, Koberovy | Ne | X | X | X |
| 19 | ZŠ Rádlo | Ne | X | X | X |
| 20 | ZŠ Jablonec nad Nisou, Rýnovice | Ano | Ano | Ne | ? |
| 21 | Základní škola, Plavy | Ne | X | X | X |
| 22 | ZŠ Šumava, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ne | ? |
| 23 | ZŠ Jablonec nad Nisou, 5. května | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 24 | ZŠ Pasířská, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ne | ? |
| 25 | ZŠ Mozartova, Mšeno, Jablonec n. N. | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 26 | ZŠ Jenišovice, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ne | ? |
| 27 | ZŠ Lučany nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ne |
| 28 | ZŠ Smržovka | Ano | Ne | Ne | ? |
| 29 | ZŠ Tanvald, Sportovní | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 30 | ZŠ Železný Brod, Školní 700 | Ano | Ne | Ne | ? |
| 31 | ZŠ Liberecká, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 32 | ZŠ Arbesova, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ne |
| 33 | ZŠ Pelechovská, Železný Brod | Ano | Ano | Ano | Ano |
| 34 | ZŠ Pivovarská, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ne |
| 35 | Masarykova základní škola, Zásada | Ano | Ne | Ne | ? |
| 36 | Svobodná základní škola | Ne | X | X | X |
| 37 | ZŠ Kokonín, Jablonec nad Nisou | Ano | Ano | Ano | Ne |

Z těchto 37 základních škol v okrese Jablonec nad Nisou je 28 škol, které mají druhý stupeň, 20 z nich má volně přístupný a na svém webu zveřejněný školní vzdělávací program, ovšem jen 13 z nich má současně přístupné i učební osnovy a pouze 6 z nich má ve svých osnovách pro tělesnou výchovu na druhém stupni zahrnuty úpoly, ačkoliv v mnohem menším zastoupení než jiné kategorie, jako jsou například gymnastika nebo atletika.

Mezi tyto školy patří následující: ZŠ a MŠ Josefův Důl, ZŠ Jablonec nad Nisou, 5. května 76, ZŠ Mozartova Jablonec nad Nisou, ZŠ Tanvald Sportovní, ZŠ Liberecká, ZŠ Pelechovská Železný Brod.

## Charakteristiky vybraných škol:

### ZŠ a MŠ Josefův Důl

Tato škola se nachází v Josefově Dole v krajině Jizerských hor a skládá se ze dvou budov. Hlavní zaměření školy je výuka jazyků. Anglický jazyk je zde povinně vyučován od druhé třídy a předmět Německý jazyk je přibírán v šesté třídě. Druhým hlavním zaměřením jsou informační a komunikační technologie. Co se týče předmětu tělesná výchova, ten je na druhém stupni vyučován v rozsahu 2 vyučovací hodiny týdně. Učivo je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže způsobené pobytem ve škole, na rozvoj pohybových dovedností a kultivace pohybu, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví. Náplní úpolů jsou v šestém ročníku zmiňovány střehové postoje a pády, v sedmém ročníku střehové postoje, pády stranou, základy zápasu a judó. V osmém a v devátém ročníku je uvedeno totéž učivo, jako v sedmém ročníku (ZŠ a MŠ Josefův Důl, 2018).

### ZŠ Jablonec nad Nisou, 5. května 76

Tato základní škola byla založena roku 1906 a nachází se v Jablonci nad Nisou. Vyznačuje se nadstandardním vybavením pro výuku jazyků a informačních technologií. Školu navštěvuje 309 žáků a je vybavena i školní družinou. Kromě standardních tříd základní školy, otevírá i specializované třídy s programem Montessori a rozšířenou výukou jazyků a tak disponuje třemi vzdělávacími programy. Základní vzdělávací program nazývají „Škola pro život“. Co se týká tělesné výchovy, zajišťují mimo jiné i lyžařský kurz na 2. stupni a výuku bruslení a plavání v rámci běžných hodin. V ŠVP zmiňují, že tělesnou výchovou učí žáky zodpovědnosti za své zdraví, k osvojení si pohybových dovedností, aby tyto osvojené dovednosti prožívali pozitivně a využívali je i jako prostředek k překonávání negativních psychických či fyzických stavů a učí je fair-play a jejímu využívání v každodenním životě. Dotace povinné tělesné výchovy je

pro všechny ročníky stejná a to 2 vyučovací hodiny týdně. V ohledu k úpolům je v ŠVP zmíněn následující výstup, který je stejný pro 6. -9. ročník: *„Žák vhodně využije svou sílu při přetahování a přetlačování, ukáže základní prvky sebeobranného cvičení.“* (ZŠ Jablonec nad Nisou, 5. května 76 | Škola pro život, n.d.).

ZŠ Mozartova Jablonec nad Nisou

ZŠ Mozartova se nachází v městské části Mšeno. Školu navštěvuje zhruba 500 žáků. Motivační název uvedený ve školním vzdělávacím programu je: *„POZNEJ SEBE, ABYS MOHL POCHOPIT DRUHÉ. NEŘÍKEJ, CO SES UČIL, UKAŽ, CO UMÍŠ.“*

Tato škola se od ostatních liší tím, že nechtějí preferovat pouze intelekt, ale stejně tak chtějí své žáky podporovat i v hudebním, pohybovém či estetickém nadání. Z toho důvodu velmi úzce spolupracuje s Fotbalovou akademií, Základní uměleckou školou, s Kruhem přátel a s DPS Vrabčáci. Tělesná výchova se na druhém stupni vyučuje v hodinové dotaci 2 vyučovací hodiny týdně. Škola zajišťuje i lyžařský výcvik a to buď běžecký, nebo sjezdový. Cílem tělesné výchovy, který je uveden v ŠVP, je „*nabídnout žákům co nejširší záběr sportovních aktivit a hlavně motivovat pro další sportovní rozvoj.“* Úpoly jsou zmiňovány pouze v osnovách pro devátý ročník. Výstupem má být ovládání pádové techniky do kolébky a kotoul přes rameno (ZŠ Mozartova, 2020).

ZŠ Tanvald Sportovní

Tato škola zahájila svůj provoz v roce 1979. V současné době je zde vzděláváno zhruba 380 žáků. Součástí školy je sportovní hala s tělocvičnou, která v roce 2017 prošla rozsáhlou rekonstrukcí a turistická ubytovna. Ke škole patří i městský sportovní stadion s travnatým hřištěm na kopanou, atletickým oválem, hřištěm na volejbal, různými sektory pro atletiku a hřištěm s umělou trávou, který je možné v zimních měsících za vhodných podmínek přeměnit na kluziště. Vzhledem k těmto rozmanitým možnostem sportovního vyžití škola vyučuje dle dvou různých školních vzdělávacích programů. Třídy jsou rozdělené na sportovní a nesportovní. Dle učebních plánů se v nesportovních třídách na druhém stupni vyučují 2 vyučovací hodiny týdně tělesné výchovy. Ve sportovních třídách na druhém stupni, se výuka tělesné výchovy pohybuje

od 3 do 4 hodin týdně. Na webových stránkách jsou sice volně ke stažení i učební osnovy, bohužel už nelze dohledat, ke kterému ŠVP se váží. Nicméně úpoly na druhém stupni jsou v osnovách zmiňovány v 6., 7. a 8. ročníku. V 6. a 7. ročníku jsou učivem střehové postoje, pády stranou a vzad. V 6. ročníku je v očekávaném výstupu napsáno: používá správnou techniku. V 7. ročníku jsou uvedeny následující očekávané výstupy: zvládá přetahová a přetlaková cvičení, umí pádovou techniku a chápe filozofii bojových činností. V 8. ročníku jsou pouze zmíněné úpolové hry (ZŠ Tanvald Sportovní, 2019).

ZŠ Liberecká 26

Tato základní škola se nachází v blízkosti centra Jablonce nad Nisou. Školu navštěvuje zhruba 650 dětí. Školní vzdělávací program nese název „Devět kroků do života“. Z hlediska tělesné výchovy má škola dvě dobře vybavené tělocvičny a venkovní školní hřiště. Dle učebních plánů je hodinová dotace tělesné výchovy 2 vyučovací hodiny týdně povinně pro všechny ročníky druhého stupně. Pro výuku využívá mimo tělocvičen a venkovního hřiště i další sportoviště v nejbližším okolí, či přírodu, Městskou halu, bazén a kluziště. V ŠVP je uvedeno, že výukou tělesné výchovy usilují o celkový rozvoj pohybových schopností, získávání teoretických i praktických poznatků z různých sportovních odvětví, dodržování fair-play a poznávání aktivit a cvičení, které kladně působí na organismus v rámci zdravého životního stylu. Úpoly jsou v učebních osnovách zařazovány v 6. a 7. ročníku. V těchto ročnících jsou obsahem učiva úpolů uvedeny pády a přetahování lanem. V 8. a 9. ročníku je obsahem učiva úpolů uvedena sebeobrana a přetahování lanem. (ZŠ Liberecká, n.d.).

ZŠ Pelechovská Železný Brod

Tato základní škola se nachází v Železném Brodě na okraji města v blízkosti přírody, postavena byla v roce 1982. Současně je zde vzděláváno 223 dětí. Vyučuje se zde podle Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání E. K. O. škola. Z hlediska tělesné výchovy má škola k dispozici vlastní oddělenou tělocvičnu a víceúčelový sportovní areál. Tento areál byl rekonstruován roku 2001. Školní prostory jsou zdarma k dispozici všem sportovním oddílům pracujícím s mládeží. Hodinová dotace tělesné výchovy na druhém stupni je 2 vyučovací hodiny týdně. Úpoly jsou v učebních osnovách zařazovány v každém ročníku druhého stupně. V náplni učiva úpolů jsou v šestém a sedmém ročníku zapsány „úpoly - základy“, v osmém ročníku

jsou zapsány průpravné úpoly, v devátém ročníku jsou tyto průpravné úpoly konkretizovány na přetahy, přetlaky, úpolové hry a další (ZŠ Železný Brod, Pelechovská 800, 2020).

## 4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Jak jsem již v předešlém textu uváděla, zkoumaný soubor tvoří učitelé tělesné výchovy na základních školách v okrese Jablonec nad Nisou, které mají ve svých učebních osnovách zakomponované úpoly. Ne na všechny bylo možné dohledat emailovou adresu a tak nebyly dotazníky zaslané přímo učitelům, ale byly zaslány vedení školy s prosbou o jeho přeposlání. Počet učitelů, kterým byl dotazník zaslán přímo, je 14 a ti vyučují na 3 z 6 vybraných škol. Na zbylých třech školách nemohu přesně určit, jaký je konečný počet dotazovaných. Počet učitelů, kteří opověděli, je 11.

Otázka č. 1: Pohlaví?

Dotazovaný soubor tvoří 4 muži a 7 žen.

Otázka č. 2: Věnovali jste se/ věnujete se nějakému úpolovému sportu či sebeobraně?

