

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy

Diplomová práce

Autor: Klára Šulcová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.
Oponent práce: Růžička Ivan, PhDr. Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor:	Klára Šulcová
Studium:	P17P0127
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Netradiční sportovní hry na 1. stupni ZŠ
Název diplomové práce AJ:	Non-traditional games at the elementary schools

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zjistit zájem o netradiční sportovní hry vhodné pro 1. stupeň ZŠ. V teoretické části bude seznámení s vybranými netradičními sportovními hrami, které jsou pro danou věkovou kategorii. V rámci praktické části bude vytvořen přehledný zásobník průpravných cvičení s využitím pro 1. stupeň ZŠ, proběhne realizace a zjištění zpětné vazby.

Metody práce: dotazování, pozorování, reflexe.

Klíčová slova: netradiční sportovní hry, Ultimate-Frisbee, Ringo, Líný tenis, Badminton, Nohejbal, Lakros, Indiacca, Brenbal, Holomajzna, Softbal, 1. stupeň ZŠ

Kupr, J., Rjabcová, H., & Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Pavlík, V. & Maršálek, M. (2010). *Nohejbal – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing

Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál

Süss J. (2003). *Softball a baseball: technika, herní situace, pravidla*. Praha: Grada Publishing

Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci Netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Anotace

ŠULCOVÁ, Klára. *Netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 71 s. Diplomová práce.

Cílem práce je zjistit zájem o netradiční sportovní hry vhodné pro 1. stupeň ZŠ. V teoretické části bude seznámení s vybranými netradičními sportovními hrami, které jsou pro danou věkovou kategorii. V rámci praktické části bude vytvořen přehledný zásobník průpravných cvičení s využitím pro 1. stupeň ZŠ, proběhne realizace a zjištění zpětné vazby.

Klíčová slova: netradiční sportovní hry, Ultimate-Frisbee, Ringo, Líný tenis, Badminton, Nohejbal, Lakros, Indiaca, Brännball, Holomajzna, Softbal, 1. stupeň ZŠ

Annotation

ŠULCOVÁ, Klára. *Non-traditional games at the elementary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022-71 pp. Diploma Thesis.

The aim of the thesis is to determine the interest in non-traditional sports games suitable for primary school. The theoretical part will introduce selected non-traditional sports games chosen for a given age category. Within the practical part, a well-arranged selection of preparatory exercises will be created, followed by implementation and ascertainment of feedback.

Keywords: Non-traditional games, Ultimate-Frisbee, Ringo, Soft tennis, Badminton, Football tennis, Lacrosse, Indiaca, Brännball, Holomajzna, Softbal, elementary school

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017

(Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými rigorózními, dizertačními

a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	8
1 Cíle, úkoly, struktura práce a výzkumné otázky	9
1.1 Cíle.....	9
1.2 Struktura	9
1.3 Výzkumné otázky	9
2 Teoretická východiska	10
2.1 Hra	10
2.2 Sportovní hra	10
2.3 Netradiční sportovní hra	10
2.3.1 Dělení netradičních sportovních her.....	11
2.4 Přípravné hry.....	12
2.4.1 Ringo	13
2.4.2 Indiaci	15
2.4.3 Ultimate-frisbee.....	17
2.4.4 Lakros.....	19
2.4.5 Nohejbal	21
2.4.7 Soft tenis.....	24
2.4.8 Softball	25
2.4.9 Brännball	27
2.4.10 Holomajzna	29
3 Metodika práce.....	31
3.1 Metody.....	31
3.2 Výzkumný vzorek.....	32
3.3 Předvýzkum	32
3.4 Popis sběru dat předvýzkumu	33

3.5	Tvorba zásobníku.....	33
3.5.1	Realizace ověřování	34
4	VÝSLEDKY VÝZKUMU A SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ	36
4.1	Předvýzkum	36
4.2	Soubor her.....	39
4.3	Reflexe z úvodní hodiny	40
4.4	Reflexe po závěrečné hodině	42
4.5	Výsledky a ověřování	45
4.5.1	Ringo	45
4.5.2	Indiaca	46
4.5.3	Ultimate-frisbee.....	47
4.5.4	Lakros.....	48
4.5.5	Nohejbal	49
4.5.6	Badminton	50
4.5.7	Líný tenis.....	52
4.5.8	Softbal	53
4.5.9	Brännball	54
4.5.10	Holomajzna	55
4.6	Shrnutí výsledků	57
5	Závěr	59
	Seznam zdrojů	62
	Seznam obrázků.....	64
	Přílohy	65

Úvod

Netradiční sportovní hry, jako téma mé diplomové práce, jsem si vybrala díky rozmanitosti předmětů na pedagogické fakultě. Měla jsem možnost zapsat si celkem 3 předměty, které se zaměřovali právě na netradiční sporty. Hodiny byly vedeny velmi zajímavým způsobem a této tematice jsem se rozhodla věnovat podrobněji. Byla jsem velmi překvapena, kolik pro mne doposud neznámých her pro děti navštěvujících první stupeň existuje. V době mé docházky na základní školu, jsme hráli pouze vybíjenou, fotbal a florbal. Přála bych si na základě absolvování hodin na toto téma, aby učitelé na prvním stupni měli mnohem větší přehled o možnosti hrát s dětmi právě různé netradiční sportovní hry a získali k tomuto i více materiálů.

Dalším důvodem mého výběru je dlouhodobý problém, kdy klesá procento lidí provozující pravidelnou pohybovou aktivitu. Výrazně v ČR roste procento lidí, kteří mají tzv. sedavý způsob života. Tento problém se netýká pouze dospělé populace, ale i dětí školního věku. Studie Světové zdravotnické organizace je zřejmé, že až 55 % školáků v ČR nemá dostatek pohybové aktivity. (Kalman, 2011)

Během mé praxe v době studia jsem se snažila zařadit do mnou vedených hodin TV co nejvíce netradičních sportovních her. Žáci reagovali vždy velmi pozitivně a bylo vidět, že je hodina opravdu baví. Většina z nich tyto hry neznala, proto jsem se jim snažila co nejvíce přiblížit a seznámit je s nimi. Několikrát se stalo, že mne učitelé po hodinách požádali o poskytnutí podkladů mých příprav na hodinu TV, právě z důvodu velkého nadšení žáků.

Pro diplomovou práci jsem si vybrala 10 netradičních her, které mě nejvíce zaujaly a u kterých si myslím, že je žáci a učitelé neznají nebo při hodinách TV nehrají. Ve své práci charakterizuji pojem netradiční sportovní hry, historii, pravidla a průběh hry. Za nejdůležitější úkol práce si kladu vytvořit soubor průpravných cvičení netradičních sportovních her, které lze využít u žáků 1. stupně základní školy během vyučovacích jednotek, proběhne realizace a zjištění zpětné vazby.

1 Cíle, úkoly, struktura práce a výzkumné otázky

1.1 Cíle

- zjistit zájem o netradiční sportovní hry vhodné pro 1. stupeň ZŠ
- vytvoření zásobníku průpravných her k vybraným 10 netradičním sportovním hrám.

1.2 Struktura

Každá vybraná hra je nejdříve stručně popsána: charakteristika, vybavení a průběh hry. Na konci je reflexe daných průpravných her.

1.3 Výzkumné otázky

- Jaká je zpětná vazba učitelů na využitelnost vytvořeného sborníku aktivit v hodinách tělesné výchovy?
- Jaký je zájem žáků před a po realizaci hodin se zaměřením na netradiční sportovní hry?
- Jaká je aktuální situace ve znalostech o netradičních sportovních hrách u učitelů a žáků?

Na výzkumné otázky navazují úkoly:

- Dotazování učitelů
- Výběr vhodných průpravných her pro žáky 1. stupně ZŠ.

Vytvoření zásobníku průpravných her k 10 netradičním sportovním hrám.

- Vytvořit postup hodnocení oblíbenosti u žáků
- Aplikace průpravných her na 1. stupni zvolené ZŠ.
- Reflexe průpravných her z praxe.
- Sepsat celkové zhodnocení
- Stanovit závěry
- Analýza zdrojů
- Zajištění pomůcek

2 Teoretická východiska

2.1 Hra

Za důležitou součástí lidského života musíme považovat i hru. Stejně jako učení a práce se řadí mezi základní činnosti člověka (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Děti ve hře zažívají dobrodružství, napětí, radost. Provází nás prakticky celý život. Od nejmenších dětí, kteří si hrají s dřevěnými hračkami až po seniorský věk, kde hra umožňuje sociální kontakt s ostatními lidmi a předchází pocitu samoty (Perič, 2004).

2.2 Sportovní hra

Táborský (2004) definuje sportovní hru takto: „*Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.*“

Matoušek a Touš (1970) uvádí definici sportovní hry obdobně: „*Sportovní hra je překonání soupeře v ovládní nějakého společného předmětu, s nímž se hraje. Oba soupeři musí bojovat současně a výsledek je určen pouze konečným počtem bodů (resp. branek).*“

Další možnou definici uvádí Stibitz (1968): „*Je to současná soutěživá činnost dvou soupeřících kolektivů nebo jednotlivců, kteří soutěží v ovládní jednoho společného předmětu, za neustále se měnící situace, která vyžaduje okamžitou reakci na soupeře. Hraje se za stejných podmínek pro obě strany, s pravidly platnými celostátně nebo mezinárodně a jediným měřítkem hry je konečný výsledek utkání. Hru řídí nezúčastněná osoba – rozhodčí.*“

Všechny definice sportovních her, které jsem zde uvedla mají společné, že proti sobě soupeří dva týmy. Vždy se ve hře objevuje nějaký předmět, či více předmětů. U definice Stibitze bych jen dodala, že ne všechny netradiční sportovní hry řídí rozhodčí.

2.3 Netradiční sportovní hra

Dle Růžičky, Růžičkové a Šmída (2013) není snadné určit, které sportovní hry lze považovat za netradiční. Je to dáno především „geografickou“ popularitou a ta se může měnit také i dobově. Jinde ve světě je něco pevnou součástí zlatého fondu sportovních her daného národa, v České republice může jít o aktivitu neznámého charakteru či stát na pokraji obecného povědomí. Příkladem je zde uváděn kriket nebo americký fotbal.

I u netradičních sportovních her dochází k soutěživosti mezi družstvy. Cíl je zvítězit se svým družstvem nad ostatními a ukázat převahu nad soupeřem. Zmiňované převahy družstvo docílí podle platných pravidel, když bude mít více bodů, košů či branek, než soupeř (Klimt & Klimtová, 1980).

2.3.1 Dělení netradičních sportovních her

Podobně jako u sportovních her, dělíme i ty netradiční do 3 základních skupin (Růžička, 2013):

- netradiční sportovní hry kontaktní (brankové),
- netradiční sportovní hry síťové,
- netradiční sportovní hry pálkovací.

Netradiční sportovní hry kontaktní

Můžeme nazvat i jako „hry brankové“ a jsou vymezena herním časem. Za tento čas se snaží jedna strana dosáhnout vyššího počtu bodů, než soupeř pomocí daného herního náčiní (míč, talíř, míček apod.) do branky či vymezeného bodovacího území (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Netradiční sportovní hry síťové

Vymezení hracího času u těchto netradičních sportovních her je pomocí předepsaného počtu bodů (setů). Základem je manipulace s herním náčiním (míč, kroužek apod.), kdy odehrání se pravidelně mezi soupeři střídá. Zpravidla se hraje na hřišti se středovou sítí, středovou čarou nebo volným středovým prostorem (území nikoho). Hlavní úkol je dopravit náčiní na polovinu soupeře, aniž by v závislosti na pravidla nebyl vrácen zpět. Středová síť zajišťuje bezkontaktnost hry (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Netradiční sportovní hry pálkovací

Při těchto hrách se využívá specifické náčiní (pálka), pomocí něhož je míč uváděn do hry. Hra začíná tzv. odpalem. Strana, která má v držení společný předmět, plní obranné úkoly. Bránící strana se snaží vyřadit ze hry útočící stranu dřív, než získá bod za přeběhy met do cíle. Takovými hrami jsou například softbal nebo baseball (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

2.4 Průpravné hry

„Realizace činností v požadavcích souvislého a proměnlivého herního děje s plně aktivním výkonem soupeřů, určených pravidel a počítání bodů (v kontextu učební orientace umožňuje žákům aktivní participaci na herním výkonu ve specifických podmínkách realizace té či oné sportovní hry)“ (Velenský, 2005, p.10).

Podle Dobrého (1998) jsou průpravné hry prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují obranné i útočné činnosti. Zdokonalují se v řešení herních situací a učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení.

2.4.1 Ringo

Ringo je síťová hra, kde předmětem hry je gumový kroužek (Ringo). Hra nejvíce rozvíjí obratnost a rychlost reakce.

Historie

Ringo bylo založeno v Polsku v roce 1959 Włodzimierzem Strzyewskim a sloužil jako doplňkový sport šermíře. Ringo se v Polsku dostalo až do osnov pro výuku na základních školách a stalo se hlavním sportem polské mládeže (harcerů). Název – ringo – vznikl až v roce 1968, kdy Strzyzewski úspěšně propagoval ringo na olympijských hrách. Protože bylo pro Mexičany obtížné vyslovovat stále jméno Strzyzewski, začali mu říkat Mr. Ringo. A tak se zrodil název nového neznámého sportu. Historie ringa u nás se začala psát v roce 1982, kdy nejdříve tento sport začali hrát členové PZKO v Českém Těšíně (Leo Widenka, Milan Walach a další), kteří jezdili na turnaje do Polska, pak na pozvání přijeli na školení instruktorů sportů a her do Štramberku. Historickým milníkem pro tento sport u nás pak byla oficiální registrace Českého klubu ringa u Ministerstva vnitra ČR k datu 12. 3. 1991, kterou provedl zakladatel tohoto sportu u nás Ing. Ivan Cap – současný předseda Českého klubu ringa a viceprezident IRF (Mezinárodní federace ringa).

Pravidla

Rozměry hrací plochy musí mít tvar obdélníka, rozděleného sítí (lankem s vlaječkami), se základními rozměry (v závorce výška sítě):

a) kategorie dospělých (otevřená kategorie)

- 8 x 18 m (243 cm) - jednotlivci muži, ženy

- 9 x 18 m (243 cm) – dvojice, smíšené trojice

b) mladší věkové kategorie

- 6 x 12 m (200 cm) – do 12 let (žactvo)

- 8 x 16 m (243 cm) – 13 až 15 let (kadeti)

Ringo se hraje gumovým (pryžovým) kroužkem uvnitř dutým o hmotnosti 165 g (tolerance 5 g) a o rozměrech: vnější průměr 170 mm, vnitřní průměr 114 mm a šířka kroužku 28 mm s tolerancí 2 mm.

Barva kroužku musí být kontrastní, nejlépe modrá a červená (kroužek může být i žíhaný). Kroužek musí mít otvor, kterým může volně unikat nebo být nasáván vzduch (ringo [online]).

V ringu existují oficiální kategorie pro družstva:

- jednotlivci muži / ženy,
- dvojice muži / ženy,
- smíšené dvojice / trojice.

Hra začíná podání z prostoru za koncovou čarou. Hráč se snaží hodit kroužek přes síť tak, aby ho soupeř nechytal do vymezeného prostoru. Kroužek se smí chytat pouze jednou rukou a při odhozu se nesmí přendat do druhé ruky. Pokud hráč chytil kroužek na místě, smí udělat jeden krok k síti, pokud v běhu smí udělat až tři kroky. Házet lze vrchem i spodem, ale kroužek nesmí být kolmo k zemi a hráč při odhozu musí být v kontaktu se zemí.

V kategorii dvojic a trojic se hraje s dvěma kroužky současně. Platí pravidlo jeden kroužek=jeden bod. Výměna končí tehdy, spadnou-li oba kroužky na zem. Pokud spadne pouze jeden kroužek, pokračuje se se zbývajícím kroužkem. Změna na podání v kategorii jednotlivců nastává při součtu bodů dělitelných třemi, v kategoriích dvojic a trojic při součtu bodů dělitelných pěti nebo o jeden bod více, protože jsou ve hře dva kroužky. Při tečování sítě kroužkem v jednotlivcích je nové podání a ve hře dvojic a trojic hra pokračuje se zbylým kroužkem a tečující kroužek se nezapočítává do bodování.

Hra končí s dosažením 15 bodů a rozdílem dvou bodů (13:15, 16:18). Změna strany je vždy při dosažení osmi bodů jednoho z týmů.

2.4.2 Indiacca

Indiacca je síťová hra, při které se používá plochý míček s pery(indiacca). Základním znakem hry je odbíjení míčku dlaní nebo hřbetem ruky event. předloktím přes síť do prostoru, na kterém hraje soupeř. Indiaccu je možné variabilně použít pro utkání různě početných družstev v odlišných prostorách (*Indiacca*[online]).

Historie

Hra má kořeny v Jižní Americe pod názvem Peteca. Hráli ji tamní domorodci s koženým váčkem naplněným jemným pískem nebo moukou do které byly zasazeny péro dravců.

V roce 1936 učitel tělocviku Karl-Hans Krohu přinesl hru Peteca do německa. Krohu upravil kožený váček na podobu, kterou má Indiacca v současnosti. V roce 2000 byla v Berlíně založena mezinárodní asociace INDIACY. První světový pohár se konal v srpnu 2001 v Estonsku (*Indiacca*[online]).

Pravidla

Hřiště je obdélníková plocha rozdělena na dvě poloviny sítí. Rozměry plochy - 16 x 6,10 m a výška sítě jsou stanoveny na:

235 cm – muži; 225 cm – mix; 215 cm – ženy, mládež do 18 let; 200 cm – mládež do 12 let;

215 cm – veteráni.

Družstvo se skládá z pěti hráčů.

Speciální náčiní pro tuto hru je bílé či žluté oblé těleso s průměrem přibližně 8 cm. Je vyrobené z pryže a vyplněné měkkou pěnou. Do jednoduchého nosiče jsou zastrčena vyměnitelná péro červené barvy. Celková výška je 25 cm s hmotností 45 gramů. (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013)

Družstvo tvoří 5 hráčů a 2 náhradníci. Hra začíná podáním z koncové čáry-podávající musí držet indiaccu jednou rukou pod úroveň pasu a druhou rukou ji úderem odbíjet přes síť na polovinu soupeře. Na podání se hráči střídají tak, že se posunují o jednu pozici ve směru hodinových ručiček. Hráči, kteří stojí za útočnou čarou se nazývají obránci. Ti mohou vstoupit

do útočného pásma, ale nesmějí v něm blokovat soupeře. Ostatní hráči jsou tzv. síťoví a mohou provádět útok a blok.

