

Diplomová práce

Využití netradičních sportovních her na 1. stupni ZŠ

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Eliška Ulvrová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání diplomové práce

Využití netradičních sportovních her na 1. stupni ZŠ

Jméno a příjmení:

Eliška Ulvrová

Osobní číslo:

P18000259

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Zadávací katedra:

Katedra tělesné výchovy a sportu

Akademický rok:

2020/2021

Zásady pro vypracování:

Úprava vybraných netradičních sportovních her.

Vytvoření metodického materiálu

netradičních sportovních her ultimate frisbee, holomajzna, bumbác-ball pro 1. stupeň ZŠ.

Ověření metodického materiálu na 1. stupni ZŠ.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

KÁRNÍKOVÁ, N. 2018. *Mobilní aplikace netradičních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Diplomová práce.

KUPR, J. 2014. *Netradiční hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-124-5.

KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A.

2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*.

Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.

MACHEK, V. 2017. *Pravidla vybraných netradičních sportovních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Bakalářská práce.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. července 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych vyjádřila své poděkování PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a všestrannou pomoc při tvorbě mé diplomové práce. Zároveň bych touto cestou chtěla poděkovat své rodině a přátelům za neustálou podporu během celého studia.

Anotace

Hlavním cílem této diplomové práce je vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her ultimate frisbee, holomajzna, bumbác – ball pro 1. stupeň ZŠ. Dílčí cíle práce jsou definované úpravou netradičních sportovních her, vytvořením metodického materiálu netradičních sportovních her a ověřením metodického materiálu v praxi na 1. stupni ZŠ. Obsahem metodického materiálu jsou původní pravidla vybraných netradičních sportovních her, jejich upravená pravidla vhodná k využití na 1. stupni ZŠ, metodické průpravné hry a příklady herních cvičení. Metodický materiál obsahuje celkem 42 průpravných her a herních cvičení a 60 obrázků (včetně schématu a nákresů hřišť). Ověřování metodického materiálu v praxi bylo uskutečněno v průběhu pěti měsíců ve dvou věkových skupinách, ve skupině žáků 4. ročníku a v kolektivu žáků 5. ročníků základní školy.

Klíčová slova: netradiční sportovní hry, ultimate frisbee, holomajzna, bumbác – ball, mladší školní věk, metodický materiál.

Annotation

The main goal of this diploma thesis is the creation of methodical material for non-traditional sports games ultimate frisbee, holomajzna, bumbác – ball for the elementary school. The sub-goals of the work are defined by the modification of non-traditional sports games, the creation of methodical material for non-traditional sports games and the verification of methodical material at the elementary school. The content of the methodical material is the original rules of selected non-traditional sports games, their modified rules suitable for use at the elementary school, methodical preparatory games and examples of game exercises. The methodical material contains a total of 42 preparatory games and game exercises and 60 pictures (including diagrams and drawings of playing fields). Verification of methodological material in practice was carried out over five months in two age groups, in the group of 4th grade pupils and in the group of 5th grade pupils.

Keywords: non-traditional sports games, ultimate frisbee, holomajzna, bumbác – ball, younger school age, methodical material of non-traditional sports games.

Obsah

Úvod.....	13
1 Cíle práce.....	14
1.1 Hlavní cíl.....	14
1.2 Dílčí cíle.....	14
2 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ.....	15
2.1 Obor tělesná výchova ve vzdělávacích programech.....	16
2.2 Organizační formy tělesné výchovy.....	18
2.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.....	21
2.4 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.....	24
3 Specifika mladšího školního věku.....	28
4 Sportovní hry.....	30
4.1 Charakteristika sportovních her.....	31
4.2 Metodicko-organizační formy sportovních her.....	32
5 Netradiční sportovní hry.....	34
5.1 Netradiční sportovní hry kontaktní.....	34
5.2 Netradiční sportovní hry síťové.....	35
5.3 Netradiční sportovní hry pálkovací.....	35
6 Metodický materiál.....	37
6.1 Holomajzna.....	39
6.1.1 Pravidla holomajzny – původní.....	39
6.1.2 Upravená pravidla.....	42
6.1.3 Metodické hry a cvičení.....	46
6.1.4 Hlavní změny v pravidlech hry holomajzny.....	58
6.2 Ultimate frisbee.....	59
6.2.1 Pravidla ultimate frisbee – původní.....	59

6.2.2	Upravená pravidla.....	62
6.2.3	Metodické hry a cvičení.....	66
6.2.4	Hlavní změny v pravidlech hry ultimate frisbee.....	75
6.3	Bumbác – ball	76
6.3.1	Pravidla bumbác – ballu – původní	76
6.3.2	Upravená pravidla.....	77
6.3.3	Metodické hry a cvičení.....	79
6.3.4	Hlavní změny v pravidlech hry bumbác – ball	90
7	Ověření metodického materiálu v praxi	91
7.1	Souhrn poznatků z praxe.....	92
7.1.1	Holomajzna.....	93
7.1.2	Ultimate frisbee.....	93
7.1.3	Bumbác – ball	94
7.2	Vyhodnocení ověření metodického materiálu v praxi	94
8	Závěry.....	96
	Seznam zdrojů.....	98

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Holomajzna, Dřevěné hole	42
Obrázek č. 2: Holomajzna, Ringo kroužky	42
Obrázek č. 3: Holomajzna, Hřiště	43
Obrázek č. 4: Holomajzna, Ukázka zahájení hry	45
Obrázek č. 5: Holomajzna, Ukázka útoku na branku.....	45
Obrázek č. 6: Holomajzna, Ukázka roze hry	45
Obrázek č. 7: Holomajzna, Ukázka zakázané herní situace.....	45
Obrázek č. 8: Holomajzna, Ukázka roze hry po autu.....	46
Obrázek č. 9: Holomajzna, Ukázka střelby na branku.....	46
Obrázek č. 10: Holomajzna, Na Mrazíka	47
Obrázek č. 11: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů A	48
Obrázek č. 12: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů B.....	48
Obrázek č. 13: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů C.....	48
Obrázek č. 14: Holomajzna, Honěná dvou kroužků A	49
Obrázek č. 15: Holomajzna, Honěná dvou kroužků B.....	49
Obrázek č. 16: Holomajzna, Dvojice proti sobě – vedení kroužku.....	50
Obrázek č. 17: Holomajzna, Dvojice proti sobě – výchozí postavení	50
Obrázek č. 18: Holomajzna, Štafety slalomem A	51
Obrázek č. 19: Holomajzna, Štafety slalomem B	51
Obrázek č. 20: Holomajzna, Dvojice naproti sobě A.....	52
Obrázek č. 21: Holomajzna, Dvojice naproti sobě B	52
Obrázek č. 22: Holomajzna, Honěná dvou kroužků A	54
Obrázek č. 23: Holomajzna, Honěná dvou kroužků B.....	54
Obrázek č. 24: Holomajzna, Živé branky.....	55
Obrázek č. 25: Holomajzna, Střelba z několika úrovní A.....	56
Obrázek č. 26: Holomajzna, Střelba z několika úrovní B.....	56
Obrázek č. 27: Holomajzna, Slalom mezi kuželi A	56
Obrázek č. 28: Holomajzna, Slalom mezi kuželi B	56
Obrázek č. 29: Holomajzna, Ved' a přihráj A	57
Obrázek č. 30: Holomajzna, Ved' a přihráj B.....	57
Obrázek č. 31: Ultimate frisbee, Hřiště.....	63

Obrázek č. 32: Ultimate frisbee, Losovací „Kámen, nůžky, papír“	65
Obrázek č. 33: Ultimate frisbee, Rozehra ze středové čáry	65
Obrázek č. 34: Ultimate frisbee, Ukázka povoleného bránění – 1 na 1	66
Obrázek č. 35: Ultimate frisbee, Signalizace zahájení hry	66
Obrázek č. 36: Ultimate frisbee, Zahajovací přihrávka kapitána a pomocníka	66
Obrázek č. 37: Ultimate frisbee, Na obra a trpaslíka	67
Obrázek č. 38: Ultimate frisbee, Rychlejší bere A.....	68
Obrázek č. 39: Ultimate frisbee, Rychlejší bere B	68
Obrázek č. 40: Ultimate frisbee, Hod do dálky.....	71
Obrázek č. 41: Ultimate frisbee, Chytání lva do klece.....	71
Obrázek č. 42: Ultimate frisbee, Přihrávky ve dvojicích.....	72
Obrázek č. 43: Ultimate frisbee, Přihrávky ve dvojicích v pohybu.....	73
Obrázek č. 44: Ultimate frisbee, Přihrávky v ▲	74
Obrázek č. 45: Bumbác – ball, Hřiště.....	78
Obrázek č. 46: Bumbác – ball, Myslivec na honu.....	79
Obrázek č. 47: Bumbác – ball, Raci.....	80
Obrázek č. 48: Bumbác – ball, Dvojice-nahrávka jednoruč.....	81
Obrázek č. 49: Bumbác – ball, Dvojice-nahrávka obouruč.....	81
Obrázek č. 50: Bumbác – ball, Souboj družstev.....	82
Obrázek č. 51: Bumbác – ball, Dinosaurus a kost A.....	83
Obrázek č. 52: Bumbác – ball, Dinosaurus a kost B.....	83
Obrázek č. 53: Bumbác – ball, Válení sudu po cestě.....	84
Obrázek č. 54: Bumbác – ball, Barvy A.....	85
Obrázek č. 55: Bumbác – ball, Barvy B.....	85
Obrázek č. 56: Bumbác – ball, Dvojice.....	86
Obrázek č. 57: Bumbác – ball, Hopík.....	87
Obrázek č. 58: Bumbác – ball, Tkanička A.....	88
Obrázek č. 59: Bumbác – ball, Tkanička B.....	88
Obrázek č. 60: Bumbác – ball, Hod do určité vzdálenosti.....	90

Seznam použitých zkratk a symbolů

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
cm	centimetr
m	metr
max.	maximálně
min	minut
min.	minimálně
např.	například
popř.	popřípadě
s.	strana
SH	sportovní hra
TV	tělesná výchova
tzv.	tak zvaný
ZŠ	základní škola

Úvod

Pohybová činnost dětí neboli téma, jež se v posledních letech, v negativním slova smyslu, čím dál více dostává na povrch. Pohybová činnost je považována za jednu z nejdůležitějších fyziologických potřeb člověka. Zároveň je nedílnou součástí správného vývoje jedince a slouží také jako prevence před zdravotními onemocněními.

Avšak v současné době dochází k výraznému úbytku pravidelné pohybové aktivity, a to nejen u dětí, které svůj volný čas tráví ve velké většině pasivním způsobem. Z volného času dítěte, jež se v dřívějších letech trávil ve vysoké míře venku s přáteli, v propojení s neřízenými pohybovými hrami, se stal volný čas, jež jedinec často tráví pouze v sedavé poloze, a to zejména u počítačových her, mobilních telefonů či sledováním seriálů. Pasivní trávení volného času se stává čím dál větším trendem dnešní doby a z toho důvodu představují právě vyučovací hodiny tělesné výchovy pro mnohé žáky jedinou pravidelnou pohybovou činnost v průběhu týdne.

V důsledku tohoto současného problému vznikl pro učitele TV další úkol, který se během vyučovacích hodin snaží splnit. Tímto úkolem je myšleno vytvoření dostatečné motivace, která by pomohla pohybovou aktivitu u žáků navýšit. K dosáhnutí tohoto úkolu je zapotřebí dostatečné přípravy vyučovacích jednotek tělesné výchovy, které by neměly být pro žáky jednotné, ale naopak zajímavé a plné nových, netradičních aktivit.

Mou vizí vedoucí k napsání této diplomové práce se proto stalo vytvoření metodického materiálu, který bude zahrnovat netradiční sportovní hry, společně s jejich průpravnými hrami a herními cvičeními.

Diplomová práce se zabývá třemi netradičními sportovními hrami. K jejím účelům byly zvoleny netradiční sportovní hry ultimate frisbee, holomajzna a bumbác – ball, u nichž došlo k úpravě pravidel tak, aby je bylo možné využít na 1. stupni ZŠ, konkrétně ve 4. a 5. ročníku.

Vybrané netradiční sportovní hry jsou zcela odlišné, avšak jejich společným znakem, který zároveň vedl k mému výběru, je finanční nenáročnost. Všechny potřebné pomůcky ke realizování těchto netradičních sportovních her na ZŠ, jsou běžnými pomůckami, které se v tělesné výchově využívají, jen mnohdy odlišným způsobem, než je tomu při výše zmíněných netradičních hrách.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her ultimate frisbee, holomajzna, bumbác – ball pro 1. stupeň ZŠ.

1.2 Dílčí cíle

1. Úprava vybraných netradičních sportovních her.
2. Vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her.
3. Ověření metodického materiálu na 1. stupni ZŠ.

2 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Tělesná výchova je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost, která působí na všestranný tělesný a pohybový vývoj člověka. Upevňuje jeho zdraví, zvyšuje tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Tělesná výchova je nedílnou součástí k získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělávání, a k vytvoření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2009).

Podobně jako ostatní výchovy vyučované na základních školách, i tělesná výchova má své specifické úkoly, které se snaží maximálně splnit. Mezi tyto úkoly tělesné výchovy patří osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností, rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností, získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu a v neposlední řadě utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě (Vilímová, 2009).

Cíle školní tělesné výchovy můžeme přehledně rozdělit do tří základních skupin – vzdělávací cíle, výchovné cíle, zdravotní cíle. Přehledné rozdělení nalezneme například v knize Rychtecký, Fialová (1998).

První skupinu cílů školní tělesné výchovy tvoří cíle vzdělávací, které se dělí na další dvě podskupiny, a to na vzdělávací cíle informativní a vzdělávací cíle formativní.

Druhou skupinou cílů školní tělesné výchovy jsou cíle výchovné, které se taktéž dělí na dvě podskupiny a to, výchovné cíle všeobecné a výchovné cíle specifické.

Poslední, třetí základní skupinou cílů školní tělesné výchovy jsou cíle zdravotní. Zdravotní cíle se stejně tak, jako předešlé skupiny cílů, dělí na dvě podskupiny. Zdravotní cíle kompenzační a zdravotní cíle hygienické.

Učivo tělesné výchovy lze rozdělit do několika různých tříd. Například v knize Dvořáková (2017) nalezneme rozdělení učiva do tří základních tříd – činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví jsou takové činnosti, které vedou k rozvoji pohybových schopností a k tělesné zdatnosti. Součástí těchto aktivit je i zařazení relaxace. Všechny tyto činnosti mají sloužit k praktičnosti využití v osobním životě žáka.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností jsou specifické činnosti, díky kterým žáci získávají základní a sportovní dovednosti. Obsah těchto činností, není specificky vymezen, ale pouze obecně. To, jaké aktivity jsou ve vyučovací jednotce tělesné výchovy realizovány, stanovuje především učitel a jejich výběr je zároveň ovlivněn podmínkami, které daná škola nabízí. Výběr těchto činností se taktéž přizpůsobuje zájmům a předpokladům dané skupiny žáků.

Období mladšího školního věku je k učení novým pohybovým dovednostem nejvhodnější, proto je zařazování těchto specifických činností do vyučovací jednotky tělesné výchovy velmi doporučováno. Období mladšího školního věku je zároveň období, kdy dochází k optimálnímu rozvoji koordinačních schopností, proto je vhodné zařazování činností k ovládnutí a zároveň k poznání svého vlastního těla a současně i činností, které vedou ke zvládnutí i koordinačně náročnějších dovedností. Koordinačně náročnější činnosti jsou zejména součástí základní a rytmické formy gymnastiky.

Činnosti podporující pohybové učení jsou takové činnosti, v nichž se klade důraz na dodržování pravidel a dodržování herního stylu fair play. Zároveň jsou to i takové činnosti, u kterých se zaměřujeme na organizační zvládnutí vyučovacího procesu. Vhodné je zařazování aktivit, u nichž dochází k měření výkonů, díky kterým žáci získávají informace o jejich výkonu, které jim zároveň poskytují i zpětnou vazbu o tom, jak tyto výkony souvisí s funkčností jejich těla, s jejich zdatností a jejich zdravím (Dvořáková, 2017).

2.1 Obor tělesná výchova ve vzdělávacích programech

„Tělesná výchova se stala součástí vzdělávání ve škole nejprve jako nepovinný předmět asi v polovině 19. století. Mezi předměty povinné se v Rakousku (tedy i v Čechách) dostala v roce 1869. Vyučovala se ve školách obecných, měšťanských a v učitelských ústavech. Výuka se týkala chlapců a dívek. Novelou zákona z roku 1883 však byla tělesná výchova dívek prohlášena opět za nepovinnou.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017, s. 25).

Jak bylo výše zmíněno, tělesná výchova dívek byla nepovinným předmětem a své místo mezi povinnými předměty ve všech typech škol získala zpět až v roce 1948. Časová dotace pro tento předmět byla stanovena na dvě hodiny tělesné výchovy týdně.

V roce 1960 došlo ke kvalitní úpravě kurikula, ve kterém proběhla snaha o organické a obsahové propojení povinné školní tělesné výchovy s výchovou zájmových činností v tzv. jednotných osnovách pro chlapce a dívky od šesti do devatenácti let.

V roce 1976 bylo učivo tělesné výchovy rozděleno do dvou skupin – učivo tělesné výchovy pro 1. a 2. ročník a učivo tělesné výchovy pro 3. a 4. ročník. Toto učivo se dělilo na učivo základní a na učivo prohlubující. Zároveň zde byl zařazen tzv. otevřený systém. Tento systém umožňoval žákům, kteří vykazovali známky vyššího nadání, probírat učivo z vyššího ročníku. Naopak u žáků méně nadaných, poskytoval možnost probírat učivo z nižších ročníků.

K větší otevřenosti kurikula, a s tím spojené i větší respektování senzitivních period ontogenetického vývoje dětí a mládeže, respektující i jejich zájmy, pohybové schopnosti jednotlivce, dovedností atd., došlo v roce 1989 (Dvořáková, 2017).

V polistopadovém období roku 1989 vznikly dva podstatné vzdělávací programy – Základní škola (1996) a Obecná škola (1996), které rozdělily obsahy tělesné výchovy do dvou skupin neboli etap. První z nich se zabývá obsahem tělesné výchovy pro 1. a 2. ročník a následující poskytuje obsah tělesné výchovy pro 3. až 5. ročník. Oba zmíněné vzdělávací programy rozlišovaly učivo na učivo základní a rozšířené, kdy rozšiřujícím učivem bylo myšleno učivo té další etapy.

