Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HER PRO ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A PRVKŮ SEBEOBRANY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: David Ambrož

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2026

Bibliografická identifikace

Jméno autora: David Ambrož

Název práce: Zásobník pohybových her pro rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2026

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření zásobníku pohybových her, které u dětí mladšího školního věku podporují rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany. Teoretická část se opírá o poznatky z oblasti kinantropologie, pedagogiky a didaktiky tělesné výchovy a popisuje význam pohybu, charakteristiku pohybových her, vývojové zvláštnosti cílové věkové skupiny, motorické učení a možnosti začlenění prvků sebeobrany. Praktická část obsahuje zásobník 16 her uspořádaných do pěti tematických okruhů (pády a průprava pádových dovedností, stabilizace a udržení pozice pod tlakem, úpolové hry a obrana těla při kontaktu, manipulace a obrana předmětu, lokomoce a úhyby), vytvořených s důrazem na bezpečnost, motivaci a věkovou přiměřenost. Oblíbenost her byla ověřena anketou u 97 žáků prvního stupně základní školy, kteří jednotlivé hry hodnotili na obrázkové škále bezprostředně po jejich odehrání. Pro názornou ilustraci průběhu byly u vybraných her pořízeny videozáznamy, které jsou v práci zpřístupněny prostřednictvím QR kódů. Cílem práce je nabídnout pedagogům a trenérům využitelný metodický materiál, který může obohatit výuku tělesné výchovy i volnočasové aktivity s dětmi.

Klíčová slova:

pohybové hry, sebeobrana, mladší školní věk, tělesná výchova, herní učení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: David Ambrož

Title: A collection of movement games for the development of movement abilities and self-defence elements in younger school-age children

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán

Department: Department of Sport

Year: 2026

Abstract:

This bachelor's thesis focuses on creating a collection of movement games that support the development of movement abilities and self-defence elements in younger school-age children. The theoretical part draws on knowledge from kinanthropology, pedagogy, and the didactics of physical education and describes the importance of movement, the characteristics of movement games, the developmental specifics of the target age group, motor learning, and the possibilities of incorporating self-defence elements. The practical part contains a collection of 16 games organised into five thematic areas (falls and falling preparation, stabilisation and holding position under pressure, combative games and body defence during contact, object manipulation and defence, and locomotion and evasion), designed with an emphasis on safety, motivation, and age appropriateness. The popularity of the games was verified through a survey of 97 primary-school pupils, who rated each game on a pictorial scale immediately after playing it. For illustration of the gameplay, video recordings were made of selected games and are made accessible in the thesis via QR codes. The aim of the thesis is to offer teachers and coaches a usable methodological resource that can enrich physical education lessons and children's leisure-time activities.

Keywords:

movement games, self-defence, younger school age, physical education, game-based learning

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Prostějově dne 29. června 2026

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Jiřímu Štěpánovi za cenné rady a doporučení při zpracovávání bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem, co se účastnili natáčení her a ankety.

OBSAH

Obsah 7
1 Úvod 9
2 Přehled poznatků 10
2.1 Pohyb 10
2.1.1 Pohybová aktivita 10
2.1.2 Pohybová hra 10
2.1.3 Hra jako prostředek výchovy a vzdělávání 11
2.1.4 Dělení pohybových her 11
2.2 Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku 12
2.2.1 Mladší školní věk 13
2.2.2 Tělesný a motorický vývoj 13
2.2.3 Psychický a sociální vývoj 14
2.3 Pohybové dovednosti a motorické schopnosti 15
2.3.1 Základní pohybové dovednosti 15
2.3.2 Motorické schopnosti 16
2.4 Příprava na pohybovou hru 16
2.4.1 Výběr pohybové hry 16
2.4.2 Výběr herního prostoru 17
2.4.3 Bezpečnost 17
2.5 Základy sebeobrany u dětí mladšího školního věku 18
2.5.1 Definice sebeobrany 18
2.5.2 Úpoly a jejich vztah k sebeobraně 18
2.5.3 Vhodnost a specifika výuky sebeobrany u dětí 19
2.5.4 Etické, výchovné a bezpečnostní aspekty 20
2.5.5 Začlenění sebeobranných principů do herní formy 21
3 Cíle 23
3.1 Hlavní cíl 23
3.2 Dílčí cíle 23
4 Metodika 24

4.1 Analýza odborné literatury ... 24
4.2 Tvorba zásobníku pohybových her ... 24
4.3 Pořízení videozáznamů her ... 24
4.4 Výzkumný soubor ... 25
4.5 Metody sběru dat ... 25
4.6 Statistické zpracování dat ... 26
5 Výsledky ... 27
5.1 Pády a průprava pádových dovedností ... 28
5.2 Stabilizace a udržení pozice pod tlakem ... 34
5.3 Úpolové hry a obrana těla při kontaktu ... 38
5.4 Manipulace a obrana předmětu ... 43
5.5 Lokomoce a úhyby ... 47
5.6 Hodnocení her žáky ... 51
6 Diskuse ... 53
7 Závěry ... 55
8 Souhrn ... 56
9 Summary ... 57
10 Referenční seznam ... 58
11 Přílohy ... 61

1 ÚVOD

Pro děti mladšího školního věku je pohyb jedním z důležitých nástrojů rozvoje, a to nejen po tělesné stránce, ale i v oblasti psychiky, sociálních dovedností a sebevědomí. V posledních letech se přitom děti pohybují stále méně a mnohé z nich nemají dostatek příležitostí osvojovat si základní pohybové dovednosti přirozenou cestou.

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak děti k pohybu přivést, jsou pohybové hry. Hra je pro dítě přirozená a motivující. Jejím prostřednictvím se děti učí ovládat své tělo, reagovat na měnící se situace, spolupracovat i dodržovat pravidla, aniž by to vnímaly jako povinnost.

Pohybové hry s úpolovým a sebeobranným obsahem jsou ve školní tělesné výchově méně obvyklé a na prvním stupni bývají často opomíjeny, ať už z obav z úrazů, nebo kvůli nedostatku zkušeností učitelů. Přitom právě mladší školní věk nabízí vhodné podmínky pro rozvoj dovedností, které děti běžně potřebují, tedy udržet rovnováhu, zvládnout nečekaný pád nebo reagovat na fyzický kontakt. Úpolové hry jim umožňují tyto situace zažít v bezpečném prostředí, kde se učí jednat přiměřeně a bez strachu.

Sebeobranu je přitom u dětí tohoto věku třeba vnímat jinak než u dospělých. Nejde o nácvik bojových technik, ale o prvky zaměřené na prevenci, vnímání okolí, bezpečný pád, udržení rovnováhy a přiměřenou reakci v ohrožení. Tyto prvky lze rozvíjet hravou formou odpovídající věku dětí.

Cílem této práce je vytvořit zásobník pohybových her zaměřených na rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku. Teoretická část shrnuje poznatky o významu pohybu, pohybových hrách, vývojových zvláštnostech cílové věkové skupiny, motorickém učení a základech dětské sebeobrany včetně jejího vztahu k úpolům. Praktická část obsahuje samotný zásobník her uspořádaný do tematických okruhů a doplněný názornými videoukázkami a ověřením oblíbenosti vybraných her u cílové skupiny. Hry jsou navrženy s důrazem na bezpečnost, motivaci a věkovou přiměřenost a jsou určeny pedagogům a trenérům jako metodický materiál využitelný ve výuce tělesné výchovy i ve volnočasových aktivitách s dětmi.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohyb

Pohyb bývá označován jako jeden ze základních projevů života a současně jako nezbytný předpoklad pro zdravý vývoj člověka. Jak uvádí Kodým (1985), průběh pohybu je ovlivňován zemskou gravitací, která zpomaluje tělesné pohyby a působí na fyzickou aktivitu člověka. Z fyziologického hlediska je pro realizaci pohybu nezbytná energie, která je tělem získávána převážně z adenosintrifosfátu (ATP), jenž je považován za hlavní zdroj energie pro svalovou práci.

V širším kontextu je pohyb vnímán jako prostředek komunikace a sebevyjádření. Je mu přisuzována schopnost zprostředkovat emocionální stavy, vyjádřit nálady a umožnit poznávání okolního světa. Také bývá uváděno, že pohyb je nedílnou součástí života každého člověka a podílí se na jeho osobnostním rozvoji (Perič & Březina, 2019).

Podle Opravilové (2004) je pravidelný a přiměřený pohyb označován za důležitý prostředek podpory fyzického zdraví a rovnoměrného růstu. Zároveň se pohyb podílí na rozvoji emoční stability, sociálních vazeb a celkové vitality. V dětství bývá chápán jako přirozený nástroj socializace, herního učení a spontánního osvojování základních dovedností.

2.1.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je vymezována, jako jakýkoli tělesný pohyb vytvářený kosterními svaly, který vede k energetickému výdeji. Zároveň je od tohoto pojmu odlišováno cvičení jako jeho podmnožina, která je plánovaná, strukturovaná a prováděná se záměrem rozvíjet nebo udržovat tělesnou zdatnost (Caspersen et al., 1985).

Pohybová aktivita je v pojetí WHO chápána široce, protože zahrnuje veškerý pohyb během dne, nejen volnočasové sportovní aktivity. Patří sem například pohyb při dopravě (např. chůze nebo jízda na kole), pohyb v rámci práce a také běžné domácí činnosti. Pravidelná pohybová aktivita je prospěšná pro zdraví, a to jak při střední, tak při vysoké intenzitě (World Health Organization, 2024).

2.1.2 Pohybová hra

Podle Mazala (2000) je pohybová hra chápána jako záměrně organizovaná pohybová aktivita, která probíhá v určeném čase a prostoru, za účasti alespoň dvou osob, přičemž její

průběh je řízen předem dohodnutými pravidly. Dodržování těchto pravidel zajistí zachování plynulosti a smysluplnosti hry. Stěžejním smyslem pohybové hry není dosažení výhry, nýbrž samotné prožívání dané činnosti, tedy radost, vnitřní uspokojení a podnět k další pohybové aktivitě. K jejím typickým rysům náleží uplatňování dříve osvojených pohybových dovedností, soutěživost, emoční napětí i pocit pohody, jež společně přispívají ke komplexnímu rozvoji osobnosti dítěte.

Podle Sigmunda (2018) přispívají pohybové hry nejen k rozvoji fyzických schopností, jako je rychlost a obratnost, ale také k socializaci dítěte. Ve škole jsou chápány jako přirozený přechod k vážnému učení.

2.1.3 Hra jako prostředek výchovy a vzdělávání

Pohybová aktivita představuje záměrný tělesný pohyb spojený se zvýšeným energetickým výdejem. Nejde pouze o samotný pohyb, ale o činnost s určitým účelem, intenzitou a rozvojovým či zdravotním významem. Kalman et al. (2009) ji charakterizují jako tělesnou aktivitu podmíněnou fyziologickými, motorickými a psychickými požadavky, do níž patří například tělesná výchova, aktivní hra, sport nebo aktivní doprava.

Pravidelná pohybová aktivita má prokazatelný pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví. U dětí podporuje rozvoj základní zdatnosti, přispívá ke zdravému růstu a napomáhá rozvoji schopnosti soustředění. Současně působí preventivně proti rizikovému chování (Kalman et al., 2009).

Karásková (2007) doplňuje, že prostřednictvím pohybových aktivit dochází rovněž k uspokojování potřeby hry, odreagování a navazování sociálních kontaktů.

Současné trendy však poukazují na pokles spontánní pohybové aktivity u dětí. Sedavý způsob života a technologické návyky omezují přirozený pohyb, což se negativně odráží na úrovni tělesné zdatnosti i základních pohybových dovedností. Děti tak často nemají dostatek příležitostí osvojovat si přirozené pohybové činnosti, jako je běh v různém terénu, skoky nebo lezení (Bělka, 2020).

2.1.4 Dělení pohybových her

Dělení pohybových her není v odborné literatuře jednotně stanoveno a jednotliví autoři používají odlišná kritéria jejich klasifikace.

Rovný, Granec a Kabáčová (1988) uvádějí členění pohybových her do dvanácti skupin, mezi které patří:

- honící hry,
- skákací hry,
- přednášecí hry,
- zaháněcí hry,
- přihrávací hry,
- odrážecí hry,
- trefovací hry,
- pálkové hry,
- pasovací hry,
- překážkové hry,
- orientační hry,
- branné hry.

Rovný a Zdeněk (1982) klasifikují pohybové hry podle dominantní pohybové činnosti, na níž jsou založeny, například jako honičky, přihrávané hry, zaháněné hry, skokanské hry, přenášečky, hry se zasahováním cíle, odrážené hry, úpolové hry, překážkové hry nebo pálkovací hry. Uvádějí rovněž, že tyto hry bývají často označovány koncovkou „-ačka“.

Zapletal (1987) rozděluje pohybové hry podle prostředí realizace, například na hry v tělocvičně, na louce, na ulici nebo v místnosti.

Aktuálnější soubor kritérií pro klasifikaci pohybových her předkládají Dvořáková a Engelthalerová (2017), které je třídí podle obsahu, prostředí realizace, využití náčiní, věkových předpokladů a cílů vyučovací jednotky. Současně zdůrazňují, že hry procházejí neustálým vývojem, a proto je nelze vymezit zcela kategoricky. Z hlediska obsahu se hry člení podle rozvíjené pohybové schopnosti či dovednosti, a to například na hry silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační, ale rovněž běžecké, chytací nebo úpolové. Podle prostředí je možné je uskutečňovat v tělocvičně, ve třídě i ve venkovním prostoru a podle využití náčiní se odlišují hry s náčiním a bez něj. Ve vztahu k věku se v rámci mladšího školního věku vyděluje první období, zahrnující 1. až 3. třídu, a druhé období, jež odpovídá 4. až 5. třídě. Podle cílů vyučovací jednotky se pak hry dělí na hry rozvíjející pohybové schopnosti a dovednosti, hry kooperativní a hry kreativní (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

2.2 Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku

Pro potřeby této práce je nutné vymezit základní vývojové charakteristiky dětí mladšího školního věku, které tvoří cílovou skupinu navrhovaného zásobníku pohybových her. Porozumění tělesným, motorickým a psychickým zvláštnostem tohoto období je důležité pro

volbu vhodných pohybových aktivit a základních technik sebeobrany. Tato kapitola proto stručně shrnuje aspekty vývoje relevantní pro pedagogickou praxi.

