

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **POHYBOVÉ HRY A JEJICH HODNOCENÍ U ŽÁKŮ 1. STUPNĚ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ – PILOTNÍ STUDIE**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Dufková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Kateřina Dufková

**Název práce:** Pohybové hry a jejich hodnocení u žáků 1. stupně v tělesné výchově – pilotní studie

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku patnácti pohybových her pro žáky ve věku od 6 do 11-12 let. První část je zaměřena na charakteristiku pojmů zabývajících se danou tematikou (pohyb, pohybová aktivita, pohybová hra). Dále jsou v práci vymezeny věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku, cíle a úkoly tělesné výchovy. V druhé části je sestaven zásobník pohybových her, které byly aplikovány na žácích 1. stupně Základní školy v Nové Lhotě. Na základě zpětné vazby žáků bylo vytvořeno hodnocení jednotlivých pohybových her. Následně bylo provedeno celkové vyhodnocení pohybových her dle hodnotících kritérií. Práce slouží zároveň jako metodický materiál jak pro pedagogy či trenéry, tak rovněž pro širokou veřejnost.

### **Klíčová slova:**

pohyb, hra, pohybová aktivita, pohybová hra, mladší školní věk, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Kateřina Dufková**Title:** Movement games and their evaluation in physical education of 1st grade pupils - a pilot study**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

This bachelor thesis aims to create a stack of fifteen movement games for students aged 6 to 11-12. The first part focuses on the characteristics of the concepts dealing with the topic (movement, movement activity, movement game). Next, the work defines the age peculiarities of younger children, and the goals and objectives of physical education. In the second part, a stack of movement games is compiled, which were applied to the pupils of the first grade of the primary school in Nová Lhota. Based on pupils' feedback, an evaluation of each movement game was created. Subsequently, a comprehensive assessment of the movement games was made according to the evaluation criteria. The work serves as methodological material for teachers or coaches, as well as for the general public.

**Keywords:**

movement, game, movement activity, movement game, younger school age, physical education

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. června 2022

.....

Velké poděkování patří mému vedoucímu práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za čas, který obětoval této práci. Také děkuji za poskytnuté cenné rady a připomínky, které mi byly velmi nápomocné při zpracování této práce. Zároveň bych chtěla poděkovat rodině za trpělivost, podporu a pomoc nejen ve studijní oblasti.

## OBSAH

Obsah .....	6
1 Úvod .....	8
2 Přehled poznatků .....	9
2.1 Vymezení základních pojmů .....	9
2.1.1 Pohyb.....	9
2.1.2 Pohybová aktivita .....	9
2.1.3 Pohybová hra.....	10
2.2 Věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku .....	11
2.2.1 Tělesný vývoj .....	11
2.2.2 Psychický vývoj.....	11
2.2.3 Sociální vývoj .....	11
2.2.4 Pohybový vývoj.....	12
2.3 Uspořádání her a jejich rozdělení .....	12
2.4 Organizace pohybové hry .....	14
2.4.1 Výběr pohybové hry .....	14
2.4.2 Uvedení pohybové hry .....	16
2.4.3 Výběr herního prostoru.....	18
2.4.4 Využití náčiní a nářadí .....	18
2.4.5 Bezpečnost při pohybové hře.....	18
2.4.6 Rozdělení do družstev .....	19
2.5 Průběh pohybové hry .....	20
2.6 Hodnocení pohybové hry .....	20
2.7 Motivace dětí k pohybové aktivitě .....	21
2.7.1 Využití motivace při výuce tělesné výchovy.....	22
2.8 Cíle a úkoly tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ .....	22
2.9 Školní tělesná výchova.....	24
2.10 Vyučovací jednotka.....	24
2.10.1 Úvodní část .....	24
2.10.2 Hlavní část .....	25
2.10.3 Závěrečná část.....	25

3	Cíle .....	27
3.1	Hlavní cíl .....	27
3.2	Dílčí cíle .....	27
4	Metodika .....	28
4.1	Analýza odborné literatury .....	28
4.2	Tvorba zásobníku pohybových her .....	28
4.3	Metody sběru dat .....	28
4.4	Metoda zpracování dat .....	29
4.5	Statické zpracování dat .....	29
5	Výsledky .....	30
5.1	Zásobník pohybových her s jednotlivým vyhodnocením .....	30
1.	Piškvorky .....	30
2.	Čísla .....	31
3.	Sanitka .....	32
4.	Policajti a zloději .....	33
5.	Otevřené a zavřené kloboučky .....	34
6.	Na myslivce a zajíce .....	35
7.	Rychle si vzpomeň .....	36
8.	Ulička důvěry .....	37
9.	Na slepce .....	38
10.	Klokani .....	39
11.	Běžecký souboj .....	40
12.	Z ostrova na ostrov .....	41
13.	Veverky a kuny .....	42
14.	Kolotoč .....	43
15.	Hutututu .....	44
5.2	Souhrnné hodnocení pohybových her žáky .....	46
6	Závěry .....	49
7	Souhrn .....	50
8	Summary .....	51
9	Referenční seznam .....	52
10	Přílohy .....	54

# 1 ÚVOD

Pohybová hra je velmi cenný nástroj, který je v dnešní době málo využíváný. Rozdělením tohoto termínu získáme dvě slova – pohyb a hra. Tato slova mají obrovskou hodnotu v každodenním životě nejen dětí, ale všech lidí, od těch nejmladších až po ty nejstarší.