Vzdělávací program Základní škola (1996) se stal nejrozšířenějším vzdělávacím programem, v němž bylo učivo rozdělováno do tzv. tematických celků, jež byly na všech školách vyučovány (Dvořáková, 2017).

K nejpodstatnějším změnám v oblasti vzdělávání došlo v roce 1999, kdy byl vydán materiál nazvaný Koncepce vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v České republice. Nejpodstatnější změnou v oblasti vzdělávání se stalo přijetí zásady, která udává, že proces vzdělávání má vycházet z obecného rámce vzdělávání a jasně vymezených střednědobých a dlouhodobých záměrů (Tupý, 2014).

„Vzdělávání má nadále rozvíjet osobnost, posilovat soudržnost společnosti, podporovat demokracii a občanskou společnost a vychovávat k partnerství a spolupráci v evropské i globalizující se společnosti.“ (Dvořáková, 2017, s. 28)

2.2 Organizační formy tělesné výchovy

„Organizační formy chápeme jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces.“
(Rychtecký, Fialová, 1998, s. 138)

Pohybové činnosti, které spadají pod organizační formy tělesné výchovy a jsou využívány ve školní tělesné výchově lze přehledně rozdělit do následujících čtyř skupin:

- A) Povinné organizační formy.
- B) Nepovinné organizační formy.
- C) Doplnkové organizační formy.
- D) Zájmové organizační formy.

Řada organizačních forem se využívá již v mateřské škole, kde jsou pohybové činnosti zaměřeny na tělesnou výchovu dětí ve věku od tří do šesti let. Příkladem užití pohybové činnosti v mateřských školách mohou být ranní rozcvičky, cvičení před jednotlivými zaměstnáními, tělovýchovné chvilky, cvičení s hudebním doprovodem, vycházky, aj. (Rychtecký, Fialová, 1998).

A) Povinné organizační formy

Hlavním zástupcem povinných organizačních forem je vyučovací jednotka ohraničená časovým rozsahem 45 minut. V rámci běžného vyučování na základní škole jsou do rozvrhu zařazeny minimálně dvě vyučovací jednotky týdně, doporučovány jsou však tři vyučovací jednotky v rámci jednoho týdne, a to i v alternativních variantách. Cíle a obsahy těchto jednotek jsou dány učebními osnovami (Fialová, 2010). Setkáváme se však s různými názory. Jeden z mnoha nabízí například další autorka, Dvořáková (2017), která klade důraz na prolínání pohybových činností v rámci každodenního režimu ve škole, v návaznosti na potřeby žáků mladšího školního věku, vedoucích k praktickému uplatňování zdravého způsobu života.

Další z povinných forem je výchova v přírodě. Výchova v přírodě by měla být uskutečňována mimo týdenní učební plán základních škol. Měla by být praktikována dvakrát ročně v rozsahu 3–4hodinových bloků.

Obsahem výchovy v přírodě je využití pohybových činností v přírodním prostředí s využitím znalostí a dovedností i z jiných předmětů.

Poslední povinnou organizační formou je zdravotní tělesná výchova. Zdravotní tělesná výchova je doplňujícím předmětem, který je určený pro zdravotně oslabené žáky III., případně i II. zdravotní skupiny. Zdravotní tělesná výchova by měla být v rozsahu dvou vyučovacích jednotek týdně. Obsah tohoto předmětu je taktéž vymezen učebními osnovami.

Dříve povinné organizační formy, mezi které patřil například plavecký výcvik, sportovní kurzy, lyžařské výcviky atd., v této době již povinné nejsou. Žáci do nich nemohou být nuceni, proto jsou označovány jako dobrovolné a jsou žákům pouze doporučovány (Rychtecký, Fialová, 1998).

B) Nepovinné organizační formy

Nepovinné organizační formy, jinými slovy pohybové činnosti, jsou žákům nabízeny na základě jejich osobních zájmů. V minulosti byly nepovinné organizační formy definovány jako systém nepovinných a volitelných předmětů. Z tohoto systému následně vznikaly nové učební osnovy zvané „sport a pohybové aktivity“, které nabízely žákům volitelný předmět v rozsahu dvou vyučovacích jednotek týdně. Obsah tohoto systému tvořily sporty i jiné pohybové aktivity, které byly zvoleny pro daný věk žáků. Zároveň se jednalo o sporty a pohybové aktivity, pro které měla škola vytvořeny odpovídající podmínky a taktéž o ty sporty a pohybové aktivity, pro které již existovaly v příslušné věkové kategorii oficiálně schválené metodické materiály (Vilímová, 2009).

C) Doplnkové organizační formy

„Doplnkové organizační formy jsou vymezeny jako pohybově rekreační program, který zahrnuje zdravotně kondiční činnosti v dalších částech denního režimu žáků ve škole.“
(Rychtecký, Fialová, 1998, s. 139)

Mezi doplnkové organizační formy patří mimo jiné cvičení v hodinách zařazené do jiných předmětů. Zařazování cvičení do jiných předmětů, než je tělesná výchova, přináší především hygienický účinek při kompenzaci jednostranné zátěže, zároveň nabízí možnost regenerace duševních sil a v neposlední řadě nabízí možnost obnovy soustředěné pozornosti žáků. Obsahem těchto cvičení jsou především protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení (Fialová, 2010).

Další doplňkovou organizační formou jsou pohybově-rekreační přestávky. Pro tento typ doplňkových organizačních forem je zapotřebí utvořit dostatečný prostor. Nejčastěji využívanou plochou bývají třídy, chodby, atria, popřípadě školní dvory. Tento prostor musí být ošetřen vhodnými pomůckami, které mohou být žáky využívány pro jednoduché pohybové aktivity.

Za prospěšnou můžeme považovat znalost pravidel jednoduchých her, které mohou žáci během těchto pohybově – rekreačních přestávek vykonávat, byť na malém prostoru, i bez přímého vedení učitele. Mezi tyto hry patří například školka se skákací gumou, hry s molitanovými míčky, žonglování, skákání panáka aj. (Dvořáková, 2017).

Realizace tohoto typu přestávek by dle doporučení měla probíhat minimálně dvakrát týdně v rozsahu dvaceti a více minut pro každého žáka, v ideálním případě by však měly být zařazovány denně.

Poslední podskupinou doplňkových organizačních forem jsou rekreační cvičení. Tato cvičení probíhají v jiných časových úsecích režimu žáků, s využitím všech dostupných prostorů ve škole i mimo školu, které splňují základní podmínky bezpečnosti. Těmito cvičeními rozumíme například pobyt na dětském hřišti, procházka naučnou stezkou, či čas strávený na jiných „atrakcích“, které se vyskytují na pozemku školy (Vilímová, 2009).

D) Zájmové organizační formy

Zájmové organizační formy představují nejrůznější části programu tělesné výchovy. Mezi tyto části tělesné výchovy patří školní sportovní kluby, zájmové kroužky či například jednorázové školní akce. Dále jsou zde zastoupeny nejrůznější organizační formy, do kterých patří kurzy, soutěže, veřejná vystoupení, cvičení za účasti rodičů, zájezdy, výlety atd. (Rychtecký, Fialová, 1998).

2.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Vyučovací jednotka tělesné výchovy na 1. stupni je základná organizační formou tělesné výchovy.

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně – vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaným obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, čase, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.“ (Vilímová, 2009, s. 74)

Tato povinná organizační forma je přímo vedena učitelem, který během vyučovací jednotky, jinými slovy vyučovací hodiny, po celou dobu zastupuje dominantní pozici a je plně zodpovědný za výsledky výchovně – vzdělávacího procesu (Kostková, 1978).

Každou vyučovací jednotku můžeme chápat jako relativně uspořádaný systém a samostatný celek, který je zároveň úzce spojen jak s předchozí, tak s následující vyučovací jednotkou. Tento úzký vztah mezi ostatními vyučovacími jednotkami tělesné výchovy je nepostradatelnou podmínkou tělovýchovného procesu (Fialová, 2010).

Předmět tělesná výchova, a s ním spjaté vyučovací jednotky tělesné výchovy, jsou určeny všem žákům ve všech ročnících a zároveň všem žákům se zdravotním oslabením (včetně jeho příslušných omezení či úpravou činností).

Do učebních plánů všech ročníků na základních školách jsou povinně zařazeny dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně, v rozsahu 45 minut. Doporučována je i realizace třetí vyučovací jednotky ve školách, kde je pro ni prostor a vhodné podmínky (Fialová, 2010).

Vyučovací jednotky lze rozdělit podle různých hledisek. Jednu z možností dělení nabízí autorka L. Fialová (2010), která vyučovací jednotky z hlediska složek výchovně – vzdělávacího procesu rozdělila na následující čtyři skupiny:

1. diagnostické – vyučovací jednotky, které zahrnují i kontrolu
2. motivační – vyučovací jednotky, které vzbuzují a prohlubují zájem v tělesné výchově
3. expoziční – vyučovací jednotky, ve kterých se žáci seznamují s učivem a umožňují nácvik

4. fixační – vyučovací jednotky, které upevňují a zdokonalují probrané téma.

Jako všechny vyučovací jednotky, i vyučovací jednotky tělesné výchovy mají svůj cíl, kterého se snaží dosáhnout.

„Cílem vyučovacích hodin tělesné výchovy je přispívat k plnění a dosažení cílů školní tělesné výchovy a dosáhnout cílů výchovně – vzdělávacího procesu školy. Každá vyučovací hodina tělesné výchovy plní určité dílčí cíle, které jsou v souladu s hlavními úkoly školní tělesné výchovy.“ (Vilímová, 2009, s. 75)

Cíle vyučovací jednotky tělesné výchovy se dají přehledně rozdělit do několika skupin. Jednu z mnoha možností jejich rozdělení ve své knize nabízejí Rychtecký, Fialová (1998) a to následující:

- A. Formální cíl.
- B. Výchovný cíl.
- C. Diagnostický cíl.
- D. Vzdělávací cíl.
- E. Zdravotní cíl.
- F. Psychologický cíl.
- G. Přípravný cíl.

A. Formální cíl

Také známý jako organizační cíl, který má za úkol zahájit a ukončit vyučovací hodinu, zajistit ukázněný a bezpečný průběh vyučovací hodiny jednotky a splnit další organizační povinnosti.

B. Výchovný cíl

U výchovného cíle je třeba vytvoření kladného postoje žáků k tělocvičné aktivitě a současně kladného postoje k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji. Dále je zapotřebí dodržovat vhodné interpersonální vztahy při tělocvičné aktivitě, uvědoměle žáky vést k podřizování pravidel, aktivně rozvíjet dovednosti, návyky a vědomosti v podmínkách zájmové a spontánní tělocvičné aktivity. V neposlední řadě je potřeba klást důraz na rozvoj schopností žáků vedoucích k samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě.

C. Diagnostický cíl

Diagnostický cíl, jinak nazývaný taktéž jako kontrolní cíl, zajišťuje potřebné informace vedoucí k úspěšnému průběhu vyučovací jednotky. Na základě vnějších příznaků zjišťuje tělesný a psychický stav žáků a současně kontroluje splnění případných úkolů zadaných v rámci předcházející vyučovací hodiny.

D. Vzdělávací cíl

Vzdělávací cíl vyučovací jednotky je odvozen na základě věku žáků a jemu odpovídajících úrovní pohybových schopností. Úroveň pohybových aktivit je vymezena učebními osnovami, ale současně je vymezena i úrovní vědomostí žáků. V rámci splnění vzdělávacího cíle je potřeba zohlednit schopnost uplatnění získaných návyků, dovedností i vědomostí v adekvátně méně známém tělocvičném prostředí. Důraz by měl být kladen taktéž na stimulaci pozitivního přenosu do jiných druhů pohybů či činností.

E. Zdravotní cíl

Zdravotní cíl je založen na fyzické a psychické zdatnosti organismu, na ochraně a upevňování zdraví, na otužování organismu a na pozitivním postoji ke zdraví. V ideálním případě dochází k chápání tělocvičné aktivity jako nutné životní potřeby a současně dochází k vytvoření návyků správné životosprávy.

F. Psychologický cíl

Psychologický cíl má za úkol žáky odreagovat od předcházejících školních povinností a nežádoucích interpersonálních vztahů. V neposlední řadě je důležité zmínit úkol motivační, který vede k navození žádoucí úrovně aktivace žáků pro nastávající činnost žáků. Současně je zapotřebí utvořit pracovní atmosféru, které společně zajistí psychickou připravenost žáků k plnění dalších úkolů.

G. Přípravný cíl

Přípravný cíl, jehož uplatnění nalezneme zejména v průpravné části, klad důraz na optimální připravenost žáků na zatížení a současně na všestranné procvičení žáků. Jeho cíle je dosažení co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti organismu žáků (Vilímová, 2009).

2.4 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou neboli jednotlivými částmi, které jsou vzájemně propojeny.

Fialová a Rychtecký (1998) vyučovací jednotku dělí na tři části, a to na úvodní, hlavní a závěrečnou. Avšak tradiční rozdělení vyučovací jednotky je na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou, jejichž přehledné rozdělení ve své knize nabízí Vilímová (2009). Při stavbě vyučovací jednotky je nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky.

1. Úvodní část

Úvodní část vyučovací jednotky tělesné výchovy má kromě stanovených cílů i jiný důležitý význam. Tímto důležitým významem je myšlen přechod z běžného klimatu třídy do tělovýchovného prostředí, nejčastěji do tělocvičny, kde je potřeba dodržovat i jiná pravidla než v běžné třídě a je třeba klást větší důraz na bezpečnost.

Úvodní část vyučovací jednotky je časově rozvržena na 3–5 minut a je rozdělena na část organizační a rušnou. Jejím hlavním cílem je uvést žáky do vyučovací jednotky po tělesné i psychické stránce a tím vytvořit předpoklady pro splnění předem stanovených cílů vyučovacích jednotek.

Do organizační části patří úvodní organizace, nástup, pozdrav, navození atmosféry, motivace, soustředění pozornosti, sdělení úkolů, a především seznámení s obsahem a cílem hodin.

Obsahem rušné části by měla být přirozená tělesná cvičení – skoky, běhy, honičky a různé pohybové hry. Aktivity zařazené do rušné části by měly být intenzivní, rušné a snadno hratelné. Naopak nevhodnými činnostmi k zařazení jsou závody, štafetové soutěže a například honičky, při kterých pouze jeden žák honí a zbytek třídy se mu vyhýbá či ukrývá za ostatními. Důvodem pro nezařazování těchto aktivit do této části je nečinnost všech žáků. Tudíž rušná část pak neplní svou funkci, je málo účinná a žáci nemají dostatečně nastartovaný organismus pro další navazující aktivity či celé části vyučovací

jednotky. Na konci rušné části je vhodné zařazení dechových cvičení (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

2. Průpravná část

Hlavním cílem průpravné části je postupné rozcvičení celého těla, se zaměřením na správné držení těla, rozvoj jednoduchých pohybových dovedností a rytmické cítění. Její časové rozvržení je 6–12 minut.

Podle Mužíka (1991) je průpravná část vyučovací jednotky ta část, při níž za využití vhodně zvolených cviků připravujeme pohybový aparát na následující výkon a zatížení. Doporučený počet cviků je 8–12 s narůstající obtížností. Doporučuje se dodržovat pořadí jednotlivých cvičení – nejdříve se zařazují cviky protahovací, následně uvolňovací, posilovací a relaxační. Při cvičení dbáme na přesnost provedení a taktéž na správné dýchání.

Existuje několik zásad, které je v rámci rozcvičení potřeba dodržovat. Rychtecký (1998) tyto didaktické zásady dělí na pět základních skupin:

- A. Zásada uvědomělosti a aktivity.
- B. Zásada názornosti.
- C. Zásada soustavnosti.
- D. Zásada přiměřenosti.
- E. Zásada trvalosti.

A. Zásada uvědomělosti a aktivity

Základem této zásady je pochopení smyslu a podstaty zahřátí a následovného rozcvičení žáků před následující pohybovou aktivitou. Role učitele je v této zásadě především motivační. Na základě názorné ukázky si žáci utvářejí kladný vztah k rozcvičení obecně a taktéž dochází k osvojování jednotlivých cviků, které byly prováděny (Rychtecký, 1998).

B. Zásada názornosti

Cílem této zásady je utvoření představy žáků a získání znalostí pojmů, na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti nebo jejich zobrazení. Jako prostředek názorného vyučování jsou nejčastěji využívány dva druhy ukázek, a to

ukázky přímé a ukázky nepřímé. Pod pojem ukázky přímé, které se tedy přímým způsobem znázorňují, patří cvičenec a učitel. Nepřímé ukázky zastupují fotografie, filmy, videozáznamy, náčrty, obrázky aj. Kromě těchto dvou základních druhů ukázek je dále doporučována návštěva tělovýchovných soutěží a sportovních utkání. Mimo tyto ukázky je k vytvoření správné představy o pohybu využívána i tzv. metoda pasivního pohybu, kdy je formulování průběhu pohybu demonstrováno učitelem přímo na žákovi (Rychtecký, 1998).

Nelze opomenout využívání metody pohybového kontrastu, při níž je k vytvoření přesnější představy o pohybu využíváno porovnání ukázky vzorné, tedy té správné a vzápětí ukázky chybné (Rychtecký, 1998).

C. Zásada soustavnosti

Zásada soustavnosti je chápána jako ucelený systém, ve kterém je vědecky a empiricky ověřené učivo předáváno v logickém uspořádání. K dodržení této zásady pomáhá uspořádaně rozdělené učivo do osnov dle jednotlivých ročníků či věkových stupňů. Základem této zásady je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu a od zvláštního k obecnému (Rychtecký, 1998).

D. Zásada přiměřenosti

Zásada přiměřenosti nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesných schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Při přípravě na vyučování i v jeho průběhu je nutné respektovat pohlaví, věk, průběh vývoje žáka, jejich zdravotní stav, tělesnou připravenost, trénovanost, dominující tělovýchovné a sportovní zájmy aj. V tělesné výchově tato zásada ovlivňuje nejen efektivitu vyučování, ale i psychický vývoj žáků a jejich bezpečnost (Rychtecký, 1998).