Indiaca se ovládá úderem jedné ruky (od lokte dolů) a to nejčastěji dlaní. Družstvo smí maximálně třemi doteky v rámci jedné strany dopravit Indiacu na polovinu soupeře. Dotek bloku se nepovažuje za úder. Blokovat lze oběma rukama. Spoluhráči se musí v úderech střídat. Kromě podání se může Indiacu dotýkat síť. Každá soupeřova chyba znamená bod a následné podání.

Hraje se ve dvou variantách: na sety nebo na čas. Při setech vítězí družstvo po dosažení 25 bodů a minimální rozdíl skóre musí být o 2 body. Zpravidla se hraje na dva vítězné sety. Mezi sety a po dosažení 13 bodů jednoho z družstev se mění strany. Při hře na čas je délka utkání 2x10 minut. Každý poločas se hodnotí zvlášť (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

2.4.3 Ultimate-frisbee

Sportovní hra brankového typu. Družstva o 7 členech se snaží dopravit hrací disk do koncové zóny soupeře. Každý z hráčů nese odpovědnost za dodržování pravidel hry a idejí fair play. Rozhodčí v této hře nejsou obsazovány a hráči rozhodují sami (Táborský, 2004)

Historie

V roce 1940 vznikl původní nápad házet si talířky u studentů univerzity v Yale, kteří po sněžení 22 koláčů z nedaleké pekárny společnosti Frisbie Pie Company, prodávaných na plechových kulatých táckách, objevili jejich zvláštní letové vlastnosti. Při házení těmito tácky upozorňovali chytače zvoláním „fresce“, což je údajně základ pozdějšího označení „frisbee“ pro létající disk (talíř). V roce 1965 byl létající talíř pod upraveným původním názvem frisbee patentován (Táborský, 2004).

V českých zemích létající talíř vešel do povědomí široké sportovní veřejnosti při příležitosti konání Československé spartakiády 1980, když byl použit pro cvičení starších žáků. Nešlo však pouze o vlastní spartakiádní skladbu, ale hlavně o to, že létající talíře zůstaly i nadále oblíbeným sportovním náčiním i po spartakiádě – a vlastně až dodnes (Vrbata, 1997).

Pravidla

Hřiště je obdélníkového tvaru o rozměrech 100x37 metrů. Je rozděleno na vlastní hřiště a 2 koncové zóny o velikosti 18x37 metrů-po jedné na každé straně. Základní čáry oddělují hřiště od koncových zón (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

S diskem nelze běhat, disk se nesmí dotknout země nebo předmětu mimo. Pro jeho získání v průběhu hry je možné chytit disk soupeře v letu, srazit jej na zem nebo donutit soupeře k chybě (nechycení a pád na zem, držení disku déle než 10 s). Hra je bezkontaktní tudíž se nelze dotknout disku, který drží jiný hráč. Hra končí tehdy, dosáhne-li družstvo 21 bodů s rozdílem alespoň dvou bodů, nebo pokud družstvo nezíská 25 bodů. Při dosažení 11 bodů jedním družstvem následuje přestávka. V průběhu hry vyhlašuje time-out pouze hráč, který má v držení disk (Bláha, 2014).

Uvedení disku do hry je tzv. výhozem. Ten se používá po zahájení poločasů a po každém bodu. Tým, který získal bod, pokračuje výhozem disku do pole na stranu, kam se přesunulo soupeřící družstvo. Hráči družstva, které disk vyhazuje, se pohybují do okamžiku vyhození v koncové zóně, zatímco hráči výhoz přijímající (budou pokračovat jako útočící tým) stojí min. jednou nohou na základní čáře. Jakmile alespoň jeden hráč z každého týmu vzpaží na znamení

připravenosti ke hře, vypustí vyhazující hráč disk z ruky a všichni se začínají pohybovat libovolným směrem. Přijímající hráči „nabídnutý“ disk chytí, srazí nebo jej nechají dopadnout na zem. Rozehrání se pak podle okolností obvykle děje z místa jeho chycení nebo dopadu na zem (uvnitř hřiště), případně co nejbližší místu ve hřišti, kde disk opustil hrací plochu (překonal obvodovou čáru). Rozehrání po přerušení hry (s výjimkou přerušení po bodu) se obránce musí dotknout disku před rozehráním útočником (check). Hráči se také před tímto „znovuotevřením hry“ snaží co nejrychleji zaujmout postavení, které je co nejvěrnější jejich postavení v okamžiku přerušení. V případě porušení pravidel hlásí přestupky (přestupky na čarách, při držení disku a fauly) samotní hráči. (hráči se nemohou dohodnout na jejím řešení) se hra „vrací o jednu přihrávku zpět“. Přihrávat disk lze nejlépe švihovým pohybem zápěstí od boku trupu nebo přes hlavu (Bláha, 2014).

Ke změně držení disku z jednoho týmu na druhý dochází tehdy, když se disk dotkne země, při porušení pravidel, zachycení přihrávky obránce nebo pouhým sražením letícího disku na zem, při disku v autu. (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013)

Zakázáno je sunout talíř po zemi, předat ho spoluhráči z ruky do ruky, vytrhnout soupeřovi, kroky s talířem v ruce, obejmout soupeře pažemi, přihrát sám sobě, bránit soupeře víc jak jedním hráče. Povoleno je házet, chytat, držení talíře po dobu 10 sekund, pivotovat s talířem v ruce (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

2.4.4 Lakros

Hra brankového typu. Lakros má v dnešní době několik variant. Ty se liší velikostí hřiště, počtem hráčů či způsobem, jakým je dovoleno hráče obehrát. Všechny verze lakrosu však mají stejný základ: hřiště obdélníkového tvaru, lakrosová hůl se sítí držená obouřuč, branky s brankáři. Hráči jsou vybaveni chrániči, v případě boxlakrosu i přilbou. Nejpopulárnější tuzemská varianta lakrosu je tzv. Český lakros (lakros [online]).

Historie

Kořeny Lakrosu sahají do Severní Ameriky, kde tuto hru hráli již i indiáni z oblasti Velkých jezer. Nazývali ji „bagattaway“ (malý bratr války“). Jméno „lacrosse“ začali používat až ve Francii misionáři, kterým lakrosová hůl připomínala tvarem biskupskou berlu. Postupem času se z původního indiánského lakrosu vyvinulo několik variant této hry: mužský lakros (angl. field lacrosse) a jeho kanadská varianta boxlakros (angl. box lacrosse případně indoor lacrosse), ženský lakros (angl. women's lacrosse), dále vyloženě česká varianta „český lakros“ a nejmladší, bezkontaktní verze hry, interkros (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Pravidla

Vhodné je jakékoliv hřiště v tělocvičně či venku. Nejvhodnější je hřiště na házenou (40 x 20 m) nebo na košíkovou (27,4 x 13,7 m). Nejmenší rozměr pro hřiště je 27,4m x 13,7 m. Hřiště je ohraničeno autovými čarami, uprostřed rozděleno půlicí čarou na dvě zóny útočnou a obranou. Neexistuje postavení mimo hru. Hráč může vstoupit kdykoliv do jakékoliv zóny (s výjimkou brankoviště). Čára nájezdu je ve vzdálenosti 9 m od středu branky a je vyznačena přerušovanými čarami. Vnitřní rozměr branky je 1,25m x 1,25 m. Branka má měkkou obvodovou a případně i chytací síť. Kolem branky je polokruhové brankoviště o poloměru 2,75 m a střed kruhu leží ve středu mezi brankovými tyčemi (lakros [online]).

Hraje se s tenisovým míčem a holemi na český lakros. Lakrosová hůl se drží pouze v jedné ruce a je kratší než u ostatních verzí této hry. Družstvo je šestičlenné-pět hráčů v poli a jeden brankář). K utkání může za družstvo nastoupit maximálně 22 a minimálně 5 hráčů. Hraje se 2x25 minut (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Utkání se zahajuje rozhozem ve středovém kruhu. Tam stojí vždy 1 hráč z každého družstva. Ostatní jsou na vlastních polovinách. Rozhoz probíhá následovně: hráči stojí minimálně půl metru od sebe s lakroskama u nohy, rozhodčí mezi ně vyhodí míček do úrovně hlavy a píská. Po zaznění píšťalky mohou zahájit hru. Jestliže se někdo dopustí chyby a zahájí dříve, rozhoz se opakuje. V případě opakování chyby má míček v lakrosce ten, kdo se neprovinil. V brankovišti smí hrát pouze brankář, který může hrát jakoukoliv částí těla. Vyhodit míč do hry, ale může pouze lakroskou, nebo výkopem, a to do pěti vteřin.

Hráči smí hrát kteroukoliv částí těla, nesmí však míček sevřít dlaní ani úmyslně přihrát rukou či míč zalehnout. Bránit se smí trupem zepředu a z boku nikoli zezadu. Upažené ruce, jsou brány jako součást trupu. Míč se smí vyrážet z lakrosky soupeře vlastní lakroskou.

Nesmí se do ní však kopat. Dále se nesmí naskakovat, kopat a udeřit rukou do soupeřova těla. Jakýkoliv nepřipustný kontakt po odpískání se soupeřem, je trestán tzv. trestem na pět minut a ztrátou míčku. Útočné prorážení je zakázáno. Za různé vážnější přestupky se udělují různé tresty od dvou minut po vyšší osobní tresty. Pokud se míček kutálí po zemi, hra se nepřerušuje. Pokud je o něj sveden na zemi souboj, může trvat maximálně 3 vteřiny, jinak se provádí rozhoz. Hráči mohou střídát kdykoliv během přerušené hry neomezeně. Jen během hry mohou střídát pouze ve vymezeném prostoru. Vítězí družstvo, které vstřelí více branek (Lakros [online]).

2.4.5 Nohejbal

Sít'ová sportovní hra. V některých zemích ji hrají pod názvem fotbaltenis (footballtennis). Jedná se o určitou symbiózu kopané, volejbalu a tenisu. Při nohejbalu jsou nutné některé schopnosti a dovednosti hráčů, a to především vysoká úroveň rychlostních a obratnostních schopností, dynamická síla dolních končetin, dostatečná kloubní pohyblivost a taktické myšlení. (Pavlík, Maršálek 2010,)

Historie

Tento sport vznikl na našem území ve dvacátých letech dvacátého století. V těchto letech šlo jen o kopání míče z jedné strany hřiště na druhou bez jakýchkoliv pravidel. Dříve byl v uváděn pod názvem „footballtennis“. První pravidla byla sestavena pouze pro kategorii dvojic.

Pravidla

V nohejbale se může uskutečnit střetnutí jednotlivců, dvojic, trojic a družstev. Hraje se na body, tzv. beze ztrát. Strana, která získává bod, pokračuje podáním. Obvykle se hraje na dva vítězné sety. Hřiště je obdélník o rozměrech:

- 18x8,23 metrů-pro trojice
- 12,8x8,23 metrů-pro dvojice a jednotlivci

Každá polovina hřiště má vyznačené pole podání a pole zahájení.

Účelem hry je zahrát míč přes síť do soupeřova pole dovoleným způsobem tak, aby jej protihráči nemohli zachytit a vrátit do hry, či zachytit, případně dotknout se míče soupeře během jeho útočné akce. Hráč se smí dotknout míče kteroukoli částí těla kromě paže. Míč musí být zahrán do soupeřova herního pole jen přímým dotekem hráče, nikoli odrazem do země (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Při hře dvojic či trojic smí míč dopadnout na zem nejvýše dvakrát během jedné výměny, přičemž hráči provedou herní akci jedním, dvěma nebo třemi doteky míče střídavě tak, že mezi jednotlivými doteky může míč v herním poli spadnout na zem maximálně jednou. Stejný hráč se smí znovu dotknout míče pouze po doteku míče jiného soupeře nebo když se míč odrazí od soupeřova herního pole. Při hře jednotlivců může míč během herní akce dopadnout na jedné straně pouze jednou a hráč se může dotknout míče dvakrát po sobě. Hráč se nesmí nijak dotknout sítě či soupeře na jeho polovině. Za mezidopad se nepovažuje, jestliže se míč ve hře dotkne sítě.

Během podání míč musí dopadnout na soupeřovo pole podání a nesmí se při tom dotknout jiného tělesa ani osoby. Při hře jednotlivců hráč podává křížem (zprava/zleva do opačného pole podání). Při dosažení sudého počtu bodů v setu se podává zprava, při lichém zleva (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Hraje se na dva získané sety. V české lidové soutěži (i MČR) je vítězný set při dosažení 10 bodů. Na mezinárodních soutěžích se hrají do 11 bodů s rozdílem 2 bodů.

2.4.6 Badminton

Pravidla

Hřiště má rozměry přibližně 13x5 metrů. Pro čtyřhru je to 12x6 metrů. Horní okraj sítě je zhruba 1.5 metrů vysoká. Míček se vyrobí z přírodních nebo syntetických materiálů s korkovou hlavou. Raketa se skládá z rámu a je opatřena syntetickým výpletem.

Zápas se hraje na 2 vítězné sety. Vítězem setu se stává ten, kdo první dosáhne 21 bodů. Jeli stav 20:20, vyhrává set strana, která jako první dosáhne dvoubodového vedení. Za stavu 29:29 vyhrává strana, která jako první obdrží 30. bod.

Míč se uvádí do hry podáním. Míček musí být celý pod úrovní pasu podávajícího hráče. Pokud hráč při pokusu podat míček mine pole přijímacího hráče, považuje se to za chybu a bod má soupeř. Pokud hráč dosáhl v setu lichého počtu bodů, podává z levého pole podání a soupeř přijímá také v levém poli pro podání (podává se vždy křížem). Pokud dosáhl sudého počtu bodů nebo pokud ještě nebodoval, podává z pravého pole podání a protihráč přijímá také v pravém poli. Podávající získává bod, pokud se přijímací hráč dopustí chyby, anebo se míček dotkne povrchu dvorce uvnitř pole hráče, který přijímal. Takto to platí i opačně. Pokud se dopustí podávající hráč chyby, nebo spadne míček na jeho pole získává bod přijímací hráč.

Ve čtyřhře smí podání vrátit pouze přijímací hráč. Po příjmu podání už může zahrát míček i spoluhráč přijímacího hráče. V této variantě je možnost dvou podání.

Chybou při hře dochází, když míček dopadne mimo hranici dvorce, projde skrz síť nebo sítí, nepřejde síť, dotkne se stropu nebo bočních stěn nebo se dotkne těla nebo oděvu hráče. Další nejčastější chyby jsou, když hráč se dotkne sítě, přejde nad sítí na soupeřovu stranu dvorce raketou nebo tělem, brání soupeři. Dalšími chybami jsou udeření dvěma údery dvakrát po sobě stejným hráčem, se dotkne rakety a spadne do zadní části hráčova pole (Mendrek, 2003).

2.4.7 Soft tenis

Sít'ová hra, která je obdobou tenisu. Hraje se s měkkým míčkem a k tomu přizpůsobenou raketou. Svým charakterem je vhodná pro všechny věkové i výkonnostní skupiny.

Historie

Tenis, který přivezli západní misionáři do Japonska koncem 19. století byl časem ozvláštněn o měkký míček a zvláštní raketu-vznikl tak soft tenis. První ME se konalo v Maďarsku v roce 2005. Od roku 2001 existuje Český soft tenisový svaz (ČSS). Sídlí v Horních Bludovicích (Táborský, 2005).

Pravidla

Hřiště má rozměry přibližně 24x8 metrů. Pro čtyřhru platí 24x11, jelikož zde chybí postranní čáry pro dvouhru.

Raketa může mít držadlo i rám z jakéhokoliv materiálu. Není určena ani hmotnost, velikost a ani tvar rakety. Míček je vyroben z gumy je dutý a plněný vzduchem. Hmotnost je cca 30 g. U rekreační formy softtenisu (tzv. líný tenis) se používá měkký molitanový míček s platovou raketou. U dětí mladšího školního věku využijeme spíše formu líného tenisu.

Hra je pommalejší než tenis. Míček musí být odehrán na polovinu soupeře před jeho druhým dopadem na vlastní polovině kurtu. Do míčku může mít udeřeno ještě před jeho dopadem. Toto pravidlo neplatí jen u podání. Míček musí vždy přeletět sít' na soupeřovu polovinu hřiště tak, aby ho soupeř nebyl schopen vrátit (Táborský, 2005).

Hraje se zpravidla na dva vítězné sety podle obecně známých pravidel tenisu. Set vyhrává ten, kdo získá dříve 6 her, nejméně o dvě hry více než soupeř. Za stavu 6:6 se hraje zkrácená hra, tzv. tie-break, kdy se počítá každý dobrý míč za jeden bod (1,2,3, atd.). Hráč má jedno podání zprava, pak má dvě podání soupeř – nejdříve zleva. Potom opět první hráč zleva a zprava atd.. Vítězí ten, kdo získá dříve 7 bodů s rozdílem minimálně dvou bodů. U menších dětí můžeme upravit počítání bodů a hrát utkání podle pravidel stolního tenisu (soft tenis [online]).

2.4.8 Softball

Pálkovací hra, která vznikla koncem minulého století na základě úprav pravidel baseballu. Jedná se o týmovou hru. Oproti baseballu je softball méně náročný na prostor a vybavení. Pro mladší školní věk je vhodnější, jelikož je bezpečnější. Herní činnosti, které musí hráč zvládnout jsou následující: házení a chytání míče, odpalování, rychlý běh, rychlý běh s okamžitým zastavováním, rychlý start.

Historie

Pálkovací hry vznikly kolem roku 1300 v Anglii. Venkovští mlékaři hráli hru „ Stool ball“. Jmenovala se podle stoliček, které sloužily jako mety. V 18. století stoličky vyměnily za kolíky zaražené do země a přejmenovali ji na „Goal ball“. Koncem 19. století vznikl „softbaseball“ jako průpravná hra pro baseball. V roce 1930 došlo ke sjednocení pravidel a prvnímu veřejnému turnaji. Název Softball se začal používat až v roce 1933 díky světové výstavě v Chicagu. ISF (International Softball Federation) vznikl v roce 1952. V Česku existuje Česká softballová asociace (ČSA) od roku 1992 (Süss, 2003).

