

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Příloha k diplomové práci

Netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy

Autor: Klára Šulcová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Obsah

1	Průpravné hry – RINGO	3
1.1	Osel.....	3
1.2	Kuba řekl.....	3
1.3	Obíhaná	4
1.4	Hra na zóny.....	4
1.5	O nejdelší přihrávku	5
1.6	Přihraj kamarádovi	5
1.7	Válka s ringo kroužky.....	6
1.8	Přihrávka do kruhu	6
1.9	Nesnadné přihrávky.....	7
1.10	Chytaná.....	7
2	Průpravné hry-INDIACA	8
2.1	Nácvik podání	8
2.2	Nácvik přihrávek.....	9
2.3	Hod na cíl	9
2.4	Kdo odpálí dál!.....	10
2.5	Přihrávaná	10
3	Průpravné hry-ULTIMATEE-FRISBEE	11
3.1	Číšníci.....	11
3.2	Sedni, lehni	11
3.3	Přihrávky ve dvojici.....	12
3.4	Na třetího	12
3.5	Házení na cíl.....	13
4	Průpravné hry-LAKROS	14
4.1	Mravenci a mravenečníci	14
4.2	Hnízdo.....	14
4.3	Dvě hnízda	15
4.4	Na třetího	16
4.5	Zamotaná.....	16
5	Průpravné hry-NOHEJBAL.....	17
5.1	Kopání o lavičky	17
5.2	Kličkovaná.....	17
5.3	Chytnu a kopnu	18
5.4	Hra na babu	18

5.5	Hlavičky ve dvojicích.....	19
6	Průpravné hry-SOFTTENNIS.....	20
6.1	Cvičený balónek.....	20
6.2	Ochrana zvířátek.....	20
6.3	Hra dvojic.....	21
6.4	Úkryt před zimou.....	21
6.5	Vybíjená.....	22
7	Průpravné hry-LÍNÝ TENIS	23
7.1	Zrcadlo	23
7.2	Překážková dráha	23
7.3	Na Dědka	24
7.4	Míč do terče.....	25
7.5	Obíhaná	25
8	Průpravné hry-SOFTBALL.....	26
8.1	Metaři.....	26
8.2	Horký brambor	26
8.3	Matematika	27
8.4	Chytání ve dvojici.....	28
8.5	Házení ve dvojici.....	29
8.6	Odpalovač.....	29
9	Průpravné hry – BRÄNNBALL.....	30
9.1	Chyt' mě, jestli to dokážeš!	30
9.2	Zelení, modří.....	30
9.3	Elektřina.....	31
9.4	Míček sem, míček tam.....	31
9.5	Kdo přesněji!	32
10	Průpravné hry-HOLOMAJZNA.....	33
10.1	Tref se 3krát!	33
10.2	Přihrávky ve dvojici.....	33
10.3	„Na straku zlodějku“.....	34
10.4	Škodíci.....	34
10.5	Chyt' co nejvíce.....	35
	Seznam zdrojů:	36

1 Průpravné hry – RINGO

1.1 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.

Věk: 7-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: technika přihrávek, spolupráce, rychlost reakce

Pomůcky: ringo kroužky

Útvar: kruh

Část hodiny: průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

1.2 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“.

Věk: 6-12 let

Čas: 7-9 minut

Zaměření: seznámení se s danou pomůckou, správný úchop, obratnost, manipulace s pomůckou

Pomůcky: Ringo kroužky

Útvar: libovolný

Část hodiny: průpravná

1.3 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.

Věk: 6-12 let

Čas: 4-6 minut

Zaměření: správný úchop, správný hod, technika přihrávek

Pomůcky: Ringo kroužky

Útvar: zástup

Část hodiny: rušná/průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

1.4 Hra na zóny

Pravidla: Žák hází do určitých zón ringo kroužek. Vytvoříme 3 krát stejné zóny a žáci utvoří 3 zástupy. V první zóně hází ringo kroužek do prostoru nataženého švihadla na délku. 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 kolem pokračuje do další. Jestliže se mu zóna nepodaří, v dalším kole opět opakuje stejnou zónu. Vyhrává ten, kdo má na nejméně pokusů všechny zóny.

Věk: 7-12 let

Čas: 6-9 minut

Zaměření: fair-play chování, cit pro hod, orientace v prostoru, hod na cíl

Pomůcky: obruče, švihadla, krabice

Útvar: zástup

Část hodiny: průpravná/hlavní

1.5 O nejdelší přihrávku

Pravidla: Dvojice si přihrává kroužek na určitou vzdálenost. Po odehrání kroužku ustoupí hráč/hráči (po domluvě) dozadu. Hra pokračuje tak dlouho, dokud dvojici kroužek nepadne na zem. Vyhrává dvojice, která se nejdéle udrží ve „hře“.