2.2.1 Mladší školní věk

Mladší školní věk je vývojové období, které zpravidla zahrnuje děti přibližně od 6 do 11 let, tedy dobu od nástupu do základní školy do počátku prepubescence. Toto období je vymezeno zejména zahájením povinné školní docházky, která přináší výrazné změny v denním režimu dítěte a klade nové nároky na jeho adaptaci na školní prostředí. Vymezení mladšího školního věku vychází především z věkových a vývojových souvislostí spojených se školní docházkou. Chronologický věk dítěte se nemusí vždy shodovat s jeho biologickým věkem, což znamená, že jednotlivé děti mohou vstupovat do tohoto období s rozdílnou mírou připravenosti na školní požadavky. Úspěšný nástup do školy proto nezávisí pouze na dosaženém věku, ale také na celkovém dosavadním vývoji dítěte a jeho schopnosti přizpůsobit se novému prostředí a povinnostem (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Jak uvádějí Ptáček a Kuželová (2013), mladší školní věk bývá celkově charakterizován jako poměrně klidné období bez výrazných vývojových zvratů, které začíná zahájením školní docházky (v šesti až sedmi letech) a končí nástupem pubescence přibližně v jedenácti až dvanácti letech. V průběhu tohoto období dochází ke zdokonalování motorických schopností, přičemž pohyby vykonávané velkými svaly (hrubá motorika) jsou již téměř dokonalé, zatímco pohyby drobných svalů (jemná motorika) jsou zatím méně přesné. Zpřesňuje se rovněž vnímání, které se začíná přibližovat vnímání dospělého člověka, a dítě se dokáže lépe orientovat v čase a prostoru. Postupně se rozšiřuje rozsah pozornosti, narůstá slovní zásoba a dítě opouští dřívější egocentrismus.

2.2.2 Tělesný a motorický vývoj

Tělesný vývoj v období mladšího školního věku je provázen podstatnými proměnami v rovině biologické, psychické i sociální, byť jejich dynamika dosud nedosahuje intenzity charakteristické pro dospívání. Dítě v této fázi prochází rychlým růstem a proměnami tělesné hmotnosti. Předpokladem zdravého vývoje je přiměřená pohybová aktivita, která organismus nezatěžuje nad únosnou míru a nevede ke vzniku svalových dysbalancí (Jedličková, 2017).

V oblasti motorického vývoje dochází v mladším školním věku k výraznému pokroku. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že se v tomto období značně rozvíjejí motorické schopnosti a děti projevují přirozený zájem o pohybové aktivity a hry. Zlepšení je patrné jak v

hrubé motorice, tak postupně i v jemné motorice, která se odráží zejména v dovednostech souvisejících s psaním a kreslením.

Pohybové dovednosti se v tomto věku rychle rozvíjejí díky přirozené potřebě pohybu a spontaneitě dětské osobnosti. Pro správnou fixaci pohybových vzorců je nezbytné jednotlivé činnosti několikrát opakovat. Charakteristickým rysem pohybového projevu dětí mladšího školního věku je skutečnost, že dítě své síly rychle vyčerpá, ale na rozdíl od dospělého se také rychle zotavuje. Postupně se zlepšuje celková obratnost a koordinace pohybů, přičemž ve věku osmi až deseti let dochází k výraznému rozvoji rychlostních schopností (Jedličková, 2017).

Dětství je z hlediska motorického vývoje považováno za velmi důležité období. Stodden et al. (2008) ve svém vývojově dynamickém modelu předpokládají, že pohybová aktivita v dětském věku pomáhá k rozvoji motorických dovedností, neboť poskytuje příležitosti pro pohybové zkušenosti, které podporují motorickou kompetenci. Rozdíly v úrovni motorických dovedností mezi dětmi jsou tak primárně důsledkem rozdílů v jejich pohybových zkušenostech.

Zvládnutí motorických dovedností přitom nepřispívá pouze k tělesnému zdraví, ale podstatně se podílí i na kognitivním a sociálním vývoji dítěte, neboť podporuje sebevědomí, psychosociální adaptaci a školní úspěšnost (Dapp et al., 2021).

Z hlediska charakteru pohybové aktivity se ukazuje, že pro rozvoj motorických dovedností je rozhodující nejen její objem, ale především její kvalita a míra řízenosti. Dapp et al. (2021) ve studii zjistili, že děti zapojené do strukturované pohybové aktivity, tedy řízených a organizovaných aktivit pod vedením trenéra, vykazovaly výrazně lepší úroveň hrubé motoriky než děti zapojené pouze do nestrukturované pohybové aktivity.

2.2.3 Psychický a sociální vývoj

Pro psychický vývoj dítěte mladšího školního věku je příznačné postupné zdokonalování poznávacích procesů a schopnosti regulovat vlastní emoce. Nástup do školy s sebou nese ústup fantazijního vnímání a dítě si stále zřetelněji uvědomuje skutečnou podobu okolního dění. Jeho posuzování prostředí a potenciálních rizik však dosud postrádá plnou objektivitu, takže zůstává naivní a snadno ovlivnitelné. Délka udržení pozornosti se v tomto věku prodlužuje, přesto se dítě dokáže soustředit přibližně patnáct minut, než jeho pozornost odvedou okolní podněty (Vágnerová, 2005).

V rovině kognitivního vývoje prvotně dominuje paměť mechanická, která se v průběhu času proměňuje v paměť logickou. Abstraktní myšlení dosud není zcela vyzrálé, a děti proto jen obtížně utvářejí představy o jevech, s nimiž nemají vlastní zkušenost. Zahájení školní docházky se výrazně promítá do utváření osobnosti dítěte, neboť jeho výkony podléhají hodnocení ze

strany učitele a samo dítě se poměřuje se svými vrstevníky. Toto období je z hlediska výkonové motivace mimořádně citlivé a kladné hodnocení okolí sehrává podstatnou úlohu při formování zdravé sebedůvěry. V rovině sociálního vývoje dochází s počátkem školní docházky k výraznému rozšíření sociálního okruhu dítěte. Dítě poznává nové sociální skupiny, dostává se do kolektivu spolužáků a musí se naučit respektovat nové autority (Ptáček & Kuželová, 2013).

Sociální vztahy se obohacují o spolupráci i soutěživost. Přibližně od devátého až desátého roku věku začíná dítěti záležet na tom, jak je vnímáno v kolektivu, a vybírá si přátele převážně na základě společných zájmů a povahových vlastností (Vágnerová, 2005).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že hra zůstává i v mladším školním věku nezastupitelnou formou relaxace a odreagování od školních povinností.

2.3 Pohybové dovednosti a motorické schopnosti

Tato kapitola se zaměřuje na vymezení pojmu pohybových dovedností a jejich osvojování prostřednictvím senzomotorického učení. Cílem je objasnit, jakým způsobem si dítě mladšího školního věku osvojuje nové pohybové činnosti, jak probíhá proces učení pohybu a jaké faktory jej ovlivňují.

Porozumění mechanismům motorického učení je nezbytné pro efektivní zařazení pohybových her a základních technik sebeobrany do výuky. Teoretické vymezení této problematiky vytváří východisko pro praktickou část práce, která se zaměřuje na návrh her podporujících rozvoj konkrétních pohybových dovedností.

2.3.1 Základní pohybové dovednosti

Základní pohybové dovednosti jsou v literatuře motorického vývoje chápány jako základní, pozorovatelné pohybové vzorce, které tvoří východisko pro pozdější složitější pohybové činnosti. Příkladem jsou lokomoční činnosti (např. běh a skok), manipulační činnosti (např. hod a chycení) a stabilizační činnosti (např. chůze po kladině nebo stoj na jedné noze), které by měly být rozvíjeny zejména v raném věku (Gallahue et al., 2019).

V odborné literatuře jsou tyto dovednosti často strukturovány do tří základních oblastí: lokomoční dovednosti, dovednosti ovládání předmětu (manipulační) a stabilizační dovednosti. Motorická kompetence dítěte není tvořena pouze běžeckými a „míčovými“ dovednostmi, ale i stabilitou a kontrolou těla (Rudd et al., 2015).

Rozvoj základních pohybových dovedností má významný dopad na pohybové chování dítěte i jeho dlouhodobý vztah k pohybu. Rozvíjení motorické kompetence je důležitým mechanismem podporujícím zapojení do pohybové aktivity, přičemž vztahy mezi motorickou

kompetencí, pohybovou aktivitou, zdatností a dalšími faktory se v průběhu vývoje posilují (Stodden et al., 2008).

2.3.2 Motorické schopnosti

Motorická schopnost je vymezována jako souhrn předpokladů, které podmiňují provádění pohybové činnosti. Je chápána jako komplex vnitřních, integrovaných předpokladů organismu, jež se mohou projevit jak v biologických charakteristikách, tak ve fyziologických funkcích a výsledcích pohybové činnosti (Měkota & Blahuš, 1983).

Pohybové schopnosti se obvykle člení na schopnosti kondiční a koordinační. Kondiční schopnosti, mezi něž patří síla, rychlost a vytrvalost (a řazena bývá rovněž flexibilita), jsou determinovány převážně energetickými procesy a souvisejí se získáváním a využíváním energie pro pohyb. Naproti tomu koordinační schopnosti jsou určovány zejména procesy řízení a regulace pohybu. U dětí a mládeže je přitom cílem harmonický rozvoj, tedy dosažení vyvážené úrovně jednotlivých pohybových schopností (Zumr, 2019).

V rámci osvojování a rozvoje pohybových výkonů je důležité zohlednit, že proces učení pohybu vyžaduje vhodné vedení. Cílem motorického učení je, aby jedinec princip dané dovednosti pochopil, postupně jej automatizoval a dokázal jej stabilně využít v praxi. Je důležité zvolit správné řízení, volba metod a přiměřené rozvržení učebního procesu tak, aby odpovídal možnostem jedince (Jansa, 2012).

2.4 Příprava na pohybovou hru

Kvalitní příprava ovlivňuje srozumitelnost pravidel, organizaci skupiny, vhodné zatížení dětí a bezpečný průběh hry. Zároveň umožňuje pedagogovi nebo trenérovi cíleně volit hry podle zamýšleného cíle a aktuálních podmínek. Tato kapitola se proto zaměřuje na základní postupy před realizací pohybové hry, zejména na výběr hry vzhledem k věku a schopnostem dětí, volbu prostoru, přípravu pomůcek a organizační zajištění.

2.4.1 Výběr pohybové hry

Volba pohybové hry ve školní tělesné výchově by měla vycházet z komplexního posouzení žáků. Vyučující by neměl přihlížet pouze k jejich aktuálnímu rozpoložení a zájmu, ale rovněž k úrovni jejich psychického, fyzického a sociálního vývoje a k dalším okolnostem, jež mohou mít na realizaci hry vliv. Mezi relevantní kritéria patří také to, které motorické schopnosti a pohybové dovednosti daná hra u žáků rozvíjí. Vhodnost výběru je zároveň podmíněna připraveností a

zkušeností pedagoga, jeho přehledem v oblasti pohybových her a úrovní jeho organizačních a komunikačních kompetencí (Bělka, 2020).

Při zařazování pohybové hry je vhodné, aby plynule vycházela z předcházející činnosti. Výjimkou jsou situace, kdy má hra naopak proměnit naladění skupiny. Zároveň by měla zapadat do celkového záměru dané pohybové jednotky. Volba by přitom neměla být náhodná ani vedená okamžitým nápadem. Její obsah je třeba přizpůsobit věku hráčů, úrovni jejich dovedností a psychomotorických předpokladů, počtu zúčastněných i konkrétním podmínkám a velikosti herního prostoru. Důležité je, aby se do hry mohli zapojit všichni. Pokud pravidla počítají s vyřazováním, je lepší upřednostnit pouze dočasné vyloučení, po němž se hráč může vrátit zpět do hry. V neposlední řadě ovlivňuje průběh hry i výběr pomůcek, které by měly odpovídat schopnostem a tělesným proporcím dětí (Vietzová, 2008).

2.4.2 Výběr herního prostoru

Při volbě herního prostoru je nutné zohlednit prostředí, ve kterém má být pohybová hra realizována. Pro bezpečný a plynulý průběh hry je nezbytná dostatečně velká hrací plocha, přiměřená teplota a vhodné osvětlení prostoru. V případě hry v tělocvičně je požadován čistý a suchý povrch a také dostatečná vzdálenost hrací plochy od předmětů, které by mohly při hře překážet nebo představovat riziko úrazu (např. lavičky, hrazdy). Pokud je hra realizována venku, je vhodné upřednostnit travnatý povrch před škvárou či pískem. Důležité je rovněž jasné vyznačení hracího prostoru, například pomocí čar, kuželů nebo dalších dostupných pomůcek (Bělka, 2020).

2.4.3 Bezpečnost

Nedílnou součástí kvalitní organizace pohybové hry je zabezpečení žáků po celou dobu jejího průběhu. Výchozím předpokladem bezpečné realizace je vhodně zvolená hrací plocha. V tělocvičně i ve venkovním prostředí je třeba dbát na ochranu hráčů a odstranit veškeré nevhodné či rizikové předměty. Pomůcky a využívaný materiál je nutné před zahájením hry zkontrolovat a ověřit jejich odpovídající stav. Pokud se při hře používá nářadí nebo náčiní, je zapotřebí přihlédnout k jeho velikosti, hmotnosti a kvalitě. Podstatnou roli sehrává rovněž přiměřená výstroj žáků, zejména pevná a zavázaná obuv, vhodný oděv a odložení doplňků zvyšujících riziko úrazu, jako jsou hodinky, řetízky či náušnice. Žáci by měli být s možnými riziky a okolnostmi vyžadujícími během hry zvýšenou pozornost seznámeni předem, aby se nebezpečí kolizí a zranění omezilo na minimum (Vietzová, 2008).

Význam bezpečnosti při pohybových činnostech uvádí rovněž Bělka (2020), který bezpečnost při realizaci pohybové hry řadí mezi nedílné součásti její organizace, vedle výběru hry, herního území a pomůcek.

Na systémový rozměr této problematiky upozorňuje Česká školní inspekce (2024), která bezpečnosti při realizaci pohybových aktivit věnuje v metodickém doporučení Aktivní škola samostatnou kapitolu a vymezuje ji jako nedílnou součást pohybových aktivit ve školním prostředí. Zajištění bezpečnosti tak není pojímáno pouze jako odpovědnost jednotlivého pedagoga, nýbrž jako úkol celé školy.

2.5 Základy sebeobrany u dětí mladšího školního věku

Tato kapitola se zaměřuje na vymezení základních principů sebeobrany u dětí mladšího školního věku. Cílem je popsat, jaké prvky sebeobrany jsou pro tuto věkovou skupinu vhodné a bezpečné a jak se liší od sebeobrany určené pro starší děti nebo dospělé. Pozornost bude věnována především prevenci rizikových situací, rozvoji správných reakcí a základním pohybovým dovednostem souvisejícím s bezpečností dítěte.

Součástí kapitoly je stručné vymezení toho, že výuka sebeobrany u dětí je zaměřena zejména na hravou formu, jednoduché modelové situace a bezpečné zvládání pohybu (např. úhyb, práce s prostorem, pádové dovednosti), nikoli na nácvik komplexních technik. Tím se vytvoří teoretické východisko pro praktickou část práce, ve které budou pohybové hry využity jako prostředek rozvoje těchto základů.

2.5.1 Definice sebeobrany

V českém právním prostředí je sebeobrana spojována s pojmem nutná obrana, která označuje jednání směřující k odvrácení přímo hrozícího nebo trvajícího útoku; takové jednání není trestné, pokud obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku (Zákon č. 40/2009 Sb., 2009).