Pohyb je pro člověka přirozený a velmi důležitý zejména pro správné fungování organismu a zdravý životní styl obecně. A co se Vám vybaví pod pojmem hra? Nejčastější odpovědí by možná bylo, že hra je pouze pro děti. Rozhodně nezáleží na věku. Hru mohou hrát děti v mateřské škole, žáci základní školy, studenti středních a vysokých škol, dospělí, a dokonce i senioři. Pohybové hry jsou tedy přínosné ve všech věkových kategoriích a záleží jen na učiteli nebo trenérovi, jak dokáže své žáky či svěřence namotivovat. Můžeme je také zařadit do jakékoliv části vyučovací či tréninkové jednotky. I obyčejná jednoduchá hra může v dětech vzbudit radost a potěšení, aniž by tušil, že právě rozvíjí danou pohybovou schopnost či dovednost. Již J. A. Komenský kladl velký důraz na učení hrou.

Od malička mám ke sportu blízko. Již od mých 3 let jsem navštěvovala kroužek mažoretek při DDM v Hluku. Nadšení ve mně neupadlo ani v 19 letech, a proto jsem se rozhodla své zkušenosti předat mladší generaci. Momentálně trénuji dívky ve věku 10-13 let a troufnu si říct, že i když jsou holky v pubertálním věku, pohybová hra je vždy potěší, rozesměje a naladí na správnou vlnu. To je jeden z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma k mé bakalářské práci.

V bakalářské práci jsem se zaměřila na pohybové hry v tělesné výchově a jejich hodnocení žáky 1. stupně, resp. dětí mladšího školního věku. Vytvořila jsem soubor patnácti pohybových her rozvíjející různé pohybové schopnosti a dovednosti. Jedná se o pohybové hry, které jsou využitelné zejména v hlavní části vyučovací jednotky.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Vymezení základních pojmů**

Pohyb a pohybová hra jsou pojmy, které provázely lidstvo už od pradávných dob, a proto je důležité se nejprve zaměřit na definování těchto základních pojmů a termínů souvisejících s pohybem a hrou (Adamčák & Nemeč, 2010).

#### **2.1.1 Pohyb**

Kodým (1985) charakterizuje pohyb jako základní aspekt života. Pohyby těla se zpomalují v závislosti na zemské přitažlivosti, která působí na lidské tělo. Z fyziologického hlediska je hlavní složkou pro vykonání pohybu energie, která pochází především z ATP.

Perič & Březina (2019) ve své knize popisují pohyb jako prostředek sebevyjádření a komunikace, díky kterému člověk poznává a vnímá okolní svět. Je nedílnou součástí života každého člověka. Pohyb je jedním z hlavních výrazových prostředků a tak z něj můžeme odvodit aktuální náladu a pocity jedince.

Pohyb rozvíjí člověka nejen po stránce fyzické, ale také emocionální a sociální. Pravidelný a přiměřený pohyb napomáhá ke zdravému a rovnoměrnému růstu a dospívání (Oprailová, 2004).

#### **2.1.2 Pohybová aktivita**

Pohybovou aktivitou se rozumí „jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ (Perič & Březina, 2019, 17). Pohybová aktivita zvyšuje zdatnost jedince, má pozitivní vliv na činnost svalstva a hustotu kostní tkáně. Podílí se na zlepšování činnosti vnitřních orgánů a správné funkci lymfatického a nervového systému. Pravidelnou pohybovou aktivitou lze zpozorovat i pokles klidové tepové (srdeční) frekvence, díky které srdce pracuje úsporněji a efektivněji. Zvyšuje se také vitální kapacita plic a dechový objem. Fyzické zatížení stimuluje produkci hormonů a podporuje vyplavení škodlivých látek z těla ven. Zajišťuje správné kyfotické a lordózní zakřivení páteře a postavení jednotlivých obratlů (Blahutková, Řehulka, & Daňhelová, 2005).

Na předpokladech pro pohybovou aktivitu se podílejí nejen genetické aspekty, ale také prostředí, které poskytuje jedinci optimální rozvoj. Pokud by bylo dítě pohybově inaktivní (upřednostňovalo by sledování TV a hraní počítačových her), důsledkem by bylo zhoršení fyzické zdatnosti, kondice a doprovázeno by jej mohly mimo jiné zdravotní rizika, např. diabetes,

obezita, kardiovaskulární problémy aj. Naopak dítě s adekvátním množstvím pohybu (navštěvuje různé sportovní kroužky, chodí ven s dětmi) příznivě ovlivní svou zdravotní i výkonovou stránku (Perič & Březina, 2019).