Pravidla

Hřiště se skládá ze dvou částí: vnitřní pole a vnější pole. Má tvar pravoúhlé kruhové výseče. Vnitřní pole je čtverec o straně asi 18 metrů a v jeho rozích jsou mety. Nadhazovací meta leží uprostřed vnitřního pole, a to ve vzdálenosti 10,5-14 metrů.

Mety jsou vyrobeny z gumy. Jsou to čtverce o straně přibližně 38 cm s maximální výškou 13 centimetrů s výjimkou domácí mety a nadhazovací. Domácí má tvar pětiúhelníku a nadhazovací má rozměry 60x15 cm (Süss, 2003).

Vybavení se skládá z míčku, pálky, přilby, rukavic a různých chráničů. Míček je vyrobený z tvrdého jádra (polyuretan) potažen kůží s vystouplými švy. Je kulatý a tvrdý s obvodem cca 30 cm. Váží kolem 180 gramů. Barvu má bílou nebo žlutou. Pálka měří maximálně 66,36 cm. Maximální povolená hmotnost je 1077 gramů (Táborský, 2005).

Družstvo tvoří 9 hráčů a hrají proti sobě vždy 2 družstva. Hráči se střídají postupně ve svých úlohách (útok a obrana). V Útoku si říkají tzv. pálkaři a v obraně polaři. Utkání se hraje na 7 změn (změna týmových rolí obrana-útok) (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Hráč, který je zrovna v útoku, se snaží pálkou zasáhnout míč, který mu nadhodí nadhazovač soupeře. Cílem hry je, aby pálkař odpálil míč a oběhl všechny čtyři mety, aniž by byl vyřazen ze hry pro danou směnu. Za úspěšný doběh všech čtyř met získává tým 1 bod. Vyhrává tým s největším počtem bodů (softball [online]).

Pro děti mladšího školního věku bychom použily modifikovanou formu softbalu: Softbal s míčem. Jedná se o lehčí a bezpečnější hru. Slouží výborně k seznámení se softbalem. Hraje se klasicky na softbalovém hřišti. Ke hře se ale používá volejbalový nebo házenkářský míč a klasická softbalová pálka. Tudíž pro chytání nejsou potřeba rukavice. Míč se může uvést do hry i bez pomoci pálky - fotbalovým výkopem či výhozem.

2.4.9 Brännball

Kolektivní pálkovací hra, která má společné znaky se softbalem a baseballlem. Jedná se o velice jednoduchou pálkovací hru, která má využití i ve volnočasových aktivitách. Fyzicky je zvládnutelná i pro méně zdatné.

Historie

Hra pochází ze Švédska. Překlad slova Brännball znamená „spálený míč“. K nám do ČR se dostala v roce 1990 díky švédské nábytkářské firmy IKEA. Původní pravidla byla pouze kreslená. První psaná pravidla vznikla spoluprací R. Kvapila s Českou asociací sportu. První mistrovství republiky se uskutečnilo v Brně v roce 2000 (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

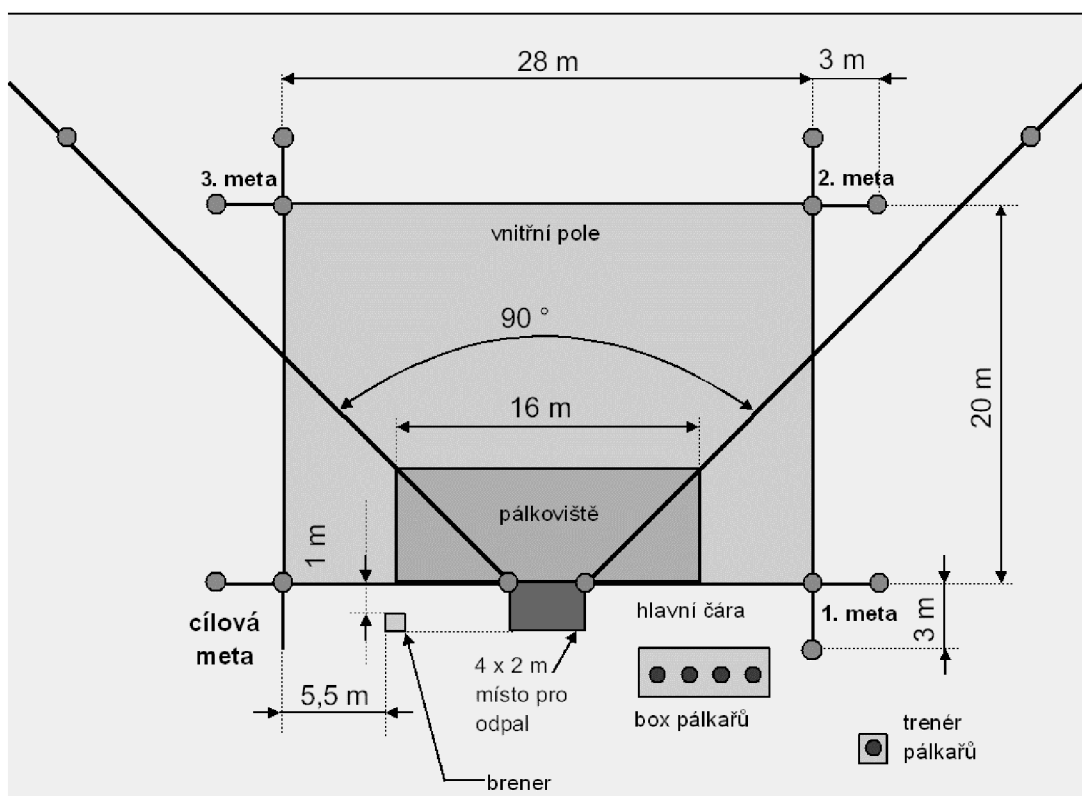
Pravidla

Dvě družstva proti sobě nastupují v odlišných rolích. První družstvo jako pálkaři a druhé jako polaři. Cílem obou týmů je získat co největšího možného počtu bodů za dobu 12 minut. Hráči mohou bodovat jak v roli pálkařů, tak polařů. Hra se zaměřuje na házení, chytání, rychlost a orientaci v prostoru a čase (Sádek & Kupr, 2015). Potřebné vybavení je tenisový míček, dřevěná páłka a sada kuželů na označení herní plochy.

Hráči jsou rozděleny do 2 družstev-Pálkaři a polaři. Role si pravidelně družstva střídají. Základním úkolem hráčů na pálce je, po vlastním nadhozu, odpálit míč do vymezené hrací plochy a oběhnout po vnějším obvodu přes mety vnitřní pole. Důležité je vyhodnotit, zda se vyplatí běžet na další metu. Družstvo se skládá z 11 hráčů.

Polaři mají za úkol zamezit obíhání met pálkařům a to tak, že se co nejrychleji zmocní míče a dopraví ho k brännerovi a ten uzavře hru.

Pálkaři naopak odpalují míč po vlastním nadhozu z místa pro odpal v předem stanoveném pořadí a má nekonečno pokusů k nadhozu. Míč se musí odpálit do výseče. Správný odpal je i tehdy, jeli lehká teč míče umístěna do výseče. Po dobrém odpalu pálkař vybíhá k metě 1,2, 3 (viz. Obr. 5). Když hráč vyhodnotí, že se již nestihne přesunout na další metu, zůstává na metě stávající. Na metách smí být i několik hráčů. Pokud polař nestihne v době zvolání hesla „brann!“ stát na metě, musí se vrátit na první metu (Kupr, Rjabcová, H., & Suchomel, A, 2010).



Obrázek 1: Hrací plocha na brännball (zdroj: Kupr, Rjabcová., & Suchomel, 2010)

Pálkaři získávají bod, pokud hráč oběhne všechny mety s přerušením na některé z nich z důvodu zastavení hry. 6 bodů získávají, pokud oběhne hráč mety bez přerušení. 4 body mohou ještě získat pomocí chyby hráčů v poli (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

V poli hráči získávají 2 body, když hráč chytne míč přímo z odpalu do jedné ruky. Při chycení míče do obou rukou je to 1 bod. Další body mohou získat, když hráči z týmu pálkařů, který nestihl dosáhnout mety a musí se vrátit na první metu. 5 bodů pro družstvo v poli mohou získat díky chybě v pořadí hráčů na pálce. Jestliže pálkaři nemají hráče připraveného na odpal míče, soupeřící celek získává 6 bodů. Neodloží-li odpalující hráč pátku v místě k tomu určenému, opět získává bod tým hrající v poli (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

2.4.10 Holomajzna

Její pozemní variantu lze nalézt v zahraničí pod názvem gym ringette, u nás je známá také jako holomajzna. Jedná se o kolektivní sportovní hru brankového typu charakterem velmi blízká populárnímu florbalu. Jednoduchá pravidla, snadný nácvik a relativní materiální nenáročnost, činí tuto hru velmi atraktivní (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

Historie

Ringette vznikl v kanadské provincii Ontario v roce 1963. Záměrem bylo vytvořit sportovní hru pro ženy s menší náročností a tvrdostí. V tělocvičně se nás tato hra u nás hrála již před druhou světovou válkou při školní tělesné výchově. International Ringette Federation (IRF), které sídlí v Kanadě, byla založena v roce 1986. V Česku není organizován.

Pravidla

Základním vybavením jsou dřevěné tyče (lze použít i násady na košťata), gumový ringo kroužek o průměru 17 cm. Brankář by měl mít helmu. Branky použijeme florbalové. (Kupr, 2014) Při holomajzně jde o utkání 2 týmů. Využíváme dřevěné tyče, jejichž pomocí se hráči snaží dopravit ringo kroužek do soupeřovy branky. Systém hry je 5+1 (5 hráčů v poli a 1 brankář) (Kupr, 2014).

Hrací plocha je florbalové hřiště (40x20m) s mantinely a vyznačeným velkým brankovištěm o rozměrech 4x5 m. Malé brankoviště má rozměry 1mx2,5 m. Hrací doba je ideálně 3x7 minut a mezi třetinami je vždy 3 minutová přestávka. Hrací plochu a délku hrací doby lze přizpůsobit podmínkám, věku hráčů a jejich schopnostem. Ovládání ringo kroužku probíhá zasunutím tyče do vnitřního prostoru kroužku a pohybem po hrací ploše. Držení hole je totožné jako u florbalu. Cílem této hry je dát více gólů do soupeřovy branky, než soupeř dá do vaši. Je povoleno jedno zpracování dolní končetinou. Není povoleno zpracování rukou. Vhodné je omezit časově držení ringo kroužku jedním hráčem (3-5 sekund). Střela na branku může být vedena i vzduchem (Kupr, 2014).

Zahájení hry probíhá vhažování rozhodčího uprostřed hřiště nebo na polovině bránícího družstva. Útočící tým musí být na své polovině hřiště. Za nedovolenou situaci je považováno více tyčí v jednom kroužku, sekání pomocí hole, nedovolené bránění nebo strkání. Při poruše pravidel dochází k rozehrání kroužku družstvem, na kterém byl přestupek proveden (Kupr, 2014).

Hráči nesmí vstoupit do malého brankoviště ani nikterak omezovat soupeřova brankáře. Brankář může zpracovat ringo kroužek kteroukoli částí těla. Může vyhazovat kroužek a zahajovat herní situace. Nesmí opustit své velké brankoviště a nesmí vyhodit kroužek za půlící čáru hřiště.

3 Metodika práce

3.1 Metody

Na základě výzkumných otázek jsem požádala o rozhovor některé učitele, kteří mi vyhověli. Nejprve proběhla schůzka mezi mnou a vedoucím učitelem tělocviku na naší Základní škole v Trutnově. Úvodem jsme diskutovali o aktuálním přehledu učitelů prvního stupně týkajícího se netradičních sportovních hrách. Shodli jsme se, že většina učitelů bude znát z nabízených netradičních her jen Ringo, Badminton a Ultimate-frisbee. Byla jsem upozorněna na to, že většina her bude pro hodně učitelů neznámá a že budou mít doplňující otázky na to, jak se to hraje, co je k dané hře zapotřebí a jestli mají tyto pomůcky ve škole. Dalším problémem se nám jevil způsob, jak zařadit tyto hry do výuky, jestliže učitelé hry v životě nehráli ani neviděli. Po absolvování prvních 3 rozhovorů jsem se opět s panem učitelem sešla a doladili jsme poslední úpravy. Zvažovali jsme, zda bude rozhovor adekvátní forma. Pro někoho by byla zřejmě pohodlnější a formálnější tištěná podoba či elektronické zpracování. Jelikož se nejedná o primární výzkum, ale o předvýzkum, rozhodla jsem se na základě počtu otázek zůstat pouze u rozhovoru.

Během rozhovoru jsem měla připravené na každého učitele 4 otázky, rozšiřující se o různé informace, pokud by bylo třeba něco specifikovat či dovysvětlit. Z tohoto důvodu nakonec padla má volba právě na formu rozhovoru. Oslovila jsem 20 učitelů, přičemž 10 z nich jsou zaměstnaní na stejné škole jako já. Ostatní učitelé pracují na jiných školách na Trutnovsku. Rozhovory probíhali individuálně, formou krátkého osobního pohovoru. Odpovědi jsem si nahrávala (se souhlasem tázaných učitelů) na mobilní telefon a následně zpracovala do písemné verze. Většinou se jednalo rozhovor v délce 15-20 minut

Zajímavost a atraktivnost vybraných netradičních her u dětí jsem zjišťovala úvodní hodinu pomocí jednotlivých stanovišť s hrami. Celou hodinu jsem si vyhranila na seznámení se všemi netradičními sporty, které si společně vyzkoušíme. Po každém bloku her děti pomocí smajlíků uváděly atraktivnost hry a sportu.

3.2 Výzkumný vzorek

Jednalo se o 21 žáků z 3.A na škole kpt. Jaroše. Nevyučuje se zde běžným způsobem, ale formou Začít spolu. Tento druh výuky nespadá speciálně do alternativního vyučování, ale má k tomu velmi blízko. Denní výuka začíná tím, že děti absolvují ranní trojblok a poté pokračují prací v centrech. Na rozdíl od běžných výuk nemusí sedět po celou dobu v lavicích. Mají povinné pohybové přestávky. Velkou přestávku tráví všichni žáci venku na pozemku školy, přičemž ani špatné počasí není překážkou. Děti jsou již zvyklé a mají s sebou i náhradní oblečení. Ve třídě je 11 chlapců a 10 dívek. 5 z nich jsou aktivní sportovci. 1 chlapec je dokonce již v tomto věku zařazen mezi profesionální hokejisty. Studuje formou individuální výuky, například v pondělí chodí později do školy z důvodu tréninků a pozdních návratů z víkendových zápasů. Všichni žáci jsou členy různých zájmových a sportovních kroužků: např. balet, baseball, gymnastika, fotbal, florbal, atletika, plavání. V této třídě nemá žádný z žáků uvolnění z hodiny TV. Nikdo v této třídě není úplně „nesportovní“. I během plaveckého výcviku nám zůstala hodina TV v rozvrhu.

3.3 Předvýzkum

Dotazování tzv. předvýzkumu se uskutečnilo formou rozhovorů. Měla jsem předem sepsané otázky, na které bych ráda znala odpověď. Jelikož od ledna 2022 jsem nastoupila na plný úvazek jako učitelka 3. A na škole kpt. Jaroše v Trutnově, směřovala jsem tento předvýzkum na Trutnovské školy. Snažila jsem se oslovit co nejvíce učitelů, kteří aktivně učí na prvním stupni základní školy tělocvik. Nejvíce jsem se zaměřila na školu, ve které učím. Chtěla jsem docílit, abych jako tvůrce zásobníku her pro netradiční sportovní hry mohla pilotně ověřovat s těmito učiteli a měla možnost co nejpřesnější a nejefektivnější zpětné vazby.

Sama učím tělocvik ve své třídě, takže ověřování na žácích probíhalo především ve 3.A v hodinách tělocviku.

3.4 Popis sběru dat předvýzkumu

Předvýzkum ve formě rozhovorů jsem vytvořila s 20 učiteli ze základních škol na Trutnovsku-výhradně v Trutnově. Připravila jsem si 4 otázky:

1. Jak dlouho učíte TV na prvním stupni?
2. Využíváte některé z těchto netradičních sportovních her?
 - a. Ringo
 - b. Indiacca
 - c. Ultimate- Frisbee
 - d. Lakros
 - e. Nohejbal
 - f. Badminton
 - g. Líný tenis
 - h. Softbal
 - i. Brendball
 - j. Holomajzna
3. Měli byste zájem se dozvědět o méně známých hrách více informací?
4. Využívali byste materiály pro nácvik těchto her, které můžete využívat pro TV na 1.stupni ZŠ?

3.5 Tvorba zásobníku

Hodnocení jednotlivých průpravných her k netradičním sportovním hrám od dětí jsem realizovala také pomocí „herních stanišť“. Na konci bloku 5-6 her k jednotlivým netradičním sportům jsem vytvořila stanoviště, kde byly zalaminované kartičky s pravidly a průběhem hry, aby si je žáci mohly opět případně připomenout. Společně jsme si vždy na konci hodiny prošly všechna stanoviště, společně zopakovaly odehrané hry. Poté měly za úkol si stoupnout k takovému hernímu stanovišti, které je nejvíce bavilo. Následně se přesunuly ke kartičce, která je nejméně zaujala/nebavila. Vždy jsem se snažila, aby byl prostor ke slovnímu hodnocení, proč tomu tak je. Aby každý mohl říct svůj názor, proč stojí zrovna u této činnosti.

U pro žáky nezajímavých her jsem se snažila hlavně doptávat, proč je to nebavilo nebo co by se dalo změnit, aby se stala hra atraktivnější. Jaké doporučení bychom si daly u každé hry. Na co si dát pozor. Když se reflexe nestihla během tělocviku, využila jsem výhody třídnictví a vždy si vyhodnotila hry během jiného předmětu-většinou výtvarné výchovy nebo třídnické hodiny. Naštěstí program Začít spolu nemá pevný rozvrh a mohu si změny v rozvrhu dovolit.

Sborník průpravných her jsem začala tvořit začátkem října 2021. Finální verzi jsem dokončila v lednu 2022. Na sestavení a vymyšlení průpravných her jsem si dala záležet. Hlavní prioritou pro mne byla atraktivnost a obohacení hodin tělesné výchovy o nové poznatky a zážitky. Ráda bych své žáky tímto motivovala ke sportování. Zároveň bych ráda, aby tímto získaly větší přehled o všech netradičních sportech, na které se případně mohou přihlásit i mimoškolně.