V odborném pojetí je sebeobrana chápána jako soubor znalostí a dovedností, které slouží k ochraně vlastní osoby a k omezení následků útoku. Důraz je kladen na praktické postupy využitelné v reálných situacích, a to s cílem zvýšit bezpečí jedince a jeho schopnost reagovat přiměřeně daným okolnostem (Náchodský, 2006).

2.5.2 Úpoly a jejich vztah k sebeobraně

Úpoly představují pohybové činnosti, v nichž je tělesný kontakt mezi dvěma či více osobami hlavním cílem, nikoli pouze důsledkem herní situace. Jejich součástí jsou i průpravná

cvičení, která na přímé kontaktní překonávání soupeře cíleně připravují (Reguli, 2005; Reguli, Ďurech a Vít, 2007).

Reguli (2005) rozlišuje v rámci úpolů tři hierarchicky uspořádané stupně: průpravné úpoly jako nejzákladnější formu, úpolové sporty jakožto samostatná sportovní odvětví a sebeobranu jako praktické uplatnění úpolových dovedností v ohrožující situaci.

Průpravné úpoly tvoří základ celé soustavy. Zahrnují jednak základní úpolovou techniku (nácvik postojů, pádů, přemisťování, způsobů navázání kontaktu se soupeřem), jednak základní úpoly, tedy párová cvičení, která se podle převažujícího směru sil dělí na přetahy, přetlaky a odpory (Reguli, 2005).

Reguli et al. (2007) je charakterizují jako nenáročná cvičení herního a soutěžního charakteru, která nevyžadují předchozí specializovanou přípravu a bez jejichž zvládnutí nelze pokročit k náročnějším úpolovým činnostem.

Z hlediska školní tělesné výchovy na prvním stupni základních škol Reguli et al. (2007) vyzdvihují přínos průpravných úpolů zejména pro rozvoj koordinačních schopností, konkrétně reakčních, rovnováhových, orientačních a kinesteticko-diferenciačních, jejichž senzitivní období probíhá právě v průběhu základní školní docházky. Vedle pohybového rozvoje úpolová cvičení podle autorů posilují i psychickou odolnost, sebeovládání a sebevědomí žáků. Na prvním stupni doporučují zařazovat úpoly především hravou formou, přičemž žáci by měli být rozděleni do skupin podle podobné tělesné výšky a zdatnosti. Pravidla cvičení mají být jednoduchá a srozumitelná. Nejjednodušší úpolová cvičení je podle autorů možné zařazovat již od sedmi až osmi let věku.

2.5.3 Vhodnost a specifika výuky sebeobrany u dětí

Sebeobranu dětí mladšího školního věku je vhodné chápat v širším pojmu než pouze jako nácvik obranných technik. Jedličková (2017) upozorňuje, že malé dítě nemá stejné fyzické možnosti jako dospělý, a proto má být výuka v tomto věku zaměřena především na prevenci a na osvojení dovedností potřebných pro reakci v nebezpečných situacích. Důraz by tedy neměl být kladen na silové řešení konfliktu, ale na bezpečné a přiměřené jednání dítěte.

Kottová (2025) uvádí, že zařazení úpolových aktivit do výuky na prvním stupni základní školy může přispívat k rozvoji motorických schopností, zejména koordinace, rychlosti a obratnosti, a současně podporovat spolupráci a zásady fair play. Tyto aktivity tak mají nejen pohybový, ale i sociálně-výchovný přínos.

Specifikem výuky sebeobrany u dětí je její preventivní charakter. Jedličková (2017) zdůrazňuje význam bezpečnostních návyků, schopnosti včas rozpoznat nebezpečí a volit

přiměřenou reakci, přičemž za důležité prostředky dětského sebeochranného jednání považuje křik a útěk.

Kottová (2025) poukazuje na význam pádových technik, které zvyšují bezpečnost žáků a snižují riziko úrazů. Výuka sebeobrany je proto u dětí mladšího školního věku vhodná tehdy, pokud je vedena bezpečně, věkově přiměřeně a směřuje k rozvoji osobní bezpečnosti i pohybových a sociálních dovedností dítěte.

2.5.4 Etické, výchovné a bezpečnostní aspekty

Etické aspekty výuky sebeobrany u dětí mladšího školního věku souvisejí především s tím, jak je tato výuka obsahově i metodicky uchopena. Úpolové aktivity nepůsobí pouze v rovině pohybového rozvoje, ale zasahují také do osobnostní a sociální oblasti, například ve vztahu ke spolupráci a zásadám fair play. Z etického hlediska je proto důležité, aby výuka nebyla vedena jako prostředek převahy nad druhým, ale jako součást výchovy k odpovědnosti, respektu a sebeovládání (Kottová, 2025).

Výchovný rozměr sebeobrany spočívá zejména v tom, že dítě není vedeno pouze k provedení určité činnosti, ale také k porozumění jejímu smyslu a hranicím. Jedličková (2017) uvádí, že vzdělávání v oblasti sebeobrany je třeba u dětí vnímat v širším spektru a orientovat je také na teoreticko-taktické a psychologické oblasti. To znamená, že součástí výuky má být i vedení dítěte k uvážlivému jednání, ke kontrole vlastního chování a k chápání toho, kdy je obranná reakce přiměřená a kdy nikoli.

Bezpečnostní aspekt se vztahuje nejen k samotnému obsahu sebeobrany, ale i k organizaci výuky. Při práci s dětmi mladšího školního věku je nutné respektovat jejich vývojová specifika, protože pouhé předávání informací nemusí vést k praktickému osvojení žádoucího jednání. Výuka proto musí být metodicky promyšlená, věkově přiměřená a založená na takových postupech, které dítě neohrožují fyzicky ani psychicky (Jedličková, 2017).

Úrazy patří u dětí a dospívajících k nejzávažnějším ohrožením zdraví. Dlouhodobě jsou nejčastější příčinou úmrtí a trvalého postižení v dětském věku a každoročně vedou v České republice k více než třiceti tisícům hospitalizací a dále k velkému počtu ambulantně ošetřených poranění (Státní zdravotní ústav, 2024). Sleduje-li se příčina poranění, u dětí do čtrnácti let i u dospívajících vedou statistiky hospitalizací nejčastěji pády, následované dopravními nehodami (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2013). Pád tak představuje jeden z nejrozšířenějších a zároveň dobře ovlivnitelných mechanismů dětských úrazů.

Podstatná část poranění se přitom váže ke školnímu prostředí. Ve školním roce 2024/2025 evidovala Česká školní inspekce 45 681 záznamů o úrazech žáků, což odpovídalo indexu 2,4 úrazu

na sto žáků. Nejvyšší absolutní počet i index úrazovosti vykazovaly dlouhodobě základní školy (27 585 úrazů, index 2,8), těsně následované školami středními (12 510 úrazů, index 2,5). Mezi nejčastější zranění patřilo na základních i středních školách poranění ruky a nohy (Česká školní inspekce [ČŠI], 2025).

Uvedená zjištění úzce souvisejí s úrovní pohybových dovedností žáků. Protože ke sportovním úrazům dochází nejčastěji následkem pádu nebo úderu (Šance Dětem, 2023). Systematický nácvik bezpečného pádu lze chápat jako opodstatněnou součást úrazové prevence. Tento předpoklad podporují i intervenční studie u dětské populace. DelCastillo-Andrés et al. (2019) zjistili, že přirozená reakce dětí mladšího školního věku na nečekaný pád vzad byla spojena s vysokým rizikem zranění ve více než 90 % případů, avšak po šestitýdenním programu nácviku bezpečného pádu, realizovaném v hodinách tělesné výchovy a založeném na úpolových technikách, toto riziko kleslo na hodnoty mezi 8,7 a 18,3 %.

Z biomechanického hlediska správně provedená pádová technika snižuje náraz na hlavu a krk pod úrazový práh (Lockhart et al., 2022).

2.5.5 Začlenění sebeobranných principů do herní formy

Pohybové hry představují vhodný prostředek, jak dětem mladšího školního věku zprostředkovat základní sebeobranné principy přiměřenou a motivující formou. Jedličková (2017) uvádí, že výuku sebeobrany u dětí je třeba pojmout hravou formou a nesoustředit se na zastrašování, ale na budování sebejistoty a praktických dovedností. Prostřednictvím her lze simulovat situace, do kterých by se dítě mohlo dostat, a rozvíjet přitom schopnosti potřebné pro reakci v nebezpečí.

Propojení pohybových her se sebeobranným obsahem spočívá ve využití herních aktivit, které přirozeně rozvíjejí dovednosti uplatnitelné v sebeobranných situacích. Jedná se především o hry zaměřené na rychlou reakci a změnu směru pohybu, které posilují schopnost úhybu a úniku, dále o hry rozvíjející prostorovou orientaci a vnímání okolí, jež odpovídají preventivnímu principu včasného rozpoznání nebezpečí. Kontaktní prvky sebeobrany lze začlenit prostřednictvím úpolových her, které Rovný a Zdeněk (1982) charakterizují jako hry zaměřené na přetahování, přetlačování a zápasení.

Bělka (2020) popisuje konkrétní příklady takových her, například vytlačování soupeře z vymezeného pole, hru Na želvičky, ve které se hráči snaží převrátit protihráče ze vzporu klečmo na záda, nebo hru Jablko a červi, kde se hráč snaží protlačit dovnitř nebo ven z lidského kruhu. Tyto hry rozvíjejí rychlost reakce, sílu a obratnost a jsou určeny pro děti od šesti let.

Při realizaci her s kontaktním prvkem je nezbytné dodržovat bezpečnostní zásady. Bělka (2020) stanovuje obecná pravidla pro úpolové hry, podle nichž je zakázáno strkání zezadu, kousání, škrábání, kopání a používání pěstí, zatímco povoleno je dotýkání se hráčů zepředu a pokládání na zem. Hráči by rovněž neměli mít na sobě žádné doplňky, jako jsou hodinky, náramky či náušnice.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Vytvořit zásobník pohybových her zaměřených na rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

1) Analyzovat odbornou literaturu z oblasti pohybových her, motorického vývoje dětí mladšího školního věku, úpolů a dětské sebeobrany.
2) Navrhnout a popsat jednotlivé pohybové hry v jednotné struktuře umožňující jejich praktické využití pedagogy a trenéry.
3) Vytvořit názorné videozáznamy pohybových her, které budou nahrány na platformě youtube a vytvořit QR kód v práci jako odkaz.
4) Ověřit oblíbenost vybraných her formou ankety u dětí mladšího školního věku jako doplňkovou zpětnou vazbu k navrženému zásobníku.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Teoretická část práce vychází z analýzy odborné literatury a elektronických zdrojů zaměřených na problematiku pohybu, pohybové aktivity a pohybových her, vývojových zvláštností dětí mladšího školního věku, pohybových dovedností a motorického učení a základů dětské sebeobrany ve vztahu k úpolům. Vyhledávání zdrojů probíhalo prostřednictvím akademických databází a vyhledávacích služeb, zejména Google Scholar, a elektronických knihoven dostupných prostřednictvím Univerzity Palackého v Olomouci. Přednost byla dávána recenzovaným periodikům a odborným knihám v souladu s požadavky na vhodné zdroje informací pro odbornou práci.

4.2 Tvorba zásobníku pohybových her

Při tvorbě zásobníku pohybových her byly zařazeny hry vhodné pro děti mladšího školního věku, tedy přibližně od 6 do 11 let. Hry byly vybírány a upravovány s ohledem na možnost rozvoje pohybových schopností, zejména koordinačních, rovnováhových a reakčních, a to prostřednictvím základních pohybových dovedností pádových, stabilizačních, lokomočních a manipulačních. Současně byla zohledněna možnost začlenění prvků sebeobrany a úpolů přiměřených věku cílové skupiny. Při sestavování jednotlivých her byly respektovány zásady bezpečnosti, motivace a věkové přiměřenosti popsané v teoretické části práce.

Každá hra byla zpracována podle jednotného schématu, které u všech her uvádí stejné údaje: zaměření, věkovou kategorii, počet hráčů, potřebné pomůcky, prostor, dobu trvání, předpoklady, popis hry a pravidel, obměny, bezpečnostní upozornění a metodické poznámky. Jednotná struktura byla zvolena s cílem zajistit přehlednost a praktickou využitelnost zásobníku pro pedagogy a trenéry.

4.3 Pořízení videozáznamů her

Pro názornou ilustraci průběhu jednotlivých her byly pořízeny videozáznamy, které doplňují písemný popis zásobníku. Natáčení proběhlo se souhlasem paní ředitelky 15. června 2026 ve specializované úpolové tělocvičně vybavené tatami, a to se studenty třídy 3. B Střední školy TRIVIS v Prostějově. Vzhledem k tomu, že hry jsou určeny dětem mladšího školního věku, slouží videozáznamy výhradně jako ukázka organizace jednotlivých her, nikoli jako záznam práce s cílovou věkovou skupinou. Natáčení se staršími studenty bylo zvoleno z organizačních a

prostorových důvodů, neboť specializovaná úpolová tělocvična umožnila bezpečné předvedení pádových a úpolových prvků. Pořízení a použití videozáznamů bylo schváleno Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (č. j. 125/2025 ze dne 9. 12. 2025). Před natáčením byl od zletilých účastníků a od zákonných zástupců nezletilých účastníků získán informovaný souhlas s pořízením a použitím videozáznamu. Výsledné záznamy byly umístěny na platformu YouTube a jsou v práci zpřístupněny prostřednictvím QR kódů u příslušných her. Videozáznamy byly pořízeny u většiny her zásobníku. U pohybově i organizačně jednoduchých her, jejichž průběh je dostatečně zřejmý z písemného popisu, nebyl videozáznam pořízen.

4.4 Výzkumný soubor

Pro doplňkové hodnocení navržených her byla u žáků, kteří se zúčastnili realizace vybraných her, provedena anketa zaměřená na zjištění jejich oblíbenosti. Výzkumný soubor tvořilo celkem 97 žáků prvního stupně Základní školy Majakovského v Prostějově, konkrétně žáci 1., 3. A, 4. A, 4. B a 5. ročníku. Z celkového počtu respondentů bylo 50 chlapců a 47 dívek. Vybrané hry byly se žáky prakticky vyzkoušeny a následně hodnoceny v rámci běžných hodin tělesné výchovy v období května a června 2026. Celkem bylo tímto způsobem hodnoceno 16 her zásobníku. Šetření bylo anonymní a proběhlo se souhlasem ředitelky Základní školy Majakovského v Prostějově.

4.5 Metody sběru dat

Pro zjištění oblíbenosti jednotlivých pohybových her zařazených do zásobníku bylo využito anonymní anketní šetření v podobě jednoduché hodnotící škály (smiley scale). Žáci hodnotili každou odehranou hru bezprostředně po jejím skončení, a to na pětistupňové škále tvořené piktogramy obličejů s odstupňovaným výrazem od nejméně spokojeného po nejvíce spokojený. Této škále odpovídaly číselné hodnoty 1 až 5, přičemž hodnota 1 představovala nejvyšší míru spokojenosti s hrou („hra se mi líbila nejvíce") a hodnota 5 nejnižší míru spokojenosti („hra se mi nelíbila"). Žáci po odehrání hry vyjádřili svůj pocit přiložením razítka pod odpovídajícího smajlíka na hodnotícím archu (Příloha 1). Použití smiley scale bylo zvoleno s ohledem na věk respondentů, neboť piktogramy umožňují i mladším žákům srozumitelně a rychle vyjádřit míru spokojenosti bez nutnosti slovního hodnocení. Sběr dat probíhal pod dohledem vyučujícího bezprostředně po odehrání příslušné hry, aby hodnocení odráželo aktuální dojem žáků z dané aktivity.