E. Zásada trvalosti

Zásada trvalosti vyžaduje požadavek, aby si žáci vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovali tak, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky použít. Předpokladem této zásady je reálné plánování učiva, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, stupňování přiměřených požadavků, pravidelná kontrolu výsledků práce a uplatňování ostatních zásad (Rychtecký, 1998).

3. Hlavní část

Hlavní část je považována za základ vyučovací jednotky, jelikož zejména její pojetí zajišťuje, jakých výsledků bude následně ve vyučovací jednotce dosaženo.

Časový předpoklad pro tuto část hodiny je 25–30 min, který se zároveň může členit na část nácvičnou a část výcvikovou.

Nácvičná část slouží k seznámení žáků s novým učivem. Je potřeba vytvořit správnou představu o technické realizaci pohybové úlohy. Současně je nutné věnovat pozornost diferenciaci mezi jednotlivé žáky. Jako předpoklad úspěšnosti zvládnutí učiva je bráno neustálé sledování, hodnocení a kontrolování žáků.

Výcviková část navazuje na nácvičnou část, kdy, při níž dochází k opakování a zdokonalování učiva nejen v různých podmínkách, ale i ve složitějších situacích. Hlavním rozdílem mezi těmito částmi je intenzita cvičení.

Dominujícím aspektem této části je fyziologická účinnost. Role učitele je pouze pozorovací a usměrňovací, do žákova provedení nezasahuje a neopravuje ho. Oproti nácvičné části, kdy se učitel zaměřuje na správnost provedení techniky pohybové činnosti. Pokud u žáků stále dochází k nedostatkům, či dokonce k nepochopení v nějaké pohybové zručnosti, pak je tato část procvičení opět zařazena do nácviku v rámci následující vyučovací jednotky.

Do závěru hlavní části je vhodné zařazení dynamické pohybové aktivity, především z hlediska požadavků na pestrost, emocionální vliv a fyziologickou činnost žáků.

4. Závěrečná část

Závěrečná část vyučovací jednotky by měla být časově rozvržena na 3—5 min. Jejím hlavním cílem je celkové zklidnění organismu žáka, jak po stránce fyziologické, tak i psychické. Obsahem této části mohou kromě her na uklidnění, které bývají využívány nejintenzivněji, být zahrnuty i kompenzační cvičení, rytmická gymnastika, či například naučená taneční choreografie z jiné vyučovací jednotky.

V závěru je vhodné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a samozřejmě nezapomenout pochválit za odvedenou práci a snahu.

Úplným závěrem vyučovací jednotky by měl být organizovaný nástup včetně vzájemného závěrečného pozdravu (Rychtecký, 1998).

3 Specifika mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je poměrně dlouhé vývojové období, které se týká dětí ve věku od 6 do 11 let, tedy žáků, kteří v tomto časovém rozmezí běžně navštěvují 1. stupeň základní školy. Toto specifické období lze rozdělit do dvou menších podskupin, a to na dětství a prepubescenci, jinak nazývané taktéž jako dětství a pozdní dětství, které je definováno od 9. roku jedince (Perič, 2004).

V tělesném vývoji žáků mladšího školního věku dochází z počátku k rovnoměrnému růstu výšky a navyšování hmotnosti. Průměrně se uvádí navýšení výšky o 6–8 cm v průběhu jednoho roku. Současně nadále probíhá také vývoj vnitřních orgánů, zvyšuje se vitální kapacita plic a rozvíjí se krevní oběh. Taktéž dochází k ustálení zakřivení páteře a ke změnám tvarů těla. Již před zahájením tohoto období je dokončen vývoj mozku, oproti tomu v nervové soustavě kolem 6. roku jedince dochází k dostatečnému vývoji pro koordinačně složitější a náročnější pohyby (Perič, 2004).

Psychický vývoj v období mladšího školního věku lze také nazvat jako období konkrétního nazírání. Žáci jsou již schopni chápat situace a pojmy, a to především díky názorným a konkrétním ukázkám, na které si žák „může sáhnout“. K pochopení abstraktních myšlenkových procesů dochází až na konci tohoto období (Perič, 2004).

Třetí vývojovou oblastí v mladším školním věku je pohybový vývoj. Pohybový vývoj v tomto věkovém období je specifický svou vysokou, a především spontánní pohybovou aktivitou. Nově získané pohybové dovednosti je však třeba často opakovat, jinak u žáků nemají dlouhodobou trvalost. Často se zde využívá učení nápodobou, díky kterému dochází k efektivnějšímu nácviku pohybových dovedností, které jsou pravidelně prováděny herní formou. Rozdíl v rozvoji motoriky u šestiletých žáků v porovnání se staršími žáky je přirozeně velmi značný. Rozmezí desátého až dvanáctého roku žáků je často nazýváno jako období „zlatého věku motoriky“, při němž dochází k rychlému učení nových pohybů (Perič, 2004).

Sociální vývoj v období mladšího školního věku je vymezen dvěma významnými etapami. První etapou z nich je samotný vstup do školy, který pro žáka představuje nárok na zařazení se do kolektivu a s ním spojené podřízení se jeho normám. Na počátku tohoto období dochází zejména k socializaci, v níž se žák začleňuje do kolektivu a přizpůsobuje se jeho pravidlům a zákonitostem. Druhou etapou sociálního vývoje mladšího školního věku je fáze kritičnosti, která nastává až na konci tohoto období. Tato fáze se projevuje

negativismem u žáků, který je často doprovázen negativním hodnocením skutečnosti. Jiným projevem této fáze může být snižování autority vůči dospělým (Perič, 2004).

4 Sportovní hry

„Sportovní hry patří k nejrozšířenějším a nejoblíbenějším tělesným cvičením. Jejich popularita vyplývá především z jejich obsahu. Jsou většinou kolektivní, takže přispívají k rozvíjení vztahů mezi jedinci a umožňují plné uplatnění osobnosti v tvořivé činnosti.“
(Hondlík, Kouba, Řepka, Šebrle, 1992, s. 4)

Táborský (2004) definuje sportovní hru jako soutěživou činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle oficiálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy díky lepšímu ovládnutí společného předmětu.

Existuje více než sto různých druhů sportovních her, a proto ani jejich rozdělení není jednotné. Sportovní hry se dají rozdělit podle různých hledisek a kritérií. Táborský (2004) uvádí následující rozdělení.

Jedním z dominantních rozlišovacích rysů může být společná hrací plocha obou soupeřů. Rozlišujeme hrací plochu společnou, tedy takovou, která není oddělena žádnou pomůckou/překážkou, jako je tomu například u fotbalu, basketbalu či florbalu. Opakem společné hrací plochy je plocha oddělená např. sítí, jako je tomu například u volejbalu, nohejbalu či tenisu.

Za druhý rozlišovací faktor sportovních her můžeme považovat počet hráčů u každého ze soupeřů, kteří se hry současně účastní. Díky tomu můžeme sportovní hry rozdělit na hry individuální (např. singly v americkém handballu atd.), na sportovní hry párové (např. tenis, beach voleyball atd.). Třetím typem rozdělení sportovních her podle počtu hráčů jsou sportovní hry týmové, kam můžeme zařadit např. tchoukball, házenou a mnoho dalších.

Třetím kritériem při rozdělování sportovních her může být způsob pohybu hráčů. Pohyb rozdělujeme na přirozený pohyb hráčů, u kterého není zapotřebí pomocných prostředků. Tento druh pohybu je využíván u většiny sportovních her (např. stíhaná v kruhu, červení a bílí...). U některých sportů, jako je například vodní pólo, se jedná o tzv. pohyb ve vodě. Dalším podstatným faktorem je užití sportovní výzbroje (např. hokej, florbal, házená...), nelze však opomenout i možnosti využívání dopravního prostředku, živého (kůň), nebo neživého (např. cyklistické kolo, kajak...). Avšak toto rozdělení není v České republice tolik využíváno.

Další z mnoha možných rozdělení sportovních her nalezneme například v knize Encyklopedie her (Zapletal, 1975), kde jsou hry rozděleny na hry v tělocvičně, hry na hřišti, hry na louce, hry ve městě, hry v terénu a na hry v místnosti.

Dělení sportovních her

Sportovní hry lze rozdělit podle několika hledisek, proto jejich samotné rozdělení není vždy jednotné.

Jedno z možných rozdělení ve své knize nabízí Lehnert (2014). Jedním ze základních rozdělení je rozdělení dle počtu hrajících hráčů, a to na sportovní hry individuální (tenis, badminton), párové (beach volejbal, tenisová čtyřhra) a kolektivní (přehazovaná, fotbal).

Dalším z mnoha možných rozdělení sportovních her je způsob, kterým dochází k souboji o míč. V tomto rozdělení sportovních her se rozlišují dva typy, mezi které patří invazivní sportovní hry, ve kterých dochází k souboji o společný předmět současně (basketbal, florbal), a neinvazivní sportovní hry, ve kterých k souboji o míč dochází střídavě (badminton, volejbal).

Posledním hlediskem rozdělení v knize Lehnert (2014) nalezneme rozdělení podle tzv. podstaty. Jinými slovy dle způsobu, jakým dochází k získání bodů, dle způsobu, který vymezuje trvání utkání a dle herních úkolů při manipulaci společného předmětu. Toto rozdělení je vymezeno třemi základními skupinami, kterými jsou sportovní hry brankové (florbal, lední hokej), sportovní hry síťové (ringo, stolní tenis), sportovní hry pálkovací (softball, baseball) a sportovní hry terčové (crocket).

4.1 Charakteristika sportovních her

Sportovní hry se od jiných sportovních odvětví odlišují komunikační, emoční a vztahovou dimenzí herních činností jednotlivce. Tyto tři dimenze jsou uváděny jako hlavní charakteristické zvláštnosti mezi sportovními hrami a jinými sportovními odvětvími.

Komunikační dimenzí si můžeme vyložit jako herní činnost jednotlivce, která vzniká a následně probíhá na základě vnímání signálů/zpráv, mezi spoluhráči a soupeři. Herní činnost jednotlivce je především nositelem taktického záměru, který dodává smysl a význam motorickému chování.

Emoční dimenze je vyjadřována projevem, který je nazýván aktuálně specifickým a poměrně chvilkovým. Mezi projevy emoční dimenze patří například vztek, radost, strach, nervozita, uspokojení, či naopak zklamání. Tyto projevy emoční dimenze jsou vyvolány úspěchy nebo naopak neúspěchy v průběhu utkání/ hry. Emoční prožívání je velmi často doprovázeno specifickými slovními výkřiky, výrazy, gesty či mimikou (Lehnert, 2014).

Poslední charakteristickou zvláštností je vztahová dimenze. Vztahová dimenze vyplývá z oficiálních pravidel sportovních her, které jsou schváleny a vydány mezinárodní a národní federací. Pravidla sportovních her představují souhrn předpisů, práv, zákazů a povinností. Pravidla SH určují pozici hráče a tři velké oblasti činností. Jejich rozdělení nabízí i Lehnert (2014):

- A. Vztah hráče k ostatním účastníkům (ke spoluhráčům, k soupeřům, ke způsobu jejich kontaktu, k rozhodčím apod.).
- B. Vztah týkající se vztahu hráče k prostoru (k označení hřiště a jeho různých prostorů čarami, k cíli a k dalším objektům na hřišti).
- C. Vztah hráče ke společnému předmětu (k míči, ke kotouči, ke kroužku, k puku apod.) a k nářadí, kterého se v některých sportovních hrách používá k ovládnutí společného předmětu (hokejka).

4.2 Metodicko-organizační formy sportovních her

„Mezi hlavní kritéria pro odlišování jednotlivých typů metodicko-organizačních forem sportovních her patří přítomnost či nepřítomnost soupeře a míra proměnlivosti herně situačních podmínek.“ (Psotta, 2009, s. 12)

Psotta (2009) ve své knize uvádí rozdělení metodicko-organizačních forem sportovních her kombinací zmíněných dvou hlavních kritérií do pěti skupin:

1. Metodicko-organizační formy bez soupeře.
2. Metodicko-organizační formy se soupeřem.
3. Metodicko-organizační formy v předem určených podmínkách.
4. Metodicko-organizační formy v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách.

5. Metodicko-organizační formy v celistvých náhodně proměnlivých podmínkách.

Naopak Hondlík (1992) metodicko-organizační formy sportovních her rozděluje do základních tří skupin neboli stupňů.

Hlavními zástupci první skupiny (prvního stupně) jsou tzv. průpravná cvičení. Mezi průpravná cvičení jsou taková cvičení, která se soustředí na technickou stránku herní činnosti jednotlivce. Zároveň se jedná o cvičení, která mají svou přesně danou organizaci, a také o cvičení, která spočívají na přemístování žáků a pomůcek (míčů). Velenský (2005) průpravná cvičení definuje jako cvičení, kde je realizace činnosti prováděna bez soupeře v relativně neměnných podmínkách či činnosti bez soupeře prováděné v náhodně proměnlivých podmínkách.

Druhým stupněm herní složitosti metodicko-organizačních forem sportovních her jsou podle Hondlíka (1992) herní cvičení. Herním cvičením rozumíme jako cvičení, kde je důraz kladen převážně na technickou stránku herní činnosti a soustavě pohybů. Dle Velenského (2005) se herní cvičení dají rozdělit na dva typy, a to herní cvičení, kde jsou činnosti realizovány se soupeřem v takřka neměnných podmínkách a herní cvičení, kde jsou činnosti realizovány se soupeřem v náhodně nestálých podmínkách.

Posledním, tedy třetím stupněm herní složitosti metodicko-organizačních forem sportovních her jsou dle Hondlíka (1992) průpravné hry. Průpravné hry jsou charakterizovány souvislým herním dějem včetně jeho nečekaných a nepřipravených přechodů z jedné části do druhé. Velenský (2005) průpravné hry definuje jako souvislý, proměnlivý herní děj s plně aktivním výkonem všech hráčů, stanovených pravidel a součtu bodů.

5 Netradiční sportovní hry

Netradiční sportovní hry stejně tak, jako běžné sportovní hry rozvíjejí již získané dovednosti. Rozdíl mezi nimi je rozvíjení dovedností novým, netradičním stylem, které hráče přivádí k novému poznávání a opakovanému procvičování již zažitých pohybových dovedností.

Netradiční sportovní hry v posledních letech získávají nejen ve světě, ale i u nás, velkou oblibu. Důvodem je především rychlý nácvik, jednoduchá pravidla a také poměrně nízká finanční náročnost (Kupr, 2014).

Dělení netradičních sportovních her

Netradiční sportovní hry lze rozdělit do několika skupin dle různých hledisek. Proto jejich rozdělení není jednoznačné a jejich rozdělení závisí především na tom, jaké kritérium k rozdělení využijeme. Mnohdy se zařazení netradičních sportovních her mohou překrývat, jako příklad zde můžeme uvést softtenis, který lze zařadit jak do skupiny netradičních sportovních her síťových, tak stejně tak ho lze z jiného úhlu pohledu zařadit do skupiny netradičních sportovních her pálkovacích, v tomto případě raketových, jelikož k odpalu využíváme raketovou pátku. Rozřazení sportovních her závisí na daném měřítku rozdělení, v tomto případě je dělení pomocí hrací sítě, potřebného sportovního náčiní či dle konkrétní techniky využití v dané netradiční sportovní hře. Jedno z mnoha možných rozdělení netradičních sportovních her nabízí Růžička, Růžičková, Šmíd (2013), a to do třech základních skupin, kterými jsou:

- netradiční sportovní hry kontaktní;
- netradiční sportovní hry síťové;
- netradiční sportovní hry pálkovací.

5.1 Netradiční sportovní hry kontaktní

Netradiční sportovní hry kontaktní můžeme taktéž nazvat jako netradiční sportovní hry brankové. Jsou ve většině případů vymezeny herním časem, známou taktéž jako herní doba. V tomto omezeném časovém prostoru se jedna strana hráčů snaží dosáhnout co nejvyššího počtu bodů tím, že dopraví dané herní náčiní, jako například míč, puk, disk, kroužek aj., do branky či do vymezeného bodovacího území vícekrát, než soupeř.

Pojem kontaktní hra je vázána na pojetí a průběhu dané aktivity. Konkrétně na čase, kdy na jednom společném prostoru dochází ke vzájemnému působení mezi hráči opačných družstev. Mnohdy ke kontaktu dochází i přesto, že v pravidlech daných netradičních sportovních her je výslovně stanovena tzv. bezkontaktnost neboli princip minimalizace vzájemných fyzických doteků soupeřů mezi sebou (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

5.2 Netradiční sportovní hry síťové

Mezi netradiční sportovní hry síťové patří takové síťové hry, u kterých se herní čas vymezuje od dosažení předepsaného počtu bodů či výherních setů. Z hlediska netradičních sportovních her mezi ně můžeme zařadit například bumbác – ball. U netradičních sportovních her síťových je herní činnost dána především manipulací s herním náčiním. Pod pojmem herní náčiní, která mohou být v tomto případě využívána, si můžeme představit například míč, kroužek, frisbee disk, kinballový míč, ale i mnoho dalších pomůcek, na základě jejichž manipulace se odehrávání mezi soupeři pravidelně střídá. Herní plochou těchto netradičních sportovních her, tedy síťových je hřiště rozdělené středovou sítí, popřípadě středovou čarou či volným středovým prostorem tzv. územím nikoho. Toto středové rozdělení hřiště opatřuje již dříve zmíněnou bezkontaktnost hry neboli zabránění přímého fyzického kontaktu mezi hráčem a protihráčem v průběhu celé hry. Hlavním cílem těchto her je dopravení daného náčiní na polovinu soupeře tak, aby ho soupeř s ohledem na předem stanovená pravidla nedokázal úspěšně vrátit zpět (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

5.3 Netradiční sportovní hry pálkovací

Netradiční sportovní hry pálkovací se od ostatních skupin netradičních sportovních her liší především využíváním specifické pomůcky – pátky, díky které se míč dostává do hry. Nejpodstatnějším milníkem těchto her je tzv. odpal, který netradiční sportovní hru v převážné většině zahajuje. Avšak existují i takové netradiční sportovní hry pálkovací, u kterých odpal neznačí zahájení hry, nýbrž značí následující dílčí části hry a tím vyvolává další navazující činnosti. Hlavním cílem těchto her je získání bodu, který je spojen s několika návaznými herními činnostmi jednotlivce. Návaznými činnostmi jednotlivce je myšlen odpal, přeběh (popř. přeběhy) a dosažení cílové či domácí mety. V netradičních sportovních hrách pálkovacích proti sobě nastupují dvě družstva hráčů. Útočící družstvo do hry postupně, v předem daném pořadí, nasazuje jednotlivé hráče.