3.5.1 Realizace ověřování

Realizace samotného sborníku her v praxi probíhala od listopadu roku 2021 do února 2022. Hry byly kvůli počasí a podmínkám ověřovány v tělocvičně. Měla jsem k dispozici dvě tělocvičny: velkou a malou. Malá tělocvična je především využívána na gymnastiku, karate a box. Místo podlahy jsou zde žíněnky. Velká tělocvična je zcela běžná. Její součástí jsou i sítě např. na míčové hry a hrací čáry na podlaze. V závislosti na typu tělocvičny, kterou jsme měli zrovna k dispozici, jsem volila vhodné hry do výuky vůči prostoru, potřebného materiálu a pomůcek náročných na velikost plochy. Bohužel tato škola nedisponuje vhodnými pomůckami, mimo pár ringo kroužků a sítí. Proto bylo nutné si pomůcky a materiál obstarat v jiných školách či od zájmových kroužků v Trutnově. Naštěstí byly velice ochotní a půjčily mi vždy vše, co jsem potřebovala a nikdy nebyl s ničím problém.

Nejdříve jsem chtěla dětem udělat tzv. úvodní hodinu zaměřenou celkově na netradiční sportovní hry. Vytvořila jsem kartičky na každý sport a zezadu jsem sepsala velice stručně pravidla a potřebné vybavení pro danou hru. Každou hru jsme si jednotlivě představily, vysvětlily základní pravidla, historii a potřebné vybavení. Každou kartičku jsme společně s pomůckami umístily na své stanoviště. Děti dostaly 30 minut na vyzkoušení her, individuální přečtení pravidel, „ohmatání“ pomůcek. Poté jsem se zeptala na otázky:

1. Jaký sport vás nejvíce doposud zaujal?
2. Na který se nejvíce těšíte až si ji budete moci vyzkoušet v hodině tělesné výchovy?
3. Který sport vám přijde nudný a už teď víte, že vás bavit nebude?

Vždy děti přecházely k jednotlivým herním stanovištím tak, jak odpovídaly. Pokud je nejvíce zaujala Holomajzna, na otázku č.1 stály na stanovišti „Holomajzna“. Výsledky jsem si zaznamenávala na papír. 10 vytvořených kartiček na jednotlivé sporty jsem dětem následně umístila ve třídě na nástěnce, aby viděli, co je v následujících hodinách tělesné výchovy čeká a na co se můžou těšit.

Podobné otázky a stejný způsob zpětné vazby jako při úvodní hodině jsem zvolila na konci celého mého programu o netradičních sportovních hrách. Opět jsme kartičky s jednotlivými hrami rozmístili do stanovišť a děti jednotlivě přebíhaly ke stanovišti podle odpovědi na otázky:

1. Jaký sport vás nejvíce zaujal?
2. Který sport vám přijde nejvíce nudný?
3. Který byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A SHRnutí VÝSLEDKŮ

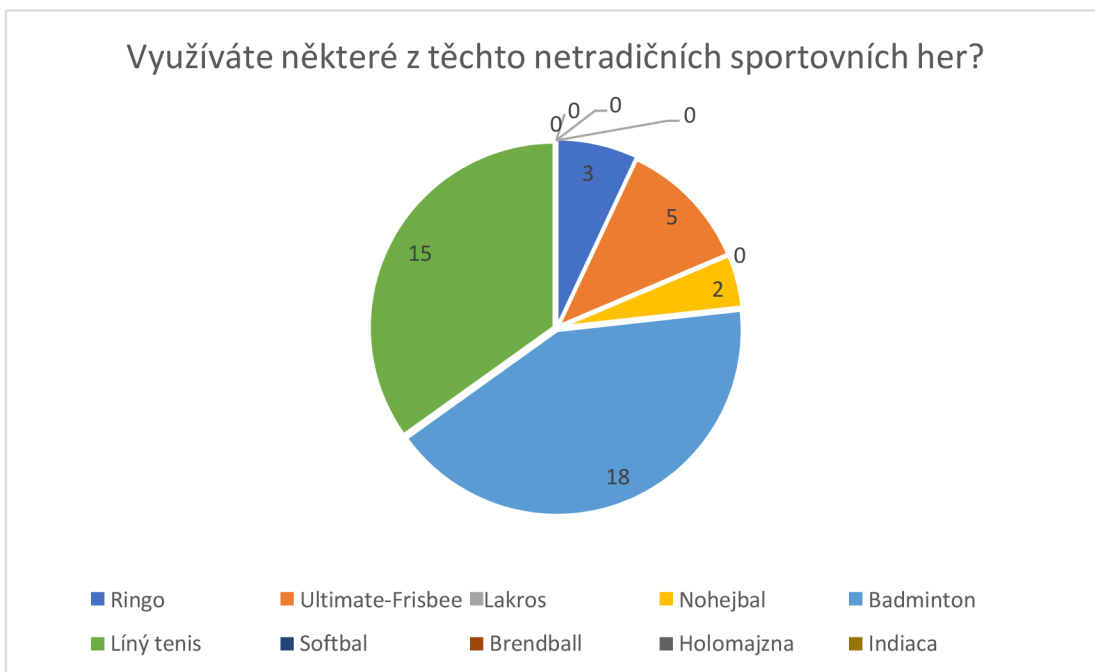
4.1 Předvýzkum

První otázka u předvýzkumu směřována učitelům byla pro mě jen orientační ukazatel, jak zkušený učitelé učí na škole. Důvodem k zařazení této otázky, bylo zjištění, zda netradiční sportovní hry více znají „novější“ učitelé nebo ti starší. Většina tázaných tvoří zkušenějších učitelů, kteří učí tělesnou výchovu na prvním stupni déle než 10 let. Nevím, zda je tato škola výjimkou, ale většina mladých učitelek prý nechce tělesnou výchovu učit. Udávaným důvodem je, že většina plánují těhotenství, proto raději TV neučí. Z toho vyplývá, že zde učí buď muži nebo starší ženy, které jsou již po mateřské.



Obrázek 2: Jak dlouho učíte TV na prvním stupni?

Druhá otázka potvrzuje nedostatek informací, a dokonce možná i snahy o zařazení netradičních sportovních her v ČR do svých hodin TV. Většinu her učitelé vůbec neznali, natož aby se je pokoušeli praktikovali v hodinách. Nejčastěji volené hry, které používali při výukách tělesné výchovy jsou badminton a líný tenis. Nikdo z tázaných nevyužíval v hodinách lakros, indiacu, brännball, holomajznu ani softbal.



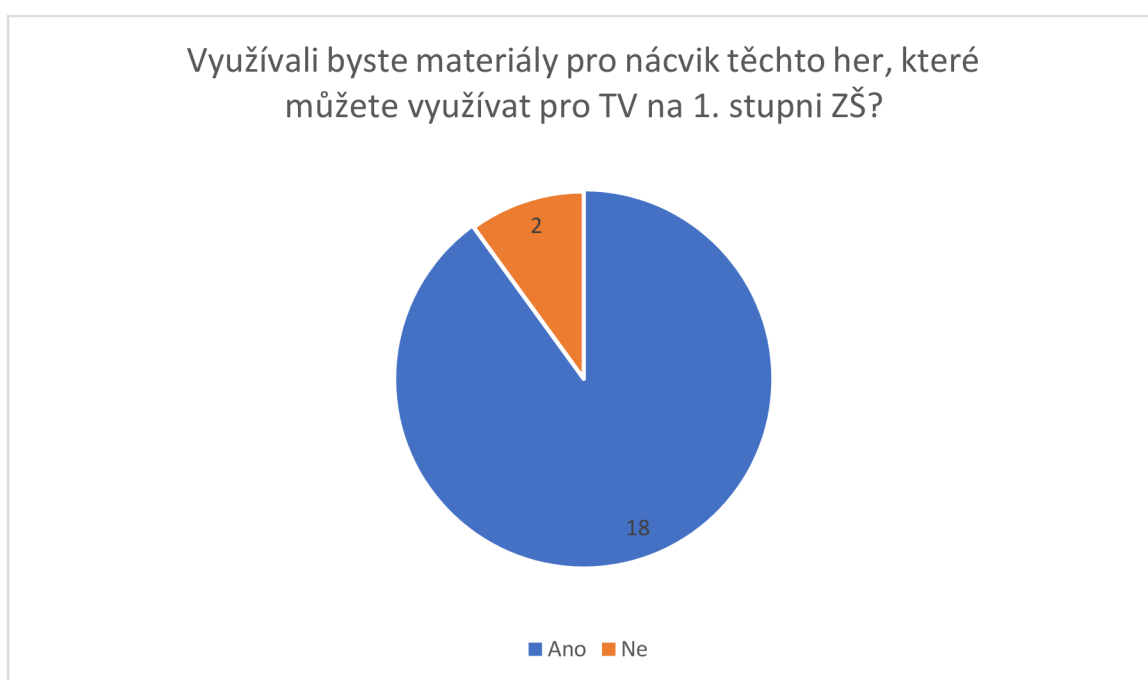
Obrázek 3: Využíváte některé z těchto netradičních sportovních her?

Třetí otázka měla jednoznačnou a sjednocenou odpověď. Učitelé by rádi měli více informací ohledně netradičních sportovních hrách. Rádi by se vzdělávaly a využívaly nové, pro někoho zpestřující hry do výuky.



Obrázek 4: Měli byste zájem se dozvědět o méně známých hrách více informací?

U poslední otázky byly odpovědi pro mě velice potěšující. Naprostá většina dotázaných projevila velký zájem o využívání sborníku průpravných her. K praktikování těchto her v praxi a jejich zařazení do výukových hodin, by však bylo nutné zajistit na jednotlivých školách potřebné pomůcky. V některých školách se jeví tento problém ohledně pořizování a tím pádem financování nových pomůcek do hodin tělesné výchovy jako zásadní. Učitelé mají tudíž k dispozici pouze pomůcky, kterými ta daná škola již disponuje. Ve škole, kde momentálně působím, naštěstí pan ředitel schvaluje většinu nových pomůcek, pokud jejich potřebu odůvodníme a on shledá jako perspektivní a užitečnou pro zkvalitnění a zpestření výuky. Díky tomuto kladnému přístupu se mi podařilo zajistit pro naši školu na následný školní rok příští rok nákup ringo kroužků a indiacu.



Obrázek 5: Měli byste zájem se dozvědět o méně známých hrách více informací?

4.2 Soubor her

Soubor průpravných her obsahuje od každé sportovní hry nejméně 5 průpravných her. Pro tuto diplomovou práci jsem vybrala 10 netradičních sportovních her. Celkově jsem vytvořila 56 průpravných her vhodných pro děti mladšího školního věku. Následně bude tento soubor odeslán grafičce. Podle podkladu bude následovat vytvoření samostatných karet k jednotlivým sportům a hrám. Návrh by měl být o rozměrech 10x15 cm. Každá netradiční hra bude odlišena svoji barvou. Přední strana obsahuje ilustraci a stručný úkol, který by žáci (hráči) měli splnit. Na zadní straně lze prostudovat podrobnější popis hry, pravidla. Tímto by vznikla jednoduchá a přehledná a vhodná metodická pomůcka pro učitele prvního stupně do hodin tělesné výchovy

Vzdělávací cíle pro průpravné hry v hodinách tělesné výchovy jsou:

- Rozvoj komunikačních dovedností
- Rozvoj sociálního citění
- Dodržování fair play
- Rozvoj základních pohybových dovedností
- Fixace dovedností pomocí her
- Rozvoj kooperace
- Motivovat k radosti z pohybu
- Pozitivní vztah k pohybu
- Vnímání vlastního těla a vlastních pocitů
- Poznat netradiční sportovní hry
- Rozvoj základních pohybových schopností

Rozvíjení klíčových kompetencí:

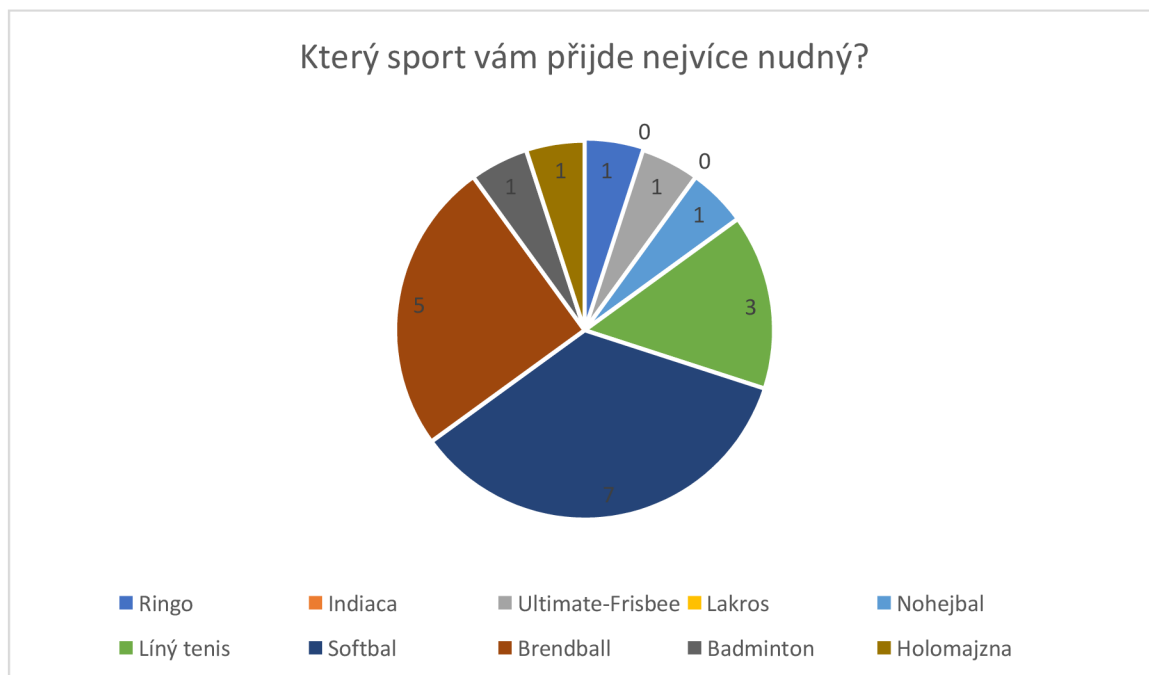
- Komunikativní kompetence
- Kompetence k řešení problému
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence k učení

Motivace k vytvořenému sborníku průpravných her je vyzkoušení nové hry, kterou děti doposud neznají, a navíc s různými, často netradičními pomůckami. Už samotné osvojení si nových dovedností je pro žáky tohoto věku velice motivující. Vyzkouší si předem prezentované netradiční sportovní hry. Jako vhodnou pomůcku lze zvolit právě vytvořené kartičky obsahující všechny netradiční sporty. Úvodní hodina byla celá o motivaci. Děti dostaly k dispozici

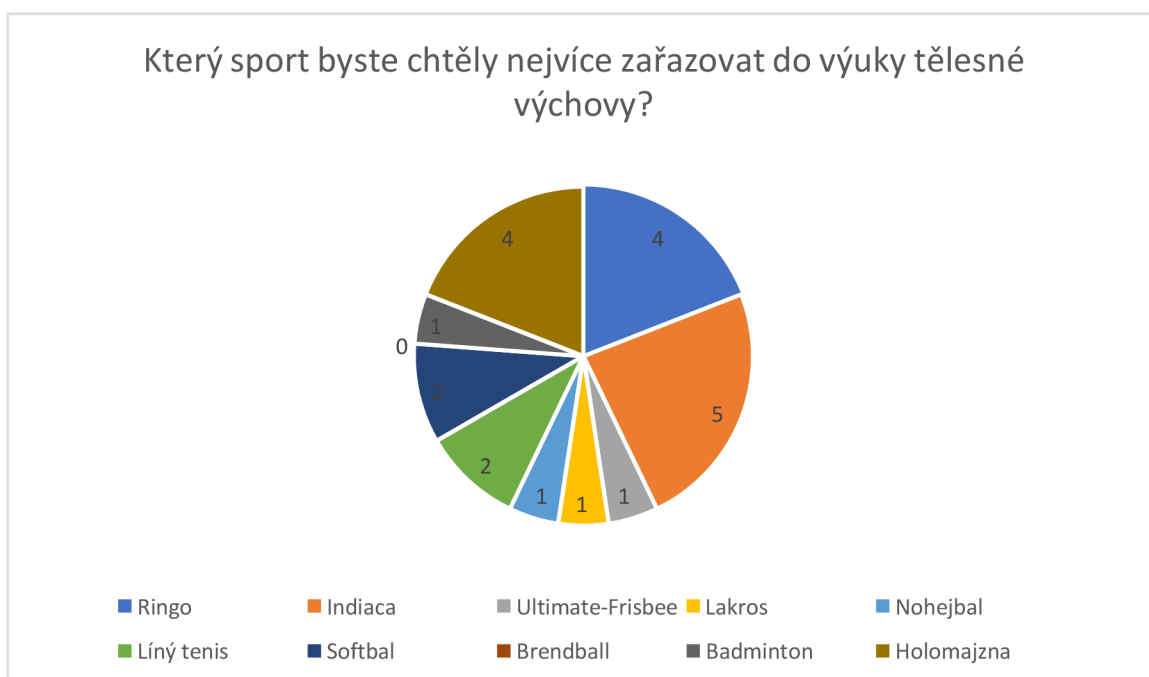
stanoviště s názvem a popisem hry a k tomu pomůcky, které hra obsahuje. Mohly si samostatně vyzkoušet jakýkoliv sport a osahat si různé pomůcky. Zezadu si přečetly ve zkratce o daném sportu. Pro přehled přikládám jednu ukázkovou kartičku na sport Ringo (viz. Příloha A) a jednu přípravu na samotnou hodinu (viz. Příloha B)

4.3 Reflexe z úvodní hodiny

Úvodní hodinu na téma Netradiční sportovní hry jsem uskutečnila se třídou v malé tělocvičně 5.11.2021. Po 15 minutách společné prezentace a přiblížení jednotlivých sportů a k nim náležících pomůcek měly 30 minut na samostatné objevování a zkoušení si jednotlivých stanovišť. Na základě jednoduchého přecházení ke stanovištím jsem vyhodnotila 3 údaje. Nejvíce žáky na první pohled zaujala hra indiaca a holomajzna. Naopak nejméně je zajímalo stanoviště se hrou Badminton. Z rozšiřujících otázek vyplynulo, že badminton hrají skoro všichni doma, tudíž to není pro ně tak atraktivní jako například indiaca, kterou většina viděla a držela v ruce poprvé. Snažila jsem se jim při této reflexi vysvětlit, že nic není špatného na situaci, pokud je někdo z nich sám u některé hry. Je to každého názor, volba a vkus, který se liší u každého z nás, a tudíž je to správné. Naprosté nadšení projevily u hry ringo, jelikož ho znali již z různých pobytů v přírodě či táborů. Indiaca udělala celkově na všechny dobrý dojem. Právě na tomto stanovišti se vždy zastavilo nejvíce dětí na nejdélší čas. Zkoušely různé hody a odpaly. Právě u této hry si jako u jedné z mála i zapamatovaly její historii. Nudné jim přišly softbal a brännball, jelikož na první pohled se jim zdály velice těžká a neuchopitelná pravidla.