4.6 Statistické zpracování dat

Získaná data byla zpracována pomocí základní deskriptivní statistiky. Pro každou hodnocenou hru byl vypočítán aritmetický průměr hodnocení samostatně za chlapce, dívky a za celý soubor respondentů.

5 VÝSLEDKY

Tato kapitola představuje výsledný zásobník pohybových her. Obsahuje celkem 16 her uspořádaných do pěti tematických okruhů — pády a průprava pádových dovedností, stabilizace a udržení pozice pod tlakem, úpolové hry a obrana těla při kontaktu, manipulace a obrana předmětu a lokomoce, úhyby a reakce. Každá hra je zpracována v jednotné struktuře zahrnující zaměření, věkovou kategorii, počet hráčů, pomůcky, prostor, dobu trvání, předpoklady, popis hry a pravidel, obměny, bezpečnostní upozornění a metodické poznámky. Souhrnný přehled všech zařazených her uvádí Tabulka 1. Závěr kapitoly je věnován hodnocení oblíbenosti her žáky prvního stupně základní školy.

Tabulka 1

Přehled pohybových her v zásobníku

#	Název hry	Oblast	Věk	Počet hráčů	Doba	Pomůcky
1	Ježek v nesnázích	Pády	6+	4+	8–10 min	žíněnky, rozlišovací dresy
2	Liščí nora	Pády	6+	8+	10–12 min	žíněnky, kužely
3	Ostrovy	Pády	7+	8+	6–10 min	žíněnky, ploché mety
4	Hopsovaná	Pády	8+	(dvojice)	6–12 min	žíněnky
5	Pohni sochou	Stabilizace	6+	(dvojice)	8–10 min	žíněnky/ tatami
6	Tanec na moři	Stabilizace	7+	(dvojice)	8–12 min	žíněnky/ tatami
7	Sumo	Stabilizace	8+	(dvojice)	10–15 min	žíněnky/tatami, kužely, křída
8	Ťupkovaná	Úpoly	7+	(dvojice)	8–10 min	žíněnky/ tatami
9	Přetahovaná	Úpoly	7+	(dvojice)	10–12 min	křída, tyč nebo lano
10	Na želvičky a lovce	Úpoly	7+	8+	10–12 min	žíněnky/tatami,

11	Prasečí ohrada	Úpoly	7+	6+	8–12 min	žíněnky/tatami, kužely
12	Souboj o míč	Manipulace	7+	(dvojice)	10–12 min	míč, žíněnky / tatami
13	Na pašeráky	Manipulace	7+	6+	12–15 min	tenisové míčky, dresy, kužely
14	Šátkový duel	Lokomoce	6+	(dvojice)	10–15 min	Šátky
15	Pohromy	Lokomoce	6+	6+	5–8 min	Žíněnky
16	Hutututu	Lokomoce	7+	6+	12–15 min	kužely, křída, dresy, žíněnky

5.1 Pády a průprava pádových dovedností

Tento okruh zahrnuje hry zaměřené na osvojování a procvičování pádových dovedností. Z pohybových schopností hry rozvíjejí především koordinační schopnosti, zejména reakční, orientační a rovnováhovou schopnost, a u některých her také rychlostní a silové schopnosti. Hlavní rozvíjenou pohybovou dovedností je bezpečné zvládnutí pádu, které patří mezi důležité prvky dětské sebeobrany a zároveň slouží jako prevence úrazů v běžném životě. Hry jsou řazeny od průpravných cvičení po hry, v nichž děti provádějí pády v reakci na herní situaci.

1) Ježek v nesnázích

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména reakční a orientační schopnosti, a rychlostních schopností (běh a únik před lovcem). Vedlejší rozvoj obratnosti. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti pádové, tedy průpravu kolébky vzad jako předstupně pádu vzad. Sebeobranný prvek: postupné osvojování bezpečného pohybu k zemi hravou formou u dětí, které ještě nezvládají plný pád.

Věková kategorie: 6+ let

Počet hráčů: 4+

Pomůcky: Jedna až dvě gymnastické žíněnky, rozlišovací dresy pro lovce

Prostor: Tělocvična, vymezený prostor přibližně 10 × 10 m s jednou až dvěma žíněnkami umístěnými uprostřed jako „doupě ježků"

Doba trvání: 8–10 minut

Předpoklady: Děti by měly znát základní kolébku vzad – ze sedu se přes zakulacená záda překulí na záda a zpět do sedu, bradu přitisknutou k hrudníku, paže zkřížené na hrudi nebo volně u těla. Učitel by měl techniku s dětmi nacvičit v klidu před zahájením hry.

Popis hry a pravidla:

Dva až tři hráči jsou určeni jako lovci a dostanou rozlišovací dresy. Ježci se volně pohybují po vymezeném prostoru tělocvičny. Lovci se snaží dotknout ježků. Kdo je chycen, musí doběhnout na žíněnku uprostřed a tam kolébku vzad. Poté se ježek vrací do hry. Lovci nesmí chytit ježka, který se pohybuje směrem k žíněnce nebo právě provádí kolébky. Ježek, co je chycen podruhé udělá kolébku a následně se přidá k lovcům. Hra končí po 2 minutách, nebo pokud nezůstal žádný ježek.

Obměny:

Obměna 1 – Přesila lovců: Počet lovců se zvýší na čtyři až pět. Hra je rychlejší, ježci se hůře vyhýbají a kolébka se opakuje častěji.

Obměna 2 – Ježci po čtyřech: Ježci se nesmí pohybovat po nohou, ale pouze ve vzporu klečmo (po čtyřech). Pohyb je pomalejší a náročnější.

Obměna 3 – Skákající lovci: Lovci se smí pohybovat pouze po jedné noze skoky, zato se herní pole zmenší na přibližně 6 × 6 m. Menší prostor vyrovnává omezení lovců a přidává nárok na jejich rovnováhu a přesnost.

Bezpečnostní upozornění:

Žíněnka uprostřed musí být dostatečně velká, aby na ní mohlo současně provádět kolébky několik ježků bez vzájemné kolize. Hráči nesmí mít řetízky, hodinky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná jako průprava před zařazením her s plnými pádovými technikami (Ostrovy, Hopsovaná). Zároveň je ideální do průpravné části hodiny. Opakování kolébky přirozeně zvyká děti na pohyb k zemi bez strachu. Důležitý je důraz na správné provedení kolébky.

Videozáznam hry:

2) Liščí nora

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména orientační a kinesteticko-diferenciační schopnosti a obratnosti. Ve štafetové formě hra rozvíjí také rychlostní schopnosti. Z pohybových dovedností jde o dovednosti pádové, tedy průpravu kotoulu vpřed přes rameno jako předstupně pádu vpřed přes rameno. Sebeobranný prvek: postupné osvojování techniky bezpečného převalu přes rameno, která umožňuje tlumit pád vpřed bez nárazu na ruce nebo hlavu.

Věková kategorie: 6+ let

Počet hráčů: 8+

Pomůcky: Tři až čtyři gymnastické žíněnky vedle sebe, kužely

Prostor: Tělocvična, vymezená dráha s žíněnkami

Doba trvání: 10–12 minut

Předpoklady: Děti by měly znát základní kotoul vpřed přes rameno z kleku – z kleku se přenesou na jednu paži, hlavu stočí pod rameno a přes diagonálu (rameno → opačný bok) se překulí na záda a zpět do sedu. Učitel by měl techniku nacvičit v klidu po obou stranách (přes pravé i levé rameno) a ujistit se, že děti nedopadají na temeno hlavy ani na napnuté paže.

Popis hry a pravidla:

Děti se rozdělí do dvou až tří družstev, která stojí v zástupu na startovní čáře. Na každé žíněnce je vyznačen jeden průchod „norou". Na signál první hráč z každého družstva vybíhá, doběhne k žíněnce a provede kotoul vpřed přes rameno. Po vstání pokračuje k cílové čáře a vrací se zpět vedle dráhy (ne přes žíněnku), kde předá štafetu dalšímu hráči plácnutím. Vítězí družstvo, jehož všichni hráči projdou norou jako první. Hraje se několik kol, přičemž v každém kole se střídá strana kotoulu.

Obměny:

Obměna 1 – Dlouhá nora: Na dráze jsou dvě žíněnky za sebou, hráč tak musí provést dva kotouly za sebou (jeden přes pravé, druhý přes levé rameno). Zvyšuje nároky na orientaci v prostoru a plynulost provedení.

Obměna 2 – Pomalá liška: Hra není na rychlost, ale na techniku. Učitel hodnotí, které družstvo provedlo kotouly nejčistěji (zakulacená záda, hlava stranou, plynulé vstání). Zmírňuje tlak na rychlost, který u začátečníků vede k chybám.

Obměna 3 – Přes překážku (pro pokročilé): Před každou žíněnkou je umístěna nízká překážka (švihadlo natažené mezi dvěma kužely ve výšce přibližně 20–30 cm, nebo nízká pěnová kostka). Hráč musí překážku překonat pádem vpřed přes rameno tak, aby se jí při přechodu

nedotkl. Zařazuje se pouze u dětí, které již spolehlivě zvládají kotoul přes rameno v pohybu. Rozvíjí plynulý přechod z běhu do pádu a odhad vzdálenosti.

Bezpečnostní upozornění:

Žíněnky musí být pevně srovnány k sobě bez mezer. Hra se zařazuje až poté, co děti zvládají kotoul přes rameno v klidu bez zjevných chyb. Učitel sleduje, aby hráči nespěchali a neprováděli kotoul ve velké rychlosti, která vede k tvrdšímu dopadu. Hráči nesmí mít řetízky, hodinky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná jako průprava před zařazením cviků, které pracují s plným pádem vpřed přes rameno. Opakování kotoulu v rámci štafety dává dětem větší motivaci než běžný nácvik v řadě. Učitel může obtížnost postupně zvyšovat – v prvních hodinách stačí kotoul z kleku, v dalších z dřepu a až později ze stoje.

Videozáznam hry:

3) Ostrovy

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové, orientační a reakční schopnosti. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti stabilizační, tedy udržení rovnováhy na zmenšené ploše, a dovednosti pádové, tedy bezpečné kontrolované sesunutí na zem. Sebeobranný prvek: nácvik bezpečného pádu a zvládnutí nečekané ztráty stability bez zranění.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: 8+

Pomůcky: Gymnastické žíněnky na celou plochu, 8-15 plochých značkovacích disků

Prostor: Tělocvična, plocha cca 10 × 10 metrů pokrytá žíněnkami/ tatami

Doba trvání: 6–10 minut

Předpoklady: Před hrou učitel nacvičí s dětmi základní pád vzad – z dřepu se přes zakulacená záda sesunou na žíněnku, bradu přitisknou k hrudníku, paže volně vedle těla dlaněmi dolů.

Popis hry a pravidla:

Po žíněnkách se rozmístí plochá kolečka představující „ostrovy", o dva až tři méně, než je hráčů. Děti se pohybují mezi ostrovy podle pokynu učitele (chůze, běh, poskoky). Na signál se každý snaží stoupnout alespoň jednou nohou na ostrov. Hráči bez ostrova provedou nacvičený pád vzad a vracejí se do hry. Na jeden ostrov patří jeden hráč. Při současném doběhu zůstává ten, kdo se ho dotkl dříve.

Po každém kole učitel jeden, nebo dva ostrovy odebere. Cílem není vyřazení, ale opakovaný nácvik pádu. Hra končí, když zbývá jen několik ostrovů, nebo po uplynutí času.

Obměny:

Obměna 1 – Na jedné noze: Na ostrově hráč drží rovnováhu pouze na jedné noze po dobu pěti sekund. Při ztrátě rovnováhy provede pád vzad.

Obměna 2 – Překážkové moře: Mezi ostrovy se rozmístí nízké překážky (švihadla, pěnové kostky), které hráči překračují.

Bezpečnostní upozornění:

Plocha musí být pokrytá žíněnkami bez mezer, nebo mít plochu pokrytou tatami. Hra začíná až ve chvíli, kdy všechny děti zvládají pád vzad plynule a bez chyb. Hráči nesmí mít řetízky, hodinky ani jiné doplňky. Učitel průběžně sleduje techniku pádu a v případě potřeby ji znovu zopakuje.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky v hodině. Důležité je sledovat děti, aby byl správně proveden pád. Hra se dá uzpůsobit podle úrovně hráčů.

Videozáznam hry:

4) **Hopsovaná**

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové a reakční schopnosti, a silových schopností dolních končetin. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti pádové, tedy průpravu a bezpečné přijetí pádu vzad. Sebeobranný prvek: zvládnutí náhlé ztráty stability způsobené tlakem soupeře a bezpečné přijetí pádu vzad bez nárazu hlavy či loktů. Jde o přímý přenos do situace, kdy je dítě strčeno nebo vychýleno z rovnováhy.

Věková kategorie: 8+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojici

Pomůcky: Gymnastické žíněnky nebo tatami (alespoň dvě na dvojici)

Prostor: každá dvojice má vymezený prostor přibližně 2 × 2 m na žíněnce nebo tatami, s volným místem za zády obou hráčů

Doba trvání: 6–12 minut

Předpoklady: Děti by měly před zařazením hry zvládat základní kolébku vzad a bezpečný pád vzad – sbalená („kulatá") záda, brada přitisknutá k hrudníku, zpevněný trup a paže, které nepadají za tělo. Učitel pád vzad i kolébku s dětmi nacvičí v klidu na žíněnce, než hra začne. Děti by rovněž měly zvládnout výdrž a hopsání v nízkém dřepu.

Popis hry a pravidla:

Hráči se rozdělí do dvojic přibližně stejné výšky a hmotnosti. Každá dvojice se postaví na žíněnku čelem k sobě do nízkého dřepu, chodidla na šíři ramen, paže pokrčené před tělem a dlaně otočené k soupeři. Na pokyn oba hráči začnou hopsat (poskakovat) v dřepu na místě a krátkými odrazy a tlakem otevřených dlaní do dlaní soupeře se ho snaží vychýlit z rovnováhy. Dotýkat se smí výhradně dlaní o dlaň. Cílem je přimět soupeře, aby ztratil rovnováhu a přepadl vzad. Hráč, který rovnováhu ztratí a padá vzad, provede kolébku vzad nebo pád vzad – pád tak vždy „zužitkuje" jako nacvičovaný pohyb. Po pádu se hráč vrací do dřepu a hra pokračuje. Hraje se na čas (např. 2 minuty) nebo na počet – kdo soupeře pošle do pádu vzad třikrát, vyhrává kolo, poté si dvojice vymění soupeře. Hráči se nesmí vzájemně chytat za ruce ani tlačit do těla.