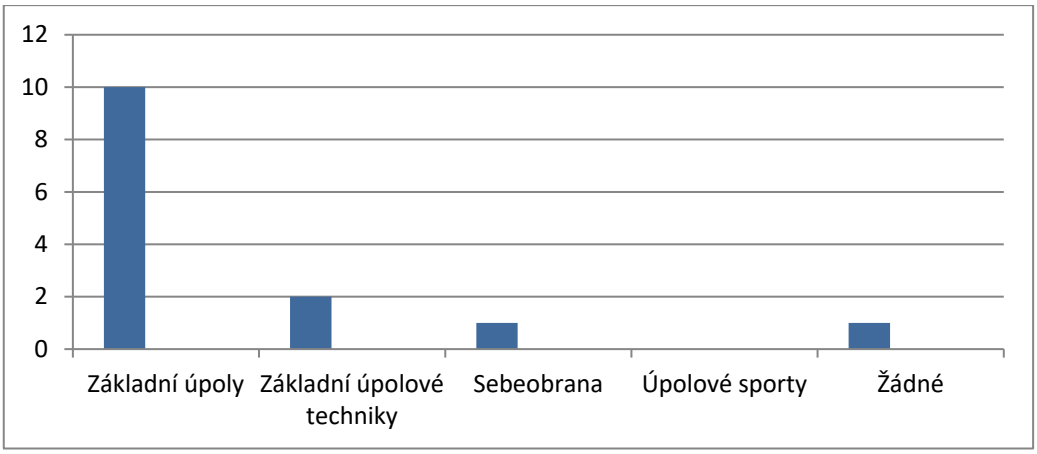
Z dotazovaných se 2 učitelé ve svém životě nějakým způsobem věnovali úpolům ve svém volném čase, ale v současné době se jim již nevěnují. Zbylých 9 učitelů se úpolům nikdy nevěnovalo. Možnost, že se úpolům věnují dodnes, nezvolil nikdo.

Otázka č. 3: Zařazujete úpoly do hodin tělesné výchovy?

Z 11 dotazovaných zvolilo 10 učitelů odpověď „Ano“. Pouze jeden respondent zvolil možnost „Ne“ a tímto respondentem je žena.

Otázka č. 4: Jaké úpoly zařazujete?

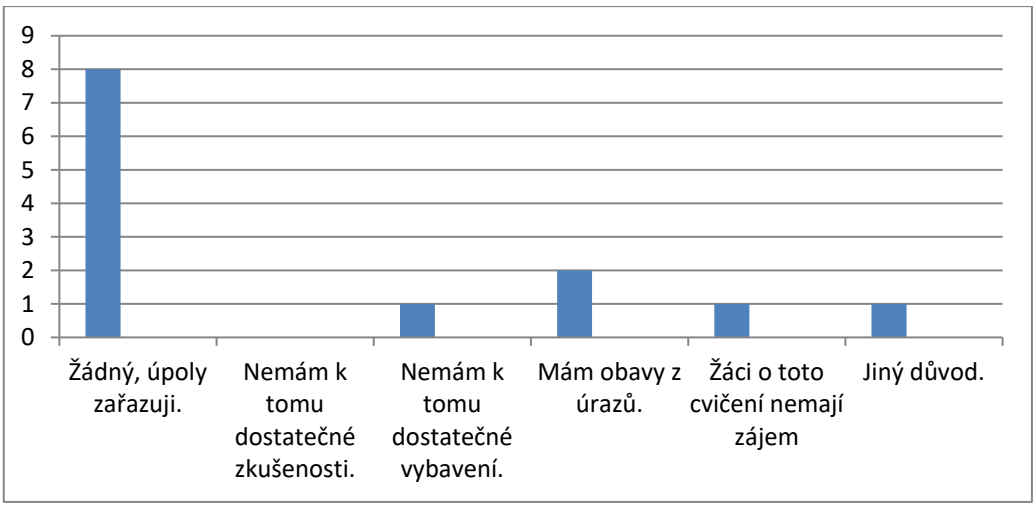
V této otázce je na výběr z šesti možností a je možné vybrat více odpovědí. Šestá možnost je otevřená odpověď – jiné (než ty, které byly na výběr). Tuto možnost nezvolil nikdo. Ovšem 10 z dotazovaných vybrali možnost „základní úpoly“ a dva vybrali možnost „základní úpolové techniky“ a pouze jeden vybral možnost „sebeobrana“ a jeden vybral možnost „žádné.“




Obr. 2: Přehled využívaných úpolů

Otázka č. 5: Pokud úpoly nezařazujete, jaký k tomu máte důvod?

Pro odpověď na tuto otázku bylo možné vybrat více odpovědí. Většina respondentů vybrala odpověď – žádný, úpoly zařazuji. Těchto odpovědí bylo osm. Dva vybrali možnost, že mají obavy z úrazů, jeden vybral, že k zařazování úpolů do výuky nemá dostatečné vybavení a jeden uvedl, že žáci o toto cvičení nemají zájem. Jeden respondent uvedl, že učí prvním rokem, ale přesto měl v plánu úpoly do výuky zařadit, bohužel to ale z důvodu pandemie Covid-19 není možné.

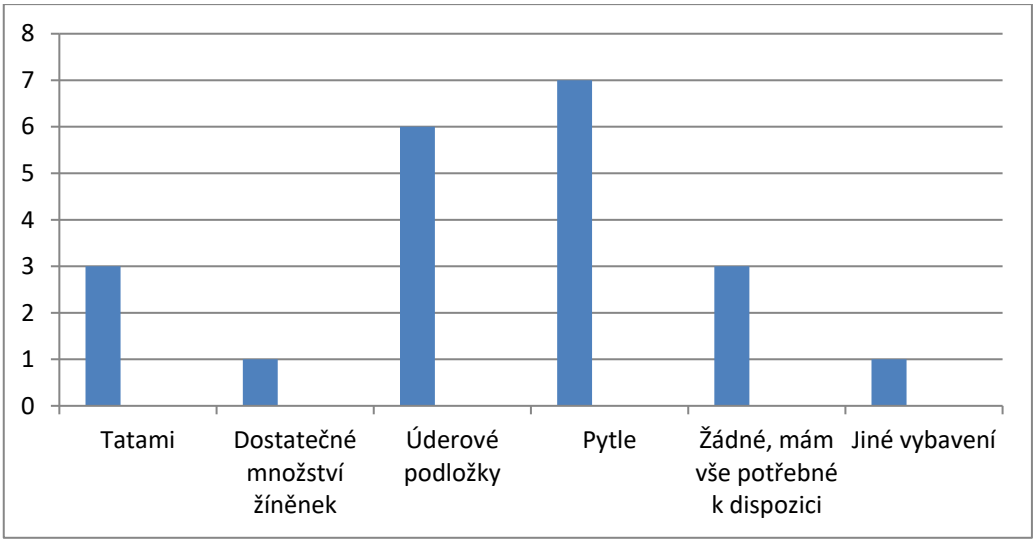



Obr. 3: Přehled odpovědí na otázku č. 5

Otázka č. 6: Které vybavení vám chybí?

Tato otázka navazuje na předešlou otázku, která se týkala důvodů nezařazování úpolů do výuky tělesné výchovy. Bylo možné vybrat více odpovědí. Tři respondenti uvedli, že jim chybí tatami, 6 uvedlo úderové podložky, 7 uvedlo pytle a pouze tři

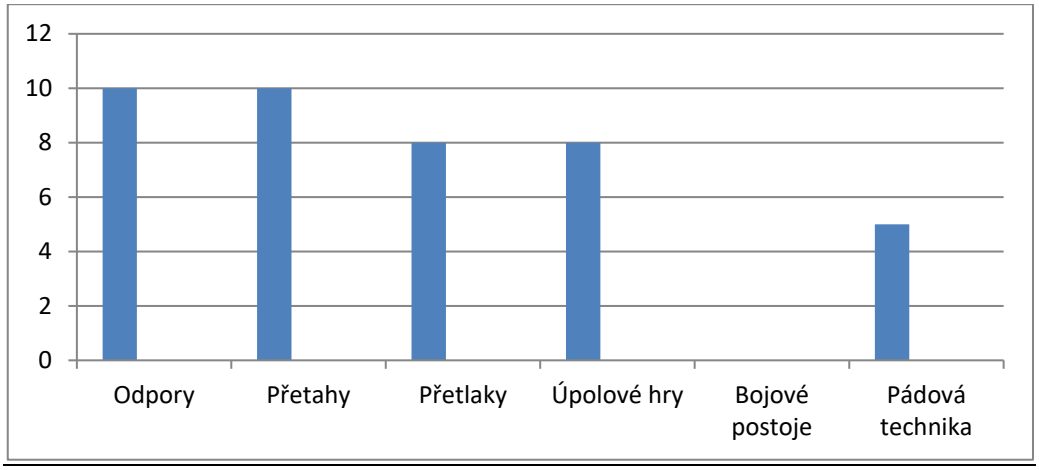
vybrali odpověď, že jim žádné vybavení nechybí. Jeden respondent využil otevřené odpovědi a popsal, že postrádá veškeré vyjmenované vybavení a že pro lepší zařazování úpolů by postačilo více žíněnek pro vytvoření měkkého prostoru. Jeden respondent uvedl, že mu též chybí dostatek žíněnek, které dle mého názoru patří mezi základní vybavení tělocvičny pro výuku nejen úpolů, ale například i gymnastiky a mnoho dalších aktivit.




Obr. 4: Přehled odpovědí na otázku č. 6

Otázka č. 7: Pokud zařazujete průpravné úpoly, které to jsou?

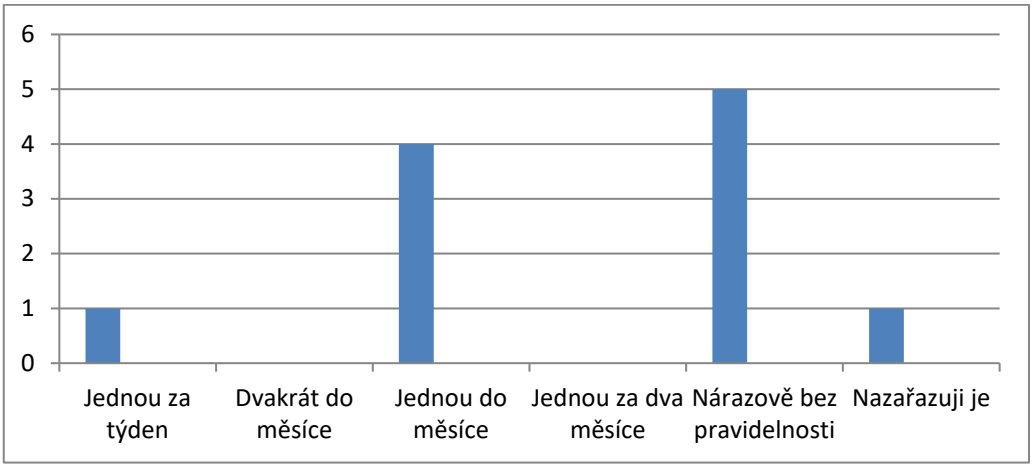
Na tuto otázku bylo opět možné vybrat více odpovědí. Všichni, až na jednoho respondenta, který vybral odpověď, že úpoly nezařazuje, vybrali odpověď odpory a přetahy. Přetlaky a úpolové hry vybralo 8 respondentů. Bojové postoje nevybral žádný z respondentů a pět z nich vybralo jako svou odpověď pádovou techniku.