Obrázek 6: Který sport vám přijde nejvíce nudný?



Obrázek 7: Který sport byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?

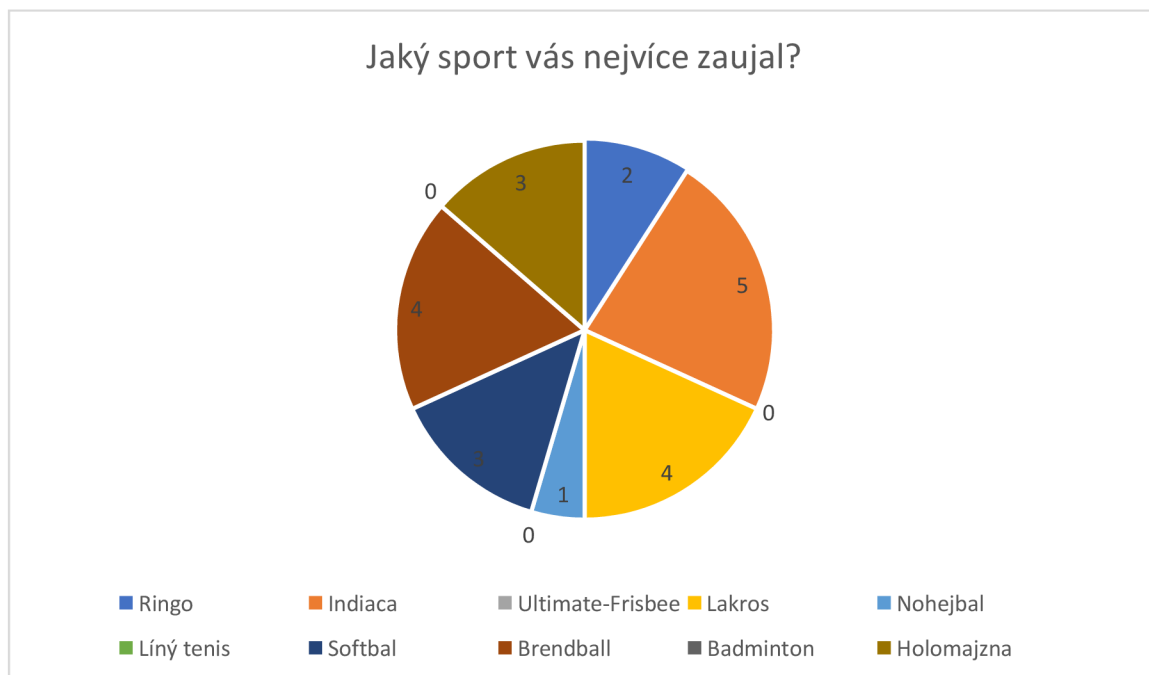
4.4 Reflexe po závěrečné hodině

Konec celého programu byl věnován závěrečné hodině. Zkoncipovala jsem ji stejně jako úvodní a byla zvědavá, k jakým změnám ohledně atraktivity her u žáků dojde. Změnou bylo, že na tuto hodinu jsme neměli k dispozici prostory tělocvičny. Z toho důvodu probíhala venku na školním dvoře. Vytvořili jsme opět stanoviště se všemi hrami. U každého stanoviště byla stejná kartička i s pravidly. Jedinou změnou oproti úvodní hodině bylo, že jsem již nepřirazovala pomůcky potřebné k daným hrám. Děti si totiž všechny hry již vyzkoušely v průběhu programu. Opět jsem zvolila stejné tři otázky:

1. Jaký sport vás nejvíce zaujal?
2. Který sport vám přijde nejvíce nudný?
3. Který byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?

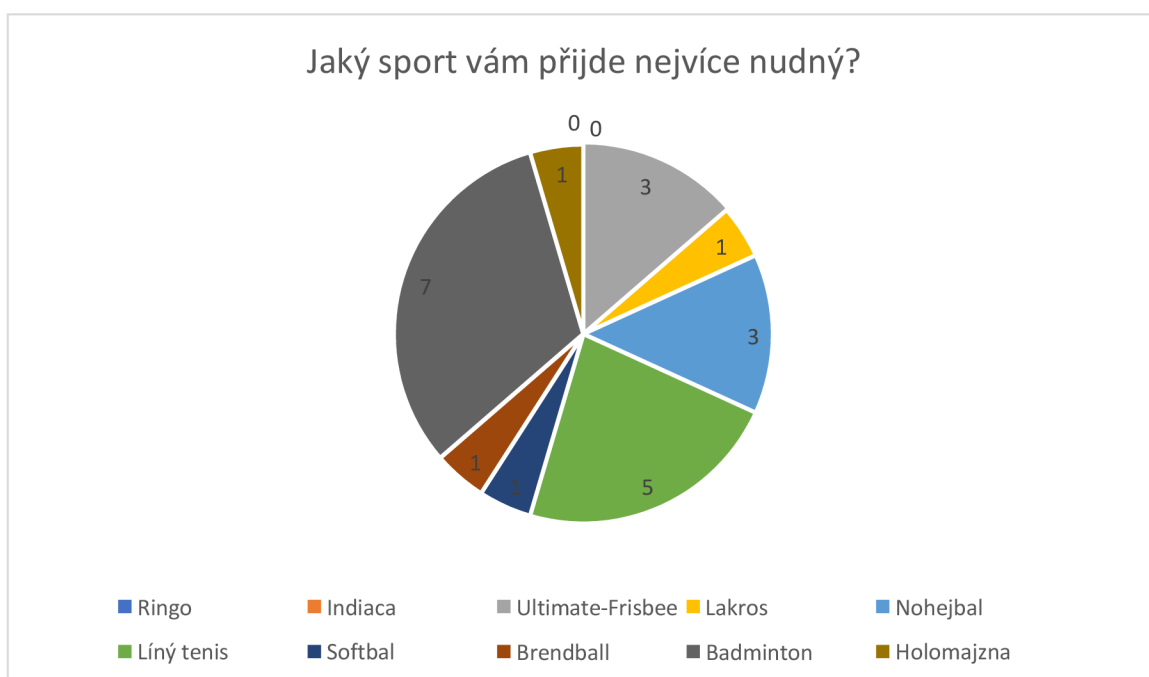
Formu hodnocení jsem nechala stejnou. Děti si stouply vždy ke stanovišti, která splňovala jejich podmínky k dané otázce. Během úvodní ani závěrečné hodiny nedošlo k rozdělení chlapců a děvčat, všichni pracovali společně. Tyto údaje jsem shledala jako nepodstatné, proto nejsou ani zařazeny do výzkumu. Nejpodstatnější pro mne byla informace o rozdílu oblíbenosti jednotlivých her před seznámení žáků s nimi a po následné přímé zkušenosti. Nepovažuji za nutné je rozdělovat do různých skupin podle pohlaví ani podle sportovních zkušeností.

Již u první otázky je vidět veliký rozdíl oproti úvodní hodině. Děti hry nepoznávaly jen teoreticky, ale měly všechny vyzkoušené v praxi, tudíž je oblíbenost odlišná. Oproti úvodní hodině nezískala tak velkou převahu Indiaca, jako na počátku. Naopak mne potěšilo zjištění, že se objevilo více dětí u stanoviště Softbalu a Brandballu. V první hodině tato hra děti vůbec nezaujala. Bály se těžších pravidel. Ke konci je ale z grafu vidět, že po vyzkoušení průpravných her k těmto dvěma sportům u dětí stoupla jejich atraktivnost. Zastoupení nenašly v této otázce sporty: Líný tenis, Badminton a Ultimate-Frisbee. Nejspíše je to z důvodu znalosti a zkušenosti s touto hrou již před programem. Nebyly pro děti tolik atraktivní a zajímavé jako ostatní sporty, které dříve neznaly.



Obrázek 8: Jaký sport vás nejvíce zaujal?

V odpovědi na druhou otázku nastala také po závěrečné hodině velmi podstatná změna. Již nepřevažují Softball s Brännballem. Nejvíce hlasů tentokrát získal badminton. Opět to přisuzují předešlé zkušenosti s tímto sportem a znalosti sportu. Nebyl pro ně tak zajímavý, co se týče pomůcek a hry.



Obrázek 9: Jaký sport vám přijde nejvíce nudný?

Nejméně se změnila počty u poslední otázky. Děti mi to nejvíce komentovaly tím, že by nejraději zařazovaly všechny hry do tělesné výchovy. Byla jsem ráda, že chvíli zapoměly na jejich oblíbenou vybíjenou. Zpočátku jsem neslyšela nic jiného na začátku hodiny, než jestli si budou moci potom zahrát vybíjenou. Tato věta naštěstí s postupným seznamováním vybraných sportů zmizela. Zařazování do výuky je velice vyrovnané a je to ukazatel toho, že děti sporty a průpravné hry bavily a rozmanitost her by nejradši využily po celý školní rok v hodinách tělesné výchovy.



Obrázek 10: Který byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?

4.5 Výsledky a ověřování

Po každé hodině věnované jednomu netradičnímu sportu jsem dělala reflexi. Vždy jsem se snažila abych měla jak sebereflexi, tak zpětnou vazbu od dětí. Z reflexí žáků jsem vytvořila opět graf. Reflexi jsem si mohla v klidu udělat ve třídě následující hodinu po tělocviku. Zabralo nám to vždy max. 10 minut a byly k dispozici mazací tabulky a tabule s křídou. Ode mě zazněly 2 otázky, na které děti odpovídaly tak, že napsaly průpravnou hru, která pro ně splňovala daná kritéria:

1. Jaká hra vás nejvíce bavila?
2. Kterou byste si příště už nezahrály?

Tyto otázky jsem zařazovala po každém bloku. Z toho jsem zjistila, která hra je ve třídě nejatraktivnější a která naopak by potřebovala obměnit pravidla, zjednodušit nebo úplně vynechat.

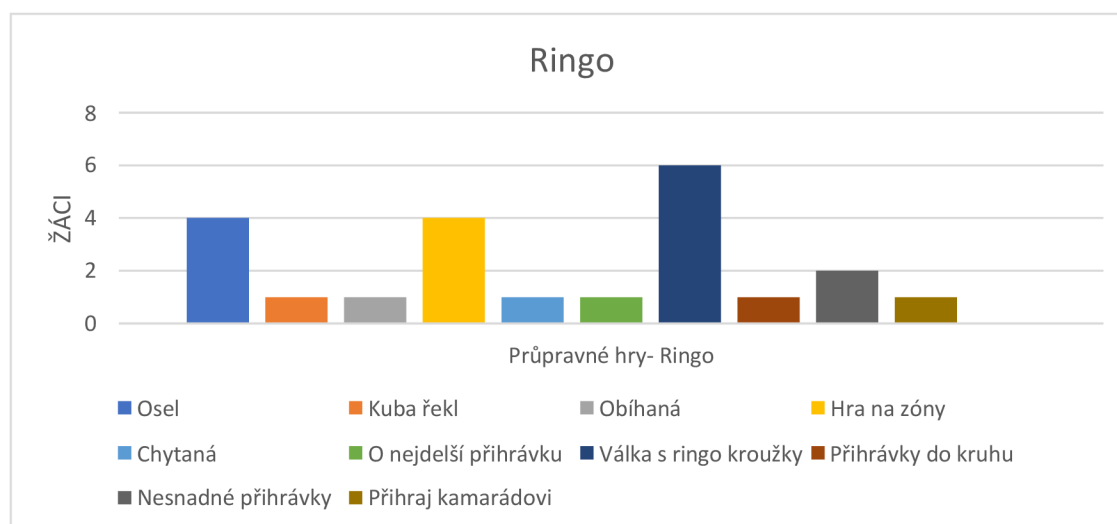
4.5.1 Ringo

Sebereflexe

Po úvodní hodině jsem zařadila hodinu se sportem ringo. Vybírala jsem tak, aby sport byl na úvod zajímavý a děti už ho trochu znaly. 45 minut byla opravdu krátká doba na to, abychom si zahrály všech 10 průpravných her, které jsem vymyslela. Proto jsem zvolila na rozehrání organismu honičku ve stylu na Mrazíka. Jen děti místo toho hrály na bacily a vitamíny, jelikož jsme měli týdenní téma „Moje zdraví“. Poté jsem přešla hned k průpravným hrám, aby se to vše stihlo. Nakonec jsme stihly všechny hry, ale musela jsem opravdu hlídat čas a nic jsme neopakovaly dvakrát ani nezkoušeli žádné obměny. Např. při hře „Kuba řekl“ se vyměnily pouze 2 hráči+ já. Snažila jsem se dětem vysvětlit, že potřebuji zkusit všechny hry a když se jim nějaká bude líbit, můžeme ji zařadit do výuky tělesné výchovy. Snažila jsem se zapojovat do her s dětmi. Tím jsem děti ještě více nadchla pro jednotlivé hry. Děti měly větší motivaci se aktivně zapojovat.

Reflexe žáků

Podle výsledků měla největší oblíbenost hra Válka s ringo kroužky. Ta zaujala a nejvíce bavila 6 žáků. Jen o dva méně nadchla hra Osel. Tu napsali celkem 4 žáci. Poté 2 napsali přihrávky do kruhu a ostatní byly po jednom kladném hodnocení.



Obrázek 11: Ringo-hry

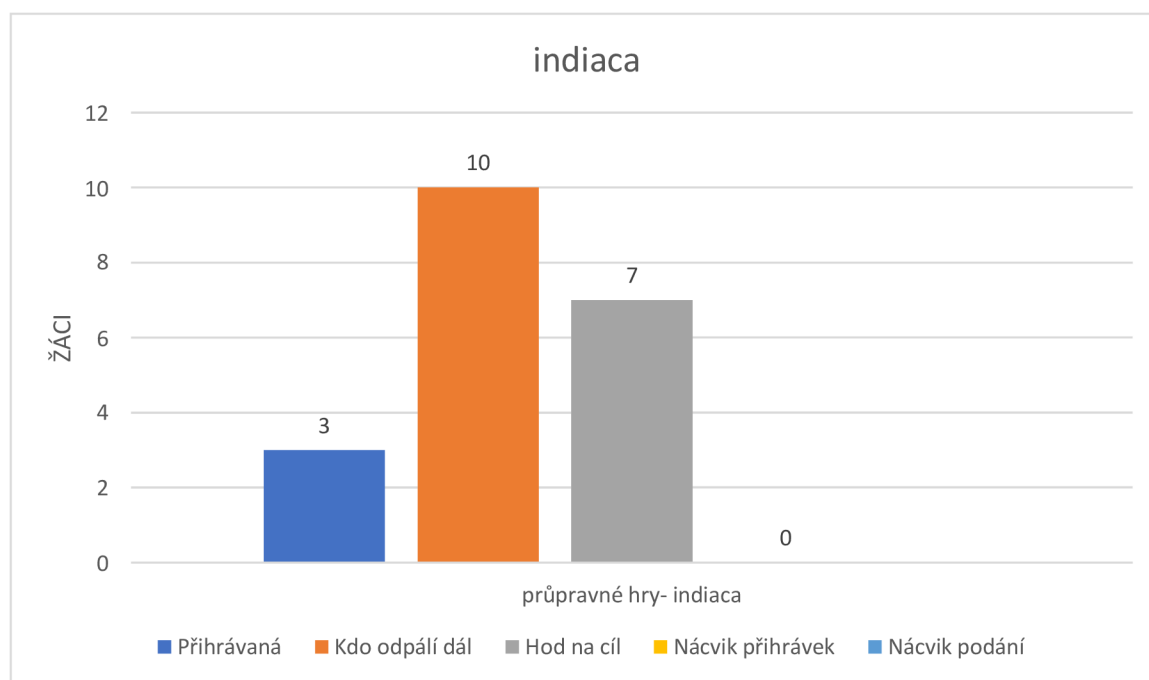
4.5.2 Indiaci

Sebereflexe

Vybavenost této školy ohledně pomůcek na netradiční sportovní hry je mizivá. Takže jsem věděla, že indiaci rozhodně nebude patřit do věcí, které budou v tělocvičně a které si budu moci půjčit. Oslovila jsem fakultu Univerzity Hradce Králové a půjčila si indiaci na tuto hodinu. Dětem jsem nemusela ani zařazovat motivační část, jelikož sama indiaci byla pro ně něco nového a neměl s ní nikdo zkušenosti. Na začátku hodiny jsem řekla, že budeme hrát průpravné hry ke sportu indiaci a všichni začali jásat a těšit se. Nezazněl jediný negativní ohlas. Tady už jsme měli jen 5 her. Časově jsme to s přehledem stihli. Ve hře, kdo odpálí dál, děti chtěly vědět, kolik metrů odpálili. Zařadila bych do této hry také metr do skupiny, aby si mohly případně metry na konci vždy změřit. U her Návčik přihrávek a návčik podání je důležité řádně vysvětlit postup. Postavení těla, ruky, nohy. Hlavně vysvětlit i pro praváky i pro leváky. Průběžně jsem chodila a kontrolovala, případně opravovala chyby.

Reflexe žáků

U tohoto sportu zvítězila hra: Kdo odpálí dál. Nadchla celkem 10 dětí. Hod na cíl se zařadila na druhé místo v oblíbenosti s počtem 7 žáků. 4 žáci si oblíbili hru přihrávaná. Nácvik přihrávek a nácvik podání nenapsal nikdo. Přisuzuji to k více technickému zaměření. Ostatní byly více herní. Celkově ale byly z indiaci nadšené a rozhodně ji budeme zařazovat do výuky častěji.