Soupeřovo družstvo má oproti útočícímu družstvu za úkol útočící hráče tzv. „vyautovat“, a to pomocí předem daných herních činností. Mezi tyto činnosti patří chycení odpalu, případný přesun míče jednou či několika přihrávkami na daný bod hřiště (metu), nebo jiným povoleným způsobem zabránit zisku bodu ze hry (dotek, překročení povoleného počtu odpalů apod.) (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

6 Metodický materiál

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila následující netradiční sportovní hry – holomajzna, ultimate frisbee a bumbác – ball. Aspektů vedoucích ke zvolení těchto netradičních her bylo více a jsou podrobněji rozepsány v následujících odstavcích.

První ze zvolených netradičních her se nazývá holomajzna. Jedná se o hru, která může v mnoha faktorech připomínat všem dobře známý florbal. Florbal považuji za velmi rozšířenou hru všemi věkovými kategoriemi. Právě díky své oblíbenosti zná většina dětí velmi dobře pravidla a s nimi spojenou i zdatnost manipulace s pomůckami, v tomto případě s florbalovou hokejkou. Pravidla netradiční sportovní hry zvané holomajzna se od florbalových příliš neliší a pořizovací náklady na pomůcky k této hře nejsou taktéž nikterak vysoké. Tato hra se dá považovat za finančně příliš nenáročnou, jelikož k jejímu zrealizování jsou zapotřebí pouze dřevěné tyče, gumové kroužky, které jsou využívány ke hře Ringo, a florbalové branky. Propojení tohoto mého oblíbeného sportu a zajímavých netradičních modifikací mě vedly k výběru této hry nejen k účelům mé diplomové práce, ale i ke zvýšení povědomí o této hře mezi širší veřejností.

Ultimate frisbee, v pořadí druhá zvolená netradiční sportovní hra, se řadí mezi kolektivní hry. Ani tato hra není nijak finančně náročná, jelikož k její realizaci není zapotřebí žádné nákladné pomůcky. Pro zařazení této netradiční sportovní hry postačí pouze létající disk. Tato hra je specifická svými pravidly, především tím, že k jejímu uskutečnění není nutná přítomnost rozhodčího. Právě absence rozhodčího vede žáky po celou dobu hry k dodržování tzv. fair play. Ani prostor hry není jednoznačně vymezen, existuje několik známých variant, konkrétně indoor, outdoor či beach. Avšak důvodem mého výběru této netradiční sportovní hry se nestala znalost ani zkušenost s jednou ze zmíněných oficiálně uznaných variant. Jediná má znalost se týkala specifické pomůcky, tedy létajícího disku, známého taktéž jako létajícího talíře. S tímto předmětem se za svého života jistě setkal každý z nás, ať už doma na zahradě, na táboře, v hodinách tělocviku či na škole v přírodě. Jinými slovy létající disk nabízí širokospektrální využití, a proto mě jeho využití v oficiální netradiční sportovní hře ultimate frisbee, se stanovenými pravidly, přivedlo k výběru této hry v rámci mé diplomové práce.

Třetí zvolenou netradiční sportovní hrou je bumbác – ball, který taktéž patří mezi kolektivní sportovní hry. Její specifikum, které mě přivedlo k výběru, je využití netradičního předmětu, a tím je gymnastický míč. Nadměrnou velikost této netradiční

pomůcky vnímám jako přínosnou. Za jedno z mnoha pozitiv považuji například odbourání, popřípadě alespoň snížení případného stresu z chytání takto velikých předmětů, které vede k možnému využití či nácviku i jiných netradičních sportovních her, jako například kinball. Pravidla hry bumbác – ball nejsou nijak obtížná a současně není jejich realizace ve školském zařízení nijak finančně náročná. Jak jsem již zmiňovala, k této hře je zapotřebí gymnastický míč a dále pouze nohejbalová (volejbalová) síť, kterou považuji za běžné vybavení školních tělocvičen.

6.1 Holomajzna

Holomajzna vychází z kanadské hry ringette, která je obdobou ledního hokeje. Patří mezi kolektivní netradiční sportovní hry brankového typu, jejíž pravidla jsou velmi podobná pravidlům florbalu. Právě díky jednoduchým pravidlům, lehkému nácviku a poměrné materiální nenáročnosti je tato hra považována za velmi atraktivní (Kupr, Machek, 2021).

Stejně jako ringette se i holomajzna hraje s gumovým kroužkem místo puku hnaného pomocí tyče, obvykle gymnastické. Své kořeny má hra v tradici českého sportu již v dobách první republiky, kdy se hrála v halách tělovýchovných jednot (Kupr, 2014).

6.1.1 Pravidla holomajzny – původní

Celá tato kapitola je pozvolně inspirovaná publikací Sádek, Kupr (2015).

- **Výzbroj a výstroj**
 - Kroužek, obvykle se využívá gumový pro hru Ringo.
 - Hůl dle možnosti (gymnastická dřevěná, florbalová hokejka bez čepele).
 - Branky (florbalové).
 - Rozlišovací dresy.
- **Počet hráčů**
 - Standardně se využívá zažitého systému z florbalu → 5 hráčů v poli, 1 brankář.
 - pozn. brankář hraje bez hole
- **Hrací doba**
 - Oficiální verze hry počítá s rozdělením zápasu na třetiny, po 7 minutách s pauzami mezi třetinami dlouhými 3 minuty.
 - Schéma zápasu: 7+3+7+3+7 minut.
 - Ve školní TV je vhodné pro efektivnější zapojení žáků do pohybové činnosti zvolit, především při větším počtu žáků (20 a více), turnajový systém „každý s každým“ s kratší dobou jednotlivých zápasů (např. 5 min).

- **Hrací plocha**

- Vzhledem k tomu, že hru můžeme označit jako hru průpravnou pro florbal, je ideální využití florbalového hřiště.
- Florbalové hřiště má rozměry 40 × 20 metrů, možné upravit dle aktuálních podmínek.
- Z hlediska bezpečnosti je nezbytné vyznačit velké a malé brankoviště (přístup do něj má pouze brankář, obránci i útočníci nesmějí do tohoto prostoru vstoupit).

- **Bezpečnost**

- I přesto, že gumový kroužek vypadá mírumilovně, je třeba brát dbát na bezpečnost. V této hře se klade velký důraz na bezpečnost brankáře, kterého je třeba vybavit bezpečnostními pomůckami, a to florbalovou helmou, florbalovými rukavicemi (nejsou-li florbalové, lze využít alespoň pohodlné zimní či pracovní) a brankářský set (je-li k dispozici, jedná se o nejúčinnější ochranu).
- Práce s holí→ spodní část hole nesmí být z důvodu bezpečnosti zvedána výše než nad úroveň kolen.

- **Cíl hry**

Dvě družstva nastupují v utkání proti sobě. Vítězí družstvo, které dá soupeři více branek, než jich od něj obdrží.

- **Zahájení hry**

- Před zahájením utkání probíhá losování (možné využít klasického „kámen, nůžky, papír“), vítěz si vybírá kroužek, či stranu.
- Samotné rozhraní probíhá z vlastní poloviny, soupeř musí být na své polovině.

Další možné rozehrání

- Při každém góle a na počátku třetin ze své poloviny.
- Při přestupku a autu nejbližší místu, kde k přestupu došlo (soupeři musí být min.3 m od rozhrávajícího).

- **Ovládání kroužku**
 - Hůl se zasouvá do vnitřního prostoru, následně je veden pohybem hole.
 - Kroužek je dovoleno při střelbě zvedat-pouze do výše pasu.
 - Je povoleno využít jedno zpracování nohou, 2 doteky za sebou nejsou přípustné.

- **Pohyb na hřišti**
 - Kontakt hráčů (prorážení, strkání) je zakázaný.
 - Omezování soupeře pomocí hole je považováno za foul.
 - Po rozehrání se hráči mohou pohybovat po celém hřišti s výjimkou malého brankoviště.
 - Malé brankoviště je určeno pouze pro brankáře (obráncům i útočnickům vstup zakázán).

- **Činnost brankáře**
 - Účastní se hry bez hole.
 - Nesmí opustit území velkého brankoviště.
 - Kroužek může zachytit, srazit, odrazit, vyhodit kteroukoliv částí těla.
 - Odhozený kroužek se nesmí při letu dostat výše než nad úroveň pasu hráčů a jeho první dopad se musí odehrát na vlastní polovině hřiště.

- **Zakázané herní situace**
 - Několik tyčí v jednom kroužku→ řešeno losem, poté se rozehrává z místa sporu.
 - Zakázané bránění→ kroužek získává soupeř, pakliže dojde k ostřejšímu konfliktu, rozhodčí/ učitel může nařídit trestné střelení – nájezdy z půlky hrací plochy.
 - Napadení, i neúmyslné, brankáře→ gól pro družstvo napadeného brankáře.

6.1.2 Upravená pravidla

- **Výzbroj a výstroj**
 - Gumový kroužek, původně určený pro hru ringo.
 - Gymnastická dřevěná hole (popřípadě florbalová hokejka bez čepele).
 - Branky (florbalové).
 - Rozlišovací dresy.
 - Bezpečnostní ochranné pomůcky pro brankáře (helma, rukavice, brankářský ochranný set).

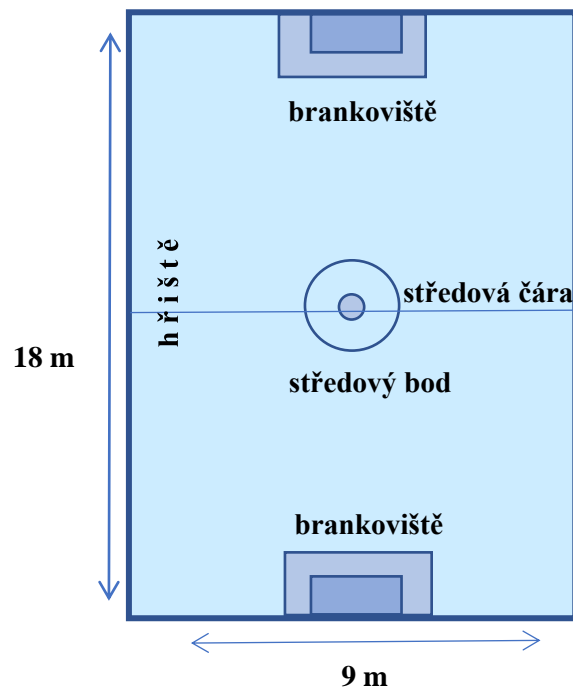


Obrázek č. 1: Holomajzna, Dřevěné hole



Obrázek č. 2: Holomajzna, Ringo kroužky

- **Počet hráčů**
 - 5 hráčů v poli, 1 brankář.
 - pozn. brankář hraje bez hole
- **Hrací doba**
 - 3 třetiny po 5 minutách, po každé třetině následuje 3minutová pauza.
 - schéma zápasu: 5+3+5+3+5 minut
- **Hrací plocha**
 - Hřiště o rozměrech minimálně 18 m × 9 m, maximálně 20 m × 10 m.
 - Brankoviště – nezbytné z hlediska bezpečnosti (přístup do něj má pouze brankář, obránci i útočníci nesmějí do tohoto prostoru vstoupit).



Obrázek č. 3: Holomajzna, Hřiště

- **Bezpečnost**

- I přesto, že gumový kroužek vypadá mírumilovně, je třeba brát dbát na bezpečnost. V této hře se klade velký důraz na bezpečnost brankáře, kterého je třeba vybavit bezpečnostními pomůckami, konkrétně florbalovou helmou, florbalovými rukavicemi (nejsou-li florbalové, lze využít alespoň pohodlné zimní či pracovní) a brankářským setem (je-li k dispozici, jedná se o nejúčinnější ochranu).
- Práce s holí → spodní část hole nesmí být z důvodu bezpečnosti zvedána výše než nad úroveň kolen.

- **Cíl hry**

Dvě družstva nastupují v utkání proti sobě. Vítězí družstvo, které dá soupeři více branek, než jich od něj obdrží.

- **Zahájení hry**

- Před zahájením utkání probíhá losování (možné využít klasického „kámen, nůžky, papír“), vítěz si vybírá stranu.

- Samotné rozehrání probíhá u středového bodu na středové čáře, kdy zástupci družstev stojí naproti sobě, ostatní hráči stojí mimo kruh, případně minimálně 2 metry od svého rozehrávajícího zástupce, kroužek do hry vhazuje rozhodčí/ učitel-podobně jako u ledního hokeje.

Další rozehrání

- Při každém góle a na počátku třetin ze středového bodu vhozením kroužku rozhodčím/ učitelem, stejně jako u zahájení.
- Při přestupku a autu nejbližší místu, kde k přestupu došlo (soupeři musí být min.3 m od rozehrávajícího).

- **Ovládání kroužku**

- Hůl se zasouvá do vnitřního prostoru, následně je veden pohybem hole.
- Kroužek je dovoleno při střelbě zvedat-pouze do výše pasu.
- Je povoleno využít jedno zpracování nohou, 2 doteky za sebou nejsou přípustné.

- **Pohyb na hřišti**

- Kontakt hráčů (prorážení, strkání) je zakázaný.
- Omezování soupeře pomocí hole je považováno za faul.
- Po rozehrání se hráči mohou pohybovat po celém hřišti s výjimkou malého brankoviště.
- Malé brankoviště je určeno pouze pro brankáře (obráncům i útočnickům vstup zakázán).

- **Činnost brankáře**

- Účastní se hry bez hole.
- Nesmí opustit území brankoviště.
- Kroužek může zachytit, srazit, odrazit, vyhodit kteroukoliv částí těla.
- Odhozený kroužek se nesmí při letu dostat výše než nad úroveň pasu hráčů a jeho první dopad se musí odehrát na vlastní polovině hřiště.

- **Zakázané herní situace**

- Několik tyčí v jednom kroužku → řešeno losem, poté se rozehrává z místa sporu.
- Zakázané bránění → kroužek získává soupeř, pakliže dojde k ostřejšímu konfliktu, rozhodčí/ učitel může nařídit trestné střílení – nájezdy z půlky hrací plochy.
- Napadení, i neúmyslné, brankáře → gól pro družstvo napadeného brankáře.



Obrázek č. 4: Holomajzna, Ukázka zahájení hry



Obrázek č. 5: Holomajzna, Ukázka roze hry



Obrázek č. 6: Holomajzna, Ukázka útoku na branku



Obrázek č. 7: Holomajzna, Ukázka střelby na branku



Obrázek č. 8: Holomajzna, Ukázka rozehry po autu



Obrázek č. 9: Holomajzna, Ukázka zakázané herní situace

6.1.3 Metodické hry a cvičení

Tato kapitola je souhrnem her inspirované publikací Pokorný (2019), či se jedná o hry inspirované vlastní iniciací.

SEZNÁMENÍ S KROUŽKEM

- **Na Mrazíka**

Pomůcky: 2× modré a žluté kroužky ringo.

Organizace: ve vyznačeném hřišti.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Žáci jsou rozmístěni po celém prostoru vyznačeného hřiště. Učitel vybere dva žáky, jeden má modrý kroužek, který představuje Mrazíka, druhý má žlutý kroužek, který představuje Slunce. Žák s modrým kroužkem honí ostatní děti, koho se dotkne kroužkem, ten zůstává v poloze, ve které byl zmrazen. Žák se žlutým kroužkem běhá po hřišti a dotykem svého kroužku rozehrívá zmrzlé spoluhráče a tím je vysvobozuje. Po určité době Mrazíka a Slunce vystřídáme.

Další možné obměny: po určité době a podle počtu žáků je možné přidat další dvojici žáků, kteří budou představovat druhého Mrazíka a druhé Slunce.



Obrázek č. 10: Holomajzna, Na Mrazíka

- **Kruh proti zástupu (souboj mezi týmy)**

Pomůcky: dva barevné kroužky, kužele na vyznačení místa pro zástup.

Organizace: $\frac{1}{2}$ žáků v kruhu, $\frac{1}{2}$ žáků v zástupu.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Učitel rozdělí kolektiv na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo vytvoří kruh, druhé družstvo vytvoří zástup. Na pokyn učitele začne první žák kruhu podávat míč po obvodu dalším žákům a současně odstartuje běžecká štafeta, kdy žáci ze zástupu jednotlivě obíhají kolem kruhu a předávají druhým kroužkem štafetu dalšímu v pořadí. První žák v kruhu nahlas počítá celé oběhy míče po obvodu kruhu. V okamžiku, kdy poslední ze zástupu dokončí svůj úsek štafety, přestanou si žáci v kruhu podávat míč. Učitel si zapamatuje/ zaznamená počet oběhů míče a podání v nedokončeném oběhu. Družstva si vymění úlohy a hra se opakuje. Vítězí družstvo s vyšším počtem oběhu míče po obvodu kruhu.

- **Štafeta s přenášením předmětů**

Pomůcky: barevné kroužky (do každé skupiny 3–4), barevné kužele.

Organizace: v zástupech.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Stejně početná družstva žáků stojí v zástupech. Před každým družstvem jsou položeny ve vymezených vzdálenostech (na čarách) 3-4 barevné kroužky ringo, ve stejném pořadí (červený, modrý, žlutý...). Na povel vyběhají první žáci z družstva, kteří postupně kroužky sesbírají, oběhnou barevný kužel a běží nazpátek předměty-kroužky předat druhému v zástupu. Druhý žák opět vyběhá a kroužky, nejlépe ve stejném pořadí postupně pokládá zpět na určená místa. Hra pokračuje, dokud se nevystřídají všichni žáci v zástupu.



Obrázek č. 11: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů A



Obrázek č. 12: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů B



Obrázek č. 13: Holomajzna, Štafeta s předáváním předmětů C

- **Honěná dvou kroužků v kruhu**

Pomůcky: dva barevné kroužky odlišné barvy, rozlišovací dresy.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

V dostatečně velickém kruhu jsou žáci rozděleni na „liché“ a „sudé“. Pro viditelnější rozlišení si jedno družstvo oblékne rozlišovací dresy. Před zahájením hry drží každé družstvo svůj kroužek tak, aby byly kroužky naproti sobě. Na povel učitele si jeden kroužek hodem přihrávají „liší“ a druhý kroužek „sudí“ stejným směrem po obvodu. Vyhrává družstvo, jehož kroužek přeběhne kroužek soupeře.