### **2.1.3 Pohybová hra**

Hra vychází z biologické, fyziologické i psychologické podstaty dítěte. Přináší dítěti pocit radosti, uspokojení a umožňuje mu sebevyjádření, projevení odvahy, síly a kreativity. Pohybová aktivita spolu s pohybovou hrou jsou velmi důležité ve výchově dětí. (Zapletal, 1988) ve své knize uvádí, že pohybové hry předcházejí osamělosti dětí. Zároveň díky pohybové hře poznávají nové kamarády, učí se komunikaci, spolupráci a kompromisu.

Sigmund (2018) definuje pohybovou hru jako záměrně organizovanou pohybovou aktivitu uskutečňující se ve vymezeném prostoru a čase s více jak dvěma hráči a předem domluvenými pravidly. Je významnou složkou především v tělesné výchově a sportovním tréninku dětí mladšího školního věku, pro které je učení hrou nezbytností (Argaj, 2009).

Podle Tomajka (1997) je pohybová hra sborníkem činností prováděných na profesionální nebo rekreační úrovni. Za stejně významné pohybové činnosti považuje Tomajka pohybové závody (například úpoly nebo štafety). Dobrý (1988) popisuje hru jako soutěžní činnost dvou soupeřů, přičemž se každý z nich snaží o ovládnutí společného předmětu při stále se měnících herních podmínkách vyžadujících okamžitou odezvu na protihráčovu akci.

V současnosti lze závody a různé pohybové soutěže považovat jako pohybové hry. Příkladem můžou být štafetové hry – ačkoli nemají stejné podmínky jako pohybové hry, kde soupeří alespoň dva hráči proti sobě s cílem získat co nejlepší skóre, přesto se svým charakterem příliš neliší (flow a neuvědomované učení dovednostem) (Vorálková & Perič, 2016).

Obecně můžeme pohybovou hru pojmut jako „různorodou soutěživou pohybovou činnost převáděnou zábavní a herní formou, ve které je možné měnit pravidla – přizpůsobovat je prostředí, podmínkám, věkovým a motorickým osobnostem cvičenců“ (Adamčák & Nemeč, 2010, 15).

## **2.2 Věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku**

V období mladšího školního věku nastávají intenzivní změny v biologicko-psychosociálním vývoji. Perič ve svých publikacích (2012, 2018) uvádí, že tento věk je možné rozdělit ještě na dvě samostatná období – dětství (6-7 let) a pozdější dětství (8-10 let), neboli prepubescence (Perič & Březina, 2019).

### **2.2.1 Tělesný vývoj**

Období tohoto věku se vyznačuje rovnoměrným růstem tělesné hmotnosti a výšky dětí. Roční nárůst výšky se pohybuje v rozmezí 6-8 cm. Růst do výšky převažuje spíše růst objemu těla. Dochází také k rozvoji vnitřních orgánů, zlepšuje se krevní oběh, zvětšují se plíce a jejich vitální kapacita. Esovité zakřivení páteře se ustaluje, proto je důležité dbát na všestranné a přiměřené zatížení. Zrychluje se osifikace kostí a kloubní spojení jsou pružná a měkká. Méně vyvinuté je prozatím zádové svalstvo. Uvádí se, že mozek je již v tomto stádiu věku plně vyvinut. Stále ale dozrávají nervové struktury. Nervové procesy dokáží rychle střídat podráždění a útlum nervových vláken, a proto je toto období ideální pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič et al., 2012).

### **2.2.2 Psychický vývoj**

Velká změna přichází s přechodem z mateřské školy na povinnou školní docházku. Náročné je to zejména z hlediska udržení pozornosti. Nabírají nové poznatky a vědomosti a rozvíjí se jejich představivost a paměť. Aby si z hodiny odnesly co nejvíce, je na místě zejména v prvních ročnících ZŠ zařazovat krátké pohybové chvíle, díky kterým se uvolní, odreagují se a budou schopny opět přijímat nové informace. Doba plného soustředění činí přibližně 5-7 minut, poté jsou děti roztěkané a učivu již nevěnují takovou pozornost. Abstraktní myšlení zatím není moc rozvinuto, a proto z velké míry děti nerozumí pojmům, na které si nemohou sáhnout. Neuchopitelné pojmy jsou tudíž obtížné na pochopení. Chování dětí má impulsivní charakter a emoce se střídají rychlým tempem – z radosti přecházejí do smutku a naopak. Nemají zatím plně vyvinutou vůli, což vede k neudržení dlouhodobějšího cíle (Perič & Březina, 2019).