Věk: 5-11 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: technika házení a chytání, správný úchop, švih zápěstí, nakročení, spolupráce, podání

Pomůcky: ringo kroužek

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná/hlavní

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

1.6 Přihraj kamarádovi

Pravidla: Dvojice si přihrává danou technikou, kterou určí učitel (např. spodní hod dominantní paží...)

Věk: 6-12 let

Čas: 4-6 minut

Zaměření: technika hodů, spolupráce

Pomůcky: ringo kroužek

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

1.7 Válka s ringo kroužky

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.

Věk: 6-9 let

Čas: 2-5 minut

Zaměření: taktika, reakce na signál, technika házení a chytání, spolupráce, švih zápěstí, rychlý pohyb paží, orientace v prostoru

Pomůcky: ringo kroužky, píšťalka,

Útvar: dvě družstva

Část hodiny: hlavní

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

1.8 Příhrávka do kruhu

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 příhrávek.

Věk: 6-12 let

Čas: 2-5 minut

Zaměření: příhrávky, správná technika házení a chytání, orientace v prostoru, komunikace, spolupráce

Pomůcky: ringo kroužky

Útvar: kruhy se středovými hráči

Část hodiny: průpravná/rušná

1.9 Nesnadné přihrávky

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.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-10 minut

Zaměření: správná technika házení a chytání, spolupráce, přihrávky, manipulace s ringo kroužkem

Pomůcky: ringo kroužek

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

1.10 Chytaná

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.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: přihrávky, taktika, spolupráce, komunikace, švih zápěstím, rychlý pohyb paží

Pomůcky: ringo kroužky

Útvar: kruh

Část hodiny: průpravná/zahřívací

2 Průpravné hry-INDIACA

2.1 Nácvik podání

Pravidla: Žáky rozdělíme do dvojic. Ve dvojici se střídají po intervalech určených učitelem, Každý si zkusí všechny varianty.

- nácvik samotného podání
- správnost pohybu,
- nácvik podání do dálky,
- nácvik podání do výšky,
- nácvik podání přes síť

Věk: 7-12 let

Čas: 4-6 minut

Zaměření: nácvik podání – správnost pohybu, nácvik podání do dálky, nácvik podání do výšky, nácvik podání přes síť

Pomůcky: indiacca

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

2.2 Nácvič přihrávek

Pravidla: hráči mají mezi sebou cca tři metry a zkouší ve dvojicích různé typy přihrávek – dlaní, loktem, hřbetem ruky, zápěstím, spodem, vrchem

Věk: 5-12 let

Čas: 5 minut

Zaměření: nácvič přihrávek, spolupráce, komunikace

Pomůcky: indiaci

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

2.3 Hod na cíl

Pravidla: Žáci rozdělíme do 4 skupin, které budou stát v zástupu. Každá skupina má indiaci a vyznačený místo obručí. Hráči se snaží trefit indiacu do obruče. Po odpálení indiacy běží na konec zástupu a pro indiacu běží další hráč, který následně střílí. Takto se střídají po dobu 2 minut. Vyhrává družstvo, které má nejvíce počtu strefených indiac do obruče.

Věk: 7-12 let

Čas: 2-3 minuty

Zaměření: Hod na cíl, podání, cit pro indiacu

Pomůcky: obruče, indiacy

Útvar: 4 skupiny/ zástupy

Část hodiny: průpravná/zahřívací

2.4 Kdo odpálí dál!

Pravidla: Žáky rozdělíme do 5 skupin. Postaví se za sebou do zástupu. Každá skupinka má indiacu. Na písknutí píšťalky první žáci v zástupu hodí indiacu. Snaží se o co nejdelší odpal. Po odhodu se jdou postavit na místo, kde přistála jejich indiac. Vyhrává ten, kdo stojí nejdále od odhodové čáry.

Věk: 7-12 let

Čas: 2-3 minuty

Zaměření: správná technika kopu

Pomůcky: indiac

Útvar: zástupy

Část hodiny: průpravná

2.5 Přihrávaná

Pravidla: Žáci utvoří 2 kruhy. Ve středu kruhu je jeden hráč, který přihrává dokola a jemuž se musí vrátet přihrávka. Vyhrává družstvo, které se dříve vystřídalo. Hráč uprostřed se střídá po každém odehraném kole. Nakonec se sečte celkový počet bodů.