Další možné obměny hry: Žáci si nepřihrávají kroužek postupně po obvodu kruhu, ale kroužek nahrávají komukoliv ze svého družstva bez mluvení, pouze pomocí očního kontaktu (jistá pozornost všech žáků po celou dobu hry) - nácvik očního kontaktu při přihrávkách.



Obrázek č. 14: Holomajzna, Honěná dvou kroužků A



Obrázek č. 15: Holomajzna, Honěná dvou kroužků B

HERNÍ ČINNOST – VEDENÍ KROUŽKU HOLÍ

- **Dvojice proti sobě**

Pomůcky: barevný kroužek do dvojice, dřevěné hole, kužele na vyznačení vzdálenosti mezi žáky.

Organizace: dvojice naproti sobě po celé šíři tělocvičny.

Počet žáků: celá třída.

Pravidla:

Žáci rozdělení do dvojic stojí proti sobě v přiměřené vzdálenosti. Jeden z dvojice vede na povel kroužek proti stojícímu druhému z dvojice, kterého obejde a vrací se zpět. Následuje několik opakování, při kterém se tempo chůze vedení postupně mění na běh. Poté se žáci na povel ve dvojici vystřídají a celá aktivita se opakuje.



Obrázek č. 16: Holomajzna, Dvojice proti sobě – výchozí postavení



Obrázek č. 17: Holomajzna, Dvojice proti sobě – vedení kroužku

- **Štafety slalomem**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky, kužele.

Organizace: dva zástupy rozdělené na poloviny.

Počet hráčů: celá třída

Pravidla:

Stejně početné zástupy žáků jsou rozděleny na poloviny. První polovina zástupu soutěží, druhá vymezuje slalomovou dráhu. První vedou kroužek slalomem, obejdou krajní kužel a jdou předat štafetu dalšímu v zástupu. V druhém kole s kroužkem nejdou, ale běží. Po vystřídání všech žáků v zástupu se role vymění a celá aktivita se opakuje.



Obrázek č. 18: Holomajzna, Štafety slalomem A



Obrázek č. 19: Holomajzna, Štafety slalomem B

- **Vedení v kruzích**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky.

Organizace: stejně početné kruhy.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Hráči stojí ve stejně početných kruzích. Na povel učitele vedou první hráči kroužek kolem kruhu a předávají ho druhému v kruhu. Stejným způsobem hra dále pokračuje. Aktivita končí při předání kroužku prvnímu hráči kroužku.

Další možné obměny: postupné zvyšování rychlosti vedení → v prvním kole chůze, v druhém poklus, ve třetím běh.

HERNÍ ČINNOST – PŘIHRÁVKY

- **Dvojice naproti sobě**

Pomůcky: dřevné hole, barevný kroužek do dvojice.

Organizace: dvojice naproti sobě po celé šíři tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Dvojice žáků stojí naproti sobě v přiměřené vzdálenosti stanovené učitelem. Cílem této aktivity je snaha o přesné přihrávání kroužku druhému z dvojice. Po několika úspěšných pokusech či viditelné zdatnosti žáků lze vzdálenost mezi nimi postupně zvětšovat.



Obrázek č. 20: Holomajzna, Dvojice naproti sobě A



Obrázek č. 21: Holomajzna, Dvojice naproti sobě B

- **Kdo dřív?**

Pomůcky: dřevné hole, barevné kroužky.

Organizace: dvojice naproti sobě.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Po nácvičku předchozí aktivity žáci soutěží mezi sebou, která dvojice si dříve přihráje stanovený počet přihrávek (6–10×).

- **Vstřícná štafeta**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky, kužele na vyznačení výchozích pozic.

Organizace: čtyři stejně početné zástupy.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Žáci ve stejně početných zástupech, rozdělených ještě na poloviny → 4 stejně početné skupinky, stojí naproti sobě. Jejich úkolem je přihrávání kroužku protějšnému zástupu. Následným během se zařazují na jeho konec. Hra končí, když žáci stojí opět v původním postavení. Vzdálenost mezi zástupy postupně zvětšujeme.

- **Honěná dvou kroužků přihrávkami**

Pomůcky: dřevěné hole, dva barevné kroužky, rozlišovací dresy pro lepší orientaci.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Kruh tvořen žáky je rozdělen na první a druhé. První, odlišeni rozlišovacími dresy, si přihrávají kroužek po obvodu kruhu. Totéž provádějí druzí s kroužkem odlišné barvy. Vyhrává družstvo, jehož kroužek dostihl kroužek druhého týmu.

Další možné obměny: kroužek není přihráván postupně po obvodu kruhu, ale je opět nahráván komukoliv z týmu – bez řečí pomocí očního kontaktu → nácvik přihrávání kroužku při hře, pozornost všech hráčů.



Obrázek č. 22: Holomajzna, Honěná dvou kroužků A



Obrázek č. 23: Holomajzna, Honěná dvou kroužků B

HERNÍ ČINNOST-STŘELBA

- **Dej gól**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky, kužele, branky.

Organizace: dva zástupy, když na jedné polovině tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Žáci rozdělení na poloviny stojí v zástupu, každý na své půlce tělocvičny. V místech, kde jsou později postavené branky jsou položeny kužele, které znázorňují místo, kam mají žáci za úkol se strefit. Na začátku jsou kužele poměrně daleko od sebe, později se jejich vzdálenost menší, až místo nich jsou postavené samotné branky. Žáci se v zástupech vždy po střelbě střídají.

- **Živé branky**

Pomůcky: dřevěné hole, barevný kroužek do dvojice.

Organizace: dvojice naproti sobě.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Hráči vytvoří dvojice a stojí proti sobě. Jeden stojí v širokém stoji rozkročeném a představuje branku. Druhý z dvojice má kroužek a lehkou střelou po zemi střílí do branky vymezené prvním žákem. Po určité době, po daném počtu střelb se hráči ve dvojici vystřídají.

Další možné obměny:

- žáci soutěží ve dvojicích mezi sebou v počtu vstřelených branek
- soutěž celých řad proti sobě – první řada postupně střílí do branek, které vymezuje druhá řada, branky se sčítají, po určité době se role vymění a učitel nakonec určí nejlepší řadu



Obrázek č. 24: Holomajzna, Živé branky

- **Střelba z několika úrovní**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky, branky, kužele.

Organizace: dva zástupy naproti brankám.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Hráči rozdělení na dva zástupy stojí proti brankám. Od vyznačené úrovně barevnými kužely se snaží každý žák postupně strelit branku. Po vystřídání všech žáků a dostatečném zopakování, se pomocí kuželů výchozí pozice posune, a tudíž střelba na branku bude z větší vzdálenosti. Poté se aktivita znovu opakuje a následně je možné vzdálenost výchozí pozice opět posunout.



Obrázek č. 25: Holomajzna, Střelba z několika úrovní A



Obrázek č. 26: Holomajzna, Střelba z několika úrovní B

- **Slalom mezi kuželi**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné, kroužky, kužele, branky.

Organizace: ve dvou zástupech naproti brankám.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Dva stejně početné zástupy hráčů stojí naproti brankám u vyznačené výchozí pozice. Jejich úkolem je vést kroužek slalomovým způsobem kolem kuželů a u posledního kužele se pokusit vystřelit na branku. Poté se žák zařadí na konec zástupu a vybíhá další. Takto se aktivita několikrát opakuje, kdy opět tempo běhu, z počátku chůze, se postupně zvyšuje.



Obrázek č. 27: Holomajzna, Slalom mezi kuželi A



Obrázek č. 28: Holomajzna, Slalom mezi kuželi B

- **Ved', přihráj a střílej**

Pomůcky: dřevěné hole, barevné kroužky, kužele, branky.

Organizace: dva zástupy rozdělené na dvojice proti brankám.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Žáci rozdělení do dvojic stojí naproti brance u vyznačené výchozí pozice kužely. Jejich úkolem je vedení kroužku, přihrání druhému z dvojice, který, pokud je ve správné útočné pozici, střílí na branku. Pokud ve správné pozici není a nedokáže kroužek správně zpracovat, nahraje zpět prvnímu z dvojice, který na branku vystřelí. V dalším kole se střelci vystřídají. Takto aktivitu několikrát opakujeme. Pokud uznáme za vhodné je možné výchozí pozici posunout, a tím pádem mezi žáky dojde před střelbou k více přihrávkám.



Obrázek č. 29: Holomajzna, Ved' a přihráj A



Obrázek č. 30: Holomajzna, Ved' a přihráj B

6.1.4 Hlavní změny v pravidlech hry holomajzny

Hlavní změny mezi původními a modifikovanými pravidly jsou:

- Hrací doba, kdy se délka jedné třetiny změnila ze 7 minut na 5 minut.
- Velikost hrací plochy neboli hřiště o původních rozměrech 40×20 m je změněno na velikost hřiště o rozměrech 18×9 m.
- Brankoviště, které není rozděleno na velké a malé, jak je stanoveno v původních pravidlech, nýbrž pouze na brankoviště, ze kterého brankář během hry nesmí vycházet a ostatní hráči do něho nesmějí vcházet.

6.2 Ultimate frisbee

Ultimate frisbee je dnes nejznámější sportovní hrou na světě využívající létající talíř. První veřejná prezentace létajícího talíře jako sportovního náčiní na území ČR byla v roce 1980. O deset let později, v roce 1991 byla hra ultimate frisbee na Fakultě elektrotechnické ČVUT v Praze zařazena do nabídky vyučovacích předmětů. V roce 1993 byla založena Česká asociace frisbee (ČAF) se snahou vytvořit pravidelnou národní soutěž. O rok později se uskutečnil reprezentační zájezd českého týmu na MS v Anglii, kde byla ČAF přijata za plnohodnotného člena mezinárodní asociace.

Ultimate frisbee je kolektivní hra s využitím létajícího talíře s mimořádným akcentem na hodnotu herní *fair play* zvanou Spirit of the Game. To činí z ultimate frisbee unikátní sportovní hru, kde je zodpovědnost za čestný herní projev vložena do rukou samotných hráčů (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

6.2.1 Pravidla ultimate frisbee – původní

Celá kapitola 6.2.1 vychází z publikace Sádek, Kupr (2015).

- **Výzbroj a výstroj**
 - Disk frisbee o průměru 21–40 cm, vhodně zvolený vzhledem k velikosti hřiště, počtu hrajících hráčů a jejich schopnostem.
 - Rozlišovací dresy.
 - Kužely na vyznačení hřiště.
- **Počet hráčů**
 - V utkání nastupují dvě družstva po 7 hráčích (minimum je 5 hráčů).
 - Ostatní hráči se mohou libovolně střídat:
 - před výhozem disku
 - po dosažení bodu
 - při zranění.
- **Hrací doba**

Při hře je možné zvolit jednu z následujících variant:

- utkání se hraje na dva poločasy:

1. končí, když jeden z týmů získá 9 bodů

2. končí vítězstvím týmu, který získal 17 bodů

- může se hrát také na čas, jeden poločas pak má standardně 24 minut, následuje 10minutová přestávka.

- **Hrací plocha**

- Travnatá plocha o rozměrech 100 m × 37 m. Koncové zóny mají délku 18 metrů, vlastní hřiště 64 metrů.

- Při úpravě velikosti hřiště např. nižšího počtu hráčů. Hráčské nezralosti či prostorového uspořádání je třeba zachovat poměr koncových čar a vlastního hřiště.

- **Cíl hry**

Každé družstvo se pomocí přihrávek pokouší úspěšně skórovat v koncové zóně soupeře. Aby družstvo dosáhlo bodu, musí skórující hráč stát po chycení přihrávky v koncové zóně soupeře.

- **Před zahájením hry**

- Losují kapitáni výhozem disků nad sebe, jeden během toho zvolá „stejný“ či „různý“ (strana jakou dopadnou na zem) - vítěz si zvolí buď:

- stranu, na které začne hrát

- výhoz disku

- příjem disku.

- **Zahájení a průběh hry**

- Na počátku každého poločasu a po zisku bodu se začíná výhozem ze zónové čáry (výhoz má družstvo, které získalo bod, či ho zvolilo při prvním losu).

- Strany se mění po každém dosažení bodu.

- BRÁNÍCI hráči stojí při výhozu ve své koncové zóně.

- PŘIJÍMACÍ hráči kromě zvoleného „pomocníka“ stojí taktéž ve své koncové zóně.
 - SIGNALIZACI připravenosti musí provést hráči obou týmů zvednutím ruky, až poté je možné uskutečnit výhoz.
 - POHYB všech hráčů může začít po výhozu (disk se ocitne volně ve vzduchu).
 - PRVNÍ DOTYK PO VÝHOZU náleží hráči družstva, které je na příjmu – pokud nechytí, družstvo disk ztrácí.
- **Ztráta disku (chyba)**
 - Disk útočící družstvo ztrácí, pakliže:
 - disk se dotkne země
 - disk je chycen bránícím hráčem
 - útočník chytí disk v autu – poté následuje rozehrání ze středové čáry hráčem z bránícího družstva
 - útočník zdržuje hru, tj. neodhodí disk do 10 sekund.
→následně se po ztrátě disku ujímá druhé družstvo
- **Chytání disku**
 - Povoleno oběma rukama.
- **Zisk bodu**
 - Bod je přiznán družstvu, jehož hráč chytí disk v koncové zóně soupeře, ve které stojí oběma nohama.
- **Současné chycení disku**
 - Disk připadá útočníkovi.
- **Neshoda**
 - Nemohou-li se hráči shodnout, zda vše proběhlo dle pravidel, hra se vrací zpět do prokazatelné situace.

- **Nepovolená pravidla během hry** (Kupr, Rjabcová, Suchomel, 2010)
 - Běhat s diskem (povolené jsou kroky nutné k zastavení při chycení přihrávky v běhu).
 - Fyzický kontakt obránce s útočníkem.
 - Bránit útočnickovi v pohybu.
 - Vytrhávat soupeři držený disk z ruky.
 - Předávat disk z ruky do ruky → musí být házen.
 - Obrana více hráčů na jednoho útočníka s diskem (pouze systém 1 na 1).
 - při porušení pravidel rozehrává tým, který se neprovinil z místa přestupku či z obvodové čáry vlastního hřiště

6.2.2 Upravená pravidla

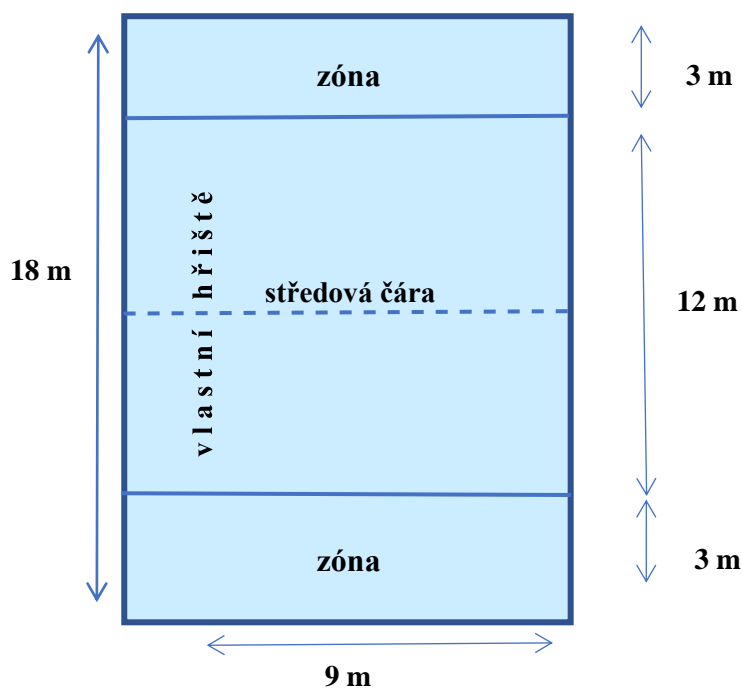
- **Potřebné vybavení:**
 - Disk frisbee-průměr 21–27 cm, vhodně zvolené vzhledem k velikosti hřiště, počtu, věku a schopnostem hrajících hráčů.
 - Rozlišovací dresy.
 - Kužely na vyznačení hřiště.
- **Počet hráčů:**
 - V utkání nastupují dvě družstva po 5–7 hráčích (nejlépe však po 5).
 - Ostatní žáci mohou vytvořit další družstvo formou turnaje, kde budou všechna družstva hrát proti sobě.
- **Hrací doba**
 - Při hře je možné využít jednu z variant:
 - utkání se hraje na dva poločasy- I. končí, když jeden z týmu získá 6 bodů
 - II. končí vítězstvím týmu, který získal 11 bodů
 - utkání trvá po dobu 5 min, poté následuje 2 min přestávka

→ možné využití varianty, ve kterém se efektivně zapojují všichni žáci (výměna v týmu po odhozu apod.).

- **Hrací plocha**

- Hřiště o velikosti 18 m × 9 m (podobně jako u školní vybíjené)

- koncové zóny mají délku 3 m, vlastní hřiště 12 m.



Obrázek č. 31: Ultimate frisbee, Hřiště

- **Cíl hry**

Každé družstvo se pomocí přihrávek pokouší úspěšně skórovat v koncové zóně soupeře. Aby družstvo dosáhlo bodu, musí skórující hráč stát po chycení přihrávky v koncové zóně soupeře.

- **Před zahájením hry**

- Kapitáni obou týmů si pomocí hry „Kámen, nůžky, papír“ stříhnou – vítězný kapitán si zvolí jednu z variant: - stranu, na které začne hrát

- výhoz disku

- příjem disku.