Obr. 5: Přehled využívaných průpravných úpolů

Otázka č. 8: Jak často zařazujete průpravné úpoly?

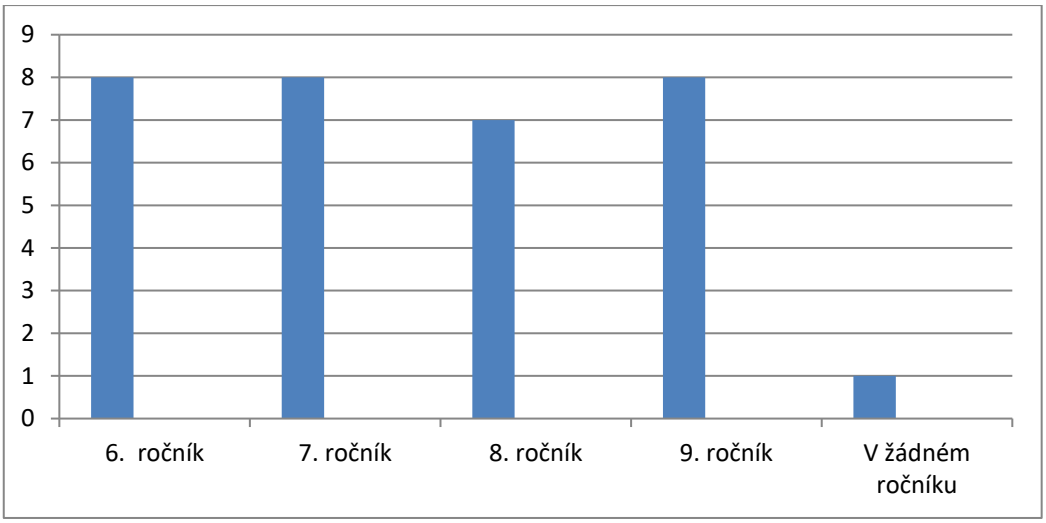
Na tuto otázku bylo možné vybrat pouze jednu odpověď. Nejvíce zastoupená odpověď byla, že úpoly zařazují nárazově bez pravidelnosti, tuto odpověď zvolilo 5 respondentů. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo zařazování úpolů jednou do měsíce, tuto odpověď zvolili 4 respondenti. Pouze jeden zvolil možnost 1x za týden a jeden zvolil možnost, že je nezařazuje vůbec.




Obr. 6: Přehled odpovědí na otázku č. 8

Otázka č. 9: V jakých ročnících druhého stupně úpoly využíváte?

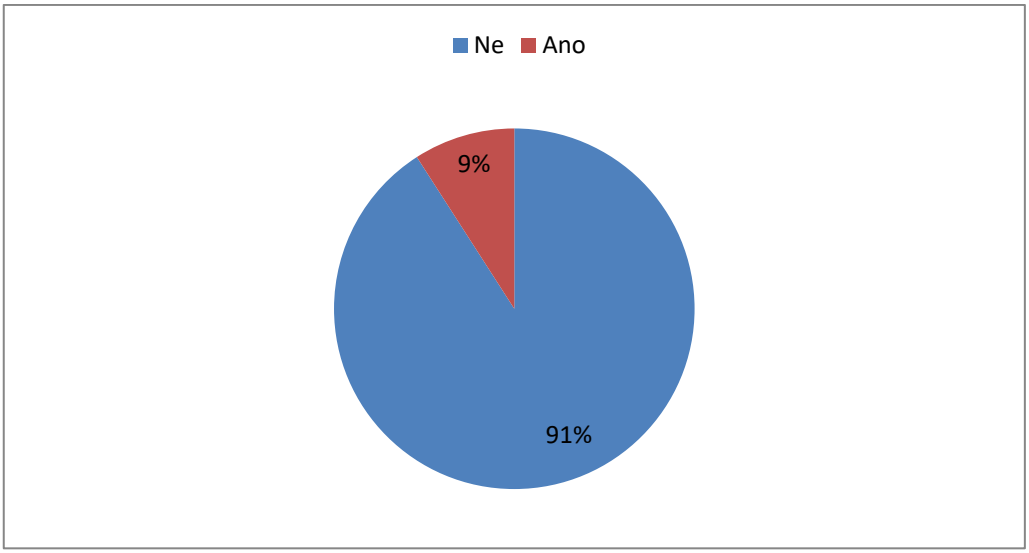
Na tuto otázku bylo možné zvolit více odpovědí. Odpovědi v 6., 7. a 9. ročníku zvolilo 8 respondentů. Odpověď v 8. ročníku zvolilo 7 respondentů a jeden respondent zvolil možnost v žádném ročníku.




Obr. 7: Přehled odpovědí na otázku č. 9

Otázka č. 10: Zařazujete do výuky tělesné výchovy hodiny zaměřené pouze na úpoly?

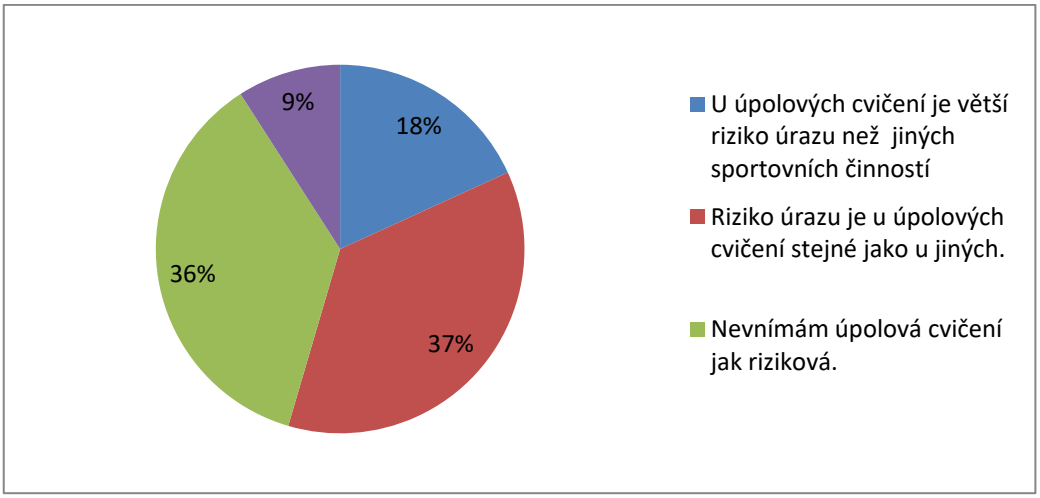
U této otázky zvolilo odpověď ne 10 z 11 respondentů a pouze jeden zvolil ano.




Obr. 8: Přehled odpovědí na otázku č. 10

Otázka č. 11: Jak byste hodnotil/a úpolová cvičení v ohledu rizika úrazu v porovnání s ostatními aktivitami?

Odpovědi na tuto otázku se přiklání spíš k tomu, že úpolová cvičení jsou respondenty vnímány jako stejně riziková (4 respondenti), nebo nejsou vůbec vnímána jako riziková (4 respondenti). Odpověď, že úpolová cvičení vnímají jako více riziková než jiné sportovní aktivity, zvolili 2 respondenti a pouze 1 respondent vnímá úpolová cvičení jako velmi riziková.




Obr. 9: Přehled odpovědí na otázku č. 11

Otázka č. 12: Vlastníte zásobník úpolových her?

U této otázky vetšina zvolila odpověď ne – 9 respondentů a 2 zvolili možnost ano.

Otázka č. 13: Měl/a byste zájem o zásobník úpolových her?

Na tuto otázku odpovědělo 100% respondentů stejně - ano.

## 4.2 Sborník úpolových her

Tento sborník úpolových her obsahuje jak drobné pohybové hry, které je možné zařadit do průpravné části, tak i několik delších pohybových her, které je možné zařazovat do hlavní části vyučovacích jednotek školní tělesné výchovy. Pravidla her, jsou citované z literatury uvedené na konci sborníku od autorů: Fojtík I. [1], Michalov L. a Fojtík I. [2], Roubíček V[3]., Zachová B. a kolektiv[4]. Obměny citovaných her a hra Bojový mrazík jsou mým vlastním přínosem pro tento sborník her.

# OBSAH


HRY DO PRŮPRAVNÉ ČÁSTI HODINY ..... 42
Špičkový tanec ..... 42
Bojový mrazík ..... 42
Přetah dvojic ..... 43
O zásahy ..... 44
Rozhoď soupeře ..... 44
Přetlač soupeře do kolébky ..... 45
O přetlak žíněnky ..... 45
Přetlak zády ..... 46
Přetlak vsedě ..... 46
Zápas o převrácení soupeře do kotoulu vzad ..... 47
Boj o únik z držení ..... 47
Změna polohy ..... 48
O uchopení zápěstí ..... 49
Přetah plného míče v kleku ..... 49
Aligátoří souboj ..... 50
Klokaní souboj ..... 50
Vlaštovka chytá mouchy ..... 51
Pronikni k žebřinám ..... 51
Odeber míček ..... 52
Strhni na zem! ..... 53
HRY DO HLAVNÍ ČÁSTI HODINY ..... 53
Boj o místo na ostrově ..... 53

Souboj jezdců ..... 54
O přemístění bedny ..... 54
O zajmutí velitele ..... 55
Přemístění míčů ..... 56
Ragbíčko ..... 56
Zápasy o vychýlení z postoje v družstvech ..... 57
Boj o kořist ..... 57
Pronikni obsazeným územím ..... 58
Boj o kótu ..... 59
Přechod přes řeku ..... 59
Hu-tu-tu ..... 60

# HRY DO PRŮPRAVNÉ ČÁSTI HODINY

## Špičkový tanec

Počet hráčů: 2,3,4

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj rychlosti, obratnosti, postřehu

Popis:

Hra se odehrává ve dvojicích. Dvojice si stoupnou naproti sobě a podají si ruce – drží se lehce za špičky prstů. Cílem této hry je dotknout se svou špičkou nohy špičky nohy soupeře. Zabránit dotyku je možné uskakováním, uhýbáním nohou a dalšími pohyby nohou. Soutěžit se může například na 5 dotyků jednoho hráče. Nebo si hráči doteky počítají [1, 3].