Bezpečnostní upozornění:

Hra probíhá výhradně na žíněnkách nebo tatami s dostatečným volným prostorem za zády obou hráčů – za padajícím hráčem nesmí být stěna, nářadí ani jiná dvojice. Dvojice se sestavují podle podobné výšky a hmotnosti. Povolen je pouze kontakt dlaní o dlaň, zakázáno je strkání do těla a hlavy, chytání za ruce, tahání i údery pěstí. Hráči musí mít sundané řetízky, hodinky a jiné doplňky. Učitel průběžně kontroluje, že každý pád vzad je proveden technicky (sbalená záda, brada na hrudníku), a hru zastaví, jakmile děti přestávají pády tlumit nebo jeví únavu.

Metodické poznámky:

Hopsovaná je vhodná až poté, co děti zvládají pád, nebo kolébku vzad bez strachu, jelikož se nejedná o pád, který je očekávaný. Hodnota hry spočívá v tom, že pád vzad přichází nečekaně a v reakci na soupeře, nikoli na povel – dítě se tak učí tlumit pád v nepředvídatelné situaci, což odpovídá reálné ztrátě rovnováhy. Hru je vhodné zařadit do hlavní části hodiny.

Videozáznam hry:

5.2 Stabilizace a udržení pozice pod tlakem

Hry v tomto okruhu rozvíjejí z pohybových schopností především koordinační schopnosti, zejména rovnováhovou schopnost, a silové schopnosti potřebné ke zpevnění trupu a udržení postoje při kontaktu se soupeřem. Z pohybových dovedností jde především o dovednosti stabilizační, tedy práci s těžištěm, zpevnění trupu a kontrolu vlastního těla pod tlakem. Tyto dovednosti děti využijí jak v úpolových činnostech, tak v situacích běžného života.

5) Pohni sochou

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové schopnosti a silových schopností. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti stabilizační, tedy udržení statické pozice pod tlakem soupeře. Sebeobranný prvek: nácvik zpevnění těla při kontaktu a kontroly dechu.

Věková kategorie: 6+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Gymnastické žíněnky nebo tatami

Prostor: Tělocvična, žíněnková plocha, dvojice v rozestupu min. 2 m

Doba trvání: 8–10 minut

Předpoklady: Děti by měly znát stabilní postoj – nohy na šířku ramen, mírně pokrčená kolena, ruce před tělem.

Popis hry a pravidla: Jeden hráč ve dvojici je „socha" a postaví se do stabilního postoje. Druhý hráč je „vítr" a snaží se sochu po dobu 20 sekund vychýlit z místa tlačením otevřenými

dlaněmi do ramen, zad, paží a horní části trupu. Socha se nesmí pohnout z místa ani jednou nohou. Pokud udrží pozici po celých 20 sekund, získává bod. Po každém kole se role mění.

Obměny:

Obměna 1 – Slepá socha: Socha má zavřené oči a musí pozici udržet bez zrakové kontroly. Vítr smí během kola měnit směr a místo tlaku, socha tak musí reagovat pouze podle pocitu. Rozvíjí propriocepci a vnímání tlaku.

Obměna 2 – Jednou rukou: Vítr smí používat pouze jednu ruku. Tlak je tím nižší, ale obtížněji předvídatelný – vítr musí pracovat s úhlem a načasováním tlaku, socha reaguje na menší a cílenější podnět.

Bezpečnostní upozornění: Tlak je veden pouze do ramen, paží, zad a hrudníku – nikdy do hlavy, krku ani břicha. Vítr nesmí strkat trhavými pohyby, pouze plynulým tlakem. Dvojice tvoříme podle podobné výšky a hmotnosti.

Metodické poznámky: Hra je vhodná do hlavní části jednotky. Po hře je dobré reflektovat, co dětem pomáhalo udržet pozici (rozkročení, zpevnění břicha, pokrčená kolena).

6) Tanec na moři

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové, reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti (jemné dávkování tlaku v dlaních). Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti stabilizační, tedy udržení rovnováhy pod proměnlivým tlakem a práci s těžištěm. Sebeobranný prvek: nácvik udržení stability při kontaktu se soupeřem a schopnost využít jeho pohybu ve svůj prospěch.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Gymnastické žíněnky nebo tatami

Prostor: Tělocvična, žíněnková plocha, dvojice v rozestupu min. 2 m

Doba trvání: 8–12 minut

Předpoklady: Děti by měly znát stabilní postoj s mírně pokrčenými koleny a rozkročením na šířku ramen.

Popis hry a pravidla: Dvojice se postaví čelem k sobě ve vzdálenosti přibližně na délku paží. Hráči zvednou ruce před sebe a opírají se o otevřené dlaně soupeře. Na signál se oba snaží soupeře vyvést z rovnováhy tlakem nebo naopak náhlým uhnutím dlaní. Nohy musí po celou dobu zůstat na místě. Prohrává ten, kdo jako první přešlápne, nebo udělá krok. Kontakt je povolen pouze přes dlaně – hráči se nesmí dotýkat jinou částí těla. Po každém kole se dvojice vrací do výchozí pozice. Po čtyřech až pěti kolech se dvojice prostřídají.

Obměny:

Obměna 1 – Jedna ruka: Hráči se opírají pouze o jednu dlaň (pravou proti pravé), druhá ruka je volně u těla. Snižuje plochu kontaktu a zvyšuje nároky na rovnováhu.

Obměna 2 – Zavřené oči: Oba hráči májí zavřené oči. Hráči se zavřenýma očima se musí spoléhat pouze na pocit tlaku v dlaních.

Obměna 3 – Na jedné noze: Hráči stojí na jedné noze, druhá je zvednutá nad zem. Opěrná plocha se výrazně zmenšuje a každý pohyb dlaní se přenáší přímo do rovnováhy. Po kole se mění noha, na které hráči stojí.

Bezpečnostní upozornění: Hráči se nesmí navzájem udeřit dlaněmi – tlak musí být plynulý. Zakázáno je stahování soupeřovy ruky dolů (riziko pádu vpřed). Dvojice tvoříme podle podobné tělesné výšky a hmotnosti. Hráči nesmí mít hodinky, náramky ani prsteny.

Metodické poznámky: Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky. Po hře je vhodné s dětmi reflektovat, jaká taktika jim pomáhala. Učitel by měl dětem vysvětlit, že klíčem k úspěchu je nereagovat pouze silou, ale využít moment, kdy se soupeř sám přetlačí dopředu.

Videozáznam hry:

7) Sumo

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové schopnosti a obratnosti, a silových schopností. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti stabilizační, tedy udržení postoje a zpevnění těla při kontaktu. Sebeobranný prvek: udržení stability při fyzickém kontaktu se soupeřem a schopnost reagovat na tlak.

Věková kategorie: 8+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Gymnastické žíněnky, švihadla, či jiné možnosti vyznačení kruhu

Prostor: Tělocvična, pro každou dvojici vymezený kruh o průměru přibližně 2 metry na žíněnce nebo na tatami.

Doba trvání: 10–15 minut (včetně střídání dvojic)

Předpoklady: Učitel by měl před hrou s dětmi nacvičit stabilní nízký postoj – nohy na šířku ramen, mírně pokrčená kolena, váha rovnoměrně rozložená.

Popis hry a pravidla:

Dvojice se postaví do vymezeného kruhu čelem k sobě v nízkém stabilním postoji a oba hráči se vzájemně uchopí za ramena. Na signál se každý z nich snaží soupeře vytlačit z kruhu. Tlačit i táhnout lze pouze prostřednictvím úchopu za ramena. Po celou dobu kola musí oba úchop za ramena udržet. Zakázáno je úchop pustit a do soupeře strkat, dotýkat se hlavy a krku, podrážet nohy, chytat za oblečení a jakkoli udeřit. Kolo končí ve chvíli, kdy některý hráč vystoupí celým chodidlem mimo kruh. Poté se dvojice vrací do výchozí pozice a po třech kolech se prostřídají.

Obměny:

Obměna 1 – Zádová: Hráči sedí v kruhu zády k sobě, paže zkřížené na hrudi. Snaží se soupeře vytlačit z kruhu pomocí tlaku zad a pohybu nohou. Rozvíjí vnímání soupeře bez zrakového kontaktu.

Obměna 2 – Klečící sumo: Dvojice začíná v kleku na žíněnce. Cílem je soupeře z kleku převrátit na záda nebo vytlačit z kruhu. Hra probíhá blíže u země, čímž se snižuje nárok na udržení postoje a zvyšuje se zapojení trupu.

Bezpečnostní upozornění:

Kruhy musí být umístěny na žíněnkách nebo na tatami, aby případný pád byl bezpečný. Dvojice tvoříme podle podobné tělesné výšky a hmotnosti. Mezi jednotlivými kruhy musí být dostatečný odstup, aby nedocházelo ke kolizím mezi dvojicemi. Učitel musí důsledně hlídat dodržování pravidel – zejména zákaz strkání do hlavy, podrážení nohou a úderů. Hráči nesmí mít řetízky, hodinky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky. Před prvním zařazením je důležité s dětmi probrat pravidla férového zápasení – hra není o síle, ale o rovnováze a taktice.

Videozáznam hry:

5.3 Úpolové hry a obrana těla při kontaktu

Tento okruh obsahuje kontaktní hry, v nichž se děti učí pracovat s tělem soupeře v bezpečných a řízených podmínkách. Z pohybových schopností hry rozvíjejí především silové a vytrvalostní schopnosti a z koordinačních schopností zejména rovnováhovou a reakční schopnost. Z pohybových dovedností posilují dovednosti stabilizační a u některých her i pádové. Sebeobranný přínos spočívá ve schopnosti zvládat fyzický kontakt, bránit svou pozici, překonávat odpor soupeře a dodržovat předem dohodnutá pravidla.

8) Ťupkovaná

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti (odhad vzdálenosti, načasování doteku a úhybu), a silových schopností horních končetin a trupu. Pohybové dovednosti: stabilizační – udržení pozice ve vzporu ležmo a zpevnění trupu. Sebeobranný prvek: nácvik udržení stabilní pozice pod tlakem a schopnosti současně útočit i bránit se.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Žíněnky

Prostor: Tělocvična s tatami/žíněnková plocha s dostatečným odstupem mezi dvojicemi

Doba trvání: 8–10 minut (včetně střídání dvojic)

Předpoklady: Děti by měly zvládnout udržet pozici ve vzporu ležmo po dobu alespoň 15 sekund. Pozice: dlaně pod rameny, paže napnuté, tělo v přímé linii od hlavy až po paty, břicho zpevněné. Učitel by měl pozici před hrou krátce zopakovat a upozornit na správné držení zad (nepovolovat je do prohnutí).

Popis hry a pravidla:

Dvojice se postaví proti sobě ve vzporu ležmo, přibližně na vzdálenost natažených paží. Na signál se oba hráči snaží dotknout hřbetu ruky soupeře vlastní dlaní a zároveň svůj hřbet před soupeřem uhnout. Za každý úspěšný dotek získává hráč bod. Hráči se mohou při tom ve vzporu pohybovat vpřed, vzad i do stran, pokud udrží správnou pozici. Pokud hráč položí kolena, boky nebo hrudník na zem, kolo končí a bod získává soupeř. Po přibližně 20 sekundách se dvojice prostřídají. Vítězí hráč s nejvyšším počtem bodů.

Obměny:

Obměna 1 – Trakař: Hra se hraje ve dvojicích proti dvojicím. V každé dvojici jeden hráč drží druhého za nohy, takže bojující hráč je v pozici trakaře (opora pouze na dlaních, nohy zvednuté a držené partnerem). Dvojice se postaví proti sobě a bojující hráči se snaží dotknout

hřbetu ruky soupeře stejně jako v základní verzi. Po uplynutí určeného času se role ve dvojici mění – z držícího se stává bojující a naopak. Obměna se vždy hraje na žíněnce nebo tatami.

Bezpečnostní upozornění:

Hráči nesmí soupeři podrážet ruce, aby nedošlo k pádu obličejem na zem. Při obměně s trakařem musí držící hráč nohy partnera pevně držet a nikdy je nepouštět náhle. Trakař se zařazuje pouze u dětí, které zvládají vzpor ležmo po dobu alespoň 20 sekund bez únavy, a vždy probíhá na žíněnce nebo tatami pro případ pádu. Hráči nesmí mít hodinky, náramky ani prsteny.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky. Pozice ve vzporu ležmo je fyzicky náročná, proto jsou kola krátká (kolem 20 sekund) a mezi nimi je vhodné zařadit krátkou pauzu. Ulehčení hry se dá dosáhnout tím, že se bude hrát ve vzporu klečmo.

Videozáznam hry:

9) Přetahovaná

Zaměření: Rozvoj silových schopností horních končetin a trupu a koordinačních schopností, zejména rovnováhové schopnosti (udržení stability při tahu a práce s těžištěm). Pohybové dovednosti: stabilizační – udržení rovnováhy při tahu a využití hmotnosti vlastního těla. Sebeobranný prvek: nácvik udržení rovnováhy při tahu od soupeře a schopnost využít nízkého postoje proti větší síle.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Kužely

Prostor: Tělocvična s tatami/žíněnky, pro každou dvojici vymezená čára dlouhá přibližně 2 m s dostatečným odstupem od ostatních dvojic

Doba trvání: 10–12 minut (včetně střídání dvojic)

Předpoklady: Děti by měly znát stabilní nízký postoj – nohy na šířku ramen, mírně pokrčená kolena, váha rovnoměrně rozložená.

Popis hry a pravidla:

Dvojice se postaví proti sobě s vyznačenou čárou mezi nimi. Hráči se vzájemně chytnou za ruce. Na signál se oba snaží soupeře přetáhnout přes čáru na svou stranu. Vítězí ten, kdo soupeře přetáhne přes čáru oběma nohama. Zakázáno je trhání, kroucení a úmyslné škubavé pohyby, které by mohly soupeře zranit. Po každém kole se dvojice vrací do výchozí pozice. Po třech kolech se dvojice prostřídají.

Obměny:

Obměna 1–S tyčí: Dvojice drží společnou krátkou pevnou tyč oběma rukama tak, aby jejich ruce byly střídavě vedle sebe. Úchop tyče je pevnější než úchop rukou, hra je tím dynamičtější a silovější.

Obměna 2–V sedu: Hráči sedí na zemi proti sobě s nohama nataženýma, chodidly se opírají do soupeřových chodidel a drží se za dlaně. Na signál se oba snaží soupeře přetáhnout k sobě tak, aby se dotkl lopatkami země, nebo ho naopak nadzvednout ze sedu. Vítězí ten, komu se jedno z toho podaří jako prvnímu.

Bezpečnostní upozornění:

Dvojice tvoříme podle podobné tělesné výšky a hmotnosti. Mezi jednotlivými dvojicemi musí být dostatečný odstup, aby při náhlém puštění úchopu nedošlo ke kolizi. Hráči nesmí mít hodinky, náramky ani prsteny.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky zaměřené na úpolové činnosti. Při puštění úchopu se kolo opakuje.