- **Zahájení a průběh hry**

- Družstvo je rozděleno na kapitána, pomocníka a ostatní hráče.
- Na počátku každého poločasu a po zisku bodu se začíná výhozem ze zónové čáry (výhoz má družstvo, které získalo bod, či si ho zvolilo při prvním losu).
- Před zahájením druhého poločasu dochází ke změně stran.
- BRÁNÍCI hráči stojí při výhozu ve své koncové zóně.
- PŘIJÍMACÍ hráči kromě zvoleného „pomocníka“ stojí taktéž ve své koncové zóně.
- SIGNALIZACI připravenosti provádí kapitán a jeho pomocník příslušného týmu zvednutím ruky, až poté učitel píská a je možné uskutečnit výhoz.
- Po dostatečném zažití pravidel přítomnost učitele není nutná, žáci hru zahajují sami.
- POHYB všech zbylých hráčů začíná po výhozu disku z rukou kapitána (disk se ocitne ve vzduchu).
- PRVNÍ DOTYK PO VÝHOZU náleží zvolenému pomocníkovi, který je připraven na příjmu – pokud ho nechytí, disk dané družstvo ztrácí a následuje rozehrání protihráčem ze středové čáry.

- **Ztráta disku (chyba)**

Disk útočící družstvo ztrácí, pakliže:

- Disk se dotkne země.
 - Disk je chycen bránícím hráčem.
 - Útočník chytí disk v autu – poté následuje rozehrání ze středové čáry hráčem z bránícího družstva.
 - Útočník zdržuje hru, tj. neodhodí disk do 10 sekund.
- následně se po ztrátě disku ujímá druhé družstvo

- **Chytání disku**
 - Povoleno oběma rukama „na čápa“ i jednoruč.
 - **Zisk bodu**
 - Bod je přiznán družstvu, jehož hráč chytí disk v koncové zóně soupeře, ve které stojí oběma nohama.
 - **Současné chycení disku**
 - Disk připadá útočníkovi.
 - **Neshoda**
 - Nemohou-li se hráči shodnout, zda vše proběhlo dle pravidel, hra se vrací zpět do prokazatelné situace.
 - **Nepovolená pravidla během hry**
 - Běhat s diskem (povolené jsou kroky nutné k zastavení při chycení přihrávky).
 - Fyzický kontakt protihráčů.
 - Bránit protihráčům v pohybu.
 - Vytrhávat soupeři disk, předávat disk z ruky do ruky → musí být házen.
 - Obrana více hráčů na jednoho útočníka s diskem (pouze systém 1 na 1).
- při porušení pravidel rozehrává tým, který se neprovinil ze středové čáry hřiště



Obrázek č. 32: Ultimate frisbee, Losovací „Kámen, nůžky, papír“



Obrázek č. 33: Ultimate frisbee, Rozehra ze středové čáry



Obrázek č. 34: Ultimate frisbee, Ukázka povoleného bránění – 1 na 1



Obrázek č. 35: Ultimate frisbee, Signalizace zahájení hry



Obrázek č. 36: Ultimate frisbee, Zahajovací přihrávka kapitána a pomocníka

6.2.3 Metodické hry a cvičení

Tato kapitola je souhrnem her inspirované publikacemi: Tesařová (2021), Hříbal (2012), Sádek, Kupr (2015), Pokorný (2019), či hry inspirované vlastní iniciací.

SEZNÁMENÍ S FRISBEE DISKEM

- **Na obra a trpaslíka**

Pomůcky: 2 frisbee disky různé barvy.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Žáci stojí v kruhu, frisbee disky jsou rozdány žákům v určité vzdálenosti-nejlépe naproti sobě. Cílem této hry je, aby disk „Obr“ nedohnal disk „Trpaslík“. Žáci si disk předávají po směru hodinových ručiček, po dvojitém písknutí na píšťalku učitelem se směr hry mění. Styl předávání disku je možný dvěma způsoby- „Na čápa“- předávání v pozici, ve které se ve hře disk chytá → trénování správné techniky chytání „Pistolka“- správná technika úchopu disku při házení (palec na horní části disku, dva prsty vespodu disku).

→ trénování správného držení disku



Obrázek č. 37: Ultimate frisbee, Na obra a trpaslíka

- **Rychlejší bere** (Tesařová, 2021)

Pomůcky: frisbee disky do dvojice.

Organizace: dvojice naproti sobě v sedu na čarách, disk uprostřed.

Počet hráčů: celá třída rozdělená do dvojic.

Pravidla:

Žáci jsou v tureckém sedu čelem naproti sobě na předem daných čarách, disk je položen uprostřed mezi nimi. Učitel říká různé povely- např. levou dlaní se dotkneme pravého kolene, pravým ukazováčkem se dotkneme špičky nosu atd. Na předem stanovené klíčové slovo „FRISBEE“ mají žáci za úkol co nejrychleji vstát a sebrat ze země frisbee disk. Kdo je z dvojice rychlejší, počítá

si bod. Následuje další kolo, ve kterém jsou možné různé obměny, např. žáci sedí v tureckém sedu naproti sobě zády, sedí se zavřenýma očima, v sedě snožném apod.



Obrázek č. 38: Ultimate frisbee, Rychlejší bere A



Obrázek č. 39: Ultimate frisbee, Rychlejší bere B

- **Zástupy**

Pomůcky: frisbee disk v každé skupině, kužele.

Organizace: v zástupech.

Počet hráčů: celá třída rozdělená do družstev se stejným počtem žáků.

Pravidla:

Žáci stojí v zástupech za sebou, frisbee disk drží vždy ten první, dle pokynů učitele si frisbee disk postupně předávají směrem dozadu, kdy poslední žák běží směrem vpřed, oběhne barevný kužel a zařazuje se před dříve prvním žákem v zástupu, kdy se celý proces opakuje do té doby, než se vystřídají všichni žáci.

Další možné různé obměny:

- předávání disku nad hlavou – seznámení s diskem;
- předávání stranou vpravo/vlevo, úchop jednoruč – procvičování správného úchopu při chytání;
- předávání pod nohama v hlubokém předklonu – procvičování správného úchopu při chytání obouruč.

- **Čísla**

Pomůcky: frisbee disk

Organizace: dva zástupy

Počet hráčů: celá třída rozdělená do dvou družstev.

Pravidla:

Žáci jsou rozděleni do dvou týmů, které stojí naproti sobě po celé šíři čar. Jejich prvním úkolem je rozdělit si potichu čísla, dle daného počtu žáků (např. 1–9) tak, aby to neslyšelo druhé družstvo. Poté se znovu rozestaví naproti sobě na daných čarách. Učitel stojí před oběma zástupy ve stejné vzdálenosti a v ruce drží frisbee disk. Jeho úkolem je postupné vyhlašování libovolných rozdělených čísel. Žák s daným číslem vybíhá co nejrychleji ze zástupu a snaží se odebrat frisbee disk z rukou učitele dříve než zástupce druhého týmu. Družstvu, které v souboji vyhrálo se přičítá bod. Takto se hra opakuje několikrát znovu, kdy učitel vyhlašuje různá čísla tak, aby se vystřídali všichni žáci.

Další možné obměny:

- žáci rozmístění na čarách mohou být naproti sobě v tureckém sedu;
- žáci jsou otočeni zády k sobě; pro disk neběží, ale např. skáčou po jedné noze, běží pozadu, plazí se, jdou po čtyřech atd.

HERNÍ ČINNOST – HOD

- **Seznámení s druhy hodů** (Hříbal, 2012)

- Backhand – nejčastější hod

držení: Disk se drží tím způsobem, že palec by měl být na horní straně disku a dotýkat se vnějšího okraje. Ostatní prsty by měly objímat hranu disku, popřípadě dva prsty a zbylé zabalené- tzv. „pistolka“. Hlavně palec by neměl směřovat ke středu disku a ostatní prsty by neměli být rozevřené. Pro nováčky může být toto uchopení nepohodlné, ale pak se stane jejich nejoblíbenějším hodem.

- Forehand – méně oblíbený hod u začátečníků

držení: Disk je podpírán zevnitř disku ukazováčkem a prostředníčkem, který je opřen o okraj disku a předává poslední impuls k rotaci. Palec tlačí na horní část disku tak, aby uchopil okraj disku, zbylé dva prsty jsou natažené nebo skrčené v dlani podle toho, co je pro házejícího pohodlnější- pozn. s tímto stylem hodů seznamovat žáky až po dostatečném procvičení a zažití backhandového hodu.

- **Hod do prostoru**

Pomůcky: frisbee disk do dvojice.

Organizace: na zadní čáře tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída rozdělena do dvojic.

Pravidla:

Žáci se rozdělí/ jsou rozděleny do dvojic, které se postaví na zadní čáru tělocvičny. První z dvojice drží frisbee disk a čeká se zbytkem „prvních“ na písknutí učitele. Po povelu se žáci snaží správnou technikou odhodit frisbee disk kamkoliv do prostoru. Po druhém písknutí běží do prostoru sebrat disk a ve dvojicích se vystřídají. Tuto aktivitu opakujeme několikrát po sobě.

- **Hod do dálky**

Pomůcky: frisbee disk pro každého žáka, barevné kužele.

Organizace: zástup žáků v zadní části tělocvičny na čáře.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: odhadnutí potřebné síly k odhodu disku do vyznačeného prostoru.

Pravidla:

Žáci stojí v zástupu na zadní čáře tělocvičny, každý v ruce drží frisbee disk. Učitel v prostoru tělocvičny vyznačí pomocí čtyř barvených kuželů prostor, do kterého mají žáci za úkol se pokusit strefit. Po vystřídání všech žáků běží žáci sebrat frisbee disk a vrací se do zástupu na původní místo. Učitel mezi tím kužele sesbírá a rozestaví je na tzv. druhou úroveň – delší vzdálenost, než byla ta prvotní. Poté se celý proces opakuje a připraví se třetí úroveň – nejdelší vzdálenost.



Obrázek č. 40: Ultimate frisbee, Hod do dálky

- **Chytání lva do klece**

Pomůcky: frisbee disk pro každého, barevné kužele na vyznačení výchozího místa odhodu, obruče různých velikostí.

Organizace: v zástupu.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: pokusit se odhodit frisbee disk přiměřenou silou tak, aby disk dopadl do obruče, případně obručí proletěl.

Pravidla:

Žáci stojí v zástupu, jejich úkolem je odhodit disk tak, aby dopadl do prostoru obruče. Po vystřídání všech žáků je možná obměna menší velikosti obruče či držení obruče učitelem tak, že mají žáci za úkol odhodit disk, aby proletěl obručí.



Obrázek č. 41: Ultimate frisbee, Chytání lva do klece

HERNÍ ČINNOST – PŘIHRÁVKA

- **Přihrávky ve dvojicích**

Pomůcky: frisbee disk do dvojice.

Organizace: v prostoru tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída rozdělená do dvojic.

Cíl aktivity: nácvik přesných přihrávek.

Pravidla:

Žáci rozdělení do dvojic stojí naproti sobě po celé šíři tělocvičny v předem dané, poměrně malé, vzdálenosti. Cílem této aktivity je nahrávání frisbee disku mezi nimi, tak aby zde využívali správnou techniku odhodu a chytání.

Po dostatečném procvičení učitel činnost písknutím pozastaví a žáci udělají krok vzad tak, aby se vzdálenost mezi nimi zvětšila. Poté se celá aktivita opakuje a pokud je čas a prostor, je možné vzdálenost ještě několika kroky nadále zvětšovat.



Obrázek č. 42: Ultimate frisbee, Přihrávky ve dvojicích

- **Přihrávky ve dvojicích v pohybu**

Pomůcky: frisbee disk do dvojice, barevné kužele na vyznačení výchozího prostoru.

Organizace: dva zástupy za vyznačeným územím.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Třída rozdělená do dvojic stojí v zástupech na předem daném místě, v přiměřené vzdálenosti mezi sebou. Po písknutí se dvojice dá do pohybu pomalým krokem, kdy si jako v předešlé aktivitě nahrávají. Tímto způsobem přechází celou šíři tělocvičny. Druhá dvojice vychází v momentu, kdy je první dvojice u předem dané čáry (v dostatečné vzdálenosti, bez rizika srážky). Po vystřídání všech dvojic následuje druhé kolo, kde se pomalá chůze mění v rychlou chůzi. Ve třetím kole se jedná o klus, ve čtvrtém kole rychlejší běh atd.



Obrázek č. 43: Ultimate frisbee, Přihrávky ve dvojicích v pohybu

- **Přihrávky v kruhu- „Řekni jméno a hod“**

Pomůcky: frisbee disk.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: přesné, cílené přihrávky.

Pravidla:

Celý kolektiv třídy se postaví do velkého kruhu. Zvolený žák má v ruce frisbee disk a ten aktivitu zahajuje tím, že nahlas řekne jméno kteréhokoliv přítomného žáka a přesnou přihrávkou se mu pokouší přihrát. Žák s příslušným

jménem se pokouší disk chytit správnou technikou a opět nahlas řekne jméno jiného žáka v kruhu a odhodí přihrávku. Tímto způsobem se aktivita opakuje několikrát po sobě.

- **Přihrávky v ▲** (Sádek, Kupr 2015)

Pomůcky: frisbee disky, barevné kužele.

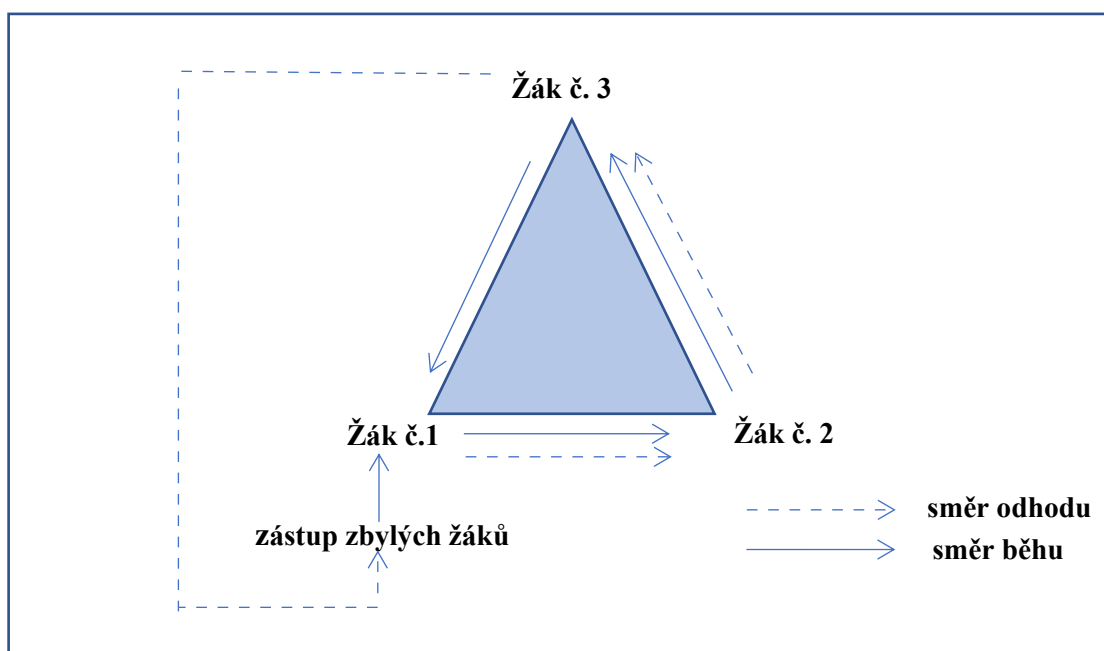
Organizace: v prostoru tělocvičny, tři žáci stojí ve tvaru ▲, zbytek v zástupu.

Počet hráčů: celá třída rozdělená do družstev.

Cíl aktivity: přesné přihrávky v pohybu.

Pravidla:

Družstva stojí v zástupech. Před každým zástupem je kužele vytyčen trojúhelník, v jehož rozích jsou označeny mety. Na každou se postaví jeden žák. Žák č. 1 má disk, který na zahajovací povel hodí druhému a přeběhne na jeho metu. Žák č. 2 hodí disk třetímu a také přeběhne na jeho metu. Žák č. 3 hodí disk na metu č. 1, kam mezitím postoupil další žák ze zástupu a zařadí se na konec zástupu. Hra končí, když jsou všichni na svých původních místech. Žáci smějí metu opustit teprve po odhození disku, nesmějí tedy s diskem běžet. Nechytne-li žák disk na metě, musí jej sebrat a vrátit se na metu a teprve pak jej přihrát dále.



Obrázek č. 44: Ultimate frisbee, Přihrávky v ▲

6.2.4 Hlavní změny v pravidlech hry ultimate frisbee

Mezi hlavní změny původních a modifikovaných pravidel patří:

- Velikost disku, nikoliv 21–40 cm, ale 21–27 cm.
- Vhodný počet žáků je stanoven na 5, oproti původním 7 žákům.
- Hrací doba, kdy neplatí stanovený počet bodů během poločasů 9 a 17 bodů, ale 6 a 11 bodů. V druhé variantě hrací doby se nejedná o délku utkání 24 min a 10 min přestávky, ale o délku utkání 5 min s 2 minutou přestávkou.
- Modifikovaná pravidla jsou upravena tak, aby je bylo možné využít v běžných tělocvičnách, tudíž hrací plocha není travnatá, ale odpovídá aktuálním materiálním vlastnostem daných tělocvičen (dřevěné palubové podlahy, elastické podlahové krytiny aj.).
- Původní hrací plocha o rozměrech 100 m × 37 m (zóny o velikostech 18 m a vlastní hřiště o velikosti 64 m) je upravena na běžné volejbalové hřiště o velikosti 18 m × 9 m (zóny o velikostech 3 m a vlastní hřiště o velikosti 12 m).
- Zahájení hry probíhá nejjednodušší formou, a to „Kámen, nůžky, papír“.
- Družstvo je rozdělené na kapitána, pomocníka a ostatní hráče.
- Signalizaci připravenosti udává kapitán a pomocník zahajujícího družstva zvednutím paže.
- Pohyb ostatních hráčů obou družstev začíná po chycení disku pomocníkem zahajujícího družstva. Pokud disk pomocník nechytne, rozehrává druhé družstvo.
- Chytání disku je povoleno více variantami – obouruč i jednoruč.
- K výměně stran týmů nedochází vždy po bodu, jak je tomu v původních pravidlech, ale pouze jednou, a to po odehraném prvním poločasu.
- Oproti původním pravidlům, kdy celá hra probíhá bez rozhodčího, je v modifikovaných pravidlech nově zařazena přítomnost učitele, který dohlíží na dodržování pravidel a hry fair play do té doby, než mají hráči dostatečně zažitá pravidla. Poté již jeho přítomnost a případné zasahování do hry není nutné.