Obměny:

**Počet hráčů** - hra se může hrát i ve trojicích až čtveřicích. **Vytvoření týmů** - dva týmy, kteří hrají proti sobě. Ve dvojicích je vždy jeden z prvního a druhý z druhého družstva. Hrají do dvou bodů, kdo jich první dosáhne, je vítěz. Vyhrává tým, který má více vítězství. **Vytvoření turnaje** – Vytvoří se dva soustředné kruhy, hráči stojí čelem k sobě, hraje se na první dotek. Po odehrání udělají hráči ve vnitřním kruhu krok doprava. Hraje se, dokud se nevrátí zpět na své místo a počítají si vítězství. Na závěr každý nahlásí svůj počet vítězství. Pokud má více hráčů nejvyšší počet vítězství, mohou hrát proti sobě o absolutního vítěze.

## Bojový mrazík

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj rychlosti, obratnosti

Popis:

Tato hra je vhodná pro dívky i chlapce. Hraje se jako klasický mrazík, ovšem s malou obměnou. Vymezíme hrací plochu a určíme jednoho žáka jako „mrazíka“. Úkolem tohoto mrazíka je dotknout se co nejvíce hráčů. Ve chvíli, kdy je hráč

zmražený, musí zaujmout střehový postoj. Ruce ale nebude mít v pěst, ale dlaně má otevřené. Vysvobozen jiným hráčem může být tlesknutím do přední dlaně. Během hry několikrát mrazíka vystřídáme.

Obměny:

**Počet mrazíků** – při velkém počtu hráčů můžeme zvolit více mrazíků najednou. **Chlapci** – pro chlapce můžeme zvolit jako vysvobození lehký úder pěstí do otevřených dlaní.

## Přetah dvojic

Počet hráčů: 4

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj síly, spolupráce

Popis:

Tato hra podporuje spolupráci ve dvojici. Soutěží proti sobě dvě dvojice. Žáci stojí za sebou, zadní drží předního za boky, nebo objetím v pase. Dvojice stojí takto naproti sobě a mezi nimi je naznačená hranice. Přední se navzájem chytí za zápěstí. Cílem této hry je přetáhnout soupeře za hranici. Hra může trvat 20-30 s, nebo je konec po přetažení dvojice. Spolucvičenci mohou prohrát i tím, že se rozpojí [1, 3, 4].

Obměny:

**Jiné držení** - Dvojice se mohou navzájem chytit i zkřižmo. **Počet hráčů** - hra se dá hrát i ve více hráčích. Ovšem čím více jich bude, tím bude pro přední hráče těžší se udržet navzájem zápěstí. **Přetlak** – soutěžící dvojice se drží stejným způsobem, rozdíl je v tom, že se přední nedrží vzájemně za zápěstí, ale jsou o sebe zapřeni dlaněmi. Cílem není přetáhnout soupeře za hranici, ale odtlačit soupeře co nejdál v daném časovém limitu.

## O zásahy

Počet hráčů: 2

Pomůcky: šátek pro každého hráče

Zaměření: rozvoj obratnosti, postřehu

Popis:

Tato hra se hraje ve dvojicích. Každý dostane šátek, který si zastrčí vzadu za pas kalhot. Dvojice stojí proti sobě a navzájem se drží za souhlasnou ruku. Cílem této hry je sebrat volnou rukou šátek toho druhého. Dovoleno je natáčet se, uhýbat, pohybovat se dokola[3].

Obměny:

**Pro oddělené třídy** – pokud máme třídu jen chlapců, nebo dívek, můžeme opominout šátky a hrát o zásahy tlesknutím přes hýždě, či jinou část těla – jen levé stehno, rameno,…

## Rozhoď soupeře

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj obratnosti, síly, rovnováhy

Popis:

Jedná se opět o hru ve dvojicích. Soupeři stojí proti sobě v pravém/ levém střehovém postoji. Pravou rukou uchopí soupeře za rameno, levou rukou za paži nad loktem. V levém postoji je toto držení opačné. Cílem je vyvolat tahem, tlakem, či jejich střídáním v různých směrech změnu postoje soupeře. Pouhý posun chodidla je počítán jako prohra[3].

Obměny:

**Změna výchozí polohy** - hru je možné hrát i v kleku na žíněnkách. **Zpestření** - je možné k této hře přidat zavření očí, aby se mohli žáci lépe soustředit na reakce těla soupeře a tím lépe pochopit jak nad soupeřem vyhrát.

## Přetlač soupeře do kolébky

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly a rovnováhy

Popis:

Dva cvičenci sedí na žíněnce naproti sobě, nohy skrčí přednožmo povýš roznožmo a navzájem se opírají o sebe chodidly. Paže pomáhají držet nohy, ruce jsou spojené v podkolení. Na povel se dvojice začne přetlačovat chodidly, cílem je skulit soupeře na záda do kolébky. Za prohru je určeno i skulení se stranou nebo jakýkoliv dotek rukou země. Hrát se může na více vítězství, nebo na časový limit zhruba 20 s [1,3].

Obměny:

**Těžší verze** – paže nepomáhají držet nohy, ale jsou zkřížené na prsou. Tím se více posiluje břišní svalstvo. **Vytvoření týmů** – soupeří proti sobě dva týmy, hraje se na tři vítězství, ten kdo s dvojice vyhrál, získává bod. Družstvo s větším počtem bodů vyhrává.

## O přetlak žíněnky

Počet hráčů: 3-5 členná družstva + 2 cvičenci, kteří přidržují žíněnku

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly a spolupráce

Popis:

Dva žáci přidržují ze stran postavenou žíněnku delší stranou na zem na naznačené čáře. Tato žíněnka odděluje 3-5 členná družstva. Na povel přistoupí k žíněnce, uchopí ji rukama a pouze dlaněmi usilují o její odtlačení za čáru, či o její překlopení na soupeře. Vítěz se stanoví po uplynutí 20-30s podle polohy žíněnky [1,3].

Obměny:

**Vytvoření družstev** – můžeme uspořádat malý turnaj tak, že rozdělíme všechny žáky do družstev. Soupeří každé družstvo s každým a počítají se vítězství. Při remíze počtu vítězství se ještě hraje mezi nimi jedna hra o absolutního vítěze.

## Přetlak zády

Počet hráčů: 2

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj síly

Popis:

Hra se hraje ve dvojicích. Dvojice je zády k sobě, výchozí poloha je vzpor sedmo pokrčmo, ruce se opírají o zem. Soupeři se o sebe opírají zády. Na zahajovací povel je úkolem hráčů odtlačit svého soupeře co nejdále od místa zahájení. Při odtlačování pomáhají ruce i nohy zapíráním se o zem. Časový limit je do 20 s [1, 3, 4].

Obměny:

**Vytvoření týmů** – před zahájením rozdělíme žáky do dvou družstev, ve dvojicích jsou vždy zastoupeny oba týmy. Hraje se na jedno vítězství, tým s větším počtem vítězství vyhrává. **Těžší verze** – soupeři se odtlačují bez pomocí rukou.

## Přetlak vsedě

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly

Popis:

Žáci sedí ve dvojicích uprostřed žíněnky, čely ke kratším stranám a pravými boky u sebe. Libovolně se vzájemně chytí za trup a paže a na povel se snaží vzájemně položit na záda. Boj trvá 30 s - 1 min. Vyhrává ten, který položil soupeře na záda. V odvetném kole u sebe dvojice sedí levými boky [1, 2, 3].

Obměny:

**Rozdělení úloh** – hráčům udělíme role – útočník a obránce. Úkolem útočníka je položit obránce na záda a úkolem obránce je zůstat v sedu. Role po skončení kola vyměníme. **Výchozí poloha** – hrát se může i ve dřepu a žáci se mohou zapřít rameny. **Vítězství** – může se hrát na dvě vítězství, hra tak může skončit výsledkem 2:0 nebo 2:1. **Uchopení** – žáci se mohou místo pouhého uchopení za trup/paže, vzájemně zapřít rameny.

## Zápas o převrácení soupeře do kotoulu vzad

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly a obratnosti

Popis:

Tato hra začíná v leže na žíněnkách. Dvojice leží těsně u sebe, hlavami od sebe a pravý bok jednoho je u pravého ramene druhého. V této poloze se vzájemně chytí pravýma rukama za pravá ramena. Na povel „raz“ přednoží pravou a opět ji položí, na „dva“ vykonají totéž. Na třetí dobu se vzájemně zaklesnou přednoženýma nohama. Cílem je přinožit pravou zpět a tím soupeře přetočit až převrátit do kotoulu vzad [3].

Obměny:

**Více her** – hraje se na více vítězství, v odvetě se žáci přemístí a vymění zatěžované strany – chytí se levýma rukama za levá ramena, přednožují levou, levý bok jednoho je u levého ramene druhého. **Zpestření** – pro rozvoj postřehu dáme povel přednožit – žáci přednoží a čekají na povel „Hra!“. Před zahájením musíme zdůraznit, že hra začíná až přímo po povelu „Hra!“. Pro zmatení žáků můžeme zkoušet říkat jiné povely, které ale pro zahájení neplatí – jako „Start!“ „Teď!“ a podobné.

## Boj o únik z držení

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky, tatami

Zaměření: rozvoj síly, obratnosti

Popis:

* Pro tuto hru je nejprve nutné, aby žáci znali techniku držení – kesa gatame = držení napříč soupeře, nebo použijte jednodušší verzi - obměny.

Tato hra je už více založená na základních úpolových technikách. Hra se hraje ve dvojicích na žíněnkách či na tatami. Prvý je ve střehovém lehu, upaží a hlavu má zdviženou. Druhý cvičenec stojí u pravého boku prvého. Na povel druhý co nejrychleji nasadí prvému pravé držení bez odporu ležícího. Po kontrole správnosti nasazení může na povel “Pokus o únik“, či můžeme použít japonský název pro začátek boje

„Hadjime“. Úkolem prvého je uniknout z držení, úkolem druhého je udržet soupeře v držení. Čas boje je např. 30s. Při odvetě dochází k výměně úloh [3].

Obměny:

**Jednodušší verze bez držení** - když žáci tuto techniku neznají, je možné nejprve zkusit obměnu této hry bez této techniky držení. Druhý může prvého pouze zalehnout napříč. **Zápas** – hra nekončí pouze únikem z držení /zalehnutí, ale cílem je po úniku druhého zalehnout/ dostat ho do držení.

## Změna polohy

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly a obratnosti

Popis:

První cvičenec je v lehu na břiše na žíněnce, rukama skrčených paží se opírá o zem. Soupeř (druhý) je v kleku zprava nebo z leva a přiloží dlaně na záda prvního. Na povel může hra začít. Cílem prvého je přetočit se z lehu na břiše do lehu a cílem druhého je udržet prvého v lehu na břiše. Dovoleno je i zalehávání. Časový limit je 30 s. Při opakování si žáci vymění role[3].

Obměny:

**Vytvoření týmů** - žáci vytvoří dva týmy. Každý z týmu utvoří dvojici s podobně silným soupeřem. Po odehrání 2 her = oba žáci ve dvojici si vyzkoušeli obě role, každý oznámí počet svých vítězství. Vyhrává tým větším počtem vítězství. **Omezení** – druhý se může pohybovat jen po kolenou/ v dřepu/ nezalehává.