Obrázek 12: Indiaci-hry

4.5.3 Ultimate-frisbee

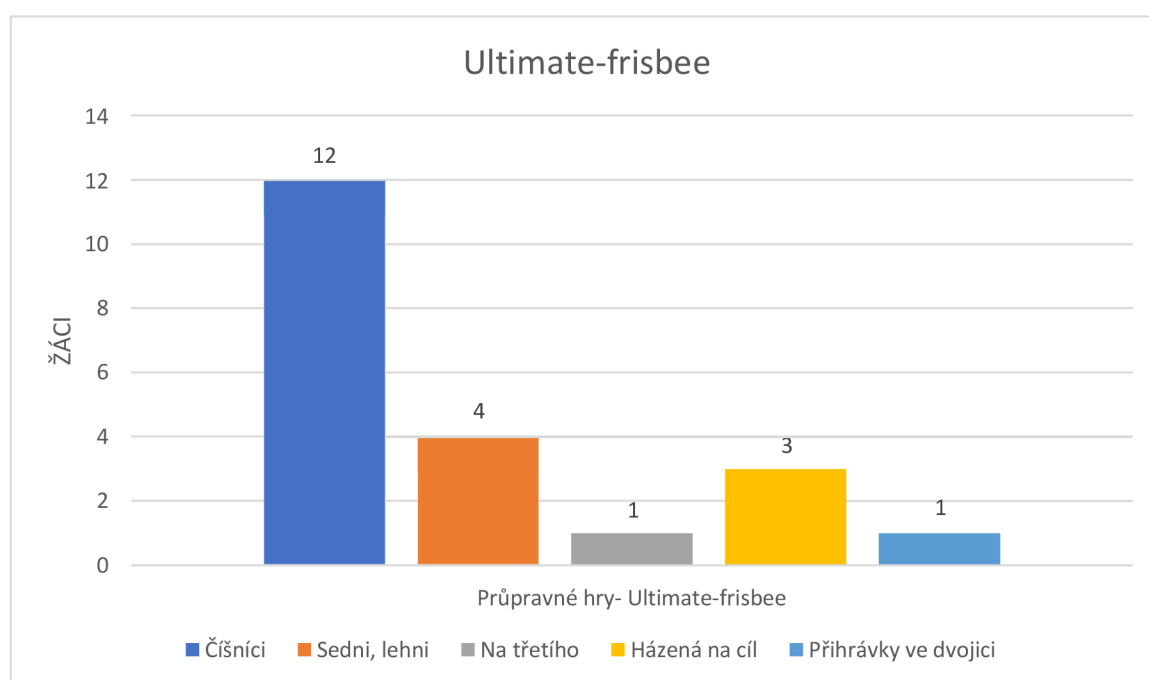
Sebereflexe

Většina už se s tímto sportem setkala v mimoškolních aktivitách. Někteří přirovnávali tento sport i k házení talíře psovi. V této třídě byl pouze jeden žák, který se nikdy před tím nesetkal s frisbee. Časově jsme u tohoto sportu neměli žádné problémy. Vše se stihlo i s úvodní zahřívací hrou. Na konci jsme si udělali relaxaci na zádech se zatínáním různých svalů. Velice se zajímali o historii. Byla jsem ráda, že se děti snaží propojit a zjistit, proč a za jakých podmínek tyto sporty vznikly. Někdy si říkáme i letopočty, aby si nemyslely, že jsou sporty hrány od nedávna, ale že jsou poměrně nové. U hry Čišníci jsem musela zdůraznit pravidla, aby se nepošťuchovali a neskončilo to úrazem. Nejdříve jsme si stanovili kritéria hry. Hrací pole jsem nejdříve vymezila na celou plochu tělocvičny a postupně jsem ho zmenšovala. U přihrávek

jsem chodila ke všem a kontrolovala techniku hodů a chytání. Myslím si, že se mi podařilo všem dětem upřesnit správnou techniku hodů i chytání a zpestřit jim tento sport různými hrami.

Reflexe žáků

Největší zájem byl o hru Číšníci. Při dalších hodinách lze zařadit do rušné části jako zpestření výuky tělesné výchovy na jakékoliv téma. Žáci pracovali s radostí a zaujetím. Plnili vše, co měli. Uvítali relaxaci, jelikož na to nejsou zvyklé. Považovali ji za odměnu po celé hodině. Sedni, lehni jsme obměnili. Děti si zkoušely zastavovat hudbu a dávat úkoly ostatním.



Obrázek 13: Ultimate-frisbee-hry

4.5.4 Lakros

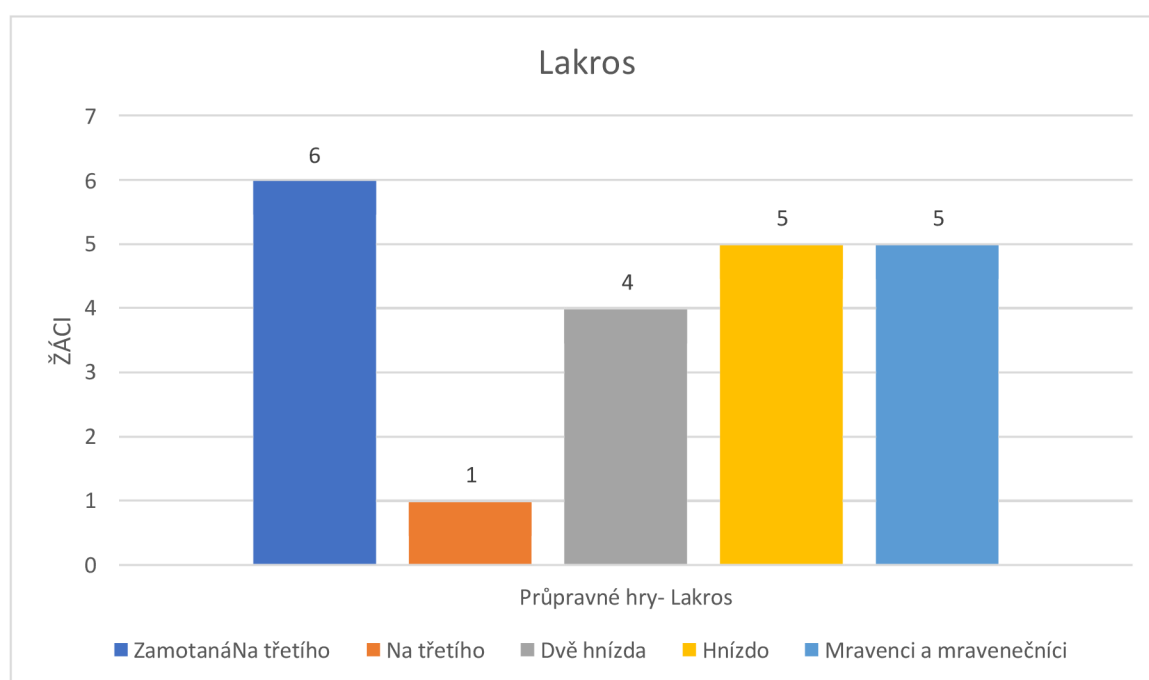
Sebereflexe

Jelikož se jednalo již o 4. společnou hodinu tělesné výchovy, děti byly natěšené, jaký sport si tentokrát vyzkouší a poznají. Lakros v této třídě dříve nikdo nehrál ani neznal. Zopakovali jsme si pravidla. Řekli si něco málo k historii a k pomůckám pro lakros. Velice se povedla hra Mravenci a mravenečníci. Na dětech bylo vidět, že je to baví a že jsou zapálené do hry. Naopak se mi v tomhle případě nelíbila hra Na třetího. Děti nedokázaly zblokovat moc střel a z nácvičky blokování střel vzniklo spíše nácvička přihrávek. Opět jsme stihli i relaxaci.

Berou to jako odměnu za dobře odvedenou práci v hodině a na další hodinu jdou uklidněné a více soustředěné.

Reflexe žáků

Již do hodiny vstupovaly natěšené a plné elánu. Celý den ve škole jsem neslyšela nic jiného než, kdy bude tělocvik a co budeme dělat. Nejvíce zábavnou hru napsalo většina Zamotanou. Pouze o jednoho méně byly hry Hnízdo s Mravenci a mravenečnický. Následovalo Dvě hnízda. Pouze jeden žák dal na první místo hru Na třetího.



Obrázek 14: Lakros-hry

4.5.5 Nohejbal

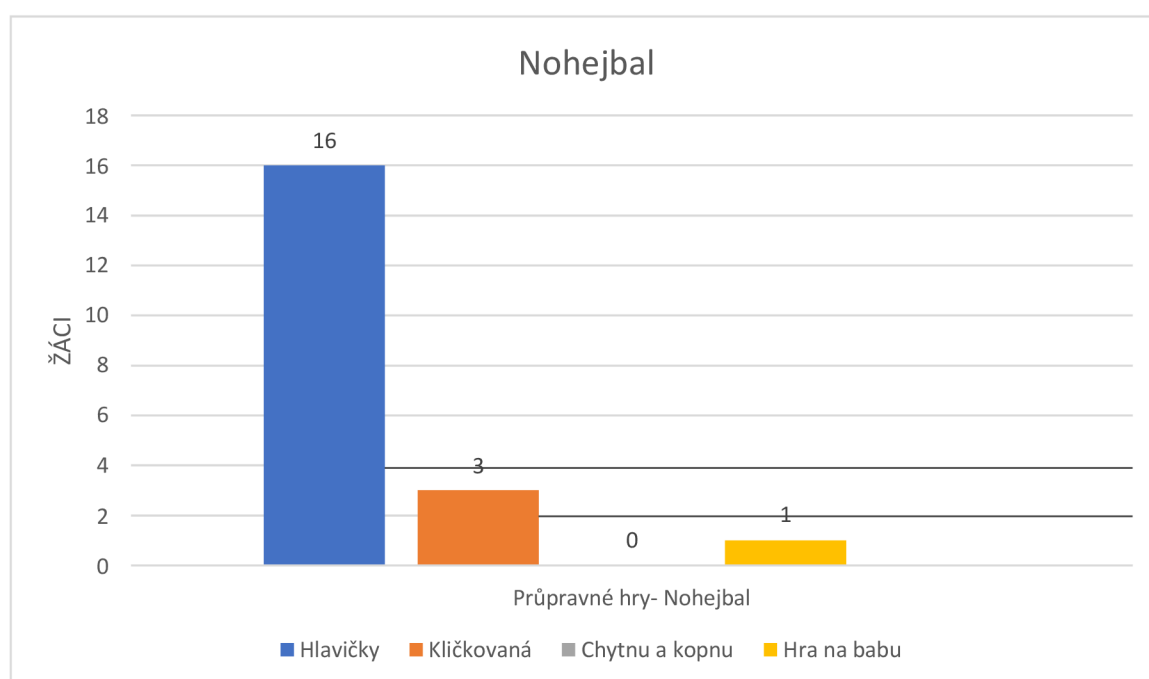
Sebereflexe

Před seznámením dětí s nohejbalem jsem absolvovala rychlokurz tohoto sportu. Jelikož jsem vůbec neuměla nic a nevěděla přesnou metodiku. Byla jsem se podívat i v Trutnově na nohejbalové tréninky dospělých i dětí. U dětí jsem se inspirovala hlavně metodikou. Na kurz jsem chodila 1 měsíc jednou týdně, a to vždy v úterý od 19:00 přímo s lektorem nohejbalu. Hodně jsme si i povídali, jak zařadit nohejbal do výuky TV na prvním stupni. Jak namotivovat děti a co nejlépe a nejatraktivněji jim tento sport představit. Nejvíce jsem se zajímala o to, jak

zahrnout holky, které většinou na takovéto míčové sporty nemají dobré zkušenosti nebo je vůbec nebaví. Zařadila jsem i hlavičky, jen jsem použila pěnové míče pro jistotu. Děti zvládaly hlavičky bez problému a žádný problém nenastal. Hru na babu jsem zahrнула v rámci zahřívací části hodin.

Reflexe žáků

Kluky hodina bavila. Fotbalisti byly nadšené, jelikož měli míč. Děti ocenily moji odvahu zkusit s nimi hlavičky a také se jim nejvíce líbily. Musela jsem jim prodlužovat vymezený čas na tuto činnost. Hlavičky získaly od dětí 16 bodů. Kličkovaná přišla nejlepší 3 žáků a jednomu se líbila hra na babu. Nikdo nevedl Chytnu a kopnu.



Obrázek 15: Nohejbal-hry

4.5.6 Badminton

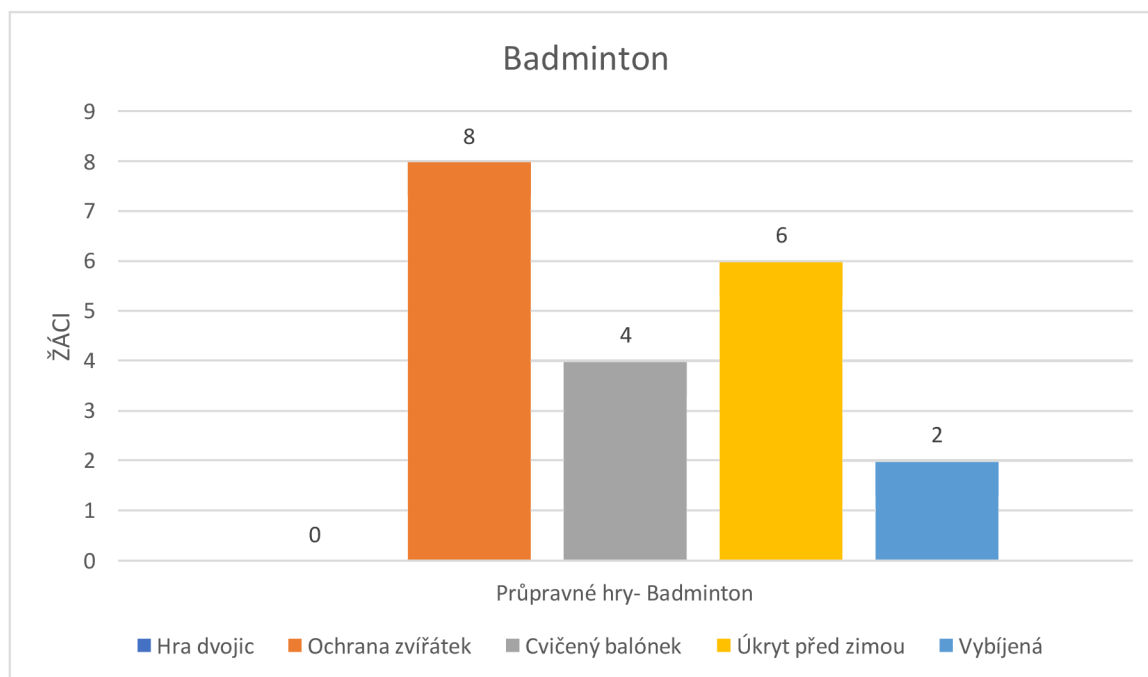
Sebereflexe

Na tuto hodinu jsem se já osobně nejvíce těšila. Badminton je jeden z mých oblíbených sportů díky rychlosti. Už od mala jsme ho hrávala s kamarádkami. Děti tento sport moc dobře znaly, takže jsem musela zařadit vhodnou motivaci. Rozhodla jsem se pracovat se zvířátky. Na začátku jsem zvolila hru Úkryt před zimou. Děti si musely vybrat svoje zvířátko, pojmenovat. Touto metodou jsem získala jejich pozornost. To stejné bylo u ochraně zvířátek. Nebyl to pro

ně badminton ale spíše takový příběh a celou hodinu. Byla jsem ráda, že nebyl nikdo otrávený, že hrajeme badminton a dokázala jsem děti nadchnout i když se na hodinu moc netěšily. Při hře Cvičený balónek jsme stihly ještě udělat jednu soutěž o nejrychleji nafouknutý balónek. Na toto téma jsme pokračovali i při relaxaci, kdy jsme si zahrály na náš nafukovací balónek a postupně jsme se vyfukovali a nafukovali. Celkově jsem měla z této hodiny obrovskou radost, že se mi podařilo děti namotivovat a zbavit předsudků o badmintonu.

Reflexe žáků

Žáci se vůbec netěšili. Na to jsem dříve nebyla zvyklá. Jejich obličej při vstupu do tělocvičny a slova typu: „Ježíši, dneska je badminton“ mluvili za vše. Ke konci hodiny se ale karty obrátily a děti odcházely nadšené a plné pozitivní energie. Nejvíce byly nadšené z hry Ochrana zvířátek. Celkem 8 dětí napsalo tuto hru jako odpověď na moji první otázku. Šesti dětem se líbil Úkryt před zimou, čtyřem Cvičený balónek. Nikdo neuvedl Hru dvojic a pouze dva uvedly Vybíjená.



Obrázek 16: Badminton-hry

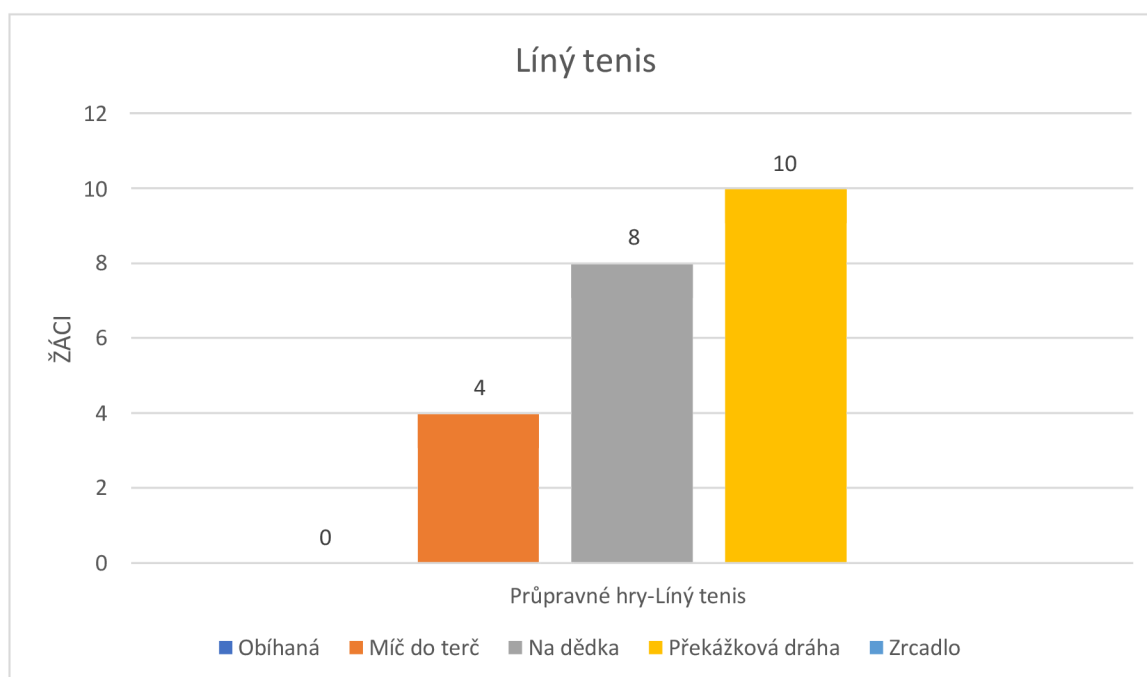
4.5.7 Líný tenis

Sebereflexe

Byla jsem ráda, že díky předešlé zkušenosti s badmintonem děti již neřadily tuto hru jako nudnou, ale naopak se těšily, čím si hodinu zpestříme. Na pomůcky to bylo výjimečně jednoduché. Našla jsem v malé tělocvičně několik raket i molitanových míčků. U hry Zrcadlo se mi osvědčilo zahrát si společně s dětmi a vystřídat jich, co nejvíce. Přišli si vždy důležité, jakmile dělaly zrcadlo mně. Časově nebyl žádný problém. I přes náročnost připravit překážkovou dráhu. Hodina plynule přecházela z jedné hry do druhé.