6.3 Bumbác – ball

Bumbác – ball je velmi jednoduchá, fyzicky nenáročná síťová hra. Kromě všestranného příznivého vlivu na fyzickou i duševní stránku člověka, zlepšuje aktivaci dýchacího aparátu, má kladný vliv na psychické uvolnění a pomáhá při aktivaci ramenního pletence, svalů trupu a dolních končetin. Autorem této netradiční sportovní hry je Dr. Pavel Tomeš, který pracuje s pacienty se středně těžkým a těžkým postižením. Postupem času upravil a modifikoval tuto netradiční hru pro jednotlivé skupiny se speciálním zaměřením, v dnešní době existuje již 11 typů. Inspiraci pro vymyšlení oficiálních pravidel bumbác – ballu Dr. Pavla Tomeše přivedl Emil Zátopek, který na přelomu 50. a 60. let 20. století upravil pravidla volejbalu pro méně sportovně nadané děti a tím vznikla první neoficiální verze bumbác – ballu.

První turnaj bumbác – ballu v České republice se konal v roce 2001 (Ruprich, 2019).

6.3.1 Pravidla bumbác – ballu – původní

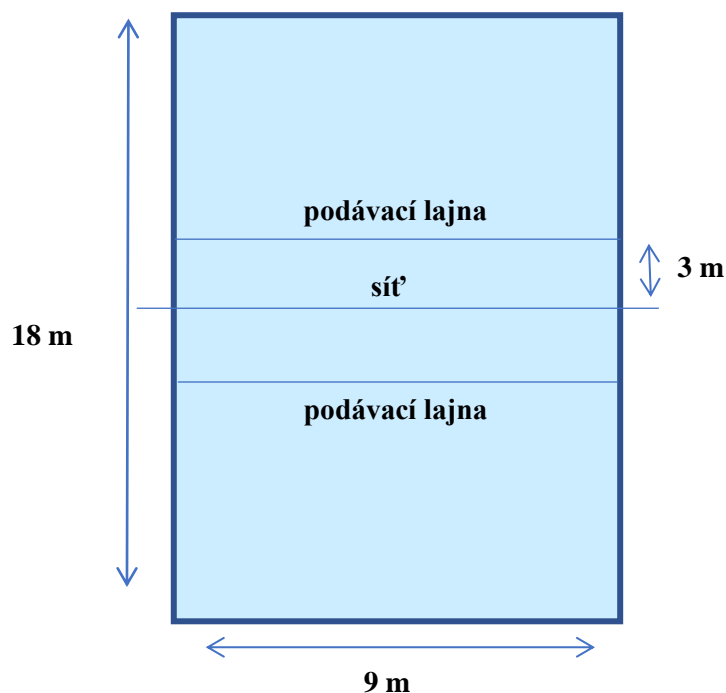
Celá kapitola 6.3.1 vychází z publikace Ruprich (2019).

- **Potřebné vybavení**
 - Tenisová/nohejbalová síť ve výšce max. 110 cm, s tolerancí 2 cm.
 - Gymnastický míč o průměru 65 cm.
- **Počet hráčů**
 - V turnaji proti sobě nastupují dvě družstva po 4 hráčích.
- **Hrací doba**
 - Hraje se na 2 vítězné sety po 15 bodech.
(pozn. na výhru setu stačí jednobodový rozdíl)
- **Hrací plocha**
 - Hřiště o velikosti 18 × 9 m, rozdělené sítí.
- **Průběh hry**
 - Hra začíná podáním jednoho z týmů.
 - Podávající hráč stojí kdekoliv na své polovině.

- Podání může být provedeno jednoručně či oběma rukama, a to úderem balónu o zem tak, aby přeletěl síť a dopadl na soupeřovu polovinu.
- Pokud se míč dotkne sítě, je to považováno za chybu.
- Soupeř může hrát až po prvním odrazu míče od země, a to třemi způsoby – přihráním spoluhráči o zem či odehráním míče o zem na stranu soupeře nebo volejbalovým stylem přihrát spoluhráči bez toho, aby se míč dotkl palubovky.
- Na odehrání má každé družstvo maximálně pět nahrávek.
- Míč se nesmí chytat nebo hrát nohama, úder musí být vždy proveden horní polovinou těla.
- Nezáleží, zda bude úder veden hlavou, pěstmi, otevřenými dlaněmi, jednou či oběma rukama, nebo pouze prsty.
- Jako chyba se počítá dvojdotek a pokud se síť dotkne míč nebo hráč.

6.3.2 Upravená pravidla

- **Potřebné vybavení**
 - Tenisová/nohejbalová síť ve výšce max. 95 cm, s tolerancí 5 cm.
 - Gymnastický míč o průměru 45 cm.
 - (Možné využití i malého kin-ball míče o průměru 84 cm.)
- **Počet hráčů**
 - V turnaji nastupují dvě družstva po 6 hráčích.
- **Hrací doba**
 - Hraje se na dva vítězné sety po 10 bodech.
(pozn. na výhru setu stačí jednobodový rozdíl)
 - Možné využití i časového vymezení setu a to na 5 minut.
- **Hrací plocha**
 - Hřiště o velikosti 18 × 9 m, rozdělené sítí.



Obrázek č. 45: Bumbác – ball, Hřiště

- **Před zahájením hry**
 - Kapitáni obou týmů si pomocí hry „Kámen, nůžky, papír“ stříhnou – vítězný kapitán si zvolí stranu, na které začne hrát.
- **Průběh hry** (Ruprich, 2019)
 - Hra začíná podáním jednoho z týmů.
 - Podávající hráč stojí kdekoliv na své polovině, nejlépe na podávací lajně.
 - Podání může být provedeno jednoručně či oběma rukama, a to úderem balónu o zem tak, aby přeletěl síť a dopadl na soupeřovu polovinu.
 - Pokud se míč dotkne sítě, je to považováno za chybu.
 - Soupeř může hrát až po prvním odrazu míče od země, a to dvěma způsoby – přihráním spoluhráči o zem či odehráním míče o zem na stranu soupeře.
 - Na odehrání má každé družstvo maximálně pět nahrávek.
- **Nepovolená pravidla**
 - Míč se nesmí chytat nebo hrát nohama.
 - Úder musí být proveden horní polovinou těla.

- **Zisk bodu**
 - Druhý dopad míče v poli soupeře.
- **Ztráta míče**
 - Dvojdotek míče, dotek míče při podání, dotek sítě hráčem a aut → dopad míče mimo hřiště.

6.3.3 Metodické hry a cvičení

Tato kapitola je souhrnem her inspirované publikacemi Nakládalová (2015), Pokorný (2019), či her inspirované vlastní iniciací.

METODICKÉ HRY S VOLEJBALOVÝM MÍČEM

- **Myslivec na honu**

Pomůcky: volejbalové míče, barevné kužele.

Organizace: ve vyznačeném prostoru tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Podle počtu žáků učitel zvolí žáky (2–4), kteří budou ztvárňovat roli myslivce. Svou kořist budou myslivci chytat tím, že po ni budou házet míč z okraje vyznačeného hřiště. Ostatní žáci ztvárňují kořist a stojí uvnitř vyznačeného prostoru, ve kterém se snaží vyhýbat, popřípadě chytat, rány od myslivců. Pokud je žák uvnitř zasažen, mění si se svým myslivcem roli.



Obrázek č. 46: Bumbác – ball, Myslivec na honu

- **Raci**

Pomůcky: volejbalové míče.

Organizace: ve vyznačeném prostoru tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída.

Pravidla:

Z žáků se v této aktivitě stanou raci, proto zaujmou jejich typickou polohu a po celou dobu aktivity chodí pouze směrem dozadu. Podle počtu žáků (minimálně 2) jsou zvoleni žáci, kteří budou mít babu. Aby to nebylo hned tak jednoduché a baba byla lépe rozeznatelná, na oblast břicha si položí volejbalový míč, který tam mají po celou dobu chytání. V momentě, kdy chytanou jiného raka, předávají mu nejen babu, ale i volejbalový míč, který si dají na stejné místo jako jejich předchůdce.



Obrázek č. 47: Bumbác – ball, Raci

- **Dvojice**

Pomůcky: volejbalové míče.

Organizace: dvojice naproti sobě.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: procvičení správné techniku házení a chytání míče.

Pravidla:

Dvojice utvořené žáky stojí naproti sobě v přiměřené vzdálenosti. Jejich úkolem v této aktivitě je podle pokynů učitele si nahrávat volejbalový míč, tak aby došlo k procvičení a osvojení správné techniky odhodu a chytání. Míč si nejprve nahrávají dominantní horní končetinou napřímo, poté s odrazem o zem. Následuje přihrávání nedominantní rukou, obouruč aj.



Obrázek č. 48: Bumbác – ball, Dvojice-nahrávka jednoruč



Obrázek č. 49: Bumbác – ball, Dvojice-nahrávka obouruč

- **Souboj družstev**

Pomůcky: dva volejbalové míče.

Organizace: dva velké kruhy.

Počet hráčů: celá třída rozdělená na poloviny.

Cíl aktivity: nácvik přesných přihrávek.

Pravidla:

Dva stejně početné kruhy jsou umístěny v prostoru tělocvičny. Zástupce z každého kruhu drží v ruce volejbalový míč. Cílem této aktivity je přesné přihrávání, které se osvědčí v souboji těchto týmů mezi sebou. Jejich úkolem bude co nejrychleji nahrát 30 přesných přihrávek, pokud míč spadne, počítá se znovu od 0. Tým, který napočítá do 30 rychleji, vyhrává.



Obrázek č. 50: Bumbác – ball, Souboj družstev

SEZNÁMENÍ S GYMNASTICKÝM MÍČEM

- **Dinosaurus a kost**

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: velký a malý kruh.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: seznámení s gymnastickým míčem a jeho vlastnostmi.

Pravidla:

Žáci stojí ve dvou kruzích – vnitřní a vnější. Vnější kruh je tvořen více žáky, tak aby byl větší. Žáci obou kruhů stojí naproti sobě v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby se mezi ně vešel gymnastický míč. Jeden vybraný žák ztvárňuje *Dinosaur* a stojí v prostoru mezi kruhy, gymnastický míč ztvárňuje *kost* a je umístěn v prostoru mezi kruhy naproti dinosaurovi. Úkolem ostatních žáků je pomocí rukou gymnastický míč (*kost*) kutálet co největší rychlostí tak, aby ji dinosaur nechytil. Pokud se tomu tak stane, role dinosauru se obmění a hra se tímto způsobem několikrát opakuje.



Obrázek č. 51: Bumbác – ball,
Dinosaurus a kost A



Obrázek č. 52: Bumbác – ball,
Dinosaurus a kost B

- **Zástupy** (Pokorný, 2019)

Pomůcky: gymnastické míče, barevné kužele, míče různých velikostí.

Organizace: ve dvou zástupech.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: seznámení s gymnastickým míčem včetně nácviku chytání.

Pravidla:

Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných zástupů. Podle pokynu učitele gymnastické míče drží první zástupci týmů, kteří na povel posílají míče nad hlavou směrem dozadu. V momentě, kdy se míč dostane k poslednímu zástupci týmu, dotýčný s míčem běží na začátek svého zástupu a pokračuje v podávání míče. Hra končí ve chvíli, kdy celý zástup stojí v úrovni předem vyznačeného prostoru. Postupně se do hry mohou zařazovat dva míče, nejen stejné velikosti a obměňovat styl předávání míčů.

- **Válení sudu po cestě**

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: krajní čáry zvoleného hřiště (volejbalového).

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: seznámení s gymnastickým míčem a jeho vlastnostmi.

Pravidla:

Žáci leží v řadě na břiše, všichni stejným směrem. Učitel položí gymnastický míč na oblast zadních stehen prvnímu žákovi a nejprve pomalým tempem gymnastický míč kutálí postupně po dolních končetinách dalších žáků. Pro snadnější představu tak, jak vypadá sud, který se valí po cestě. Úkolem žáka je v momentě, kdy gymnastický míč „přejede“ přes jeho dolní končetiny, co nejrychleji vstát a běžet na konec řady. Tak, aby díky tomuto systému gymnastický míč nikdy nezastavil a objel předem stanové označení hřiště bez toho, aniž by se dotkl samotného povrchu hřiště. Tempo kutálení gymnastického míče se v průběhu dalších kol může zrychlovat.



Obrázek č. 53: Bumbác – ball, Válení sudu po cestě

- **Barvy**

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: po celém prostoru tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: nácvik chytání gymnastického míče.

Pravidla:

Podle počtu žáků jsou utvořeny stejně početné skupinky, kdy každá skupinka představuje jednu barvu (rozdělení podle podobných barev triček, případně pro lepší přehlednost pomocí rozlišovacích dresů různých barev). Žáci leží po prostoru tělocvičny na břicho, přičemž učitel (později zvolený žák) chodí ledabyle mezi nimi, s gymnastickým míčem v dlaních. Po chvíli na vhodném místě mezi ležícími žáky vykřikne název jedné z rozdaných barev a gymnastický míč vyhodí do vzduchu. Úkolem žáků s příslušnou barvou je co nejrychleji vstát, běžet směrem k míči a pokusit se ho ve skupince chytit tak, aby se od země odrazil nanejvýše jednou. Tímto způsobem se náhodně střídají názvy všech rozdaných barev.

Další variantou je možné vyprávění vymyšleného příběhu učitelem, ve kterém jsou zakomponované rozdané barvy (např. na kraji *zeleného* lesa → pro míč vybíhají žáci, kteří ztvárňují zelenou barvu; žila holčička, která měla nejraději *červenou* barvu apod.)



Obrázek č. 54: Bumbác – ball, Barvy A



Obrázek č. 55: Bumbác – ball, Barvy B

HERNÍ ČINNOST – HÁZENÍ, CHYTÁNÍ, PŘIHRÁVÁNÍ GYMNASTICKÝM MÍČEM

- **Dvojice**

Pomůcky: gymnastické míče.

Organizace: ve dvojicích po prostoru tělocvičny.

Počet hráčů: celá třída rozdělená do dvojic.

Cíl aktivity: nácvik hodů, chytání a přihrávání.

Pravidla:

Žáci rozděleni do dvojic stojí v přiměřené vzdálenosti naproti sobě v prostoru tělocvičny. Jejich úkolem je házení gymnastickým míčem různými technikami – jednoruč s odrazem o zem, obouřuč s odrazem o zem, jednoruč přímo, obouřuč přímo vrchem, obouřuč přímo spodem aj. Druhý z dvojice se snaží míč správnou technikou chytit a odhodit stejnou technikou jako první z dvojice.



Obrázek č. 56: Bumbác – ball, Dvojice

- **Hopík** (Nakládalová,2015)

Pomůcky: gymnastické míče, barevné kužele.

Organizace: v zástupech.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: házení, chytání, přihrávání gymnastického míče.

Pravidla:

Stejně početné zástupy stojí, v dostatečné vzdálenosti od sebe, čelem ke zdi. První z družstva má míč a hodí ho o zem tak, aby se odrazil od zdi zpět na druhého v zástupu. Ten jej chytí a postupuje stejně jako první hráč. Po odhodu míče hráč běží dozadu na konec tělocvičny (nebo určeného bodu – např. kužele), kde se musí dotknout a běžet zpět do zástupu.



Obrázek č. 57: Bumbác – ball, Hopík

- **Tkanička** (Pokorný, 2019)

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: dvě řady naproti sobě.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: nácvik přihrávek gymnastickým míčem.

Pravidla:

Hráči v družstvu stojí ve dvou řadách proti sobě a každý má určeno pořadové číslo. Na povel učitele první hráč přihraje míč druhému, ten třetímu a tak dál až k poslednímu. Od posledního se míč postupně vrací přihrávkami zpět k prvnímu, který zvedne míč nad hlavu, aby bylo vidět, že družstvo úkol splnilo.



Obrázek č. 58: Bumbác – ball,
Tkanička A



Obrázek č. 59: Bumbác – ball,
Tkanička B

- **Čísła**

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: nácvik přihrávání a chytání.

Pravidla:

V prostoru tělocvičny žáci utvoří kruh, kdy jeden zvolený žák stojí, s gymnastickým míčem v dlaních, uprostřed. Než samotná aktivita začne, mají žáci za úkol, popřípadě učitel, si mezi sebou rozdat čísla (podle počtu žáků). Žák, který stojí uvnitř kruhu poté nahlas vysloví libovolné rozdané číslo a míč odrazí o zem. Dotyčný žák má za úkol míč co nejrychleji chytit, původní žák si jde mezi tím sednout na jeho místo v kruhu. Poté opět žák v kruhu vysloví další číslo a tímto způsobem se aktivita několikrát opakuje, než se vystřídají všichni žáci.

- **Chyt' míč, když hodím** (Pokorný, 2019)

Pomůcky: gymnastický míč.

Organizace: v kruhu.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: nácvik přesné nahrávky a chytání.

Pravidla:

Hráči stojí po obvodu kruhu a mají za zády spojené ruce. Uprostřed kruhu stojí vybraný žák a hází gymnastický míč ostatním hráčům po obvodu kruhu. Systém házení není popořadě, ani pravidelně. Hráč, který míč chytí, jej odehrává nazpátek. Kdo z hráčů míč nechytí, dostane za úkol, např.: stoj na jedné noze, klek, sed, krok vzad aj.

- **Hod do určité vzdálenosti**

Pomůcky: gymnastické míče, tenisová síť.

Organizace: v zástupech.

Počet hráčů: celá třída.

Cíl aktivity: nácvik podání, postupně přes síť.

Pravidla:

Dva zástupy žáků stojí naproti sobě v přiměřené vzdálenosti. První zástupce jednoho z týmů v ruce drží gymnastický míč. První část aktivity spočívá na vzájemném nahrávání míče o zem zástupci týmů, kdy po odhodu míče běží na konec svého zástupu. V druhé části, po dostatečném procvičení se do prostoru mezi zástupy natáhne síť, tak jak tomu je při samotné hře. Princip aktivity se opakuje s rozdílem, že nahrávka zástupci druhého týmu musí přeletět správným způsobem přes síť.