## O uchopení zápěstí

Počet hráčů: 2

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj postřehu, rychlosti

Popis:

Žáci utvoří dvojice. V těchto dvojicích stojí naproti sobě v pravém střehovém postoji zhruba na vzdálenost předpažení. Na znamení je úkolem prvého chytit pravé zápěstí druhého a počítá si, kolikrát se mu povedlo zápěstí soupeře chytit. Druhý paží necuká, uniká vždy pouze jedním pohybem. Časový limit této hry je 30 s. Po uběhnutí časového limit se obrací role. Vítězí ten, komu se vícekrát podařilo chytit zápěstí soupeře [3].

Obměny:

**Postřeh** - cílem prvního je pouze dotek ruky soupeře. Pro soupeře je tak těžší uniknout. **Obě role** – pro těžší verzi hry se oba najednou snaží uchopit zápěstí druhého a současně soupeři zamezit v chycení svého zápěstí.

## Přetah plného míče v kleku

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: žíněnky, plný míč

Zaměření: rozvoj síly

Popis:

Dvojice je v kleku na žíněnce proti sobě. Mezi sebou mají na vzdálenost předpažení položený plný míč. Jeden míč drží nahoře, druhý ze stran. Na zahajovací povel žáci usilují o přitažení míče k tělu bez pohybu z místa. Výhra nastává, pokud jeden druhého donutí k hlubokému předklonu či pohybu vpřed. Za výhru je považováno i vytažení míče z rukou soupeře. Souboj trvá 20-30 s., pokud není rozhodnuto dříve. V odvetném souboji se vymění pozice rukou na plném míči [1, 3].

Obměny:

**Výchozí poloha** – hraje se v kleku na pravé/ levé; hraje se ve dřepu; hraje se ve střehovém postoji, za výhru je považován pohyb dopředu i vytažení míče z rukou soupeře. **Vítězství** - hra se hraje na dvě vítězství, hra tak může skončit 2:0 či 2:1.

## Aligátoří souboj

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žíněnky/ tatami

Zaměření: rozvoj síly

Popis:

Žáci vytvoří dvojice. Zaujmou na žíněnkách/ tatami polohu vzpor klečmo hlavami k sobě, žáci se vzájemně dotýkají pravým ramenem. Na zahajovací povel mají žáci za úkol zatlačit svého soupeře vzad až na konec žíněnky. Pokud jsou na tatami, snaží se soupeře odtlačit co nejdál [1, 2].

Obměny:

**Výchozí poloha** – hra se může hrát i v postoji, žáci jsou vzájemně zapřeni rameny, úkol je stejný. **Výměna stran** – v odvetném souboji se žáci dotýkají levým ramenem. **Vítězství** – hraje se na body. Jeden souboj trvá 20s, bod získává ten, který zvládl dokončit úkol = zatlačil soupeře vzad. Pokud se to nepovedlo ani jednomu, bod získávají oba. Vítězem je ten, který jako první dosáhl tří bodů.

## Klokaní souboj

Počet hráčů: 2

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj síly, rovnováhy

Popis:

Žáci utvoří dvojice. Stojí naproti sobě na jedné noze, přednoží levou a dotýkají se chodidly. Na zahajovací povel je úkolem žáků pouze pomocí tlaku chodidel proti sobě vychýlit soupeře z rovnováhy tak, aby se postavil na obě nohy. Ten, který došlápne i na druhou nohu, prohrává [2].

Obměny:

**Výchozí poloha** – žáci v odvetném souboji vymění stojnou nohu, mohou proti sobě tlačit i souhlasnýma nohama – jeden ze dvojice má přednoženou levou, druhý pravou, či obráceně. **Vytvoření týmů** - žáci vytvoří dva týmy, v soupeřící dvojici je potom jeden z prvního družstva a druhý z druhého družstva. Ve dvojicích se hraje do 2

bodů, výsledek pak může skončit 2:0 nebo 2:1, v každé dvojici se nahlásí, kdo z dvojice vyhrál. Vyhrává družstvo s větším počtem vítězů.

## Vlaštovka chytá mouchy

Počet hráčů: 2

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj rychlosti, postřehu

Popis:

Žáci utvoří dvojice. Každý dvojice stojí čelem k sobě v mírném stoji rozkročném. První vzpaží, sepne ruce a opakovaně spouští paže do předpažení dolů. Úkolem druhého je předpažit zevnitř a snažit se tlesknutím svých dlaní zasáhnout paže prvního. Počítá si, kolikrát paže trefil. Po 30 s se role vymění. Vyhrává ten, který zvládl vícekrát trefit paže toho druhého [1,2].

Obměny:

**Počet doteků** – ten, který má za úkol spouštět paže, je může spustit pouze 10x, ten který má za úkol tlesknout do dlaní soupeře si počítá, kolikrát paže soupeře zvládl z deseti pokusů zasáhnout. Po 10 pokusech se role vyměňují, ten který zvládl vícekrát zasáhnout soupeře, získává bod. Hraje se do dvou bodů. **Vytvoření týmů** - žáci vytvoří dva týmy, v soupeřící dvojici je potom jeden z prvního družstva a druhý z druhého družstva. Hra se hraje na 10 pokusů a do 2 bodů jako v předešlé obměně. Vyhrává tým s větším počtem vítězů

## Pronikni k žebřinám

Počet hráčů: 2

Pomůcky: žebřiny

Zaměření: rozvoj síly, rychlosti, obratnosti

Popis:

Jedná se o souboj dvojic. Jeden z dvojice stojí asi 1 m od žebřin a brání ho jako své území. Druhý z dvojice se snaží na zahajovací povel překonat odpor prvního, dostat se k žebřinám a vylézt aspoň na první příčku. Je zakázáno do sebe nabíhat, narážet,

kopat do sebe, podrážet si nohy, používání úderů a další hrubé akce. Časový limit pro dosáhnutí tohoto cíle je 30 vteřin. V odvetě se role vyměňují [2].

Obměny:

**Vytvoření týmů** – žáci se rozdělí do dvou týmů, jeden tým brání své území (žebřiny) a druhý tým se jím snaží proniknout. Žáci si mohou vzájemně vypomáhat, spolupracovat. Po 30 s se vymění role. Tým, který zvládl lépe proniknout soupeřovým územím (dle počtu členů, kteří zvládli územím proniknout), vyhrává. **Omezení** – hráči mohou používat pouze jednu ruku/ skáčou pouze po jedné noze.

## Odeber míček

Počet hráčů: 2

Pomůcky: malé míčky

Zaměření: rozvoj síly, rychlosti obratnosti

Popis:

Žáci utvoří dvojice a každá dvojice dostane jeden míček. Jeden ho drží v pravé ruce u boku nebo za zády, levou ruku má před tělem ve střehu. Druhý se mu snaží míček na zahajovací sebrat. Časový limit je 30 s. Pokud žák míček ubránil, získává bod. Pokud se žákovi povedlo míček sebrat, získává bod. Hraje se do dvou bodů. V odvetě si žáci vymění role [1, 2].

Obměna:

**Náhrada míčků** - pokud chceme žákům hru ulehčit, můžeme místo těžko získatelných míčků použít stuhy, které je lehčí odebrat. Je nutné žáky důrazně upozornit, že stuhu musí držet pouze mezi palcem a ukazovákem a nesmí si je nijak omotávat kolem prstů. **Omezení** - používat se smí pouze jedna ruka. **Změna pozice** – žáci si v průběhu bránění míčku mohou klekat, sedat, lehat. Zkrátka měnit pozice. Je zakázáno míček zalehnout, zasednout.

### Strhni na zem!

Počet hráčů: 2
Pomůcky: lavička, žíněnky, švihadlo/ lano
Zaměření: rozvoj síly, rovnováhy
Popis:

Dvojice žáků stojí proti sobě na lavičce. Lavičku můžeme obklopit žíněnkami pro větší bezpečnost. Žáci stojící na lavičce drží každý jeden konec švihadla/lana a na zahajovací povel se snaží tahem či trhnutím druhého donutit k sestoupení na zem [1, 2].
Obměny:

**Těžší verze** – hra se odehrává na obrácené lavičce. **Vytvoření týmů** – žáci vytvoří dva stejně početné týmy. Na opačných koncích lavičky vytvoří týmy zástup. Soupeři vysílají na lavičku postupně své členy a počítají si body. Bod získává ten, který se udrží déle na lavičce. Vítězí ten tým, který získal více bodů. **Turnaj** - pokud máme více žáků, vytvoříme čtyři týmy. K této obměně hry jsou potřeba dvě lavičky. Po odehrání hry, stejným způsobem jako v předešlé obměně, se ale následně ještě utkají vítězné týmy a týmy poražené, pro zjištění umístění jednotlivých týmů.

## HRY DO HLAVNÍ ČÁSTI HODINY

### Boj o místo na ostrově

Počet hráčů: libovolný
Pomůcky: žíněnky
Zaměření: rozvoj síly a obratnosti
Popis:

Po tělocvičně rozmístíme žíněnky, které představují ostrovy. Žáky rozdělíme do skupin po 3-5 členech. Snažíme se vybrat k sobě přibližně stejně silné jedince. Každá skupinka obsadí jeden ostrov. Na povel se snaží vzájemně vytlačit ze žíněnky. Ten, kdo je vytlačen, tak odstupuje z boje. Vítězí ten, kdo zůstal na ostrově sám [1,3].
Obměny:

**Vytvoření turnaje** – zápasy mohou pokračovat tak, že jeden ostrov obsadí první vyřazení z původního boje, na dalším ostrově jsou druzí vyřazení apod. **Omezení** – žáci

mohou bojovat pouze v kleku/ nesmí používat ruce = připaženo - vytlačují se pouze tlakem celého těla.

## Souboj jezdců

Počet hráčů: libovolný
Pomůcky: lavičky (ne na nožičkách)
Zaměření: rozvoj síly, spolupráce
Popis:

V této hře mezi sebou soutěží 3-4 členná družstva. Je potřeba mít jednu lavičku na dvě družstva. Pokud máme k dispozici více laviček, může hrát najednou více lidí, pořádat více soubojů. Cvičenci jednoho družstva jsou v sedu roznožmo na jednom konci lavičky zády do středu a druhé družstvo je na druhém konci lavičky. Rukama drží okraje lavičky. Na povel se obě družstva snaží odsunout lavičku pomocí zapřených nohou o zem tím směrem, kam jsou otočeny zády. Jako při veslování. Není povoleno vstávat. Čas boje je do 30s. Vyhrává družstvo, které posunulo lavičku ve směru svého úsilí [3].

Obměny:

**Změna směru** - žáci nesedí zády k sobě, ale čelem k sobě. Usilují o pohyb lavičky tím směrem, kam jsou otočeni zády. **Počet hráčů** – hrát proti sobě mohou i dvojice, pokud máme dost silné jedince.