Věk: 7-12 let

Čas: 10 minut

Zaměření: Přihrávka, přesnost, orientace v prostoru, spolupráce

Pomůcky: indiac

Útvar: kruh

Část hodiny: průpravná

3 Průpravné hry – ULTIMATEE-FRISBEE

3.1 Číšníci

Pravidla: Každý hráč má disk položený na dlani dnem dolů. Cílem hry je shodit ostatním disk z ruky pomocí druhé ruky. Při bránění disku můžeme pouze uhýbat, nikoliv držet disk druhou rukou. Jestliže disk neuhlídám a spadne mi, musím udělat 3 dřepy mimo hrací plochu.

Věk: 6-12 let

Čas: 2-3 minuty

Zaměření: orientace v prostoru, cit a seznámení s frisbee

Pomůcky: frisbee

Útvar: libovolný

Část hodiny: zahřívací

3.2 Sedni, lehni

Pravidla: Žáci si libovolně hází 3 frisbee. Hraje hudba a mohou se pohybovat po celé ploše tělocvičny. Kdo má frisbee, nesmí chodit při přihrávce. Pokud se hudba zastaví žáci musí udělat předem učitelem vybraný povel: sednout, lehnout, udělat dřep, holubičku, vyskočit 10krát.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: přihrávky, orientace v prostoru, postřeh

Pomůcky: frisbee

Útvar: libovolný

Část hodiny: zahřívací

3.3 Přihrávky ve dvojici

Pravidla: Každá dvojice má frisbee. Stojí naproti sobě a snaží se o co nejvíce přihrávek bez spadnutí frisbee na zem. Každá dvojice si počítá přihrávky, a nakonec vyhodnotíme nejlepší dvojici s nejvíce přihrávek bez dopadu frisbee na zem.

Věk: 6-12 let

Čas: 5 minut

Zaměření: správná technika přihrávek, chytání a odhodu

Pomůcky: frisbee

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

3.4 Na třetího

Pravidla: Žáci vytvoří trojice. Dva žáci se postaví proti sobě s žákem uprostřed dvojice. Ten má za úkol, přerušit přihrávku dané dvojice-chytit frisbee. Dvojice se snaží si přihrávat tak, aby prostřední hráč nezachytil jejich přihrávku. Pokud třetí hráč zachytí, střídá se s žákem, který naposledy odhazoval.

Věk: 5-12 let

Čas: 4 minuty

Zaměření: správná technika přihrávek, postřeh. Spolupráce, blok

Pomůcky: frisbee

Útvar: trojice

Část hodiny: zahřívací

3.5 Házení na cíl

Pravidla: Kužely vymežíme prostor, do něhož se žáci budou snažit strefovat svým diskem.

Žáci jsou na čáře, odkud hází a počítají si, kolikrát se strefili do vymezeného prostoru.

Věk: 6-12 let

Čas: 5 minut

Zaměření: hod na cíl, přesnost, cit pro frisbee

Pomůcky: frisbee

Útvar: řada

Část hodiny: průpravná

4 Průpravné hry – LAKROS

4.1 Mravenci a mravenečníci

Pravidla: Míček nesou mravenci (hráči s míčkem v pálce) a mravenečníci (hráči s prázdnou pálkou) se jim snaží míček vyrazit. Mravenci se snaží donést co nejvíce míčku do mraveniště (krabice nebo koš na zemi). Hráči si mění role. Zpočátku si hráči mohou nasazovat míček do pátky rukou, při větších hráčských zkušenostech vyžadujte sběr míčku ze země výše popsanými způsoby, obdobně i nesení míčku mladší žáci začínají nosit míček, potom postupně nosí míček oběma popsanými způsoby. Pohyb hráčů mravenečníků po hřišti lze omezit jen na čáry v tělocvičně při maximálním počtu 6 hráčů a 6 mravenců, kteří se pohybují po celém prostoru tělocvičny, hrát se dá úspěšně i venku na hřišti.

Věk: 6-12 let

Čas: 6-9 minut

Zaměření: vedení míčku

Pomůcky: lakrosky pro všechny, větší množství míčků, krabice nebo koš

Útvar: libovolný

Část hodiny: průpravná/hlavní

4.2 Hnízdo

Pravidla: Do hnízda (určený prostor na zemi – obruč) dáme míčky, dvě družstva se postaví k čáře vzdálené 10 – 15 metrů, na písknutí vybíhá vždy jen jeden hráč z každého družstva směrem ke hnízdu, pálkou sebere míček a vrací se zpět do družstva, když překročí čáru, vybíhá další hráč, není dovolený žádný kontakt ruka – míček.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: sběr míčku