### **2.2.3 Sociální vývoj**

Jak je již výše zmíněno, při přechodu na základní školu dochází podřízení se školním podmínkám. Děti se přizpůsobují formálnímu kolektivu, který na ně klade poměrně vysoké nároky. Postupně se socializují, začleňují a přizpůsobují normám kolektivu. Mimo rodiče se dostávají

do kontaktu i s jinými autoritami, např. učiteli nebo trenéry. Učitelé mají na děti velký vliv, jdou jim příkladem a děti nevědomě napodobují jejich vzorec chování. Děti ve škole tráví poměrně velkou část dne a neustále se setkávají se svými vrstevníky každý den. Díky tomu si děti vytváří určité postavení vůči skupině a upevňují mezi sebou sociální vazby. Ke konci tohoto období se začíná snižovat uznávání vlivných osob, resp. autorit. Zároveň lze u dětí spatřit zvýšená kritičnost a tendence k negativnímu hodnocení skutečností. Děti se čím dál tím více osamostatňují, a díky tomu postupně berou odpovědnost za své činy (Perič & Březina, 2019).

#### **2.2.4 Pohybový vývoj**

Děti v tomto věku jsou velmi pohybově aktivní a spontánní, což vede k rychlému učení nových a upevňování již naučených dovedností. Nutné je ale podotknout, že pokud si děti nově naučené motorické dovednosti nebudou nadále osvojovat, může dojít k rychlému zániku nově naučených pohybových dovedností. Jak již bylo řečeno, u dětí mladšího školního věku je v podstatě hlavní a nejefektivnější učení pohybových schopností a dovedností formou hry (Chanh Thuc, 2021). Při ní totiž nevědomě rozvíjí nejen pohybové schopnosti a dovednosti, ale učí se komunikaci a spolupráci ve skupině, prohlubují důvěru ve svých vrstevnících a celkově upevňují kamarádské vztahy (Perič, Levitová, & Petr, 2012).

Lze si všimnout, že dítě není prozatím schopno provádět činnosti bez přídavných pohybů. Hlavním důvodem této skutečnosti je, že u dětí převládají procesy podráždění nad procesy útlumu. Autoři Perič, Levitová, & Petr (2012), Perič & Březina (2019) označují mladší školní věk jako „zlatý věk motoriky“. Jedná se o období, kdy dětem stačí bezchybná ukázka a oni pohyb dokáží zvládnout mnohdy napoprvé. Velmi rychle se učí novým pohybům. Zumr (2019) poukazuje na značné rozdíly u dívek a u chlapců z hlediska tělesných a výkonnostních předpokladů. Dívky jsou ustálenější po stránce psychické a umí lépe hospodařit s využitím své síly. Oproti tomu chlapci dosahují lepších výsledků ve vytrvalostních činnostech, ale o to hůře se soustředí při motorickém učení a imitaci předvedených pohybů.

### **2.3 Uspořádání her a jejich rozdělení**

V dnešní době stále není přesně stanovená systematika a terminologie pohybových her. Druhů dělení pohybových her je velká škála a záleží pouze na individuálním názoru autora, který typ rozdělení pohybových her preferuje (Bělka, 2020).

Autoři Zdeněk a Berdychová (1968; 1978) třídí pohybové hry podle využití v konkrétní části vyučovací jednotky na:

- 1) Pohybové hry do úvodní části hodiny a na rozehrání
- 2) Pohybové hry do hlavní části hodiny
  - hry rozvíjející pohyblivost a sílu (úpolové hry, hry s nošením jedince, hry na obratnost a hry s míčem)
  - hry rozvíjející vytrvalost a rychlost (běh čísel v kruhu, na rybáře s malou sítí, štafetové hry, na černého Petra)
- 3) Pohybové hry na zklidnění organismu v závěrečné části hodiny

Na toto rozdělení navazují také Rovný & Zdeněk (1982), kteří pojmenovávají výše zmíněné činnosti s koncovkou „ačka“. Hovoříme tedy o honičkách, chytačkách, přihrávačkách, kopačkách aj.

Zatímco výše uvedení autoři rozdělovali hry spíše podle využití v jednotlivých částech hodiny tělesné výchovy, Rubáš (1997) představuje dělení pouze podle rozvoje jednotlivých pohybových schopností:

- Pohybové hry rozvíjející koordinační schopnosti
- Pohybové hry rozvíjející silové schopnosti
- Pohybové hry na rozvoj rychlosti
- Pohybové hry na rozvoj vytrvalosti

Zcela odlišné dělení uvádí ve svých publikacích Neuman (1998, 1999), který rozčleňuje hry do těchto skupin:

- Seznamovací hry
- Zahřívací a kontaktní hry
- Hrátky a zábavné soutěže
- Hry na rozvoj důvěry
- Iniciativní a týmové hry
- Hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- Hry a cvičení v přírodě
- Ekohry
- Závěrečné hry a ceremoniály
- Hry na reflexi a závěrečné hodnocení

Neuman et al. (1999) poukazuje na další variantu dělení pohybových her. Ten zařazuje hry do Psychoher, které následně třídí na:

- Hry seznamovací, rozehrávající
- Didaktické hry
- Hry na podporu tvořivosti
- Sebepoznávající hry
- Hry s kombinovaným zaměřením

Jiné členění uvádí Argaj (1995), podle kterého jsou hry rozděleny do dvou hlavních skupin – společenské a tělovýchovné. Tělovýchovné hry se dále větví na základní, které zahrnují hry klidové a pohybové, a sportovní, do kterých řadíme hry se střídavou činností, hry s nepřímými pohyby hráčů a hry s přímými souboji hráčů.