Reflexe žáků

Nejvíce většinu zaujala a bavila překážková dráha. Na druhém místě v této anketě skončila hra Na dědka. Tady se vyskytla verze, že holky chtějí hrát Na babku a kluci Na dědka. Míč do terč napsaly 4 žáci a nikdo nenapsal Zrcadlo ani Obíhanou.



Obrázek 17: Líný tenis-hry

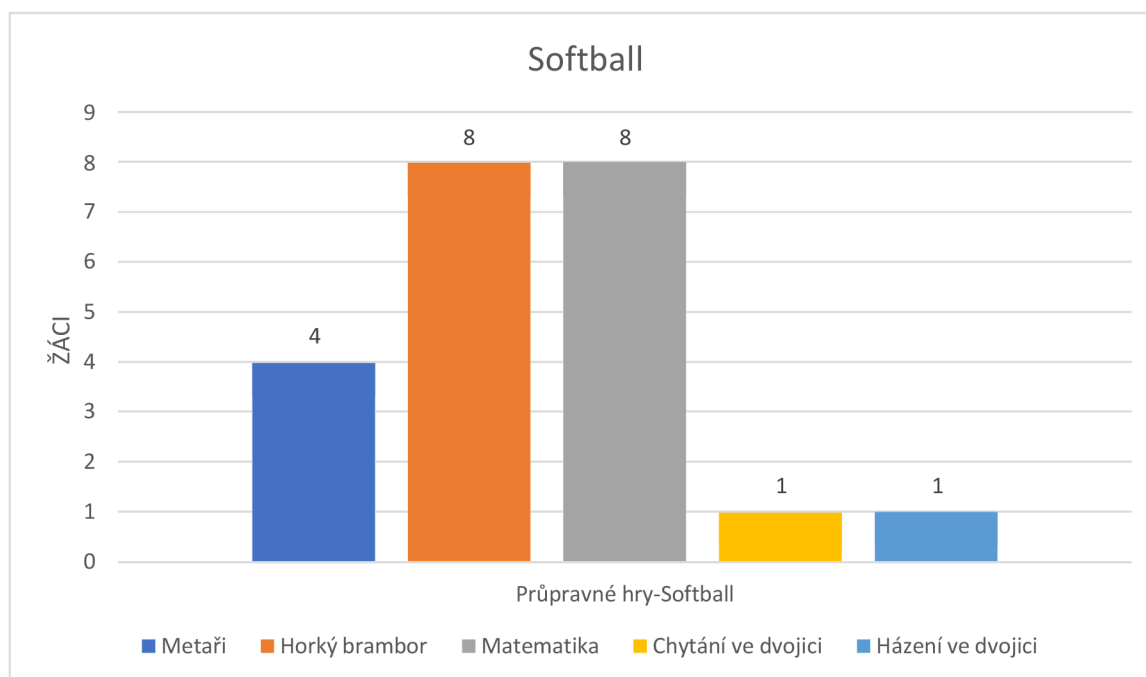
4.5.8 Softbal

Sebereflexe

Nastudování pravidel tak, abych byla schopna je vysvětlit i dětem mladšího školního věku byla i pro mě výzva. Snažila jsem se jim tato pravidla podat způsobem, který pochopí a neodradí je od samotné hry. Softbal má pravidla rozsáhlejší a celkově herní postup není jednoduchý na pochopení během jedné hodiny. Snažila jsem se soustředit hlavně na průpravné hry a dostatečně srozumitelně vysvětlit pravidla. Vše jsem prokládala názornými ukázkami pro lepší pochopení. U některých jsme se pozastavovali a vysvětlovali např. slovo metař, odpalovač a jejich funkce. Tato hodina byla náročnější na vysvětlování a čas celkově. Nezařazovala jsem ani hru na zahřátí ani relaxaci, jelikož jsme nestihli nic jiného než hry a popis pravidel a her. Nakonec jsem ale odcházela z hodiny celkově spokojená. Děti pochopily, co po nich chci. Některé hry nepochopily hned, ale na druhý pokus už všichni věděly, co mají dělat. Ve hře matematika jsem využila i různé příklady, které si nejdříve musely vypočítat a až pak díky výsledku mohly pokračovat.

Reflexe žáků

Jakmile se řeklo „podobné baseballu“ děti hned vyzařovaly nadšením. Nikdo nikdy tuto hru nehrál, ale z televize a ze seriálu Simpsonovi je tento sport všem známý. I díky zmíněnému seriálu měly děti motivaci. Dvě hry měly stejný počet: Horký brambor a Matematika. Obě měly po 8 bodech od dětí. Metaři se líbily 4 dětem a po jednom žákovi byly Chytání ve dvojici a Házení ve dvojici.



Obrázek 18: Softball-hry

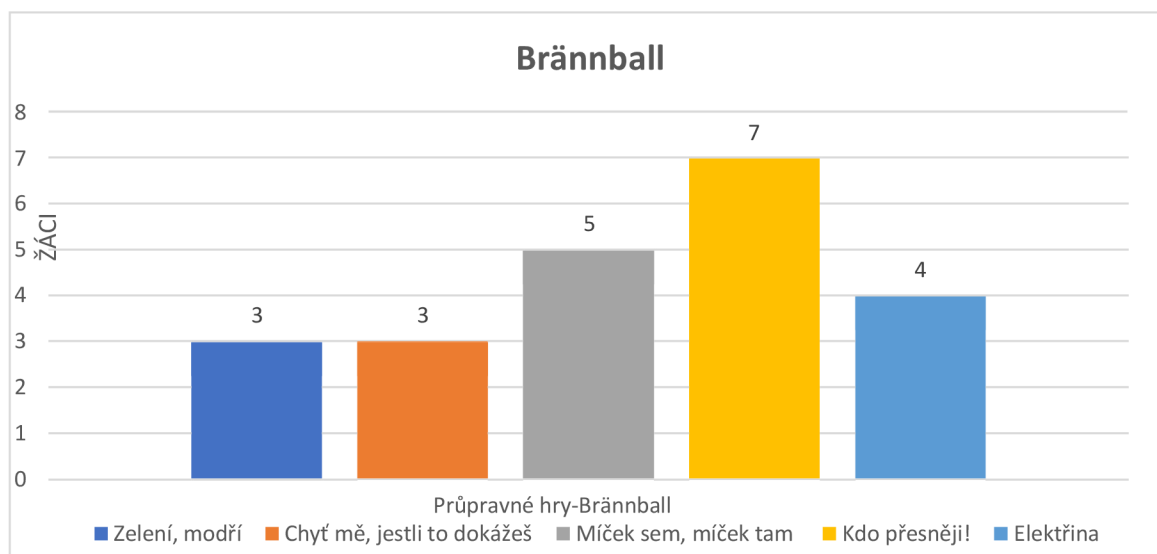
4.5.9 Brännball

Sebereflexe

Tato hodina se mi líbila nejvíce ze všech odučených. Děti byly nadšené ze všech her, které si zkusily. Už poznali můj učební styl a mnohem rychleji vše chápaly. V předešlých hodinách byl problém, aby se děti soustředily během vysvětlování pravidel. V této hodině všichni stály v tichosti kolem mě a naslouchaly. Nemusela jsem nic opakovat dvakrát. Celá hodina krásně plynula a my stihly i konečnou relaxaci.

Reflexe žáků

Děti byly nadšené z této hodiny. Nebyla hra, která by je nezaujala. Všechny hry byly vyrovnané. Nejvíce se jim líbila, Kdo přesněji! Líbila se 7 žákům. 5 žáků zaujala hra s názvem Míček sem, míček tam. U tohoto sportu nebyla ani jedna hra po jednom či žádném bodu. Značí to o vyrovnanosti celé hodiny.



Obrázek 19: Brännball-hry 1

4.5.10 Holomajzna

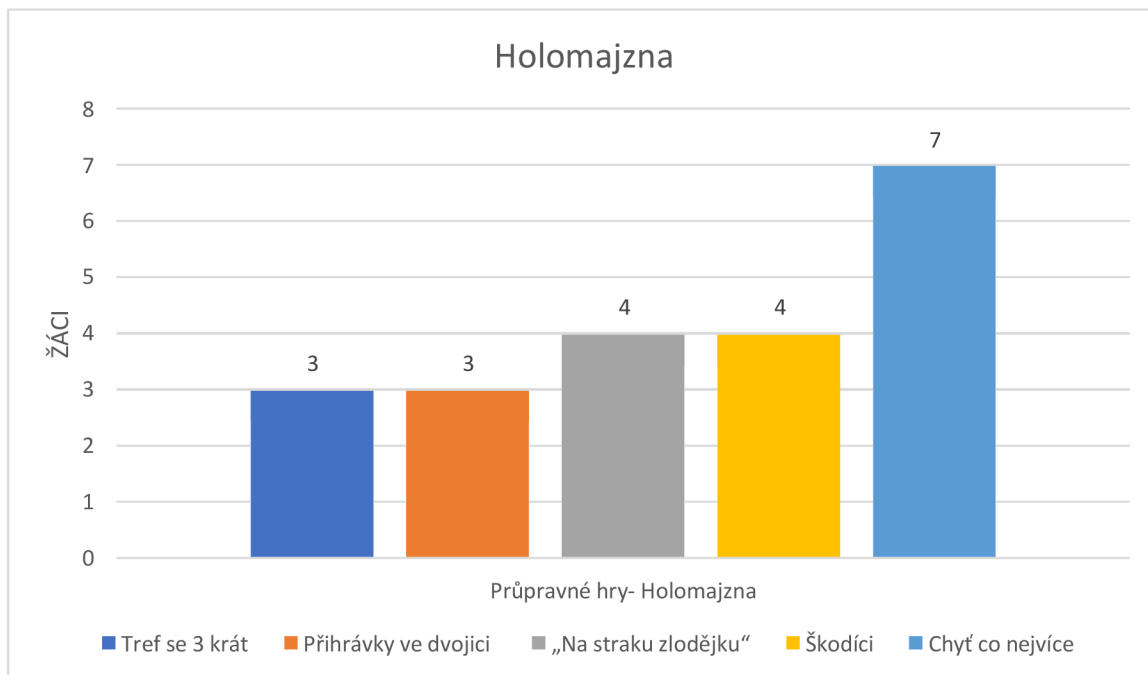
Sebereflexe

Jelikož se hry dost často u každého sportu jen obměňují, pravidla už jsem vysvětlovala jen jednou a děti hned pochopily, co mají dělat. Do her jsem se aktivně zapojovala. Navržený čas, který jsem měla pro každou hru v přípravě vymezený jsem dodržela vždy v rámci. Neměla jsem k dispozici přímo hole na holomajznu. Použila jsem gymnastické dřevěné tyče, jejichž konec jsem obalila kobercovou páskou. Vypůjčila jsem si je od paní učitelky gymnastiky z jiné školy. Branky jsem měla k dispozici ve velké tělocvičně a helmu jsme nepoužívali.

Reflexe žáků

Děti byly smutné, že je to poslední hodina tohoto programu. Slíbila jsem jim, že zařadíme hry i do běžné výuky TV. U tohoto posledního sportu měly problém vybrat jednu

nejoblíbenější hru. Musela jsem jim vysvětlit, že si musí vybrat opravdu jen jednu. Nakonec vybraly pro ně nejatraktivnější hru s názvem Chyt' co nejvíce.



Obrázek 19: Holomajzna-hry

4.6 Shrnutí výsledků

Z výzkumného šetření vyplývá, že děti netradiční hry bavily a vyzkoušením různých her přispíváme jako učitelé k lepší motivovanosti v hodině tělesné výchovy. V době „covidové“ hodně dětí ztratilo zájem o veškerý sport. Tělesná výchova se neučila a činnost zájmových kroužků se na 2 roky přerušila. Hodně dětí zlenivělo a nenašlo si žádný dobrý důvod dělat jakýkoliv sport. Velká část žáků v českých školách nemá o netradičních sportovních hrách žádné informace. Zařazování těchto her do běžné školní výuky je skvělé zpestření nejen pro žáky, ale i pro samotné učitelé. Děti hry a tím i samotné hodiny více zaujmou a budou se těšit z větší oblíbenosti. I méně zdatní jedinci mohou vyniknout u všech zmíněných sportů, poněvadž se jedná o kolektivní hry méně náročné na pohybové dovednosti. Následně tím lze napomoci i lepšímu zařazení těchto žáků do kolektivu a vzbudit u nich zájem o sportovní aktivitu.

Mnou vytvořený zásobník průpravných her (viz. samostatná příloha) k vybraným netradičním sportům považuji za dobrý start pro výuku těchto her v tělesné výuce. Všechny hry jsou vyzkoušené v praxi. Každý si najde svoji úroveň. Pozitivem je, flexibilita těchto průpravných her. Nabízí spoustu variant, volených podle úrovně dovedností, věku a schopností konkrétních žáků a tím i možnost je všechny do těchto her zapojit. Díky dostatečné možnosti výběru z jednotlivých her, lze jistě i jejich volbu přizpůsobit materiálnímu vybavení, které daná škola má k dispozici. Z praxe doporučuji vyzkoušet všechny hry a následně se zaměřit na konkrétní, která děti nejvíce zaujala. Teprve po dostatečném osvojení, hrát podle platných pravidel zápasy.

Byla jsem velice ráda, že žáci na konci vyhodnotily téměř všechny sporty jako atraktivní. Před našim blokem netradičních sportovních her se děti vůbec netěšily na hry. Tento svůj postoj odůvodňovaly složitostí pravidel, neznalostí her i k nim patřících pomůcek. Po odehrání průpravných her děti změnilo názor. Zpětná vazba po hodině věnované těmto sportům byla pozitivní. To mě těšilo nejvíce. Děti po realizaci hodin zaměřených na netradiční sportovní hry, byly podle mého názoru správně motivované do dalších her či jiných pohybových aktivit.

Bylo zřejmé, že informovanost a znalost netradičních sportovních her u učitelů i žáků je v současné době velmi nízká. Určité hry jsou sice pro ně známé, minimálně v rámci teorie, ale většina z nich byly zcela nové a nikdy se s nimi neselekaly. Podle mého názoru a na základě zjištěných informací se domnívám, že chybí dostatečná motivace učitelů, která by vedla k vytváření pro žáky atraktivnějších a pestřejších hodin tělesné výchovy. Mrzí mě, že i v této době děti hrají v hodinách převážně pouze vybíjenou.

Bohužel jsem neměla zatím možnost předat učitelům soubor her a přijímat zpětnou reakci. Těším se na tento krok a doufám, že pro učitele bude mnou vytvořený zásobník přínosný a praktický. Během našich rozhovorů bylo zřejmé, že všichni vybraní učitelé budou rádi za zásobník a následně ho využijí ve svých hodinách.

5 Závěr

Teoretická stránka práce spočívala v představení jednotlivých témat, které se sportovními hrami a tělesnou výchovou souvisí a vymezení pojmu průpravné sportovní hry. V metodice práce je představen dotazník jako kvantitativní sběr dat a sborník her tvoření do škol. Je zde popsána jejich tvorba, postup, oslovení respondenti, žáci i učitelé, zároveň s popisem sběru dat ve školách.

Ráda bych zhodnotila celkové přínosy této práce. Klíčovým přínosem je zmapování aktuální situace výuky netradičních sportovních her na prvním stupni ZŠ. Především informace o minimálním povědomí učitelů týkajících se těchto sportovních her a jejich možností využití při výuce. Přesto většina učitelů, které jsem během průzkumu oslovila, projeví zájem na základě mnou vytvořeného sborníku průpravných her na dané sporty, zařadit tyto hry do svých výukových hodin. Tato skutečnost mne motivovala k další práci. Dalším velkým přínosem, byl proces praktického ověřování v tělesných výchovách ve třídě, kterou učím (3.A. v hodinách se potvrdilo, že všechny hry jsou využitelné, pro žáky poutavé a rozvíjí dané dovednosti. Na základě těchto zjištění, vnímám velmi pozitivně jakékoliv rozšíření netradičních sportovních her do výuky tělesné výchovy prostřednictvím dotazníků a souboru her. Soubor her se stal hlavním pozitivním činitelem práce, který může do budoucna výuku podpořit, zlepšit nebo rozšířit.

Ráda bych zhodnotila celkové přínosy této práce. Klíčovým přínosem je zmapování aktuální situace výuky netradičních sportovních her na prvním stupni ZŠ. Především informace o minimálním povědomí učitelů týkajících se těchto sportovních her a jejich možností využití při výuce. Přesto většina učitelů, které jsem během průzkumu oslovila, projeví zájem na základě mnou vytvořeného sborníku průpravných her na dané sporty, zařadit tyto hry do svých výukových hodin. Tato skutečnost mne motivovala k další práci. Dalším velkým přínosem, byl proces praktického ověřování v tělesných výchovách ve třídě, kterou učím (3.A). V hodinách se potvrdilo, že všechny hry jsou využitelné, pro žáky poutavé a rozvíjí dané dovednosti. Na základě těchto zjištění, vnímám velmi pozitivně jakékoliv rozšíření netradičních sportovních her do výuky tělesné výchovy prostřednictvím dotazníků a souboru her. Soubor her se stal hlavním pozitivním činitelem práce, který může do budoucna výuku podpořit, zlepšit nebo rozšířit.