Pomůcky: obruč, tenisové míčky, lakrosky do družstva

Útvar: dva zástupy

Část hodiny: zahřívací/průpravná

4.3 Dvě hnízda

Pravidla: Hra min. pro 5 hráčů v družstvu. Na dvou koncích hřiště je hnízdo s míčky. Každé družstvo má jedno se stejným počtem míčků. Hra spočívá v přemísťování míčků z cizího do vlastního hnízda, přičemž na konci herního času cca. 3 min. vyhrává družstvo s větším počtem míčků ve vlastním hnízdě. Hra začíná vprostřed hřiště. Hráči stojí od sebe na dva metry, zády k vlastnímu hnízdě, s písknutím vyběhají vykrádat cizí hnízdo a bránit vlastní (taktiku si zvolí hráči sami před začátkem hry). Povolený způsob bránění je vyrážení míčků z pálek soupeřů mimo prostor branky. Nesmí se bránit ve sběru míčku ani sbírat a odpalovat soupeři míček.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: sběr a vedení míčku

Pomůcky: 2 obruče, míčky (stejný počet pro každé družstvo), lakrosku pro každého

Útvar: libovolný

Část hodiny: průpravná/zahřívací

4.4 Na třetího

Pravidla: Dva stojí naproti sobě a přihrávají si. Žák uprostřed se snaží těmto přihrávkám zabránit. V případě, že míček zachytí, mění se s tím, od kterého přihrávka šla.

Věk: 6-12 let

Čas: 2 minuty

Zaměření: blokování přihrávky

Pomůcky: lakrosky a míček

Útvar: řada

Část hodiny: zahřívací/průpravná

4.5 Zamotaná

Pravidla: Vyučující rozdělí žáky do dvou družstev. Žák, který vybíhá, musí sebrat míček pomocí oblouku před tělem. Před vyběhnutím udělá otočku o 360° a běží ke kuželu, který obíhá. Doběhne-li k vyznačené čáře, snaží se míček hodit do kbelíku. Podmínkou je trefit se do kbelíku, takže žák střílí tak dlouho, dokud ho netrefí. Pak běží zpět do družstva a předává štafetu dotykem žáka. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a řádně se seřadí do zástupu.

Věk: 6-12 let

Čas: 4 minuty

Zaměření: přihrávky, hod na cíl, manipulace s náčiním

Pomůcky: lakrosky, míčky, kbelíky

Útvar: 2 řady/zástupy

Část hodiny: průpravná

5 Průpravné hry – NOHEJBAL

5.1 Kopání o lavičky

Pravidla: Každý žák má míč. Nohou kopne míč o lavičku, chytí a několikrát opakuje. Každý sám si počítá, kolikrát míč dokáže chytit. Na konci vyhrává ten, kdo měl nejvíce povedených pokusů.

Věk: 7-12 let

Čas: 2-3 minuty

Zaměření: správná technika kopu

Pomůcky: lavičky, míče

Útvar: jednotlivě

Část hodiny: průpravná

5.2 Kličkováná

Pravidla: Každý hráč má míč. Žáci vytvoří zástup a jednotlivě překonávají překážky s míčem. První překážka: žáci s míčem mezi nohy si přihrávají z levé na pravou a jdou od bodu A do bodu B. Druhá překážka: míč u nohy a překonají slalom. Třetí překážka: nadhodí si míč na nohu a překopnou lavičku co nejbliže cíli (obruč).

Věk: 7-12 let

Čas: 7-9 minut

Zaměření: manipulace s míčem, správná technika

Pomůcky: síť, kužele, lavička

Útvar: jednotlivě, zástup

Část hodiny: průpravná/hlavní

5.3 Chytnu a kopnu

Pravidla: Dvojice stojí naproti sobě přes síť. Jeden kopne přes síť, druhý žák míč chytne do rukou a opět odkopne své dvojici. Dvojice si počítá, kolikrát dokázali míč chytnout. Vyhrává dvojice s nejvíce počtem chycených přihrávek.

Věk: 7-12 let

Čas: 2-5 minut

Zaměření: přihrávky, správná technika

Pomůcky: síť, míč

Útvar: dvojice

Část hodiny: hlavní/průpravná

5.4 Hra na babu

Pravidla: 1-4 žáci dostanou míč k noze. Snaží se chytit ostatní žáky a předat jim babu(míč). Míč po celou dobu chytání musí mít míč u nohy. Hraje se na vyznačeném menším území po dobu 2-4 minut. Prohrává ten, kdo má nejdelší dobu míč.