Další možnost rozdělení pohybových her uvádí ve své publikaci Vorálková & Perič (2016) podle prostředí, kde se hry odehrávají (hry uvnitř – v místnosti, v tělocvičně, ve třídě a hry venku – na hřišti, v parku, na louce apod.), z hlediska počtu hráčů (hry individuální, ve dvojicích nebo ve družstvech).

Do pohybových her řadíme také etapové hry lišící se od běžných pohybových her především svou délkou trvání. Existují dva typy etapových her – celoroční a táborové. U všech etapových her je velmi důležitá motivace hráčů a příležitosti k jejich odehrání bývá např. oddílová výprava. Při tvorbě etapové hry klademe důraz na tyto zásady: zajímavý námět, tajnosti a překvapení, všeobecná půvabnost, hromadění nápadů a že člověk mívá pět smyslů. Hrozbou celoročních etapových her je zvýšená soutěživost. Také vybírání herních peněz může vést ke špatnému pochopení principu hry – hráči upřednostňují zájem o peníze než o to si zahrát (Chour, 2000).

V současnosti zatím není možné určit jednotné rozdělení pohybových her. Víceméně všechny klasifikace pohybových her disponují určitými výhodami či nevýhodami. Ty vychází ze širokého spektra jak věkových, tak výkonnostních kategorií a mimo jiné z velkého rozšíření pohybových her. To je hlavní důvod, proč je velmi obtížné stanovit jedno univerzální rozdělení pro všechny pohybové hry (Adamčák & Nemeč, 2010).

## **2.4 Organizace pohybové hry**

### **2.4.1 Výběr pohybové hry**

Při výběru hry je velmi důležité, aby hra splňovala naše požadavky. Čeho danou hrou chceme dosáhnout a jakou schopnost/dovednost chceme rozvíjet či osvojit. Ohled musíme brát nejen na věk dětí a jejich fyzickou zdatnost ale i na jejich psychický a sociální rozvoj. Do tělesné výchovy zařazujeme takové hry, které vedle rozvoje pohybových schopností nebo dovedností plní výchovný a vzdělávací cíl (Adamčák & Nemeč, 2010).

Za vhodně zvolenou pohybovou hru zodpovídá zejména pedagog svými komunikačními a organizačními dovednostmi, přípravou na výuku, zkušenostmi a mírou znalostí pohybových her (Bělka , 2020).

Při výběru pohybové hry si učitel musí uvědomit, s jakými dětmi pracuje. Zřetel bere zejména na faktory ovlivňující průběh či výsledek hry. Mezi tyto determinanty patří věk svěřenců, jejich fyzická zdatnost, sociální a psychomotorický rozvoj. Učitel dbá na to, aby do hry byly zapojeny všechny děti a pokud je hra koncipovaná tak, že u ní hráči vypadávají, bylo by vhodné, aby hráči dostali příležitost se do hry vrátit zpět. Každá pohybová hra navazuje na předchozí aktivitu, souvisí s předem stanoveným tématem a plní pohybový úkol a cíl, kterého chce vyučující dosáhnout. Jedná se tedy buď to o rozvoj pohybových schopností, mezi které řadíme rychlost, vytrvalost, obratnost, sílu, flexibilitu nebo osvojování daných pohybových dovedností (šplhání, skákání, házení, kopání, konkrétní herní činnosti – taktika, spolupráce, jednotlivé herní činnosti aj.) (Rovný, 1980).

Kvalitu a atraktivitu pohybové hry může do jisté míry ovlivnit využití vhodného náčiní a nářadí, počet hráčů a herní plocha. Berdychová (1967) uvádí doporučení, podle kterého by se při výběru pohybové hry měl řídit každý učitel nebo trenér:

- přiměřenost, z hlediska tělesné zdatnosti svěřenců
- adekvátní výběr pohybového obsahu, vzhledem k části hodiny a cíli, který si stanovujeme
- herní prostor, ve kterém se pohybová hra realizuje
- jasné a věcné vysvětlení pravidel hry a jejich dodržování (fair play)

Aspekty uplatňující se při výběru pohybových her (Berdychová, 1976):

- hra je svým obsahem přiměřená k věku svěřenců a plní výchovný cíl
- snažíme se o zapojení všech hráčů do hry
- pohybový obsah je účinný a funkční
- možnost uskutečnit hru ve snadných podmínkách

Celkové shrnutí a zároveň doporučení pro správný výběr a zařazení pohybových her do hodin tělesné výchovy uvádí Mazal (1994; 2007) v níže uvedených bodech:

- 1) Učitel má dobré komunikační a organizační schopnosti, odborné vědomosti, je schopen namotivovat děti.