10) Na želvičky a lovce

Zaměření: Rozvoj silových schopností (zpevnění a obrana v nízké pozici při kontaktu) a vytrvalostních schopností. Pohybové dovednosti: stabilizační – udržení nízké pozice a zpevnění těla při pohybu vpřed. Vedlejší rozvoj taktického myšlení. Sebeobranný prvek: nácvik obrany v nízké stabilní pozici při současném pohybu vpřed a zvládání fyzického kontaktu bez paniky.

Věková kategorie: 7 + let

Počet hráčů: 8+

Pomůcky: Gymnastické žíněnky nebo tatami na celou plochu

Prostor: Tělocvična s tatami a vyznačenou startovní čárou na jedné straně a „bezpečným břehem" na straně druhé

Doba trvání: 10–12 minut (včetně střídání rolí)

Předpoklady: Děti by měly znát pozici želvičky – vzpor klečmo s koleny pod boky, dlaněmi pod rameny, hlavou skloněnou mezi rameny a lokty přitaženými k tělu. Učitel by měl před hrou pozici s dětmi krátce nacvičit.

Popis hry a pravidla: Všichni hráči kromě tří až čtyř určených „lovců" se postaví na startovní čáru v pozici želvičky. Lovci se rozmístí v prostoru mezi startovní čárou a bezpečným břehem. Na signál se želvičky začnou pohybovat vpřed ve vzporu klečmo, jejich cílem je dostat se na bezpečný břeh. Lovci se snaží co nejvíce želv během přechodu převrátit na záda. Želvička se brání pouze zpevněním těla a udržením pozice – nesmí kopat, odstrkávat lovce rukama ani vstát. Lovec smí tlačit, tahat za paže a boky (nikoliv za hlavu, krk ani oblečení) a využívat své váhy. Želvička, která je převrácena na záda, zůstává ležet na místě do konce kola. Po doběhnutí všech želv na bezpečný břeh (nebo po jejich převrácení) se spočítá, kolik želv lovci ulovili. Poté se role mění – z lovců se stávají želvy a naopak.

Obměny:

Obměna 1 – Záchrana: Převrácené želvy neleží do konce kola, ale mohou být „zachráněny" jinou želvou, která se jich dotkne. Zachráněná želva se vrací do pozice vzporu klečmo a pokračuje dál. Rozvíjí kooperaci ve skupině.

Obměna 2 – Úzký průchod: Šířka hracího prostoru se zúží na přibližně 4 m, takže se želvy nemohou lovcům tak snadno vyhýbat. Zvyšuje se pravděpodobnost kontaktu a nároky na obranu.

Obměna 3 – Obousměrně: Polovina želv startuje z jedné strany, polovina z druhé, a vzájemně se míjí ve středu hracího prostoru. Lovci mají více cílů najednou z různých směrů.

Bezpečnostní upozornění: Lovci nesmí tahat za hlavu, krk ani oblečení, nesmí skákat na želvy ani jim sedat na záda celou vahou. Povolen je tlak do boků, ramen a paží. Učitel průběžně sleduje, aby nedocházelo k drsnému zacházení. Hráči nesmí mít hodinky, řetízky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky: Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky zaměřené na úpolové činnosti. Je důležité dbát na bezpečnost a fair play.

Videozáznam hry:

11) Prasečí ohrada

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména rovnováhové a reakční schopnosti, a silových a vytrvalostních schopností (opakovaná obrana proti tahu). Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti stabilizační, tedy udržení rovnováhy při tahu zezdola a práci s těžištěm, a dovednosti pádové, tedy bezpečné zvládnutí stržení k zemi. Sebeobranný prvek: nácvik udržení stability pod tlakem soupeře a obrana proti pokusu o stržení k zemi.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: 6+

Pomůcky: Kužely, křída nebo lepicí páska k vyznačení ohrady

Prostor: Tělocvična s povrchem z žíněnek nebo tatami v celé hrací ploše. Vyznačená kruhová nebo obdélníková ohrada o velikosti přibližně 5 × 5 metrů (vhodné přizpůsobit počtu hráčů).

Doba trvání: 8–12 minut

Předpoklady: Znalosti pádových technik

Popis hry a pravidla:

Všichni hráči kromě jednoho stojí uvnitř vyznačené ohrady. Jeden hráč je „prasátko" a zaujme pozici ve vzporu klečmo (po čtyřech). Prasátko vstoupí do ohrady a snaží se hráče na nohou donutit dotknout se rukou nebo kolenem země. Smí je chytat za ruce, pas a stehna, nikoli za kotníky, oblečení, hlavu nebo krk. Hráči na nohou se mohou v ohradě pohybovat pouze chůzí (nikoli během), uhýbat tělem, krčit se a snažit se prasete zbavit pohybem paží či trupu – nesmí ho však strkat, kopat ani odhazovat. Pokud se hráč jakoukoli částí těla kromě chodidel dotkne země, sám se stává prasetem a přidává se k pohybu po čtyřech. Hra pokračuje, dokud v ohradě nezůstane jen jeden hráč na nohou – ten je vítězem kola. Po skončení kola začíná nová hra s novým prvním prasetem.

Obměny:

Obměna 1 – Dvě prasata na začátku: Hra začíná se dvěma prasaty místo jednoho. Hra je rychlejší a stojící hráči musí sledovat útok ze dvou stran současně. Vhodné pro větší skupiny.

Obměna 2 – Menší ohrada: Velikost ohrady se zmenší. Záleží podle velikosti skupiny. Stojící hráči mají méně prostoru na úhyb a hra se zintenzivňuje. Vhodné jako zvýšení obtížnosti pro pokročilejší skupiny.

Bezpečnostní upozornění:

Celá hrací plocha musí být pokrytá žíněnkami nebo tatami, protože hráči budou často padat. Prasata nesmí chytat hráče za kotníky, oblečení, hlavu ani krk – pouze za ruce, pas a stehna. Stojící hráči nesmí prasata kopat ani úmyslně tlačit nohou. Pohyb stojících hráčů je omezen na chůzi, nikoli běh, aby nedocházelo k nečekaným nárazům do plazících se prasat. Učitel průběžně sleduje dodržování pravidel a v případě potřeby hru přerušuje. Hráči nesmí mít hodinky, řetízky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky zaměřené na úpolové činnosti. Pokud se začíná s jedním „prasátkem", je potřeba vybrat hráče co má šanci dostat hráče v ohrádce na zem.

Videozáznam hry:

5.4 Manipulace a obrana předmětu

Hry v tomto okruhu se zaměřují na úchop, ovládání a obranu drženého předmětu při kontaktu se soupeřem. Z pohybových schopností rozvíjejí především silové schopnosti potřebné k pevnému úchopu a koordinační schopnosti, zejména reakční a kinesteticko-diferenciační schopnost. Hlavní rozvíjenou pohybovou dovedností jsou dovednosti manipulační, které hry přirozeně propojují s úpolovým obsahem. Tento typ dovedností odpovídá situacím, kdy se dítě brání odebrání svých věcí.

12) Souboj o míč

Zaměření: Rozvoj silových schopností (pevný úchop a práce s tělem soupeře) a koordinačních schopností, zejména reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti (rychlá reakce na změnu tahu a dávkování síly úchopu). Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti manipulační, tedy pevný úchop a uvolnění soupeřova úchopu. Sebeobranný prvek: nácvik obrany drženého předmětu a schopnost využít vlastní tělo při získávání kontroly nad situací.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Jeden míč pro každou dvojici (nejlépe basketbalové velikosti, pevný ale ne příliš tvrdý), gymnastické žíněnky nebo tatami

Prostor: Tělocvična, žíněnková plocha, pro každou dvojici vymezený prostor přibližně 2 × 2 m

Doba trvání: 10–12 minut (včetně střídání dvojic)

Předpoklady: Děti by měly znát základní pravidla férového zápasení – zákaz tahání za oblečení, strkání do hlavy a krku.

Popis hry a pravidla:

Dvojice si klekne na žíněnku čelem k sobě, přibližně na délku paží od sebe. Oba hráči drží míč oběma rukama. Na signál se každý snaží získat míč výhradně pro sebe – donutit soupeře, aby míč pustil. Povoleno je tahat, tlačit a kroutit míčem. Zakázáno je tahání za oblečení, strkání do hlavy a krku, štípání a kousání. Kolo končí ve chvíli, kdy jeden hráč drží míč samostatně. Pokud se do 30 sekund nikomu nepodaří míč získat, kolo je neplatné a dvojice zkouší znovu. Po třech kolech se dvojice prostřídají.

Obměny:

Obměna 1 – Ve stoje: Dvojice se postaví čelem k sobě v nízkém stabilním postoji, oba drží míč oběma rukama. Pravidla zůstávají stejná, ale hra je dynamičtější – kromě boje o míč jde také o udržení rovnováhy. Kolo končí i ve chvíli, kdy hráč získá míč pro sebe.

Obměna 2 – Útočník a obránce: Jeden hráč začíná s míčem v rukou, druhý nemá nic. Úkolem útočníka je soupeři míč získat během 20 sekund. Obránce se brání tím, že míč drží pevně u těla, otáčí se zády k útočníkovi a využívá svého těla jako štítu. Pokud útočník míč získá před uplynutím času, vítězí útočník. Pokud obránce míč udrží celých 20 sekund, vítězí obránce. Po každém kole se role mění.

Bezpečnostní upozornění:

Dvojice tvoříme podle podobné tělesné výšky a hmotnosti. Mezi jednotlivými dvojicemi musí být dostatečný odstup. Učitel průběžně sleduje dodržování pravidel – zejména zákaz tahání za oblečení a strkání do hlavy. Hráči nesmí mít řetízky, hodinky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky zaměřené na úpolové činnosti. Obměnu ve stoje zařazujeme až poté, co děti zvládly základní verzi v kleku.

Videozáznam hry:

13) Na pašeráky

Zaměření: Rozvoj rychlostních a silových schopností (pohyb do cíle, přetlačování a využití hmotnosti vlastního těla) a koordinačních schopností, zejména reakční a orientační schopnosti. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti manipulační, tedy úchop, předávání a obranu drženého předmětu, a dovednosti lokomoční, tedy pohyb v prostoru se změnami směru. Vedlejší rozvoj taktického myšlení a týmové spolupráce. Sebeobranný prvek: nácvik obrany drženého předmětu tělem, využití vlastní hmotnosti proti soupeři a uvolnění z úchopu během pohybu.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: 6+

Pomůcky: Tenisové míčky (případně předmět co by se dal pašovat a neohrožuje bezpečnost), rozlišovací dresy pro policisty, kužely k vyznačení startu a cíle

Prostor: Tělocvična, vymezený prostor přibližně 15 × 10 m se startovní čárou na jedné straně a cílovou („bezpečný přístav") na druhé. Policisté se pohybují volně v prostoru mezi čárami.

Doba trvání: 12–15 minut

Předpoklady: Děti by měly znát základní pravidla férového kontaktu – zákaz tahání za oblečení, strkání do hlavy a krku, kousání a štípání. Pro obměnu s uvolněním úchopu by měly znát princip kroutivého pohybu ruky směrem k palci soupeře.

Popis hry a pravidla:

Děti se rozdělí na dvě skupiny – pašeráků a policistů. Každý pašerák dostane jeden tenisový míček a postaví se na startovní čáru. Policisté se rozmístí v prostoru mezi startovní a cílovou čárou. Úkolem pašeráků je přenést tenisový míček ze startu až do bezpečného přístavu. Úkolem policistů je pašerákům v tom zabránit – buď je zadržet úchopem, zdržet v pohybu tlakem vlastního těla, nebo jim míček odebrat z ruky. Policie smí pašeráky chytit za ruce, paže nebo trup, nesmí je však tahat za hlavu, krk ani oblečení a nesmí je srazit na zem. Pašeráci se brání tělem – natáčí se, kryjí míček, přetlačují policisty nebo se snaží proklouznout. Pašeráci smí mezi sebou

spolupracovat a míček si vzájemně přihrávat vzduchem. Pašerák, kterému policie odebere míček, se vrací na startovní čáru a pokračuje v dalším pokusu bez míče – pokud mu jiný pašerák přihraje nový, může se znovu zapojit. Kolo trvá přibližně dvě minuty. Na konci kola se spočítá, kolik míčků se podařilo pašerákům dopravit do bezpečí. Poté se role mění.

Obměny:

Obměna 1 – Zásoba na startu: Na startu je hromádka tenisových míčků v počtu dvojnásobku pašeráků. Každý pašerák si vezme jeden míček a vyráží. Po doručení do cíle nebo ztrátě míčku se vrací na start pro další. Hra je časově omezena na tři minuty. Na konci se spočítá, kolik míčků se podařilo dopravit do bezpečí.

Obměna 2 – Uvolnění úchopu: Policie smí pašeráka držet za zápěstí nejvýše po dobu pěti sekund. Pokud se pašerák během této doby dokáže uvolnit kroutivým pohybem směrem k palci policisty, pokračuje dál. Pokud se pašerák neuvolní, odevzdá policii míček. Obměna se zařazuje u pokročilejších dětí, které již znají techniku uvolnění z úchopu.

Obměna 3 – Dvojnásobné pašování: Každý pašerák nese dva míčky – jeden v každé ruce. Obrana předmětu je tím obtížnější.

Bezpečnostní upozornění:

Policie nesmí pašeráky srážet na zem, tahat za oblečení ani za hlavu a krk. Pašeráci nesmí do policistů úmyslně narážet v plném běhu – kontakt musí probíhat z nízkého postoje a plynulým tlakem. Učitel průběžně sleduje dodržování pravidel a v případě potřeby hru přerušuje. Hráči nesmí mít hodinky, řetízky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky a patří mezi komplexnější úpolové a manipulační aktivity v zásobník. Učitel může hru využít i k pozorování toho, jak děti zvládají kontaktní situaci a férové chování vůči soupeři.

Videozáznam hry:

5.5 Lokomoce a úhyby

Hry v posledním okruhu rozvíjejí z pohybových schopností především rychlostní schopnosti a koordinační schopnosti, zejména reakční a orientační schopnost. Hlavní rozvíjenou pohybovou dovedností jsou dovednosti lokomoční s důrazem na rychlou změnu směru, úhyby a reakci na vnější podnět. Schopnost včas zareagovat, uhnout a orientovat se v prostoru patří mezi základní sebeobranné principy, které tyto hry rozvíjejí hravou a přístupnou formou.

14) Šátkový duel

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména reakční a orientační schopnosti a obratnosti, a rychlostních schopností (rychlá změna směru a úhyb). Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti lokomoční, tedy pohyb s rychlou změnou směru a uhýbání. Sebeobranný prvek: udržení vzdálenosti od soupeře a ochrana předmětu.