Věk: 6-12 let

Čas: 2-4 minuty

Zaměření: zahřátí organismu, manipulace a seznámení s míčem, orientace v prostoru, rychlost

Pomůcky: míč

Útvar: libovolně

Část hodiny: zahřívací

5.5 Hlavičky ve dvojicích

Pravidla: Nejdříve si každý nadhodí míč nad hlavu a zkusí hlavou odrazit míč. Poté si přihrávají ve dvojicích. Nadhazovač přihraje na hlavu své dvojici a ten odhlavičkuje opět do ruky nadhazovače. Na povel se vymění ve dvojici nadhazovač. Dvojice si počítá, kolikrát se jim podaří zpět míč chytnout, aniž by spadl na zem. Vyhrává dvojice s nejvyšším počtem přihrávek.

Věk: 6-12 let

Čas: 4-6 minut

Zaměření: přihrávky, hlavičky, cit pro míč, směr přihrávky

Pomůcky: pěnový míč

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

6 Průpravné hry – SOFTTENNIS

6.1 Cvičený balónek

Pravidla: Místo míčku použijeme nafukovací balónek. Žák odpaluje balónek nad sebe. Postupně se snaží volit větší výšku a počítá, kolik zvládne odpalů bez dopadu míčku na zem.

Věk: 7-12 let

Čas: 2-3 minuty

Zaměření: cit pro míček, nácvik techniky

Pomůcky: míčky, rakety

Útvar: jednotlivě

Část hodiny: průpravná

6.2 Ochrana zvířátek

Pravidla: Po tělocvičně rozmístíme díly od švédské bedny a na ně nalepíme fotky zvířátek- jedna část bedny=jedno zvířátko. Žáci si stoupnou do řady na vyznačenou čáru a snaží se trefit košíkem do beden, které jsou různě daleko, podle úrovně žáků. Jenže mezi obručemi „lítají“ 3 dravci, kteří chtějí odnést a ublížit zvířátkům. Dravci se snaží košíky, které létají na zvířátka odpálit pryč. Každý hráč má 5 košíků a dohromady se snaží ochránit co nejvíce zvířátek.

Věk: 6-12 let

Čas: 10-15 minut

Zaměření: přesná střelba, orientace v prostoru, strategie, spolupráce

Pomůcky: švédská bedna, obrázky zvířátek, rakety, košíky

Útvar: řada

Část hodiny: hlavní/průpravná

6.3 Hra dvojic

Pravidla: Každá dvojice stojí proti sobě a přihrávají si určenou technikou. Snaží se o to, aby jim košík nespadol na zem. Dvojice si počítá počet přihrávek. Jestliže jim košík spadne na zem, počítá se od 0. Vyhrává dvojice, která má nejvíce přihrávek.

Věk: 7-12 let

Čas: 5-8 minut

Zaměření: technika odpalu, souhra ve dvojici, spolupráce, cit pro míček

Pomůcky: pálky, košíky

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

6.4 Úkryt před zimou

Pravidla: Děti si stoupnou do řady vedle sebe na středovou čáru. Každý má naproti sobě na postranní čáře míček, košíky. Ten představuje zvířátko, které odlétá na zimu do teplých krajin. Každý žák si vymyslí své zvířátko a vymyslí mu jméno. Po dobu 2 minut se žák snaží zvířátko opakovaně přenést z jedné stran na druhou. Každý žák si počítá, kolikrát zvířátko dorazí z jedné strany na druhou. 1 přenesení znamená 1000 km. Každý žák si vypočítá, jak daleko jeho zvířátko odcestovalo a společně se zamyslíme, kde na zeměkouli by to mohlo být.

Věk: 6-12 let

Čas: 6-9 minut

Zaměření: nácvik pohybu po kurtu, nácvik pohybu do stran, koordinace,

Pomůcky: míčky, košíky

Útvar: řada

Část hodiny: rušná

6.5 Vybíjená

Pravidla: Ve hře jsou dva-tři košíky. Každý hráč má raketu a snaží se vybit ostatní. Ti se snaží košík odpálit. Pokud je hráč zasažen, vypadává ze hry do té doby, dokud nevypadne hráč, který ho vybil.

Věk: 6-12 let

Čas: 5 minut

Zaměření: přesnost, správný cit pro úder, orientace v prostoru, koordinace, rychlost, postřeh

Pomůcky: košíky, rakety

Útvar: libovolně

Část hodiny: zahřívací

B. Borová: Míče, míčky a hry s nimi. Portál, 2001.

(Zapletal, 1987).