## O přemístění bedny

Počet hráčů: 2x 10 -ti členná družstva
Pomůcky: švédské bedny
Zaměření: rozvoj síly, spolupráce, obratnosti
Popis:

Dvě 10 členná družstva stojí na opačném konci tělocvičny. Každé družstvo má před sebou švédskou bednu. Na povel každé družstvo rozestaví svou bednu. Cílem je dostat bednu na druhou stranu tělocvičny, tam ji sestavit, na bednu vystoupit a vzpažit. Družstva si vzájemně mohou zabraňovat v přenášení částí bedny i ve výstupu na bednu.

Vítězí družstvo, které má na své přenesené bedně 4 členy. Veškeré hrubé zacházení je zakázané[3].

Obměny:

**Počet hráčů** – při nedostatku hráčů, můžeme hrát jen s horním dílem, či dvěma díly bedny. **Omezení** – přímo určíme: hráče, kteří musí vystoupit na bednu/ hráče, kteří nesmí přenášet díly bedny, ale smí v tom druhému týmu pouze zamezovat/ hráče, kteří nesmí druhému týmu zamezovat ve splnění úkolu/ zakážeme používat jednu ruku.

## O zajmutí velitele

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: žíněnky

Zaměření: rozvoj síly, spolupráce

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Každé družstvo stojí na jedné straně tělocvičny. Každé družstvo má své území (žíněnku), kde sedí jejich velitel. Žíněnky jsou umístěny na čarách trestného hodu v hřišti na košíkovou. Družstvo se nachází před žíněnkou. Na zahajovací povel je úkolem každého družstva zajmout a přemístit na svou žíněnku velitele soupeřova družstva. Hráči mohou svého velitele i chránit, ale nesmí vstupovat na svou žíněnku. Jsou vyloučeny veškeré hrubé akce. Velitele musí přenášet vždy více jak 2 lidi [3].

Obměny:

**Náhrada velitele** - pro zapojení všech žáků stejným způsobem, můžeme nahradit velitele medicine ballem. **Omezení** – hráči smí používat pouze jednu ruku. **Více míčů** – můžeme velitele nahradit více medicine bally, přenesené míče si může zase družstvo přenést zpět – hraje se do určitého časového limitu, nebo do přenesení všech soupeřových míčů na své území. **Více velitelů** - můžeme určit více velitelů pro jedno družstvo. Ten velitel, který je už přemístěn, se nesmí vracet zpět na své území. Zapojí se ale do hry jako další člen svého družstva a napomáhá k dokončení úkolu.

## Přemístění míčů

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: plné míče, žíněnky

Zaměření: rozvoj síly, rychlosti, spolupráce

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou družstev. Tato družstva jsou nastoupena v řadách na opačných koncích tělocvičny čelem ke středové čáře. Na této čáře jsou rozmístěny medicine bally. U každého družstva je položena jedna žíněnka, která označuje jejich stanoviště. Na zahajovací povel vybíhají obě družstva a k míčům a cílem této hry je přemístit míče na soupeřovo stanoviště. Spoluhráči si mohou rozdělit role, kdo brání a kdo přenáší. Časový limit pro tuto hru je 1-2 minuty, nebo dokud nejsou přemístěny všechny míče na jedno stanoviště. Vítězí to družstvo, které má na svém stanovišti méně míčů = to družstvo, které přemístilo více míčů na soupeřovo stanoviště [3].

Obměny:

**Omezení** – hráči mohou používat pouze jednu ruku/ skákat po jedné noze. **Týmy** – vytvoření více týmů, míče umístit pouze doprostřed a týmy s žíněnkami rozmístit do kruhu kolem míčů ve stejné vzdálenosti. **Udělení rolí** – přímo určíme hráče, kteří smí pouze přenášet míče, nebo v přenášení bránit ostatním.

## Ragbíčko

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: plný míč, žíněnky, rozlišovací pomůcky – dresy, šátky

Zaměření: rozvoj síly, obratnosti, rychlosti, spolupráce

Popis:

Jedná se o zjednodušenou sportovní hru. Žáky rozdělíme do dvou družstev a barevně je odlišíme. Tato družstva jsou nastoupena v řadách za svou žíněnku na opačných, kratších koncích tělocvičny. Uprostřed tělocvičny na středové čáře leží plný míč. Na zahajovací povel, vybíhají obě družstva ve snaze získat míč a okamžitě ho přihrát svým spoluhráčům. Cílem je položit míč na protihráčovu žíněnku a tím získat bod pro své družstvo. Po získání bodu rozehrává družstvo, které nezískalo bod, přihrávkou ze středové čáry. Základní pravidla jsou: hráč může držet míč pouze 3 s,

nesmí vstoupit na svou žíněnku a nesmí míč zalehávat. Zakázané jsou hrubé akce = podrážení nohou, strkání do soupeře, údery, kopy atd. Při porušení pravidel získává míč soupeř a rozehrává se z místa, kde vzniklo porušení pravidel [3].

Obměny:

**Omezení** – hráči si smí pouze přihrát pouze 3x/ nesmí s míčem chodit vůbec/ mohou s míčem udělat tři kroky. **Malý plný míč** - míč se smí házet nebo chytat (nebo obojí) pouze jednou rukou. **Změna pravidel** – míč se smí zalehnout, ale musí se do 3 s předat svému spoluhráči, jinak míč získává soupeř a rozehrává přihrávkou z místa porušení pravidla.

## Zápasy o vychýlení z postoje v družstvech

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj síly, rovnováhy

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Tato dvě družstva stojí ve dvou řadách seřazeni podle velikosti a s rozestupy zhruba 2 m od sebe. Řady stojí naproti sobě ve vzdálenosti zhruba 1,5 m a mezi nimi je středová čára. Hráči soupeřících družstev stojících naproti sobě, zaujmou pravý střehový postoj a podají si pravé ruce. Tahem a tlakem se snaží soupeře vychýlit z postoje. Samostatné posunutí chodidla je bráno jako změna postoje. Hrát se může na 2 vítězství. Po skončení zápasů každý ohlásí počet dosažených vítězství krajnímu hráči, ten body sečte. Družstvo s více body vyhrává. V odvetném souboji hráči zaujmou levý střehový postoj a podají si levé ruce [1, 3].

Obměna:

**Rovnováha** - žáci stojí pouze na jedné noze, jakýkoliv poskok je brán jako prohra. **Držení** – žáci se nedrží pouze za ruce, ale pokud stojí v pravém postoji, tak se vzájemně chytí pravou rukou levého ramene soupeře a levou rukou nad pravým loktem soupeře. **Výchozí pozice** – za použití žíněnek můžeme tuto hru hrát i v kleku.

## Boj o kořist

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: žíněnky, plné míče

Zaměření: rozvoj síly, obratnosti, spolupráce

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Ve družstvech žáci utvoří dvojice. Podle počtu dvojic v jednom družstvu rozmístíme žíněnky po ploše tělocvičny. Na tyto žíněnky položíme plné míče. Na každé žíněnce se účastní hry jedna dvojice z prvního družstva a jedna dvojice z druhého družstva. Cílem první dvojice je přemístit míč mimo žíněnku. Cílem druhé dvojice je udržet míč na žíněnce. Časový limit pro tuto hru je 20-30 s. Zakázané jsou údery, kopy, vrážení do soupeře. Dvojice, která splnila úkol, získává bod pro své družstvo. Následně se role obrací. První dvojice se snaží míč udržet na žíněnce a druhá se snaží ho přemístit mimo žíněnku. Na konci soubojů ohlásí každá dvojice počet svých bodů. Vyhrává družstvo, které získalo více bodů [3].

Obměny:

**Počet hráčů** – pokud máme více žáků a větší žíněnky, mohou proti sobě hrát i trojice, poté je ale hra těžší na spolupráci. **Omezení** – míč se nesmí zalehávat/ hráči hrají pouze v kleku/ smí používat pouze jednu ruku/ nesmí při hře mluvit – těžší domluva se spoluhráčem.

## Pronikni obsazeným územím

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj rychlosti, síly, spolupráce

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Jedno družstvo se volně rozmístí po vymezeném území. Druhé družstvo utvoří řadu na startovní čáře. Na zahajovací povel se snaží první družstvo proběhnout územím prvního družstva a doběhnout za cílovou čáru. První družstvo se v tomto úkonu snaží druhému družstvu zabránit. Zakázané jsou hrubé akce jako kopy, podrážení nohou. Spoluhráči si mohou dopředu domluvit strategii a vzájemně si vypomáhat [1, 2].

Obměny:

**Omezení** – hráči smí používat pouze jednu ruku, druhou připaží. **Čas** – dáme hráčům časový limit pro splnění daného úkolu a to např. 60 s. **Dvojice** – hráči v týmech utvoří dvojice. Dvojice se v průběhu hry nesmí rozpojit, jinak vypadává ze hry.

## Boj o kótu

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj síly, rychlosti, spolupráce

Popis:

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. První družstvo se chytí za ruce a vytvoří kruh čelem dovnitř. Úkolem druhého družstva je se na zahajovací povel snažit proniknout dovnitř kruhu a tím dobýt kótu. Družstvo, které se drží za ruce, má za úkol druhému družstvu zabránit v proniknutí dovnitř. Bojovat však mohou pouze celým tělem, mohou se k sobě přibližovat a zase se od sebe oddalovat. Druhé družstvo může do kruhu pronikat buď jednotlivě, nebo ve skupinkách. Každý jednotlivec, který pronikne do kruhu, znamená pro své družstvo jeden bod. Časový limit je 30 – 60 s. Poté si družstva vymění role. Vyhrává to družstvo, které získalo více bodů. Je zakázáno si podrážet nohy, kopat do sebe a používat jakékoliv hrubé jednání [1, 2].

Obměna:

**Změna pravidel** - totéž můžeme hrát obráceně. Družstvo, které se snažilo proniknout dovnitř kruhu je v této obměně naopak uvnitř kruhu a snaží se dostat ven. Hru můžeme nazvat „Útěk z vězení“. **Dvojice** – žáci smí do kruhu/z kruhu pronikat pouze ve dvojicích.

## Přechod přes řeku

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: lavička, žíněnky

Zaměření:

Popis:

Žáci se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Družstva vytvoří zástup na opačných koncích lavičky. Lavičku můžeme obložit žíněnkami pro lepší bezpečnost. Žáci se snaží po lavičce jednotlivě přejít. Levou ruku mají v bok a pravou si vzájemně dokončení úkolu zabraňují. První, který šlápne na zem, spadl do řeky a tak prohrál. Vyhrává družstvo, kterému zůstalo více „suchých“ členů. K zabraňování se nesmí používat dolní končetiny [1, 2].