Obrázek č. 60: Bumbác – ball, Hod do určité vzdálenosti

6.3.4 Hlavní změny v pravidlech hry bumbác – ball

Hlavní změny v modifikovaných pravidlech od původních pravidel jsou:

- Velikost gymnastického míče je z původní velikosti 65 cm, změněna na menší velikost 45 cm.
- Výška sítě v modifikovaných pravidlech není ve výšce 110 cm s tolerancí 2 cm, jak tomu je stanoveno v původních pravidlech, nýbrž je umístěna ve výšce 95 cm, s tolerancí 5 cm.
- Počet hráčů je od původních pravidel navýšen, a to ze 4 hráčů na 6 hráčů.
- Hrací doba je modifikována z původních 2×15 bodů na 2×10 bodů.
- Způsoby odehrání míče oproti původním pravidlům jsou pouze dva, a to přihráním míče spoluhráči o zem či odehráním míče o zem na stranu soupeře. Volejbalové odehrání míče není u žáků mladšího školního věku možné.

7 Ověření metodického materiálu v praxi

Ověřování mnou navrženého metodického materiálu v praxi probíhalo v rámci školního roku 2022/2023, a to ve dvou věkových skupinách.

První věkovou skupinu tvořilo seskupení žáků 4. ročníku ZŠ, ve věkovém rozmezí od 9 do 10 let. Maximální počet žáků v rámci této skupiny bylo 22 žáků, v zastoupení 9 chlapců a 13 dívek. Avšak ne vždy se vyučování účastnili všichni žáci, proto jejím běžným průměrem bylo 18–20 žáků.

Druhou věkovou skupinu zajišťovali žáci 5. ročníku ZŠ, a to ve věkovém rozmezí od 10 do 11 let. Celkový počet žáků v této skupině byl 24, v zastoupení 14 chlapců a 10 dívek. Ale stejně tak, jako v první věkové skupině, málo kdy byli při vyučování přítomni všichni žáci, proto její běžný počet bylo okolo 20–22 žáků.

Jak již bylo zmíněno výše, ověřování probíhalo v rámci školního roku 2022/2023, konkrétně se jednalo o časový úsek od listopadu 2022 do března roku 2023. V obou věkových skupinách se jednalo o třídy se sportovním zaměřením, tudíž počet vyučovacích jednotek tělesné výchovy, zařazených do běžného týdenního školního rozvrhu v rámci těchto tříd, byl vyšší než v běžných třídách základních škol. Žáci obou věkových skupin, 4. i 5. ročníku, mají v rámci týdenního rozvrhu zařazeno pět vyučovacích jednotek tělesné výchovy, oproti jejich vrstevníkům, žákům běžných tříd, kteří mají zařazené dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy týdně.

Samotné ověřování metodického materiálu první netradiční sportovní hry začalo v listopadu 2022. První netradiční sportovní hrou k ověření byla zvolena holomajzna. V rozmezí od listopadu do prosince byl metodický materiál ověřen v obou věkových skupinách, a to v rozmezí pěti vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Z toho tři vyučovací jednotky byly zaměřeny na seznámení s potřebnými pomůckami, na průpravné hry a herní cvičení. Ve zbylých dvou vyučovacích jednotkách došlo k obeznámení s pravidly, a především k samotnému ověření upravených pravidel ve hře.

Během následujících dvou měsíců, konkrétně tedy ledna a února 2023, proběhlo ověření metodického materiálu k druhé zvolené netradiční sportovní hře, zvané ultimate frisbee. Stejně tak jako u první netradiční sportovní hry bylo k ověření využito pět vyučovacích jednotek opět u obou věkových skupin. Z toho taktéž tři vyučovací jednotky byly určeny na seznámení s pomůckou, na průpravné hry a následně na herní činnosti. Zbývající dvě

vyučovací jednotky byly využity k samotnému seznámení a poté k využití upravených pravidel ve hře.

Metodický materiál ke třetí zvolené netradiční sportovní hře, bumbác – ballu, byl u obou věkových skupin ověřen během února a března 2023. K otestování metodického materiálu byly tentokrát zapotřebí čtyři vyučovací jednotky. Dvě vyučovací jednotky byly zaměřeny na seznámení s netradiční pomůckou a s ní spojené průpravné hry a herní cvičení. Zbylé dvě vyučovací jednotky posloužily k seznámení s upravenými pravidly a k jejich využití ve hře.

7.1 Souhrn poznatků z praxe

V průběhu jednotlivých vyučovacích jednotek jsem pozorovala chování jednotlivých žáků jako jednotlivců, avšak zároveň i jako skupiny. Lépe se mi pracovalo s mladší věkovou skupinou, konkrétně tedy s žáky 4. ročníku, a to z důvodu menšího počtu dětí a vyšší kooperace třídního kolektivu.

Žáci obou ročníků byli do nácvičku od první chvíle velmi zapálení, úvodní průpravné hry a následně herní cvičení jejich nadšení ještě umocnily. Jejich očividná radost z aktivit byla pro mě po celou dobu ověřování metodického materiálu velikou motivací a zároveň tou nejúčinnější zpětnou vazbou. Dle jejich zpětné vazby a nestranných reakcí se na další hodiny velmi těšili, a i v ostatních vyučovacích jednotkách tělesné, v rámci jejich běžné výuky, na kterých jsem nebyla přítomna, si mnohdy chtěli znovu zahrát některé průpravné hry, které jsme společně odzkoušeli v předchozích hodinách.

V kolektivu 5. ročníku jsem si v jedné z odučených hodin všimla žákyně, která se od začátku vyučovací hodiny tvářila našťavaně. S touto žákyní jsem si promluvila a zjistila, že se bála hry s velkým míčem z důvodu nepříjemné dřívější zkušenosti. Avšak strach se nám pomocí připravených průpravných her podařilo odbourat, jelikož zájem o novou hru a skupinové nadšení byly silnější než strach samotný.

Zároveň si odnáším i zkušenost do budoucna. Ze strany vyučujícího, který vedl běžné hodiny tělesné výchovy ve čtvrtém ročníku, jsem měla připraveny gymnastické míče, jejich stav jsem si však před zahájením vyučovací jednotky osobně nezkontrolovala. Na první pohled vypadaly zcela v pořádku, avšak jejich potřebné vlastnosti pro nácviček nové netradiční sportovní hry byly neodpovídající. Z toho důvodu bylo nutné v úvodu

vyučovací jednotky věnovat čas na potřebné dofouknutí míčů, které zaručovalo potřebnou kvalitu pomůcky.

7.1.1 Holomajzna

Netradiční sportovní hra holomajzna u žáků sklidila veliký úspěch. V obou sportovních třídách se z řad chlapců našlo mnoho jedinců, kteří se volnočasově věnují velmi podobné pohybové hře, florbalu. I u zbylých žáků byla dosavadní zkušenost s touto hrou z běžných hodin tělesné výchovy velmi zřetelná, proto ku příkladu manipulace s dřevěnou holí a následná střelba gumového kroužku na branku, pro ně nepředstavovala nikterak velkou překážku. Celkový průběh průpravných her a později herních cvičení k nácvičku holomajzny, byl díky této zkušenosti překvapivě rychlejší, než jsem původně očekávala. Průpravné hry, a s nimi spojená postupně se rozvíjející náročnost, pro žáky nebyly nijak náročné a v průběhu následovných herních cvičení byly mnohdy vidět již zažitá herní triky. Odlišnost pravidel holomajzny s pravidly florbalu není nijak výrazná, proto i samotné seznámení a následovné zažití pravidel této netradiční sportovní hry v praxi, bylo pro žáky snadné a dle zpětné vazby žáků, ve většině případů spojené i s příjemným prožitkem.

7.1.2 Ultimate frisbee

Netradiční sportovní hra ultimate frisbee byla díky své specifické pomůcce, létajícímu talíři, u žáků již okrajově známá. Žáci obou věkových skupin se s touto pomůckou, ať už ve školní tělesné výchově, či doma na zahradě, již setkali. Na základě na této předchozí zkušenosti proběhlo seznámení s pomůckou i následný nácvik odhodu téměř bez komplikací. Díky těmto již osvojeným dovednostem měly průpravné hry a herní cvičení svižnější tempo a následně mohlo být do vyučování zařazeno více aktivit, než bylo v původním plánu. O to obtížnější však pro žáky byl samotný nácvik hry a s tím spojená její pravidla. Přesné přihrávky na svého spoluhráče, a tím získání vítězného bodu, nebylo tak jednoduché, jak se zprvu zdálo. Z toho důvodu bylo nutné strávit více času při nácvičku herních situací, především u přihrávek mezi žáky samotných. Velmi se také osvědčilo do pravidel zařadit roli pomocníka, který při rozehře sloužil pro kapitána jako takový pomyslný pevný bod k zahajující přihrávce.

7.1.3 Bumbác – ball

Gymnastický míč neboli velmi originální pomůcka využita v průběhu této netradiční sportovní hry, bumbác – ball, si u žáků rychle získala své zaujetí. Z běžných průpravných, či gymnastických cvičení, při kterých se tato pomůcka nejčastěji využívá, se najednou stala pomůcka, se kterou žáci mohli házet. Proto samotné seznámení s tímto míčem, a s tím spojené průpravné hry bylo pro žáky viditelně zábavné a zajímavé. Návčik hodů nezvykle velikým míčem byl pro žáky ze začátku lehce náročný, proto byla nejprve zařazena nauka hodů obouruč a až po dostatečném procvičení a seznámení s míčem a jeho vlastnostmi, byla zařazena nauka hodů jednoruč. S hodem samozřejmě souvisí chytání, které již pro žáky nepředstavovalo tak výraznou překážku. Na žácích bylo možné si během pár průpravných her všimnout, jak se případný strach či obavy z pomůcky nezvyklé velikosti rychle vytrácejí. Pravidla bumbác – ballu pro žáky nebyla k pochopení nijak náročná a již po pár zkušebních kolech bylo možné hrát oficiálně na body. Zároveň u žáků 4. ročníku ZŠ bylo možné si ještě více zkrátit vzdálenost odhodu podání o jeden, či případně dva kroky vpřed. Toto neoficiální pravidlo bylo vytvořeno z důvodu menší výšky žáka oproti výšce sítě.

7.2 Vyhodnocení ověření metodického materiálu v praxi

Při ověřování metodického materiálu v praxi jsem shledala následující poznatky.

Holomajzna, první z netradičních sportovních her, jež byla ověřována v rámci mé diplomové práce, dle mého názoru nepředstavuje pro žáky žádné překážky v návčiku ani při hře samotné. Pravidla jsou pro žáky v této věkové skupině přiměřená a snadno pochopitelná.

Druhá ověřovaná netradiční sportovní hra, ultimate frisbee, pro žáky svou největší obtížnost skrývá v nutnosti přesných přihrávek, které zajišťují vyšší dynamičnost a snazší průběh celé hry. Po dostatečném návčiku přihrávek a zažití pravidel není poté nutná přítomnost učitele. I to je jeden z aspektů, který na této hře hodnotím velmi pozitivně, jelikož již od poměrně nízkého věku žáky vede k hraní fair play, které se jim jistě nespočetněkrát v životě osvědčí.

Bumbác – ball, poslední ověřovaná netradiční sportovní hra, je dle mého názoru vhodná k zařazení do vyučovacích jednotek tělesné výchovy spíše starších žáků.

V tomto případě od 5. ročníku a výše, a to zejména z důvodu potřeby dostatečné síly k odhodu míče přes síť.

Pokud bych měla celkově zhodnotit tyto netradiční sportovní hry, holomajznu bych vyhodnotila jako nejsnazší a nejrychlejší k nácviku, ultimate frisbee naopak jako nejtěžší, co se týče nácviku a potřebných pravidel a bumbác – ball jako hru vhodnou pro žáky 5. ročníku a výše.

Po vyhodnocení dotazníku oblíbenosti netradičních sportovních her žáky obou ročníků vyšlo následovné. Na prvním místě se u dětí umístila hra holomajzna, na druhém místě hra bumbác – ball a na třetím místě hra ultimate frisbee. Dotazníku se taktéž zúčastnili vždy přítomní učitelé tělesné výchovy, kdy učitel 4. ročníku zhodnotil jako nejlepší hru ultimate frisbee. Oproti tomu učitel tělesné výchovy 5. ročníku určil jako nejlepší hru bumbác – ball. Právě i různorodost odpovědí nasvědčuje variabilitě nahlížení na prožitek z jednotlivých her, ale taktéž i na jejich atraktivitu v rámci odlišných věkových skupin.

Během celého ověřování metodického materiálu v praxi mi žáci byli velkými pomocníky. Mnoho průpravných her bylo zařazeno i díky jejich obrovskému zapojení a zápalu do vyučovacích hodin, díky kterému často vznikaly různé obměny her, na které bych bez jejich pomoci zřejmě ani nepřišla.

8 Závěry

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu netradičních sportovních her ultimate frisbee, holomajzna a bumbác – ball pro 1. stupeň ZŠ. Součástí tohoto metodického materiálu jsou upravená pravidla vybraných netradičních sportovních her, vhodná k využití na 1. stupni ZŠ. Dále jsou zde zařazeny průpravné hry a herní cvičení.

Metodický materiál obsahuje konkrétně 42 průpravných her a herních cvičení, která slouží ke snadnějšímu nácviku zvolených netradičních sportovních her. Průpravné hry a herní cvičení jsou seřazeny dle obtížnosti tak, aby nejprve došlo k samotnému seznámení s mnohdy netradiční pomůckou, dále k průpravným hrám, které žáci vedou ke správné manipulaci a potřebným dovednostem s pomůckou, a v neposlední řadě herní cvičení, která jsou kombinací manipulace s pomůckou společně s potřebnými herními dovednostmi.

Součástí metodického materiálu tvoří 60 obrázků, včetně schématu a 3 nákresu hřišť, které slouží jako názorné ukázky a mají pomoci se snadnějším pochopením her.

Dalším zásadním cílem této diplomové práce bylo samostatné ověření vytvořeného metodického materiálu v praxi. Pro ověřování byly vybrány dvě věkové skupiny. První skupinu tvořili žáci 4. ročníku ZŠ, druhou věkovou skupinu naopak tvořili starší jedinci, žáci 5. ročníku ZŠ. Ověřování proběhlo v rámci pěti měsíců, konkrétně od listopadu 2022 do března roku 2023.

Samotné ověření vytvořeného metodického materiálu považuji za velmi úspěšné. K jistým doúpravám mnou navržených pravidel docházelo během vyučovacích jednotek s ohledem na věkové schopnosti žáků. Žáci zvolené netradiční sportovní hry od první chvíle bavily a mnohdy se na mě již během průpravných her obraceli s dotazy, kdy si už budou moci samotnou hru s pravidly vyzkoušet. Během průpravných her se žáci často stali mými pomocníky k vymyšlení možných obměn her či sami navrhli vhodnou hru pro zařazení. V závěrečných částech vyučovacích jednotek jsem byla nejméně jednou požádána o prozrazení, jaké nové hry se budeme věnovat příště. Jejich nadšení bylo viditelné po celou dobu mého ověřování.

U první zvolené netradiční sportovní hry holomajzny, jsem za dobu ověřování nenarazila na žádnou překážku, která by využití na 1. stupni ZŠ zabraňovala. Jako velmi výhodnou

považují předchozí zkušenost s pohybovou hrou, florballem, kde její zažitá herní návyky mohou být ve všech ohledech velmi prospěšné a nápomocné.

V druhé zvolené netradiční sportovní hře, ultimate frisbee, je třeba klást důraz na dostatečný prostor k nácvičení přesných přihrávek létajícím diskem, které jsou klíčovým vodítkem celé této hry. Do upravených pravidel je zde nově zařazena role tzv. pomocníka, který slouží jako pevný bod pro snadnější rozehru hry. Přítomnost učitele je zde z počátku doporučována především z důvodu dohlédnutí na správné dodržování pravidel než toho žáci, po dostatečném zažití, budou schopni sami.

Poslední zvolenou netradiční sportovní hru, bumbác – ball, bych po ověření v praxi zařadila spíše pro starší věkové skupiny, pro 5. ročníky ZŠ a výše. K tomuto názoru jsem dospěla pouze s ohledem na potřebnou sílu k odhodu gymnastického míče přes síť, kterou považuji u žáků 4. ročníků za nepřiměřenou. Avšak zařazení této netradiční pomůcky – gymnastického míče, do běžných hodin TV, i u nižších ročníků 1. stupně ZŠ, po této kladné zkušenosti doporučuji.

Věřím, že i díky tomuto, mnou vytvořenému metodickému materiálu, se nejen tyto netradiční sportovní hry stanou častější součástí běžných vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Zařazení nových her, a následné nadšení z učení se něčeho nového, se dle mého názoru může stát velkou motivací žáků k větší pohybové aktivitě, nejen během povinných hodin TV ve školách, ale i v jejich volném čase.

Seznam zdrojů

DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z. 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, L. 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.

HONDLÍK, J. 1992. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-041-2.

HONDLÍK, J., KREJČÍ, M., ŘEPKA, E. & ŠEBRLE, Z. 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-125-7.

HŘÍBAL, J. 2012. *Metodika a průpravná cvičení v Ultimate frisbee pro učitele 2. stupně*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Bakalářská práce.

KOSTKOVÁ, J., a kol. 1978. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: SPN.

KUPR, J. 2014. *Netradiční hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-124-5.

KUPR, J., MACHEK, V. 2021. *Netradiční sportovní hry: holomajzna, tchoukball, brännball, ringo, kanjam*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-556-4.

KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A. 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.

LEHNERT, M. 2014. *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-4330-0 (e-kniha).

MUŽÍK, V. 1991. *Didaktika tělesné výchovy: pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0338-3.

NAKLÁDALOVÁ, N. 2015. *Pohybové hry s Kin-ballem* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc. Bakalářská práce. https://theses.cz/id/qywiv8/Bakalsk_prce.pdf

PERIČ, T. 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

- POKORNÝ, I. 2019. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.
- PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. 2009. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1694-0.
- RUPRICH, T. 2019. *Pravidla vybraných netradičních sportovních her*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Bakalářská práce.
- RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P. 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
- SÁDEK, P., KUPR, J. 2015. *Netradiční hry pro volný čas*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-254-9.
- TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.
- TESAŘOVÁ, A. 2021. *Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni základní školy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Diplomová práce.
- TUPÝ, J. 2014. *Tvorba kurikulárních dokumentů v České republice*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6740-0.
- VELENSKÝ, M. 2005. *Průpravné hry*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0970-3.
- VILÍMOVÁ, V. 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.
- ZAPLETAL, M. 1975. *Encyklopedie her*. Olympia. ISBN 27-008-75.