7 Průpravné hry – LÍNÝ TENIS

7.1 Zrcadlo

Pravidla: Učitel předvádí správné provedení úderů bez míče (žáci napodobují): nácvik základního postavení-nácvik správného držení rakety, stínový forhend-stínový bekhend (jednoruč, obouruč) - stínový forhend volej-stínový bekhend volej-stínové podání. Obměna by mohla být, kdy si to zkusí žáci ve dvojici.

Věk: 6-12 let

Čas: 4-7 minut

Zaměření: správné držení těla při tenise, správná technika držení rakety, technika úderů

Pomůcky: raketa

Útvar: libovolné postavení

Část hodiny: průpravná

7.2 Překážková dráha

Pravidla: Každý dítě bude mít raketu a míček. Míček položí na raketu. Po jednom zkusí projít překážkovou dráhu, aniž by jim míček spadnul z rakety. Překážková dráha: slalom, podlezení kozy, přelézt lavičku, chůze po lavičce, a nakonec dřep v obruči.

Věk: 6-12 let

Čas: 10 minut

Zaměření: cit pro míček, obratnost, soustředěnost

Pomůcky: rakety, míčky, kužele, koza, lavičky, obruč

Útvar: jednotlivě

Část hodiny: hlavní/průpravná

7.3 Na Dědka

Pravidla: vyznačíme na hřišti dva kruhy, jeden větší a druhý menší. Mezi kruhy je vzdálenost 15-20 kroků. U většího kruhu stojí všichni hráči až na jednoho, kterému při rozpočítání před hrou připadla úloha dědka. Dědek se postaví do hřiště kamkoliv do menšího kroužku. Hráči pak jeden po druhém nastupují do velkého kruhu, nadhodí si míček do výšky a pálkou ho odrazí co nejdál do hřiště. Dědek se pustí za letícím míčkem. Pálkař vyběhne z velkého kruhu a utíká k menšímu kruhu, tam pálkou třikrát udeří o zem a co nejrychleji se vrací do velkého "odpalovacího" kruhu. Dědek se snaží pálkaře zajmout ještě, než doběhne zpátky. Může po něm hodit míček, nebo se ho dotknout míčkem držným v ruce. Pokud se mu to povede, než se pálkař vrátí zpět, odvede si ho do malého kruhu jako zajatce a pomocníka. Na pálku nastoupí další hráč. Odpálený míček chytají dva-dědek a pomocník. Pomocníků během hry neustále přibývá. Ostatní hráči se střídají v odpalování a běhají tak dlouho, dokud nejsou všichni pozajímáni. Kdo se udrží na pálce nejdéle, přebírá v příštím kole hry roli dědka.

Věk: 6-12 let

Čas: 10-15 minut

Zaměření: házení, odpalování

Pomůcky: rakety a míček

Útvar:

Část hodiny: hlavní/průpravná

(Zapletal, 1987)

7.4 Míč do terče

Pravidla: umístování míčů do terče (namalované na stěně). Děti stojí ve 4 zástupech. Vždy první hráč se snaží trefit pomocí rakety míček do terče. Pokud se trefí-> běží nakonec řady. Kdo se první v družstvu vystřídá, vyhrává.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: přesná přihrávka, odpal

Pomůcky: terče, rakety, míčky

Útvar: zástupy

Část hodiny: průpravná

7.5 Obíhaná

Pravidla: hraje se přes malou síť. Hráči stojí v zástupech za postranní čarou pro dvouhru, první hráč rozehrává míč a běží na druhou stranu dvorce, během přebíhání odehrává míč další hráč. Vypadává ten, kdo nevrátí míč do dvorce.

Věk: 6-12 let

Čas: 7-12 minut

Zaměření: odpalování, reakce

Pomůcky: raketa, síť míčky

Útvar: zástupy

Část hodiny: průpravná/hlavní

8 Průpravné hry – SOFTBALL

8.1 Metaři

Pravidla: Žáky rozdělíme do 4 čtyřčlenných družstev. Každý žák se postaví k metě tak, aby družstvo vytvořilo čtverec/obdélník. Na pokyn přehazují míč po jednotlivých metách proti směru hodin. Vyhrává družstvo, kterému se míček vrátí po šesté na 1. metu.

Věk: 6-12

Čas: 5-7 minut

Zaměření:

Pomůcky: kloboučky, měkký míč

Útvar: do čtverce

Část hodiny: průpravná

8.2 Horký brambor

Pravidla: Žáky rozdělíme do dvou družstev. Vytvoříme startovní čáru odkud žáci budou vybíhat a čáru(místo) odkud budou odhazovat míč. Na zdi vymežíme pole, kam se budou strefovat. První ze zástupu vybíhá od startovní čáry k odhozové čáře, kde hodí míč do vyznačeného prostoru na zdi a běží zpět na startovní čáru. Jakmile startující žák odhodí míč, vybíhá další, který se snaží zpracovat předcházející odhozený míč. Po zpracování běží s míčem k odhozové čáře a opět hází míč do vyznačeného prostoru. Vyhrává družstvo, ve kterém se nejdříve vystřídají všichni.