Obměny:

**Turnaj** – tuto hru můžeme hrát ve čtyřech družstvech na dvou lavičkách. Po skončení první hry se utkají vítězné týmy a poražené týmy. **Obě ruce** – žáci si mohou vzájemně zabraňovat oběma rukama. **Držení** – žáci nejdříve dojdou doprostřed lavičky, následně se uchopí vzájemně za ramena a přetahováním a přetlačováním se snaží soupeře dostat „do vody“. Ten, který spadl do vody jako první, se počítá jako mokrý člen. Druhý se počítá jako suchý člen. Pokud se dotkli oba „vody“ naráz, jsou oba považováni za mokré členy týmů. **Rovnováha** – žáci dojdou doprostřed lavičky a stojí pouze na jedné noze. Sami si vyberou na které. Vzájemně si v dokončení úkolu zabraňují pouze jednou rukou, druhou mohou mít v bok, nebo v upažení.

## Hu-tu-tu

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: -

Zaměření: rozvoj rychlosti, síly

Popis:

Žáci se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Hrací pole se rozdělí na dvě poloviny a každé družstvo obsadí jednu polovinu. V té polovině se libovolně rozmístí. Před zahájením hry se ještě určí, které družstvo bude začínat. Na povel vyšle první družstvo jednoho svého bojovníka do soupeřova území. Bojovník má za úkol během celého svého pobytu u soupeře hlasitě volat „hu-tu-tu“, nesmí se ale znovu nadechnout. Cílem je se přitom dotknout co nejvíce členů soupeřova družstva a vrátit se zpět na své území do té doby, než mu dojde dech. Pokud se mu to podaří, všichni ti, kterých se dotknul, jsou tímto vyřazeni. Úkolem druhého družstva je tohoto jednoho bojovníka na jejich území zdržet, dokud nepřestane „tutat“. V tu chvíli je bojovník vyřazený. Ať už se vrátí zpět nebo je vyřazen, následně svého bojovníka vysílá druhé družstvo. Hrát se dá na časový limit – tím vyhrává to družstvo, které má po uplynutí času více nevyřazených členů. Druhou možností je hrát, dokud nemá jedno družstvo vyřazené všechny své členy [1, 2].

Obměny:

**Omezení** – hráči smí používat pouze jednu ruku pro zachycení bojovníka. **Více bojovníků** – družstvo vysílá dva bojovníky najednou. Ti, kterých se bojovníci

nevypadávají. Pokud se bojovník stihne vrátit, získává družstvo tolik bodů, kolika členů soupeřova týmu se bojovníci dotkli. Pokud se vrátit nestihnou, družstvo nezíská žádný bod, ale bojovník zůstává v družstvu. Pokud se stihne vrátit pouze jeden, družstvo získává pouze polovinu bodů. Hraje se na časový limit, či do určitého počtu bodů. **Jeden bojovník** – předchozí obměna se dá hrát i s jedním bojovníkem.

ZDROJE:

Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha: Univerzita Karlova

Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.* České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice

Roubíček, V. (1984). *Kdo s koho. Úpolová cvičení a hry.* Praha: Olympia.

Zachová, B. et. al. (1980). *Drobné pohybové hry, drobné závody a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti.* Praha: Univerzita Karlova

## 4.3 Hodnocení sborníku úpolových her

Hodnocení sborníku poskytli učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Proběhlo pomocí emailu, ve kterém jsem jedenácti učitelům (těm, kteří zaslali odpovědi na předešlý dotazník) zaslala sborník úpolových her a k tomu opěrné otázky k jeho zhodnocení. Všichni učitelé těchto otázek využili a někteří přidali i pár vlastních vět navíc. Znění hodnocení je citované, celkově ho zaslalo 6 učitelů z toho 4 ženy a 2 muži.

**Hodnocení 1**

Toto hodnocení zprostředkovala žena, je z velké většiny kladné, pouze poukazuje na to, že ne všechny hry je možné využívat pro koedukovanou tělesnou výchovu. V poslední odpovědi, stejně jako v první, je zmíněno, že paní učitelka bude ve své výuce tento sborník používat.

Otázka č. 1: Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Celkově velmi povedené, pro mě, jako vyučující TV přínosné a díky sborníku budu tyto hry zařazovat častěji.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

Bez připomínek, nemám, co bych doplnila.

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Budu používat hry, které vyhodnotím jako nejméně nebezpečné, na druhém stupni mám koedukovanou TV, protože jsme malá škola a některé hry už by dívky 12+ s chlapci fakt nehráli…

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

Ano

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Ano

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

Ano

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Cca 10%

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

Ano

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Velmi dobře, pro své potřeby vyberu cca 10 her, které od září zařadím a další budu postupně přidávat, tak jak se předchozí osvědčí.

**Hodnocení 2**

Toto hodnocení bylo zaslané mužem, poukazuje na pro něj nevyhovující strukturu sborníku, upřednostňuje zasazení textu do tabulky. Vyzdvihuje rozmanitost her a zmiňuje se, že pro něj nové hry otestuje a pokud se osvědčí, tak je bude používat pro svou výuku.

Otázka č. 1 : Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Rozmanitost her rozvíjející koordinaci různých části svalových skupin.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

Strukturování textu do přehledné tabulky (v malých okýnkách časová dotace, pomůcky, počet hráčů atd. ... v hlavním okně popis hry… v podokně variace a poznámky)

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Pro mě nové hry zkusím otestovat a osvědčí - li se, použiji.

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

(viz druhý bod…)

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Určitě odpovídá sportovním klubům, druhého stupně jen všestranně cíleně vedeného ... na zelené louce s cizími dětmi bych si víc jak polovinu cviků asi rozmyslel.

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

Všeobecně považuji úpolové cviky za velmi vhodné právě z těchto důvodů.

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Asi 80%.

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

Asi 20 %.

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Vyhovovaly by mi volné samostatné karty s jednotlivými hrami a s ilustracemi výchozích poloh.

Poznámky:

Překocení do kotoulu vzad jsem dříve často zařazoval, dnes už vůbec - málokteré z dnešních dětí kotoul vzad svede správnou bezpečnou technikou… ragbíčko jsem musel také vzdát - děti nejsou schopny odhadnout důsledek své síly (málo se všeobecně kočkují, fyzický kontakt je čím dál vzácnější).

**Hodnocení 3**

Toto hodnocení je celkově velmi kladné. Bylo poskytnuto paní učitelkou, která vyzdvihuje jak strukturu sborníku, tak náročnost her i obsah z hlediska pro ni nových her a jejich obměn, které má v plánu příští školní rok zařadit do své výuky.

Otázka č. 1 : Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Na sborníku mi vyhovuje to, že vidím zaměření her, počet hráčů a pomůcky. Vše je tedy přehledné a nemusím nic dohledávat.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

Není nic, co bych doplnila nebo co by se mi nelíbilo.

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Do hodin TV bych zařadila nejradši všechny hry, jelikož děti mají rády nové věci. Určitě bych zařadila hlavně hry na rozvoj síly a obratnosti.

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

Struktura sborníku mi vyhovuje. Text stačí zkopírovat v menším písmu na tvrdé kartičky, které mohu kdykoliv v hodině vytáhnout z kapsy a najít hru, kterou potřebuji.

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Ano, myslím si, že náročnost her plně odpovídá dětem z 2. stupně.

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

Určitě by hry měly pomoci v rozvoji fyzickém a sociálním. U psychického rozvoje váhám, jelikož každé dítě je jiné, jinak silné. Slabé děti, které například někoho "nepřeperou", se mohou cítit méněcenně. Ale naopak ti silnější mohou mít ze sebe lepší pocit.

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Ano, některé hry znám - Hu tu tu; Špičkový tanec a Mrazík v různých obměnách…

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

Ostatní hry jsou nové nebo s dobrou obměnou, za což jsem ráda. Určitě se tím inspiruji.

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Jak jsem již zmínila, se sborníkem jsem spokojená, je přehledný, plný zajímavých her a příští rok je určitě zařadím do hodin TV.

**Hodnocení 4**

Toto hodnocení zasílala žena, paní učitelka bohužel zcela nevyužila opěrných otázek, a tudíž ne na všechny odpověděla. Hodnocení je i přesto z většiny kladné, pouze z důvodu toho, že paní učitelka momentálně tělesnou výchovu nevyučuje z důvodu uzavření škol, tak sborník zcela neprostudovala.

Otázka č. 1 : Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Vyhovuje mi nabídka úpolových her na jednom místě.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

-

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Protože jsem ještě neměla čas sborník pročíst, nemůžu hodnotit, které hry bych zařadila do výuky.

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

-

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Letmo jsem se dívala a myslím, že náročnost odpovídá druhému stupni.

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

K rozvoji pomůžou na 100%.

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Několik her je mi známých a v hodinách je využívám.

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

-

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Zatím nemůžu hodnotit, protože nemám možnost vyučovat.

**Hodnocení 5**

Toto hodnocení je velmi stručné, bylo poskytnuto ženou, paní učitelka sborník hodnotí velice kladně a vyzdvihuje přesný popis her. Do své výuky by zařadila drobné pohybové hry do začátku hodiny.

Otázka č. 1 : Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Přesný popis her.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

Nechybělo nic.

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Drobné pohybové hry na úvodní část hodiny.

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

Ano.

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Ano.

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

Určitě.

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Ano.

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

Ano.

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Určitě dobře.

**Hodnocení 6**

Toto hodnocení bylo poskytnuto mužem, pan učitel sborník hodnotí z většiny kladně, vyzdvihuje jeho přehlednost. Zmiňuje, že většinu her použije ve své výuce.

Otázka č. 1 : Co Vám na sborníku vyhovovalo?

Vyhovuje mi přehlednost i pochopitelnost popisu a pravidel.

Otázka č. 2: Co Vám naopak chybělo/ nelíbilo se Vám a co byste doplnili?

Co chybí, co bych doplnil - nebudu hodnotit, k tomu mám s úpoly málo zkušeností.

Otázka č. 3: Co byste ze sborníku použili do vlastních hodin tělesné výchovy? A proč?

Použiji většinu her, praxe ukáže, které budu používat opakovaně. Někdy využiji spíše ty posilovací, jindy ty herní.

Otázka č. 4: Vyhovuje Vám struktura sborníku?

Struktura mi vyhovuje.

Otázka č. 5: Myslíte si, že náročnost her odpovídá druhému stupni základní školy?

Náročnost odpovídá 2. stupni. V praxi bude rozhodovat osobnost učitele a rozdílnost skupin na TV.

Otázka č. 6: Myslíte si, že by tyto hry mohly pomoci v rozvoji (fyzickém, psychickém, sociálním) dítěte?

V rozvoji mohou jednoznačně pomoci. Záleží ovšem na tom, jak to učitel okomentuje, vysvětluje, ohlídá…

Otázka č. 7: Znáte některé z uvedených her?

Některé znám z FTVS, některé obdoby z výstupu studentů TUL Liberec z jejich praxí.

Otázka č. 8: Jsou pro Vás některé hry a jejich obměny nové?

Některé jsou (pro mě) nové.

Otázka č. 9: Jak (by) se Vám se sborníkem pracovalo?

Se sborníkem se mi bude pracovat dobře, bez problémů.