- 2) Vybraná pohybová hra musí navazovat na předchozí činnosti a musí korespondovat se zadaným tématem.
- 3) Mezi hlavní determinanty ovlivňující výběr pohybové hry patří nejen výkonnostní, psychosociální úroveň dětí a věkové zvláštnosti, ale také podmínky jako je počet hráčů, herní území a kvalitní náčiní a nářadí.
- 4) Do pohybové hry by se měli zapojit nejlépe všichni hráči. Pokud hra vyžaduje vypadávání, je vhodné zpětné navrácení hráčů a pokud hra nedovoluje jinak, je nutno děti zaměstnat doplňkovým cvičením.
- 5) Před udělení funkcí ve hře je důležité si předem promyslet, pro koho je vhodná a komu by mohla dělat problémy. Co se týče pravidel, ty musí být věcně a zřetelně vysvětleny a musí je chápat všichni hráči. Pro ujistění, zda děti pravidla pochopily je dobré si jednu hru vyzkoušet nanečisto.
- 6) Při větším množství stejně zaměřených her dáváme přednost těm, které kladou menší nároky na podmínky, ale za to více pozitivně zatíží organismus dítěte.
- 7) Zařazování pohybových her do jednotlivých částí vyučovací jednotky by mělo být smysluplné a vyhnout bychom se měli náhodným nápadům.
- 8) Vysvětlení pravidel je nejvhodnější provádět již na hrací ploše a v rozdělených družstvech.
- 9) Učitel by do průběhu hry měl zasahovat, pokud možno, co nejméně. Výjimkou je funkce učitele ve hře (např. rozhodčí).
- 10) U dětí zejména v 1. a 2. třídě je velmi důležitá ukázka a motivace. U závěrečného zhodnocení lze děti namotivovat k další pohybové činnosti a zlepšení jejich výkonu.
- 11) Hra by měla být předem připravena s možností obměn, popř. ztížení. Vhodné je mít nachystanou náhradní hru v případě, že zbyde čas.
- 12) V neposlední řadě hraje významnou roli bezpečnost pohybové hry. Učitel předvídá a předem upozorní na možná rizika a snaží se je co nejvíce eliminovat.

#### **2.4.2 Uvedení pohybové hry**

Úkolem učitele je si předem dobře promyslet, jak dětem hru představí. Nejprve uvede název hry, její popis (neboli pravidla), signály používající se ve hře, trestné body, střídání a v jakém okamžiku hra končí. Pravidla by měla být řečena stručně, výstižně a srozumitelně. Po dokončení výkladu hry nechá prostor pro dodatečné dotazy dětí. Nejlepší zpětnou vazbou pro učitele, zda pravidla pochopily všechny děti je vyzkoušení hry nanečisto.



Může nastat situace, kdy bude učitel nucen z nějakého důvodu do hry zasáhnout. V takovém případě hru nejdříve přeruší a poté může znovu vysvětlit či objasnit pravidla, někdy i obměnit – může se stát, že hra bude pro děti těžší nebo naopak lehčí – pak je na místě změna pravidel (Bělka, 2020).

Sigmund (2018) vytyčuje pět hlavních zásad (6P), kterými je vhodné se řídit při uvádění a realizaci pohybové hry:

- 1) Popiš
  - Při výkladu učitel zaujímá takové postavení, aby na něj viděly všechny děti.
  - Název hry je uveden jasně, výstižně a je lehce zapamatovatelný.
  - Popis hry včetně pravidel je řečen srozumitelně a proveden již ve tvaru, ve kterém se bude hrát.
  - Vhodnými pomůckami nebo pomocí čar je vytyčeno herní území.
  - Ukázka a seznámení se s případnými pomůckami.
  - Zdůraznění, co se ve hře smí a co ne, kdy hra končí atd.
- 2) Předved'
  - Ukázka je mnohdy lepší než samotný výklad – menší děti neznají odbornou terminologii názvosloví, proto popis hry zároveň s ukázkou pro ně bude mnohem jednodušší na pochopení. Předvést lze např. daná poloha, způsob pohybu, jak chytat míč apod.
- 3) Ptej se
  - Učitel by měl vždy dát dětem prostor na případné dotazy. Tím si ověří, zda vysvětlil všechna pravidla srozumitelně a zároveň předchází zmatkům ve hře.
- 4) Prováděj
  - Při hře učitel stojí na vhodném místě tak, aby při hře nepřekážel, ale zároveň měl přehled o všech dětech.
  - Vítězné, trestné body a fauly učitel hlásí dostatečně nahlas.
  - Při nerozhodném souboji hned zasahuje a rozhoduje.
  - Po celou dobu pohybové hry hlídá bezpečnost dětí.
- 5) Přizpůsobuj
  - Pokud učitel uzná za vhodné, může ji různě obměňovat (zlehčit, ztížit) – zároveň tak podpoří její atraktivitu a děti o ni neztratí po chvíli zájem.