Věková kategorie: 6+ let

Počet hráčů: Hra ve dvojicích

Pomůcky: Jeden šátek (nebo látkový pásek, rozlišovací dres) pro každého hráče

Prostor: Vymezený prostor přibližně 3 × 3 metry pro každou dvojici

Doba trvání: 10–15 minut

Předpoklady: Nejsou

Popis hry a pravidla:

Každý hráč si zastrčí šátek za gumu kalhot nebo trenýrek tak, aby mu zezadu volně visel přibližně dvacet centimetrů ven. Dvojice se postaví proti sobě do vymezeného prostoru přibližně jeden metr od sebe. Na signál se oba hráči snaží získat šátek svého soupeře, přičemž zároveň musí chránit svůj vlastní. Hráči se mohou volně pohybovat v rámci vymezeného prostoru, uhýbat, otáčet se a měnit směr. Není dovoleno soupeře chytat za oblečení, strkat do něj ani ho jakkoli fyzicky kontaktovat mimo pokus o získání šátku. Vítězem kola se stává ten, kdo první získá šátek svého soupeře. Po každém kole si dvojice šátky vrátí a hrají znovu. Po třech kolech se dvojice prostřídají, aby si děti vyzkoušely hru proti různým soupeřům s odlišným stylem pohybu a taktiky.

Obměny:

Obměna 1 – Dva šátky: Každý hráč má dva šátky, jeden vzadu a druhý po boku. Hráč, který jako první získá oba soupeřovy šátky, vítězí. Hra se tím prodlužuje a zvyšují se nároky na obranu více bodů těla současně.

Obměna 2 – Skupinová verze: Dvě družstva po čtyřech až pěti hráčích, každý má šátek. Úkolem je získat co nejvíce šátků soupeřů a zároveň si chránit ten vlastní. Hráč, který přijde o

šátek, odchází na určené místo stranou. Vítězí družstvo, ve kterém na konci stanoveného času zůstane více hráčů.

Obměna 3 – Šátek v ruce: Hráči drží šátek volně v jedné ruce místo toho, aby ho měli zastrčený. Úkolem je soupeři šátek z ruky vytrhnout.

Bezpečnostní upozornění:

Hra není o fyzické síle, ale o obratnosti a rychlosti – strkání, tahání za oblečení a strhávání k zemi je zakázané. Prostor pro každou dvojici musí být dostatečně vzdálený od stěn, nářadí a ostatních dvojic.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do úvodní nebo hlavní části vyučovací jednotky. Je dobré stanovit časový limit kvůli prodlevě kol.

Videozáznam hry:

15) Pohromy

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností, zejména reakční a orientační schopnosti, a rychlostních schopností (rychlá změna polohy těla na podnět). Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti pádové, tedy pád vpřed a kolébku vzad, a dovednosti lokomoční. Sebeobranný prvek: nácvik okamžité reakce na podnět.

Věková kategorie: 6+ let

Počet hráčů: 6+

Pomůcky: Dvě až tři gymnastické žíněnky (vyvýšený prostor pro povodeň)

Prostor: Tělocvična s tatami/ místo s žíněnkami

Doba trvání: 5–8 minut

Předpoklady: Děti by měly znát základní pád vpřed na pokrčené paže (z dřepu na pokrčená předloktí, dlaně směřují dopředu, hlava otočená stranou) a kolébku vzad (ze sedu přes zakulacená záda a zpět do sedu, brada přitisknutá k hrudníku).

Popis hry a pravidla:

Učitel s dětmi předem dohodne tři pohromy a odpovídající reakce:

Povodeň – hráči se musí co nejrychleji dostat na žíněnku (vyvýšený prostor) a obě nohy mít mimo tatami. Pokud je možnost žebřin, tak na žebřiny.

Zemětřesení – všichni provedou z dřepu pád vpřed na pokrčené paže, hlavu otočí stranou. V případě průpravy pro pád vpřed se děti snaží nejrychleji lehnout na břicho (jako průpravu lze využít leh na břicho, místo pádu z dřepu).

Tornádo – hráči se přikrčí do dřepu, schoulí se do klubíčka a provedou kolébku vzad (přes zakulacená záda na záda a zpět do sedu).

Děti se volně pohybují po vymezeném prostoru chůzí, během nebo poskoky podle pokynu učitele. Učitel kdykoli zavolá název jedné z pohrom a děti musí co nejrychleji provést odpovídající reakci. Hráč, který se splete (provede špatnou reakci), odejde na vyznačené místo na okraji prostoru, provede pět dřepů a vrátí se zpět do hry. Učitel by měl pohromy vyhlašovat v nepravidelném intervalu.

Obměny:

Obměna 1 – Tichá pohroma: Učitel místo slovních povelů používá vizuální signály – zvednutá modrá karta znamená povodeň, červená zemětřesení, žlutá tornádo. Děti musí učitele sledovat a reagovat podle barvy. Rozvíjí zrakové vnímání a periferní pozornost.

Bezpečnostní upozornění:

Žíněnky musí být rozmístěny tak, aby k nim měly všechny děti volný přístup a nedocházelo k nárazům při souběžném doběhnutí. Při povodni není cílem dostat se na žíněnku jako první, ale dostat se tam v pořádku. Pádové techniky se provádí pouze na žíněnkách nebo tatami, nikdy na tvrdé podlaze. Hráči nesmí mít hodinky, řetízky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

S pádovými prvky patří hra do hlavní části vyučovací jednotky. Bez pádových prvků (pouze leh na břicho a dřep) lze hru použít i v úvodní části.

Videozáznam hry:

16) Hututu

Zaměření: Rozvoj rychlostních schopností, koordinačních schopností, zejména reakční a orientační schopnosti, a vytrvalostních schopností. Z pohybových dovedností hra rozvíjí dovednosti lokomoční, tedy pohyb s úhyby a změnami směru. Vedlejší rozvoj taktického myšlení a týmové komunikace. Sebeobranný prvek: nácvik úhybu před přicházejícím soupeřem, práce s více protivníky najednou a schopnost uvolnit se z úchopu pod tlakem.

Věková kategorie: 7+ let

Počet hráčů: 6+

Pomůcky: Křída, lepicí páska nebo kužely k vyznačení hřiště, rozlišovací dresy pro jedno z družstev

Prostor: Tělocvična, vyznačené obdélníkové hřiště přibližně 16 x 8 m rozdělené středovou čárou na dvě poloviny. Pro větší počet hráčů lze plochu zvětšit.

Doba trvání: 12–15 minut (včetně střídání útoků)

Předpoklady: Děti by měly znát zásady férového kontaktu (zákaz tahání za oblečení, strkání do hlavy a krku, kousání, škrábání).

Popis hry a pravidla:

Dvě družstva stojí každé na své polovině hřiště. Hra probíhá po kolech – v každém kole jedno družstvo vysílá útočníka. Útočník se nadechne, začne opakovat slovo „hutututu" jako jedno souvislé volání a vběhne na polovinu soupeře. Jeho úkolem je dotknout se co nejvíce obránců a vrátit se zpět na svou polovinu dříve, než se nadechne nebo než ho obránci zadrží. Po každém dotyku obránce získává útočník bod, pokud se vrátí na své pole. Obránci se útočníka snaží dotykem chytit za paži, trup nebo pas a zdržet ho na své polovině, dokud mu nedojde dech. Pokud se útočník dotkne svou nohou středové čáry zpět na své polovině a stále volá „hutututu", získává body za každého zasaženého obránce. Pokud útočník přeruší volání (nadechne se), nebo ho obránci udrží až do přerušení, získává družstvo obránců jeden bod a útočník žádné. Po každém kole se družstva střídají – vysílá útočníka druhé družstvo. Hraje se na předem určený čas nebo na stanovený počet bodů.

Obměny:

Obměna 1 – S krádeží hráčů: Obránci, kterých se útočník dotkne (pokud se dotkne středové čáry) přecházejí do protivníkova družstva. Hra končí buď počtem kol a spočítáním, které družstvo má více hráčů, nebo že zbylo už jen jedno družstvo.

Obměna 2 – Řetěz obránců: Obránci se musí při bránění ve dvojici, nebo trojici držet za ruce a tvořit živý řetěz. Rozvíjí týmovou spolupráci a vnímání prostoru.

Bezpečnostní upozornění:

Obránci smí útočníka chytit pouze za paže, trup nebo pas, nikdy za hlavu, krk, oblečení ani nohy. Zakázáno je srážení útočníka na zem, kroucení končetin a záměrné tvrdé nárazy. Útočník se nesmí bránit ranami ani kopy – uvolňuje se pouze pohybem a přetlačováním tělem. Družstva by měla být váhově vyrovnaná. Hráči nesmí mít hodinky, řetízky ani jiné doplňky.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná do hlavní části vyučovací jednotky jako komplexní aktivita kombinující úhyby, kontakt a taktiku. Patří mezi náročnější hry v zásobníku.

Videozáznam hry:

5.6 Hodnocení her žáky

Anketního šetření se v rámci hodin tělesné výchovy na základní škole zúčastnilo celkem 97 žáků prvního stupně, konkrétně žáci 1., 3. A, 4. A, 4. B a 5. ročníku. Z celkového počtu respondentů bylo 50 chlapců a 47 dívek. Šetření probíhalo formou jednoduché anonymní ankety, v níž žáci bezprostředně po odehrání každé pohybové hry vyjádřili svou spokojenost na pětistupňové hodnotící škále, kde hodnota 1 znamenala nejvyšší a hodnota 5 nejnižší míru oblíbenosti hry. Celkem bylo tímto způsobem hodnoceno 16 her zásobníku. Průměrné hodnocení celého souboru her dosáhlo hodnoty 1,91 (chlapci 1,62, dívky 2,14). Přehled průměrného hodnocení jednotlivých her chlapci, dívkami i celým souborem respondentů uvádí Tabulka 2.

Tabulka 2

Průměrné hodnocení pohybových her chlapci, dívkami a celým souborem

Hra	M chlapci (n = 50)	M dívky (n = 47)	M celkem (n = 97)
Pohromy	1,18	1,14	1,17
Na želvičky a lovce	1,36	1,25	1,31
Ježek v nesnázích	1,36	1,38	1,37
Hopsovaná	1,32	1,58	1,47
Ťupkovaná	1,30	2,00	1,61
Pohni sochou	1,67	1,63	1,65
Přetahovaná	1,22	2,44	1,83
Prasečí ohrada	1,55	2,13	1,88
Tanec na moři	1,89	1,92	1,91
Šátkový duel	1,22	2,67	1,94
Sumo	1,44	3,00	2,22
Liščí nora	1,82	2,55	2,26
Hutututu	1,64	2,75	2,30
Na pašeráky	1,36	3,00	2,32
Ostrovy	2,55	2,44	2,48
Souboj o míč	3,09	2,43	2,83

Poznámka. n = počet respondentů. M = průměr. Škála 1–5, hodnota 1 odpovídá nejvyššímu hodnocení (hra se líbila nejvíce), hodnota 5 nejnižšímu hodnocení (hra se líbila nejméně). Hry jsou seřazeny vzestupně podle hodnoty M celkem, tedy od nejoblíbenější po nejméně oblíbenou.

6 DISKUSE

Anketní šetření ukázalo, že hry byly žáky přijaty převážně kladně. Soubor her jako celek dosáhl průměrného hodnocení 1,91, přičemž chlapci jej hodnotili o něco příznivěji (1,62) než dívky (2,14). Průměrné hodnocení každé jednotlivé hry se přitom pohybovalo pod středovou hodnotou pětistupňové škály, na níž hodnota 1 představovala nejvyšší a hodnota 5 nejnižší míru oblíbenosti. Tento výsledek naznačuje, že pohybové hry s úpolovým a sebeobranným obsahem mohou být pro děti mladšího školního věku přitažlivé a že je lze do výuky tělesné výchovy zařazovat jako oblíbenou součást programu, která zároveň přispívá k rozvoji pohybových schopností i k socializaci dětí (Sigmund, 2018). Realizace her probíhala bez zásadních bezpečnostních a organizačních komplikací, což podporuje praktickou využitelnost zásobníku i na prvním stupni základní školy, kde bývají tyto aktivity často opomíjeny právě z obav z úrazů.

Nejvyšší oblibu získaly hry Pohromy, Na želvičky a lovce, Ježek v nesnázích a Hopsovaná. Tyto hry se svým charakterem výrazně liší. Pohromy jsou založeny na rychlé skupinové reakci na smluvený signál, Na želvičky a lovce na úpolovém kontaktu ve skupině, Ježek v nesnázích na honičce a Hopsovaná na souboji ve dvojici. Jejich obliba tedy nesouvisí s jedním konkrétním typem hry, ale spíše se společnými rysy, jako jsou dynamický průběh, srozumitelná pravidla, vysoká míra aktivního zapojení a hravé pojetí. Z hlediska cíle práce je významné, že mezi nejoblíbenějšími hrami byly zastoupeny jak hry s pádovým obsahem (Pohromy, Ježek v nesnázích a Hopsovaná), tak hra úpolová (Na želvičky a lovce). To naznačuje, že průpravu bezpečného pádu a úpolové činnosti lze dětem zprostředkovat hravou a atraktivní formou.

Zajímavým zjištěním ankety byl rozdíl v hodnocení mezi chlapci a dívkami u her Sumo, Na pašeráky, Šátkový duel a Přetahovaná, které chlapci hodnotili příznivěji než dívky. U většiny ostatních her se naopak hodnocení obou skupin přibližovalo. Uvedené hry spojuje přímé soupeření s konkrétním protihráčem, ať už formou přetlačování či přetahování (Sumo, Přetahovaná), nebo snahy získat míček či šátek soupeře (Na pašeráky, Šátkový duel). Tento rozdíl se projevoval i v průběhu samotných hodin, kdy se dívky uvedených her sice účastnily, avšak s nižším nasazením než chlapci. Lze se domnívat, že pro část dívek byly tyto soutěžně laděné hry s přímým soupeřením méně přitažlivé, což se promítlo i do jejich hodnocení. Z hlediska praxe z toho vyplývá, že takto zaměřené hry je vhodné do výuky zařazovat citlivě, věnovat pozornost způsobu jejich uvedení a vyvažovat je hrami, které oslovují obě skupiny žáků rovnoměrně.

Nejnižší hodnocení obdržely hry Souboj o míč a Ostrovy. U hry Ostrovy lze nižší oblibu částečně přičíst její náročnější organizaci a méně přehlednému průběhu, který mohl být pro část žáků matoucí. U hry Souboj o míč je nižší hodnocení obtížnější vysvětlit, neboť má jednoduchá pravidla a je založena na kontaktu, síle a úchopu, tedy na prvcích, které byly u jiných her

hodnoceny příznivě. Na základě pozorování z realizace se nabízí vysvětlení spojené s organizací hry, kdy jednotlivá kola trvala různě dlouho, neboť některé dvojice získaly míč velmi rychle, zatímco jinde se souboj vlekl, takže část žáků musela čekat, než všechny dvojice dohrají. Tyto prostoje a nerovnoměrný spád mohly snižovat celkový dojem ze hry. Zajimavé přitom je, že nejnižší hodnocení této hře udělili chlapci (průměr 3,09), zatímco dívky ji hodnotily příznivěji (2,43).