## 4.4 Diskuse

Cílem mého výzkumu, bylo zjistit, kolik základních škol zařazuje úpoly do své výuky tělesné výchovy na druhém stupni. Nejprve pomocí dohledání školních vzdělávacích programů a následně jsem u vybraných škol provedla výzkum pomocí dotazníkového šetření. Původně jsem očekávala, že své ŠVP budou mít online přístupné všechny školy a že budou v takové formě, aby bylo možné dohledat zařazování úpolů. Po prohledání webových stránek 28 škol jsem zjistila, že elektronicky volně přístupné ŠVP má pouze 20 škol a jen 13 je má dostupné v takové formě, která byla k mému výzkumu potřeba – ŠVP včetně učebních osnov. Počet škol, které mají ve svých učebních osnovách zahrnuty úpoly je 6 škol. Takto nízký počet škol jsem přibližně odhadovala. Vzhledem k tomu, že následné dotazníky byly zaslány elektronicky a nebyly předány osobně tak je jejich návratnost nižší, než jsem předpokládala. K tomuto problému jistě přispěla i ta skutečnost, že nebylo možné na webových stránkách dohledat veškeré emailové adresy učitelů tělesné výchovy a dotazníky jim byly přeposlány od vedení školy. Domnívám se, že kdyby byly dotazníky předány osobně, návratnost by byla vyšší. Ve výsledcích mě překvapilo, že důvodem nezařazování úpolů nebyla pouze obava z úrazů, se kterou jsem původně počítala, ale i nedostatečné vybavení tělocvičny. Další odpověď, která mě zaskočila, se týkala sborníků úpolových her. Přibližně dvě třetiny učitelů, kteří vyplnili dotazník, nedisponují žádným sborníkem úpolových her. Předpokládala jsem, že pokud to jsou učitelé, kteří úpoly do výuky zařazují, že sborník úpolových her již vlastní. Tato okolnost ale zajisté přispěla k tomu, že všichni z těchto učitelů měli o sborník z této práce zájem. Sborník byl tak zaslán jedenácti učitelům a jeho ohodnocení zaslalo šest z nich.

Podobnému výzkumu se již ve svých odborných pracích věnovalo několik autorů. Například Reguli, Ďurech a Vít (2007) zjišťovali pomocí svého výzkumu kvantitativní podíl a současné trendy v zařazování úpolů. Výzkum provedli na vybraných školách v Jihomoravském kraji a to pomocí dotazníkového šetření. Pro svůj výzkum vytvořili dva dotazníky - jeden pro děti a druhý pro učitele. V dotazníku pro učitele se vyskytuje pár podobných otázek jako v mém dotazníku. V otázce která se týkala vhodného povrchu pro výuku úpolů uvedlo 15 učitelů tělocvičny jako nedostačující, přičemž celkový počet respondentů bylo 52. V otázce které úpoly zařazují do své výuky, odpovědělo 43 učitelů. Nejvíce zařazují základní úpoly – přetahy přetlaky a úpolové hry. V mém dotazníku byly odpovědi voleny obdobně. Na otázku

týkající se rizika vzniku úrazu u úpolových cvičení, vybralo 41 učitelů odpověď, že je riziko úrazu při úpolech stejné jako u ostatních sportů a podle 9 učitelů je u úpolů riziko větší, což se od mých výsledků mírně liší, jelikož v mém dotazníku byla i možnost, že úpoly nevnímají jako rizikové. V libereckém okrese se takovým výzkumem zabýval Šír (2010), svůj výzkum též prováděl pomocí dotazníkového šetření. Zjišťoval stav výuky úpolů na základních školách a gymnáziích v tomto okresu. V otázce zda úpoly začleňují do výuky, odpovědělo 21 učitelů ano a 13 učitelů ne. Jako důvody nezařazování uvedli bezpečnost, nedostatek vědomostí, snížená fyzická zdatnost dětí a jejich nekázeň. Další podobný výzkum provedl například i Hunča (2017), který jako oblast šetření zvolil město Liberec a jedním z cílů jeho výzkumu bylo zjistit stav využívání úpolů v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol ve městě Liberec. Z tohoto dotazníku lze například vyčíst, že učitelé nejvíce zapojují základní úpoly. V tomto ohledu se všechny zmíněné dotazníky shodují.

Tvorbou sborníku úpolových her se ve své práci zabývá například i Chyba (2013), který sborník člení na honičky, hry s využitím odporů, hry s využitím tlaků a tahů, hry dvojic, hry ve dvojicích a nezařazené hry. Celkový přehled her má narozdíl od mého sborníku uveden až na konci. Některé vybrané hry jsou shodné s hrami v mém sborníku, ovšem chybí zde jakékoliv obměny.

U hodnocení sborníku jsem počítala s určitými výtkami, jelikož každému může vyhovovat něco jiného. Přesto bylo hodnocení sborníku převážně kladné. Struktura sborníku byla pro většinu vyhovující, taktéž i výběr her a všichni z učitelů, kteří hodnocení zaslali, uvedli, že využijí sborník ve své výuce, což jsem nepředpokládala.

# 5. Závěr

V bakalářské práci jsem se věnovala výuce úpolů v hodinách školní tělesné výchovy. Ačkoliv úpolová cvičení všestranně rozvíjejí osobnost člověka, bývají ve výuce na základních školách opomíjena, což potvrdil můj výzkum.

V první kapitole teoretické části jsem se zabývala tělesnou výchovou, kterou jsem zařadila do RVP a popsala její význam, cíle a vyučovací jednotku. V druhé kapitole jsem se věnovala úpolům, které jsem charakterizovala a popsala jejich význam. Dále jsem se zaměřila na jejich systematiku a v poslední kapitole teoretické části jsem zmínila pravidla bezpečnosti a zásady organizace při vedení úpolových cvičení.

Praktická část se skládá z více kapitol. Obsahuje přehled základních škol v okrese Jablonec nad Nisou, kde je v tabulce vyobrazeno, které z nich mají druhý stupeň, které z nich mají volně dostupný ŠVP včetně učebních osnov a především které z těchto škol mají ve svých osnovách zahrnuty úpoly. Z celkového počtu 37 základních má pouze 6 škol volně přístupné ŠVP s osnovami, které zahrnují úpoly na druhém stupni. Při následujícím výzkumu jsem se zaměřila právě na tyto školy, pro zjištění frekvence využívání úpolů a možných důvodů, proč tyto úpoly nevyučují více. Z odpovědí bylo zjištěno, že nejvíce využívají základní úpoly, konkrétněji odpory, přetlaky, přetahy a úpolové hry. Pro častější využívání úpolů jsem vytvořila sborník úpolových her. Hlavní kapitoly v mé bakalářské práci tak tvoří právě tento sborník úpolových her a následně jeho ověření pomocí jeho zhodnocení od učitelů tělesné výchovy na druhém stupni, kteří úpoly ve výuce využívají. Sborník je rozdělený na hry do průpravné a hlavní části vyučovací hodiny.

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit sborník úpolových her. Tento cíl se mi povedlo v rámci možností v období uzavřených škol z důvodu pandemie Covid-19 splnit. Většina učitelů sborník hodnotilo kladně a všichni se vyjádřili, že ho využijí pro svou výuku tělesné výchovy. Přínos práce vidím v předložení vlastních obměn vybraných úpolových her a ve využití tohoto sborníku učiteli tělesné výchovy.

# 6. Seznam zkratek

MŠ = Mateřská škola

Obr. = Obrázek

RVP = Rámcový vzdělávací program

ŠVP = Školní vzdělávací program

Tab. = Tabulka

TV = Tělesná výchova

ZŠ = Základní škola

# 7. Použitá literatura


Belšan, P. (1983). *Tělesná výchova pro 5. - 8. ročník základní školy.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Fialová, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově.* Hradec Králové: Gaudeamus.

Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Fojtík, I. (1998). *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana.* Praha: NS SVOBODA.

Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha: Univerzita Karlova.

Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.* České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Hrabinec, J. a kol. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Praha: Karolinum.

Hunča, D. (2017). *Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných školách* (Diplomová práce). Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Hurychová, A., Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita

Chyba, J. (2013). *Zásobník úpolových her pro školní tělesnou výchovu* (Bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

Ješina, O., Kudláček M. a kol. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Kádner, O. (1931). *Vývoj a dnešní soustava školství I-II.* Praha: Sfinx.

Matvejev, L. P., Novikov, A. D. (1981). *Teorie a didaktika tělesné výchovy a sportu.* Praha: Olympia.

MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* [online]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/43792/

MŠMT. (2010). *Učební plány vzdělávacích programů základního vzdělávání.* [online]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/11088/download/

Pavelka, R., Stich, J. (2012). *Vývoj bojových sportů.* Praha: Karolinum.

Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty.* Brno: Masarykova univerzita.

Reguli, Z. (2004). Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In: PAVLÍK, J., eds. 2004. *Sport a kvalita života: soubor referátů z mezinárodní konference.* [online]. Dostupné z: https://www.upoly.sk/data/47_text.pdf

Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita.

Roubíček, V. (1984). *Kdo s koho. Úpolová cvičení a hry.* Praha: Olympia.

Roubíček, V. (1980). Základní (průpravné) úpoly. Praha: Univerzita Karlova

Rychtecký, A., Fialová L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Univerzita Karlova.

Rychtecký, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

*Seznamškol.cz – Seznam mateřských a základních škol.* (2020) [online]. Dostupné z: https://www.seznamskol.cz/zakladni-skoly/liberecky-kraj/jablonec-nad-nisou/2/

Smotlacha, F. (1935). *Dějiny vědy v tělesné výchově.* Praha: Nová tělesná výchova.

Šír, P. (2010). *Aktuální stav výuky úpolů na ZŠ* (Diplomová práce). Liberec: Technická univerzita v Liberci

Šterk, V. (1999). *Historie školní tělesné výchovy.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Tupý, J. et al. (1990). *Tělesná a sportovní výchova pro 5. -8. ročník základní školy.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

*Učebné osnovy gymnázia. Telesná výchova, Športové hry (nepovinný predmet).* (1970) Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

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

Zachová, B. et. al. (1980). *Drobné pohybové hry, drobné závody a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti.* Praha: Univerzita Karlova

*ZŠ a MŠ Josefův Důl – Stránky Základní a Mateřské školy v Josefově Dole.* (2018). [online]. Dostupné z: https://zsjosefuvdul.cz/

*ZŠ Jablonec nad Nisou, 5. května 76 | Škola pro život.* (n.d.). [online]. *Dostupné z: https://www.zsjbc5kvetna.cz/*

*ZŠ Liberecká.* (n.d.). [online]. Dostupné z: https://www.zsliberecka.cz/

*ZŠ Mozartova.* (2020). [online]. Dostupné z: https://www.zsmozartova.cz/.

*ZŠ Tanvald Sportovní.* (2019). [online]. Dostupné z: https://www.zstanvald-sportovni.cz/

*ZŠ Železný Brod, Pelechovská 800*. (2020). [online]. Dostupné z: http://www.zspelechovska.cz/