Věk: 6-12 let

Čas: 7-10 minut

Zaměření:

Pomůcky: kloboučky, míč

Útvar: 2 zástupy

Část hodiny: průpravná

8.3 Matematika

Pravidla: První žák z družstva vybíhá s míčem na pokyn učitele ke kruhu číslo 1. Následně musí jedenkrát hodit míč o stěnu a zpracovat jej. Poté se vrací zpět na startovní čáru, vyběhne další žák, který musí ke kruhu číslo 2. U kruhu číslo 2 dvakrát hází o zeď. Tyto kroky se opakují do té doby, než se vystřídá celé družstvo. Učitel měří čas pomocí stopek. Vítězí družstvo, které má rychlejší čas.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: přesná přihrávka, technika hodů, orientace v prostoru, spolupráce

Pomůcky: obruče, míčky

Útvar: zástupy

Část hodiny: průpravná

8.4 Chytání ve dvojici

Pravidla: Žáky rozdělíme do dvojic. V každé dvojici bude jeden „nadhazovač“ a jeden „chytač“. Chytač bude mít rukavici a nadhazovač míček. Učitel vždy určí, jaký způsob chycení míče bude dvojice procvičovat. Po zkušení všech způsobů se role ve dvojici vymění a proces se opakuje. Učitel vždy písknutím píšťalkou ukončí či zahájí nové cvičení.

- Chycení nad hlavou
- Chycení u pasu
- Chycení vlevo vedle těla
- Chycení pod nohou
- Chycení za tělem vpravo
- Chycení vedle pravé nohy
- Chycení za tělem

Věk: 6-12 let

Čas: 10 minut

Zaměření: správná technika chycení míče, spolupráce,

Pomůcky: rukavice, míčky

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

8.5 Házení ve dvojici

Pravidla: Žáky rozdělíme na dvojice. V každé dvojice se budou snažit o správné provedení hodu míče navzájem.

- Nácvik hodu vrchním obloukem
- Nácvik hodu spodním obloukem

Věk: 6-12 let

Čas: 10 minut

Zaměření: technika hodu, spolupráce

Pomůcky: míčky

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

8.6 Odpalovač

Pravidla: Vybereme dva odpalovače. Děti jim nadhazují míček a odpalovač se snaží odpálit co nejvíce míčků. Na učitelův povel se odpalovači vymění s ostatními žáky, dokud si odpalovače nezkusí všichni žáci.

Věk: 6-12 let

Čas: 8 minut

Zaměření: odpal, spolupráce, držení pálky, postavení při odpalu

Pomůcky: pálka, míček

Útvar: libovolné

Část hodiny: průpravná

9 Průpravné hry – BRÄNNBALL

9.1 Chyt' mě, jestli to dokážeš!

Pravidla: Žáci stojí proti sobě a snaží se odrazem o zem míček vyhodit co nejvýše tak, aby druhý z dvojice míček chytil. Každý žák si počítá chycené míčky.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: přihrávky míčkem, spolupráce

Pomůcky: míček

Útvar: dvojice

Část hodiny: zahřívací

(Sádek, 2015)

9.2 Zelení, modří

Pravidla: Žáky rozdělíme do dvou skupin (zelení a modří). Postavíme je v řadách naproti sobě. Mezi sebou budou mít družstva 3-5 metrů. Za každým družstvem vyznačíme čáru(metu). Když učitel zvolá Zelení, zelení běží za svoji metu a modří se je snaží chytit. Vítězí ten, koho nechytí a překoná mety.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-6 minut

Zaměření: rychlost, pohyb mezi metami

Pomůcky:

Útvar: 2 řady

Část hodiny: zahřívací

(Sádek, 2015)

9.3 Elektřina

Pravidla: - vytvoříme 2 skupinky, které se postaví do řady. Žáci budou mít mezi sebou stejné odstupy. Na povel učitele se žáci snaží co nejrychleji přihrávat tenisový míček. Vítězí družstvo, kterému nespadl míček a zvládlo přihrávky rychleji.