#### 6) Pochval

- I sebemenší důvody pro udělení pochvaly jsou pro děti velmi důležité. Pochvalu můžeme dát najevo gestem, mimikou, nebo slovním hodnocením. U slovního hodnocení nepoužíváme zdlouhavá souvětí, ale spíše krátké a výstižné věty.

Při popisu pohybové hry jsme již nastínili, že učitel musí být neustále viděn všemi dětmi. Existuje několik adekvátních uspořádání pro výklad pohybové hry. Nejpoužívanějším způsobem je, když děti stojí v jedné řadě a učitel je otočený čelem k dětem. Další variantou může být uspořádání do půlkruhu nebo věčka, kdy učitel stojí uprostřed. Mezi velmi oblíbené způsoby patří také uspořádání v kruhu. Učitel může stát ve středu kolečka, anebo může být jeho součástí. Nevýhodou postavení učitele uprostřed kolečka je, že vždy k někomu mluví zády (Adamčák & Nemeč, 2010).

### **2.4.3 Výběr herního prostoru**

Většina pohybových her realizovaných ve vyučovací jednotce tělesné výchovy závisí na podmínkách školy, a proto není moc variant, kde pohybové hry realizovat – záleží na prostředí, ve kterém je chceme provádět (tělocvična, hřiště, atletický stadion). Každá tělocvična musí mít suchý, neklouzavý povrch, dostatečné osvětlení a vhodnou teplotu. Pro lepší orientaci a stanovení pravidel je výhodou, pokud jsou na zemi vyznačené herní území pro jednotlivé sportovní hry.

### **2.4.4 Využití náčiní a náradí**

Při pohybových hrách můžeme být kreativní a využít tak velké množství běžných, ale i netradičních pomůcek. Mazal (2001) zastává názor, že pohybové hry bez využití náčiní jsou mnohdy více účinnější, než když chceme do hry zakomponovat co nejvíce pomůcek a náradí za účelem zpestření hry. Vybavenost tělocvičny nebo školního hřiště závisí na finančních prostředcích školy. Nicméně běžné a často používané pomůcky jsou míče (basketbalové, volejbalové, tenisové, florbalové aj.), overbally, gymbally, švihadla, medicinbaly, obruče, malé plastové překážky, kloboučky, kužely, rozlišovací dresy, mety, podložky, žíněnky, lavičky, odrazové můstky, koza, kladina, švédská bedna, kruhy, žebřiny apod. (Bělka, 2020).

### **2.4.5 Bezpečnost při pohybové hře**

Jednou z nejzásadnějších podmínek pro realizaci pohybové hry je bezpečnost. Před vstupem do tělocvičny si musíme ověřit, zda je podlaha suchá, a ne čerstvě vytřená. Poté zkontrolujeme stav (funkčnost a bezpečnost) náradí či náčiní, se kterým budeme následně

pracovat. Všechny ostré předměty umístěné v tělocvičně by měly být chráněny kryty (např. radiátory). Nářadí, které není uschované v nářaďovně, je v tělocvičně dostatečně daleko od hrací plochy tak, aby při hře nepřekáželo a nedošlo ke zranění hráčů. U žáků dbáme na vhodnou obuv a cvičební úbor, sundání všech doplňků (větší náušnice, řetízky prstýnky, náramky, hodinky), resp. vše, co by mohlo zapříčinit úraz spolužáka.

Vhodně zvolenou pohybovou hrou, která je přiměřená věku, fyzické kondici a stupni výkonu dětí, můžeme předcházet možným rizikům úrazu. Pokud vyučovací jednotka probíhá na neznámém prostoru, je zásadní, aby učitel území prošel, zkontroloval a zhodnotil, zda je vhodné či nikoliv (rovný terén, v okolí se nenachází žádné ostré předměty, kovové tyče a podobné věci, o které by se děti mohly zranit). Při výuce, která je realizována venku v ranních hodinách, především v chladných měsících, dbáme na teplejší oblečení, outdoorové boty a upozorňujeme na možná rizika (např. na mokrý trávník nebo námrazu, které by mohly způsobit uklouznutí) (Bělka, 2020).

#### **2.4.6 Rozdělení do družstev**

Velké množství pohybových her vyžadují rozdělení hráčů do týmů (počty týmů závisí na počtu dětí). Při tvoření týmů je klíčové, aby týmy byly vyrovnané. V případě, že jeden tým bude ve výkonnostní převaze, děti z druhého týmu ztrácí motivaci a nadšení, jelikož předpovídají výsledek dané pohybové činnosti. Při lichém počtu se vybere jeden hráč, který bude danou činnost provádět dvakrát. Existuje mnoho metod rozdělení do družstev. Dříve učitel určil dva kapitány dle svého uvážení a ti si následně jeden po druhém vybírali spoluhráče. Nejen, že je tato metoda velmi zdlouhavá, ale také při ní dochází k rozdělení dětí na dvě skupiny – šikovné, hbité děti a děti, které nejsou motoricky nadané pro sport (tyto děti zůstávají při rozčleňování vždy na konci, a to může být příčinou, proč si poté přijdou v týmu méněcenné) (Argaj, a další, 2014).