Výsledky práce je nutné interpretovat s ohledem na její omezení. Anketní šetření ověřovalo pouze oblíbenost her, nikoli jejich skutečný vliv na rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany, který nebyl předmětem zkoumání. Použitá obrázková hodnotící škála je svou povahou orientační a vyjadřuje subjektivní dojem žáků bezprostředně po odehrání hry, na který mohla působit i novost a atraktivita dosud neznámých aktivit. Výzkumný soubor tvořili žáci jediné základní školy, a získané výsledky proto nelze zobecňovat na celou populaci dětí mladšího školního věku. Názorné videoukázky byly z organizačních důvodů pořízeny se staršími studenty, nikoli s cílovou věkovou skupinou, a slouží tak pouze jako ilustrace průběhu her.

Přes uvedená omezení přinášejí výsledky práce užitečnou zpětnou vazbu k navrženému zásobníku a naznačují, že pohybové hry s úpolovým a sebeobranným obsahem jsou atraktivní a lze je využívat s dětmi mladšího školního věku. Jako podnět pro další práce se nabízí ověření skutečného účinku zásobníku na rozvoj sledovaných schopností a dovedností, případně srovnání oblíbenosti her na větším a rozmanitějším souboru respondentů.

7 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník pohybových her zaměřených na rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku. Hlavní cíl práce byl naplněn sestavením zásobníku 16 pohybových her uspořádaných do pěti tematických okruhů.

Dílčí cíl č. 1. Analyzovat odbornou literaturu z oblasti pohybových her, motorického vývoje dětí mladšího školního věku, úpolů a dětské sebeobrany byl splněn zpracováním teoretické části práce, která shrnuje poznatky z uvedených oblastí a tvoří východisko pro tvorbu zásobníku.

Dílčí cíl č. 2. Navrhnout a popsat jednotlivé pohybové hry v jednotné struktuře umožňující jejich praktické využití byl splněn ve formě 16 her rozdělených do pěti tematických okruhů: pády a průprava pádových dovedností, stabilizace a udržení pozice pod tlakem, úpolové hry a obrana těla při kontaktu, manipulace a obrana předmětu a lokomoce a úhyby. Každá hra je popsána v jednotné struktuře zahrnující zaměření, organizaci, pravidla, bezpečnostní upozornění a metodické poznámky.

Dílčí cíl č. 3. Vytvořit názorné videozáznamy pohybových her byl splněn natočením videoukázek vybraných her, které byly nahrány na platformu YouTube a v práci zpřístupněny prostřednictvím QR kódů u příslušných her.

Dílčí cíl č. 4. Ověřit oblíbenost vybraných her formou ankety u dětí mladšího školního věku byl splněn provedením anketního šetření u 97 žáků prvního stupně základní školy. Z jeho výsledků vyplynulo, že navržené hry byly žáky přijaty převážně kladně.

8 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na tvorbu zásobníku pohybových her s úpolovým a sebeobranným obsahem pro děti mladšího školního věku. Hlavním cílem práce bylo vytvořit prakticky využitelný metodický materiál, který by pedagogům a trenérům usnadnil rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí a poskytl jim oporu při zařazování těchto aktivit do výuky tělesné výchovy i do volnočasového programu.

V rámci dílčích cílů práce se nejprve analyzovala odbornou literaturu z oblasti pohybových her, motorického vývoje, úpolů a dětské sebeobrany. Na základě těchto poznatků byly navrženy a v jednotné struktuře popsány jednotlivé hry, které byly následně se žáky prakticky vyzkoušeny a formou ankety ověřeny z hlediska oblíbenosti. V závěrečné fázi byly k vybraným hrám pořízeny názorné videoukázky.

Teoretická část se zabývá vymezením klíčových pojmů a oblastí souvisejících s tématem, tedy významem pohybu a pohybové aktivity, charakteristikou a dělením pohybových her, vývojovými zvláštnostmi dětí mladšího školního věku, motorickým učením, úrazovostí dětí a základy dětské sebeobrany ve vztahu k úpolům. Praktická část obsahuje zásobník 16 pohybových her systematicky rozdělených do pěti tematických okruhů podle jejich zaměření, a to na pády a průpravu pádových dovedností, stabilizaci a udržení pozice pod tlakem, úpolové hry a obranu těla při kontaktu, manipulaci a obranu předmětu a lokomoci a úhyby.

Jednotlivé hry jsou zpracovány v jednotné struktuře zahrnující zaměření, organizaci, pravidla, bezpečnostní upozornění i metodické poznámky a jsou doplněny názornými videoukázkami zpřístupněnými prostřednictvím QR kódů. Oblíbenost vybraných her byla ověřena anketou u 97 žáků prvního stupně základní školy, z níž vyplynulo, že hry byly dětmi přijaty převážně kladně. Výsledný zásobník tak nabízí pedagogům a trenérům praktický nástroj, který přispívá k obohacení výuky tělesné výchovy i volnočasových aktivit a k rozvoji dětí formou pohybového a herního učení.

9 SUMMARY

This bachelor's thesis focuses on creating a collection of movement games with combative and self-defence content for younger school-age children. The main aim of the thesis was to create a practical and usable methodological resource that would help teachers and coaches develop children's movement abilities and self-defence elements and support them in incorporating these activities into physical education lessons and leisure-time programmes.

Within the partial aims, the thesis first analysed the literature in the fields of movement games, motor development, combatives, and children's self-defence. Based on these findings, the individual games were designed and described in a uniform structure, and were subsequently tried out with pupils and evaluated for their popularity by means of a survey. In the final phase, instructional video demonstrations of the selected games were produced.

The theoretical part defines the key concepts and areas related to the topic, namely the importance of movement and physical activity, the characteristics and classification of movement games, the developmental specifics of younger school-age children, motor learning, childhood injury rates, and the fundamentals of children's self-defence in relation to combatives. The practical part contains a collection of 16 movement games systematically divided into five thematic areas according to their focus: falls and falling preparation, stabilisation and holding position under pressure, combative games and body defence during contact, object manipulation and defence, and locomotion and evasion.

The individual games are presented in a uniform structure comprising their focus, organisation, rules, safety notes, and methodological remarks, and are accompanied by instructional video demonstrations made accessible via QR codes. The popularity of the selected games was verified through a survey of 97 primary-school pupils, which showed that the games were received predominantly positively by the children. The resulting collection thus offers teachers and coaches a practical tool that contributes to enriching physical education lessons and leisure-time activities and to children's development through movement and game-based learning.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/

Česká školní inspekce. (2024). *Aktivní škola: Podpora pohybových aktivit dětí a žáků* (2. rozš. vyd.). Česká školní inspekce. https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2024_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/MD_Aktivni-skola_Podpora-pohybovych-aktivit-deti-a-zaku_25-9-2024.pdf

Česká školní inspekce. (2025). *Kvalita vzdělávání ve školním roce 2024/2025: Výroční zpráva České školní inspekce*. Česká školní inspekce. https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2024_přílohy/Dokumenty/VZ_2025_everze.pdf

Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise, 54*, 101916. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916

DelCastillo-Andrés, Ó., Toronjo-Hornillo, L., & Toronjo-Urquiza, L. (2019). Effects of fall training program on automatization of safe motor responses during backwards falls in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(21), 4078. https://doi.org/10.3390/ijerph16214078

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Karolinum.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.

Jedličková, S. (2017). *Sebeobrana dětí mladšího školního věku: Tvorba blokového kurzu a jeho evaluace* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. https://is.muni.cz/th/m0zit/Diplomova-prace-Jedlickova-STANISLAVA.pdf

Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: Pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.

Karásková, V. (2007). *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Univerzita Palackého.

Kodým, M. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. SPN.

Kottová, S. (2025). *Zařazení úpolů do výuky tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ* [Diplomová práce, Univerzita Karlova].

https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/198157/120504218.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd.). Grada.

Lockhart, R., Błach, W., Angioi, M., Ambroży, T., Rydzik, Ł., & Malliaropoulos, N. (2022). A systematic review on the biomechanics of breakfall technique (ukemi) in relation to injury in judo within the adult judoka population. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(7), 4259. https://doi.org/10.3390/ijerph19074259

Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Hanex.

Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. SPN.

Ministerstvo zdravotnictví ČR. (2013). *Dětských úrazů v létě přibývá. Chlapců se zraní dvakrát více než dívek* [Tisková zpráva]. https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/detskych-urazu-v-lete-pribyva-chlapcu-se-zrani-dvakrat-vice-nez-divek/

Náchodský, Z. (2006). *Nebojte se bránit*. Armex Publishing.

Opravilová, E. (2004). *Předškolní pedagogika II.: Hra (cesta k poznání předškolního dítěte)*. Technická univerzita.

Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Grada Publishing.

Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.

Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

Reguli, Z., Ďurech, M., & Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

Rovný, M., Granec, K., & Kabáčová, B. (1988). *Pohybové hry detí predškolského veku* (2. vyd.). Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). Fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *PLoS ONE, 10*(10), e0140224. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224

Sigmund, E. (2018). Pohybové hry (zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti). *Časopis České obce sokolské, 16*.

Státní zdravotní ústav. (2024). *Úrazy – hlavní nepřátelé dětí*. https://szu.gov.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/prevence-urazu-nasili-a-otrav/urazy-hlavni-nepratele-deti/

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*(2), 290–306. https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582

Šance Dětem. (2023). *Úrazy u dětí a jejich prevence*. https://sancedetem.cz/urazy-u-deti-jejich-prevence

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vietzová, G. (2008). *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku* [Diplomová práce]. Technická univerzita v Liberci, Pedagogická fakulta.

World Health Organization. (2024, June 26). *Physical activity* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, § 29 Nutná obrana (2009). https://www.e-sbirka.cz/sb/2009/40?zalozka=text

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

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Grada Publishing.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 – Hodnotící arch

Jak se ti hra líbila?

Dej razítko pod smajlíka, který nejlépe vystihuje tvůj pocit.

Název hry: _____

Příloha 2 - Vyjádření etické komise

Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.
Mgr. Bc. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 14.11.2025 byl výzkumný projekt

Autoři (řešitelé): Mgr. Michal Valenta, PaedDr. Soňa Formánková Ph.D., Mgr. Iva Machová, Ph.D., Mgr. Michal Hrubý, Mgr. Jiří Buben Ph.D., Mgr. Jiří Dub, Mgr. Vítězslav Prukner Ph.D., Mgr. Martina Poláková, studenti FTK UP (bakalářské a magisterské etapy)

s názvem **Tvorba metodických materiálů z oblasti sportovních a pohybových her, gymnastiky, atletiky a plavání**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **125 / 2025**
dne: **9. 12. 2025**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Příloha 3 - Informovaný souhlas pro zletilé

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

INFORMOVANÝ SOUHLAS SE ZPRACOVÁNÍM A POUŽITÍM VIDEOZÁZNAMU

pro účastníky starší 18 let

V rámci zpracování bakalářské práce s názvem *„Zásobník pohybových her pro rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku"* budou pořizovány videozáznamy pohybových her. Účelem natáčení je vytvoření názorných videoukázek, které dokumentují průběh jednotlivých her a slouží jako příloha práce. Záznamy budou použity výhradně k tomuto účelu.

Údaje o zpracování

Autor (zpracovatel): David Ambrož, student Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rozsah souhlasu (zaškrtněte, s čím souhlasíte)

☐ Souhlasím s pořízením videozáznamu mé osoby při pohybových hrách.

☐ Souhlasím s použitím videozáznamu jako přílohy bakalářské práce (např. formou odkazu nebo QR kódu).

☐ Souhlasím se zveřejněním videozáznamu na internetu (např. YouTube či jiné úložiště) za účelem zpřístupnění příloh práce.

☐ Souhlasím s uchováním videozáznamu po dobu nezbytnou pro obhajobu a archivaci práce.

Pokud některou z položek nezaškrtnete, nebude videozáznam k danému účelu použit.

Práva účastníka

- Poskytnutí souhlasu je zcela dobrovolné.
- Souhlas lze kdykoli odvolat, a to i bez udání důvodu; odvolání souhlasu nemá vliv na zákonnost zpracování provedeného před jeho odvoláním.

Doba uchování

Videozáznamy budou uchovány po dobu nezbytně nutnou pro zpracování, obhajobu a archivaci bakalářské práce. Záznamy, které nejsou součástí archivované práce, budou po uplynutí této doby smazány. Zpracování probíhá v souladu s nařízením (EU) 2016/679 (GDPR) a zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

Prohlášení účastníka

Já, níže podepsaný/á, prohlašuji, že je mi 18 a více let a že jsem byl/a srozumitelně informován/a o účelu a rozsahu pořízení a použití videozáznamu, uvedeným informacím rozumím a souhlasím s nimi v rozsahu, který jsem výše označil/a.

Jméno a příjmení účastníka: .....

Třída / škola: .....

V ..... dne .....

.....
podpis účastníka

Příloha 4 - Informovaný souhlas pro nezletilé

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

INFORMOVANÝ SOUHLAS SE ZPRACOVÁNÍM A POUŽITÍM VIDEOZÁZNAMU

pro účastníky mladší 18 let – souhlas zákonného zástupce

V rámci zpracování bakalářské práce s názvem *„Zásobník pohybových her pro rozvoj pohybových schopností a prvků sebeobrany u dětí mladšího školního věku"* budou pořizovány videozáznamy pohybových her. Účelem natáčení je vytvoření názorných videoukázek, které dokumentují průběh jednotlivých her a slouží jako příloha práce. Záznamy budou použity výhradně k tomuto účelu.

Údaje o zpracování

Autor (zpracovatel): David Ambrož, student Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rozsah souhlasu (zaškrtněte, s čím souhlasíte)

☐ Souhlasím s pořízením videozáznamu nezletilého účastníka při pohybových hrách.

☐ Souhlasím s použitím videozáznamu jako přílohy bakalářské práce (např. formou odkazu nebo QR kódu).

☐ Souhlasím se zveřejněním videozáznamu na internetu (např. YouTube či jiné úložiště) za účelem zpřístupnění příloh práce.

☐ Souhlasím s uchováním videozáznamu po dobu nezbytnou pro obhajobu a archivaci práce.

Pokud některou z položek nezaškrtnete, nebude videozáznam k danému účelu použit.

Práva zákonného zástupce

- Poskytnutí souhlasu je zcela dobrovolné.
- Souhlas lze kdykoli odvolat, a to i bez udání důvodu; odvolání souhlasu nemá vliv na zákonnost zpracování provedeného před jeho odvoláním.

Doba uchování

Videozáznamy budou uchovány po dobu nezbytně nutnou pro zpracování, obhajobu a archivaci bakalářské práce. Záznamy, které nejsou součástí archivované práce, budou po uplynutí této doby smazány. Zpracování probíhá v souladu s nařízením (EU) 2016/679 (GDPR) a zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

Prohlášení zákonného zástupce

Já, níže podepsaný/á zákonný zástupce, prohlašuji, že jsem byl/a srozumitelně informován/a o účelu a rozsahu pořízení a použití videozáznamu, uvedeným informacím rozumím a souhlasím s nimi v rozsahu, který jsem výše označil/a. Svým podpisem stvrzuje seznámení s dokumentem rovněž nezletilý účastník.

Jméno a příjmení nezletilého účastníka: .....

Třída / škola: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce: .....

V ..... dne .....

....

podpis zákonného zástupce podpis nezletilého účastníka