Věk: 6-12 let

Čas: 2-4 minuty

Zaměření: Nácvik pohybu po hřišti, přihrávky

Pomůcky: míček

Útvar: 2 řada

Část hodiny: průpravná

(Sádek, 2015)

9.4 Míček sem, míček tam

Pravidla: Zvolíme jednoho hráče, který bude bränner. Postavíme ho na určené a vyznačené místo. Ostatní žáci se libovolně rozestaví s tenisovým míčkem v ruce a snaží se postupně co nejpresněji ho hodit na brännera. Ten se pokusí chytit co nejvíce míčků.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: Nácvik na brännera, přesnost

Pomůcky: míčky

Útvar: libovolný

Část hodiny: průpravná

9.5 Kdo přesněji!

Pravidla: Utvoříme skupinky po 4 členech. Každé skupince vyznačíme místo pro odpal a prostor, do kterého budou odpalovat. Každý si sám počítá, kolik správných odpalů se mu povede.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: nácvik odpalu, přesnost, technika odpalu

Pomůcky: pálka, míček

Útvar: libovolně

Část hodiny: průpravná

10 Průpravné hry – HOLOMAJZNA

10.1 Tref se 3krát!

Pravidla: Každý po jednom projdou s ringo kroužkem na holi slalom, který zakončí střelbou na bránu. Když střelí branku počítají si bod a jdou zpět do řady na další kolo, dokud nesestřelí 3 branky. Pokud nesestřelí branku, pokus opakuje do té doby, než se podaří branku strefit.

Věk: 6-12 let

Čas: 5-7 minut

Zaměření: Střelba, manipulace a seznámení s pomůckami

Pomůcky: ringo kroužky, hole

Útvar: řada

Část hodiny: průpravná/hlavní

10.2 Přihrávky ve dvojici

Pravidla: Žáci stojí naproti sobě u vyznačené čáry uprostřed tělocvičny/hřiště. Snaží si, co nejpresněji přihrát. Pokaždé povedené přihrávce od sebe dvojice odstoupí o 2 kroky. Kdo bude od sebe největší možnou vzdálenost, počítá si, kolik se jim podařilo přesných přihrávek.

Věk: 6-12 let

Čas: 3-5 minut

Zaměření: přihrávky, spolupráce, technika přihrávek

Pomůcky: ringo kroužky, hole

Útvar: dvojice

Část hodiny: průpravná

10.3 „Na straku zlodějku“

Pravidla: Utvoříme 4 kroužky po 6-8 žácích. Každý žák bude mít hůl. Z toho v každém kruhu bude jeden hráč uvnitř. Žáci po obvodu si snaží přihrávat co nejrychleji a nejpřesněji ringo kroužek, aby ho hráč uprostřed nechytil. Pokud překazí hráč uprostřed přihrávku, střídá se s hráčem, který odpálil naposledy.

Věk: 6-12 let

Čas: 4-7 minut

Zaměření: přihrávky, spolupráce, technika přihrávek, přesnost, orientace v prostoru

Pomůcky: hole, ringo kroužek

Útvar: 4 kruhy

Část hodiny: průpravná

(Sádek, 2015)

10.4 Škodíci

Pravidla: Žáky rozdělíme do trojic. Každá trojice má jeden ringo kroužek. Dva hráči si snaží přihrávat a třetí je tzv. „škodík“ a snaží se narušit přihrávku a dostat ringo kroužek na svoji hůl. Pokud se mu to povede, střídá se s žákem, který naposledy odpaloval.

Věk: 6-12 let

Čas: 4-6 minut

Zaměření: přihrávky, bloky, komunikace, spolupráce, orientace v prostoru

Pomůcky: hole, ringo kroužky

Útvar: trojice

Část hodiny: průpravná

10.5 Chyt' co nejvíce

Pravidla: Vybereme dva brankáře, kteří začnou chytat. Brankář nemá hůl. Vymezíme čaru, odkud žáci budou střílet na branku. Každý žák postupně střílí na brankáře a brankář se snaží chytit co nejvíce ringo kroužků. Počítá si to každý brankář sám. Takto vystřelí na brankáře každý 2krát a poté se mění brankář. Vyhrává brankář, který chytil nejvíce ringo kroužků.

Věk: 6-12 let

Čas: 7-9 minut

Zaměření: Orientace v prostoru, přesná střela, technika střely, technika chytání, fair-play

Pomůcky: branky, hole, helma, ringo kroužky

Útvar: 2 zástupy

Část hodiny: průpravná

Seznam zdrojů:

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

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

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

Sádek, P. (2015). *Netradiční hry: aplikace na II. stupni ZŠ. Liberec*. Diplomová práce. Liberec.

Zapletal, M. (1987): *Velká encyklopedie her III - Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.