Ráda bych tu závěrem zmínila i jistá omezení. Největší překážkou pro mě bylo sehnat příslušné pomůcky na tyto vybrané hry. Mým cílem bylo v praxi vyzkoušet všechny netradiční

sportovní hry a zároveň i průpravné hry k nim vyhotovené. Předpokládám, že pro většinu učitelů by bylo zajištění si pomůcek nutných k daným sportům, jednou z překážek pro zařazení těchto her do výuky. Určitě lze ale využít různé alternativy. I já jsem u holomajzny využila místo dřevěných tyčí přímo pro tento sport dřevěné tyče na gymnastiku. Věřím, že pokud o tento druh zpestření výuky bude mít učitel zájem, jsou i tyto problémy řešitelné. Například ringo kroužky už většina škol využívá, zejména například ve školách v přírodě, či jiných kurzech nebo hodinách tělesné výuky.

Obavy jsem měla z omezení v časové dotaci pro tělesnou výuku v době plaveckého výcviku. Naštěstí se zde opět projevila vstřícnost ze strany vedení naší školy, konkrétně pana ředitele, který mi i v průběhu plaveckého výcviku ponechal možnost klasické tělesné výuky. Možné řešení našel zkrácením ze dvou obvyklých výukových hodin na jednu. Tudíž bylo pro mne obtížné přizpůsobit čas určený jednotlivým průpravným hrám, aniž by to ovlivnilo jejich průběh. Pro následné pokračování této práce by bylo přínosné ověřit reálné dovednosti jednotlivých žáků získaných na základě praktikovaných netradičních sportovních her. Dále doporučuji zaměřit se na vybavenost škol v závislosti zařazení netradičních sportovních her do výuky. Oblíbenost netradičních her, na něž je má práce zaměřena může být velmi subjektivní. Z toho důvodu, by byla pro jejich další aplikaci v praxi velmi užitečná zpětná vazba od učitelů, kteří vyzkouší sborník průpravných her. Zařazování těchto netradičních sportovních her do klasické výuky tělesné výchovy má velký potenciál do budoucna. Především ztraktivnit výuku pro žáky, rozvoj sportovní gramotnosti a zlepšení celkového sportovního přehledu. Zajímavé by bylo například porovnání současné výuky a možného posun za 5 let po zařazení těchto netradičních sportů do hodin tělesné výchovy. Následně by mohl na tuto práci navázat průzkum týkající se zájmových kroužků a jejich přístupu k zařazování netradičních sportovních her v ČR, či v dané lokalitě. Počet dětí a v jakém věkovém rozhraní navštěvují tyto kroužky. Zásadní téma je také samozřejmě dostupnost pomůcek pro tyto hry. V českých tělocvičnách se běžně nesetkáme například s lakrosovými holemi či indiacou. Považuji za nutný krok směrem ke změně výuky, na kterou je má práce zaměřena, postupné vybavení škol konkrétními pomůckami, které umožní učitelům aplikaci těchto her v praxi. Případně vytvořit projekt na podporu netradičních sportovních her do českého školství.

Cíl diplomové práce považuji za kompletně splněný. Obsahuje spoustu nashromážděných a následně zpracovaných dat, informací a odpovědí, se zaměřením na zmapování oblasti člověk a zdraví. Zároveň přispěla k vytvoření souboru, který doufám, alespoň malým krokem pomůže ke zlepšení nebo zpestření výuky tělesné výchovy. Z práce vzešel výzkum i soubor,

které jsou dobrým podkladem pro další bádání. Výsledkem je současně možné i praktické využití těchto aktivit.

Seznam zdrojů

Bláha, L. (2014). *Velké pohybové hry-Studijní opora*. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

Česká lakrosová unie. (2019). Načteno z oficiální pravidla interkrosu verze 2019. <https://www.lacrosse.cz/>

Dobrý, L. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia

Duspiová, M. (2008). *Výuka míčových her, průpravné a modifikované hry na 1. stupni ZŠ v Břežnici*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita

International Indiacca Association. (2022). Načteno z: *Equipment, about Indiacca a History*. <http://www.indiacca-iaa.com/indiacca>

JIKI s.r.o. (2012). *Softtenis*. <http://www.jiki-sport.cz/hry/softtenis-tenis-s-molitanovym-mickem/>

Kalman, M. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Načteno z: http://hbsc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

Klimt, V., & Klimtová, M. (1980). *Didaktika sportovních her pro posluchače studia základní školy*. Ostrava: Pedagogická fakulta v Ostravě

Kohoutová, I. (2009). *Zdokonalování pohybových dovedností ve sportovních hrách pomocí průpravných her a činností na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita

Kupr, J., Rjabcová, H., & Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci

Matoušek, J., & Touš, V. (1970). *Sportovní hry část 1*. Brno: rektorát UJEP Brno.

Mendrek, T. (2003). *Badminton*. Praha: Grada

Mužik, V. a Nováček, V. (1993) *Nehrajme jen vybíjenou*. Olomouc

Oficiální stránky softballové asociace. (14.4. 2022). *Jsem tu poprvé*. <https://softball.cz>

Pavlík, V. & Maršálek, M. (2010). *Nohejbal – druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada

Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál

- Sádek, P. (2015). *Netradiční hry: aplikace na II. stupni ZŠ. Liberec*. Diplomová práce. Liberec
- Sádek, P., Kupr, J. (2015). *Netradiční hry pro volný čas*. Liberec
- Stibitz, F. (1968). *Odbíjená*. Praha: Olympia
- Süss, J. (2003). *Softball a baseball: technika, herní situace, pravidla*. Praha: Grada Publishing
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry 2*. Praha: Grada Publishing
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum
- Vrbata, M. (1997). *Pravidla netradičních rekreačních sportů*. Brno: Mravenec

Seznam obrázků:

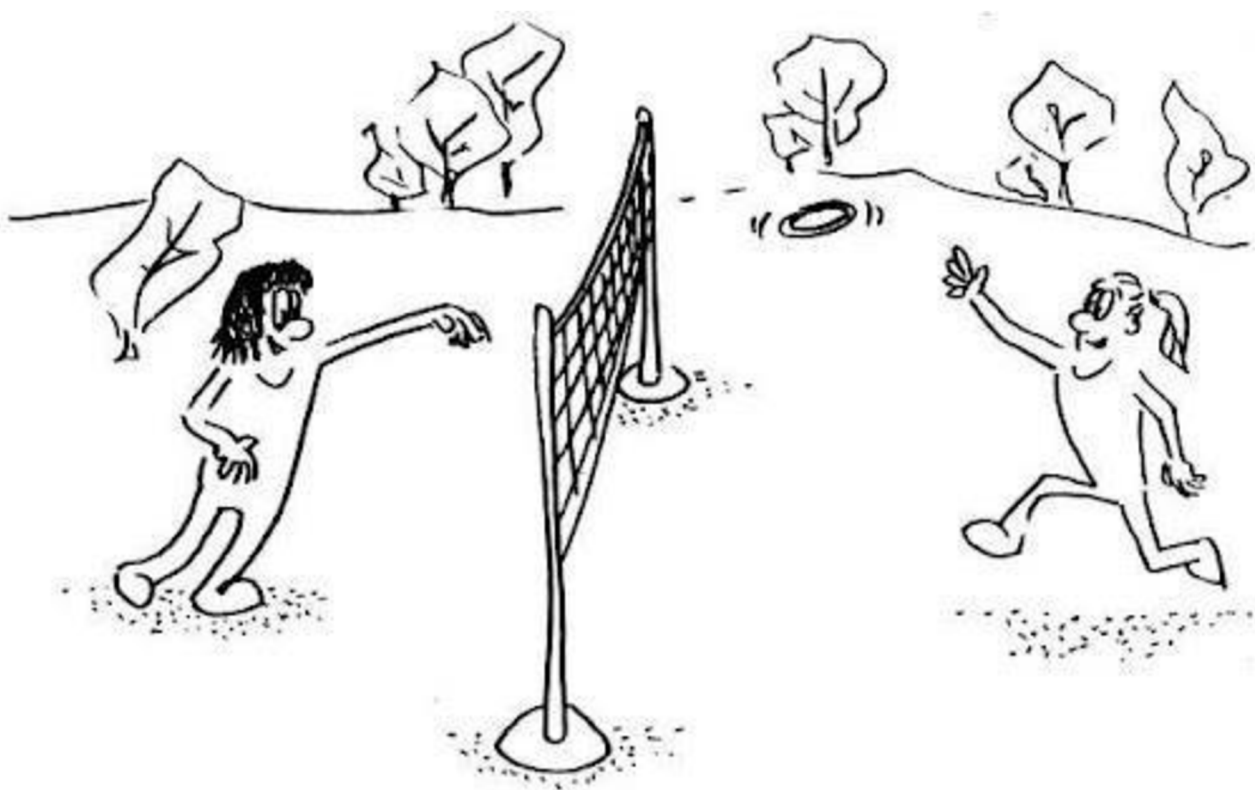
Obrázek 1: Hrací plocha na brännball (zdroj: Kupr, Rjabcová., & Suchomel, 2010)	28
Obrázek 2: Jak dlouho učíte TV na prvním stupni?	36
Obrázek 3: Využíváte některé z těchto netradičních sportovních her?	37
Obrázek 4: Měli byste zájem se dozvědět o méně známých hrách více informací?	37
Obrázek 5: Měli byste zájem se dozvědět o méně známých hrách více informací?	38
Obrázek 6: Který sport vám přijde nejvíce nudný?	41
Obrázek 7: Který sport byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?.....	41
Obrázek 8: Jaký sport vás nejvíce zaujal?	43
Obrázek 9: Jaký sport vám přijde nejvíce nudný?	43
Obrázek 10: Který byste chtěly nejvíce zařazovat do výuky tělesné výchovy?.....	44
Obrázek 11: Ringo-hry	46
Obrázek 12: Indiacca-hry	47
Obrázek 13: Ultimate-frisbee-hry	48
Obrázek 14: Lakros-hry.....	49
Obrázek 15: Nohejbal-hry	50
Obrázek 16: Badminton-hry	51
Obrázek 17: Líný tenis-hry.....	52
Obrázek 18: Softball-hry	54
Obrázek 19: Holomajzna-hry	56

Přílohy

Příloha A

Přední strana karty:

RINGO



Zadní strana karty:

PRAVIDLA RINGA

CÍL HRY – Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.

POPIS HRY – Hráči stojí v poli libovolně; hra začíná podáním. Podává se ze zadní čáry. Oba týmy podávají současně na signál, který určí učitel. Na podání se střídá. Kroužek se chytá libovolnou rukou. Po chycení se nesmí předávat z ruky do ruky. Bod získává družstvo, které umístí kroužek na soupeřovo pole. S kroužkem se nesmí chodit (pouze nakročit).

Příloha B:

Ringo	
Počet žáků: libovolný	
Věk žáků: 3. třída	
Pomůcky: ringo kroužky	
Cíl hodiny: Žák se aktivně zúčastní cvičení a osvojí si správnou techniku cviků, žák respektuje pravidla hry, správně chytá a přihrává ringo, umí přesně zamířit a zasáhnout	
Obsah hodiny: seznámení s hrou „Ringo“	

část hodiny / název aktivity / čas	obsah učiva, motivace, příp. grafický záznam	metodické poznámky
2 min	1. Nástup Seznámení s náplní hodiny, kontrola správného oblečení a úpravy žáků na hodinu tělesné výchovy.	
5 min	2. Rušná část Žáci utvoří dvojice. Do každé dvojice dáme 1 ringo kroužek. Oba žáci z dvojice se budou držet jednou rukou ringo kroužku. Jedna dvojice bude bacil. Ten má za úkol chytit jinou dvojici a předat jim pomyslný bacil. Chycená dvojice se přidá k dvojici chytačů a chycením ringo kroužků se z nich stane čtveřice.	zahřátí organismu, hromadná

13 min	<p>Chytají opět další a další dvojice, dokud nepochytají k sobě všechny a nevznikne jeden velký řetěz.</p> <p>3. průpravná část</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stoj, upažení, ringo v pravé ruce, ringo předáváme před pánví do druhé ruky a nad hlavou vracíme zpět, provádíme i opačným směrem, rovná záda, napnuté paže, míč nesmí spadnout 2. stoj, upažení, ringo v pravé ruce, ringo předáváme pod koleno do levé ruky a vracíme zpět, provádíme na druhou stranu, rovná záda, hlava v prodloužení páteře, napnuté paže, míč nesmí spadnout. 3. Stoj mírně rozkročný, ringo držíme v pravé ruce a děláme krouživé pohyby paží, střídáme strany 4. sed skrčmo zkřížený (turecký, pravá ruka je nahoře, levá dole), v pravé ruce držíme ringo, paže ve vzpažení, s výdechem předklon, rovná záda, hlava v prodloužení páteře, totéž cvičíme při výměně nohou (levá je nahoře, pravá dole) 5. sed skrčmo zkřížený (turecký), ringo držíme oběma rukama před hrudníkem, předloktí vodorovně podložkou, dlaně rovně kolmo s podložkou, s výdechem stlačíme míč oběma rukama proti sobě, s nádechem stlačení uvolníme, rovná záda, neprohýbat v bedrech, nenechat spadnout lokty dolů, ramena nesmí být u uší. 	
--------	---	--

OSEL

Pravidla: Žáci utvoří kruh o 4-6 hráčích. V daném kruhu si děti mezi sebou libovolně přihrávají. Kdo ringo kroužek nechytí, či ho chytí v rozporu s pravidly, řekne nahlas písmeno „O“. Když ho nechytí znova, řekne „S“, poté „E“, „L“. Kdo složí celé slovo OSEL, ten vypadává (Mužik a Nováček, 1993) (Duspiová, 2008) (Kohoutová, 2009).

Kuba řekl

Pravidla: Vybere se jeden žák(učitel), který bude říkat rozkazy ostatním. Když před rozkazem řekne „Kuba řekl“, všichni musí danou činnost udělat. Např. Kuba řekl, navléknout si ringo kroužek na ruku. Pokud nezazní před rozkazem „Kuba řekl“, nikdo nic nedělá. Vypadává ten, kdo předvede činnost, aniž by zaznělo: „Kuba řekl“.

4. Hlavní část

1. Obíhaná

Pravidla: Děti stojí ve čtyřech zástupech. Vždy dva zástupy stojí naproti sobě. Utvoří se dva týmy. První žák v zástupu má ringo kroužek. Hodí ho naproti a běží nakonec řady. Vyhrává družstvo, které se rychleji dvakrát prostřídá (Mužik a Nováček, 1993) (Duspiová, 2008) (Kohoutová, 2009).

2. Hra na zóny

Pravidla: Žák hází do určitých zón ringo kroužek. Vytvoříme 3krát stejné zóny a žáci utvoří 3 zástupy. V první zóně hází ringo kroužek do prostoru nataženého švihadla na délku.

20 min	<p>V druhé zóně se pokusí trefit do prostoru vevnitř obruče a v poslední zóně žák hází ringo kroužek do krabice. Postupně se v zástupu po jednom střídají. Pokud žák překoná zónu, v dalším kole pokračuje do další. Jestliže se mu zóna nepodaří, v dalším kole opět opakuje stejnou zónu. Vyhrává ten, kdo má na nejméně pokusů všechny zóny.</p> <p>3. O nejdlejší přihrávku</p> <p>Pravidla: Dvojice si přihrává kroužek na určitou vzdálenost. Po odehrání kroužku ustoupí hráč/hráči (po domluvě) dozadu. Hra pokračuje tak dlouho, dokud dvojici kroužek nespadne na zem. Vyhrává dvojice, která se nejdéle udrží ve „hře“ (Mužik a Nováček, 1993) (Duspiová, 2008) (Kohoutová, 2009).</p> <p>4. Přihráj kamarádovi</p> <p>Pravidla: Dvojice si přihrává danou technikou, kterou určí učitel (např. spodní hod dominantní paží...)</p> <p>Věk: 6-12</p> <p>Čas: 4-6</p> <p>Zaměření: technika hodů, spolupráce</p> <p>Pomůcky: ringo kroužek</p> <p>Útvar: dvojice</p> <p>Část hodiny: průpravná</p> <p>5. Válka s ringo kroužky</p> <p>Pravidla: Vytvoříme dvě družstva. Každé družstvo má svoje pole. Na daný signál odhazují hráči jednoho družstva a poté i druhého družstva z postavení v poli postupně ringo kroužek do pole soupeřova tak, aby na jejich hrací ploše zůstalo po ukončení co nejméně ringo kroužku. Hráči v poli soupeře se snaží ringo kroužky chytit.</p>	
--------	--	--

5 min	<p>6. Příhrávka do kruhu</p> <p>Pravidla: Vytvoříme 3 kruhy ze 6-8 žáků. Jeden bude uprostřed kruhu. Žák po obvodu hodí ringo kroužek žáku uprostřed a po odhodu běží na jeho místo. Vítězí družstvo, které stihlo více přihrávek (Mužik a Nováček, 1993) (Duspiová, 2008) (Kohoutová, 2009).</p> <p>7. Nesnadné přihrávky</p> <p>Pravidla: Dvojice stojí naproti sobě a přihrávají si na povel učitelky z nesnadných pozic (např. z kleku, lehu...). Každá dvojice si počítá nezdařenou přihrávku. Ta dvojice, co bude mít nejvíce nezdařených přihrávek oběhne 3x tělocvičnu (Mužik a Nováček, 1993) (Duspiová, 2008) (Kohoutová, 2009).</p> <p>8. Chytaná</p> <p>Pravidla: Žáci utvoří kruh o velikosti 5-7 hráčů s 2 středovými hráči. Úkolem hráčů vevnitř kruhu je přerušit přihrávku po kruhu. Pokud středový hráč chytí přihrávku, střídá se s hráčem, který přihrával po kruhu. Vítězí ten, kdo je nejkratší dobu (nebo vůbec) uprostřed kruhu.</p> <p>Závěr hodiny</p> <p>Leh na zádech na žíněnkách, zavřené oči. Učitel postupně řekne: „Uvědomujeme si, jak dýcháme. Zhluboka se nadechneme a vydechneme. Zadržíme dech na 5 sekund a vydechneme přebytečnou negativní energii. Uvědomíme si, kde máme ruce, nohy, hlavu, břicho atd. Postupně zatínáme svaly.“</p>	
-------	---	--

	Např: zatneme stehenní sval a uvolníme....“ Snažíme se zatnout a uvolnit, co nejvíce svalů po těle.	
--	---	--