Bělka (2020) ve své publikaci uvádí různé příklady rozčlenění, např.:

- podle barev oblečení, které ve skupině převažuje
- podle pohlaví – děvčata a chlapci nebo půl napůl
- podle data narození – leden až červen, červenec až prosinec
- podle losování – ve dvojicích (kámen, nůžky, papír) a ve více početných skupinkách pomocí komínku
- podle výškových rozměrů

Ve chvíli, kdy je v jednom družstvu jasná převaha, učitel vyzve dané děti k výměně, kterou odůvodní. Další variantou může být zapojení učitele ke slabšímu družstvu.

## 2.5 Průběh pohybové hry

Pohybová hra začíná v okamžiku, kdy ji odstartuje učitel povel, kterým může být zapískání na píšťalku nebo předem určený signál. Učitel ve hře zaujímá většinou roli rozhodčího, málo kdy se sám zapojuje do průběhu hry. Nevýhodou zapojení se učitele do hry je to, že ztrácí přehled o hráčích, průběhu hry a nezvládá sledovat dodržování pravidel, což staví učitele do nevýhodné pozice při řešení problémů či faulů (Bělka, 2020).

Průběh pohybové hry může být ovlivněn např.:

- úpravou herního území (zvětšení nebo zmenšení)
- změnou hrací doby
- obměnou prováděných činností ve hře (změna při osvobození apod.)
- ztížením jiných přidávaných cviků nebo pomůcek (dva míče při vybíjení)
- změnou náčiní, nářadí či jiných pomůcek (vyměnit lehčí za těžší, větší za menší atd.)
- počtem hráčů (snížení či zvýšení)

Pohybová hra nemusí dopadnout vždy podle našich představ. Důvodem je chyba při její realizaci. Proto Hondlík (1992) sepsal nejčastější nedostatky zapříčiňující špatný průběh hry:

- učitel ukončí hru mnohem dříve, než je potřeba a tím pádem děti nedokáží hru prožít
- děti nemají dostatečně upevněnou hru, a proto si ji samy nezahrají o volné chvíle
- děti nesmí povzbuzovat spoluhráče nahlas
- učitel zařazuje hru na základě odměny, než aby vedla děti ke kázni
- nevhodné použití hry na začátku osvojování si pohybové dovednosti
- hra není plně využita jako výchovný prostředek a nerozvíjí kladné vztahy mezi žáky

## 2.6 Hodnocení pohybové hry

Výkon při pohybové hře lze hodnotit z různých hledisek. Záleží na charakteru hry a stanovenému cíli, kterého chce učitel dosáhnout. Nejčastější hodnocení bývá formou udělování bodů ať už se jedná o herní výkon jednotlivce nebo družstva. U některých her nezáleží na bodech, ale na splnění či nesplnění daného úkolu. Slovní hodnocení je velmi běžné a učitel jej může zařadit

do průběhu pohybové hry, aby děti ještě více namotivoval k lepším výkonům, nebo hru celkově zhodnotí po jejím skončení. Při podvádění a nerespektování pravidel hry musí učitel zasáhnout a žáka potrestat, např. ztrátou bodů nebo jiným úkolem. Pokud se ale žáci snaží hrát férově, vyzdvihne jejich snahu a pochválí je (Neuman, 2014).

(Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005) se zabývají ve své knize především bodovým hodnocením pohybových her. Body ve většině případů uděluje učitel, který by měl dbát na spravedlivý systém bodování. Pokud jde o hru, v níž soutěží dvě a více družstva, dochází u dětí k přirozené motivaci být lepší než ostatní. Ještě před zahájením hry by měl učitel stanovit přesná pravidla, za co se body udělují, popř. při jakých přestupcích se body odečítají. Učitel by měl o stavu bodů žáky informovat v průběhu hry. Při soutěžích družstev je jasné, že jedno družstvo vede a druhé prohrává. V těchto případech by měl slovně povzbuzovat a motivovat především družstvo, kterému se hra nepovedla (Sigmund, 2018). Při práci s mladšími dětmi nepodceňujeme motivaci. Perič & Březina (2019) zastávají názoru, že by děti neměly být odměňovány za předvedený výkon, zatímco Zapletal (1988) je opačného názoru. Dle něj může učitel při hodnocení hry děti odměnit drobnou sladkostí, díky které zážitek jen tak nezapomenou.

## **2.7 Motivace dětí k pohybové aktivitě**

V dnešní době je kladen poměrně velký důraz na provozování jakékoliv pohybové činnosti ve všech obdobích lidského života. Již od narození se sleduje motorický vývoj jedince, díky kterému můžeme předcházet různým onemocněním či vadám. Pokud se stane lidský pohyb pro dítě již od narození přirozenou lidskou lokomocí, má tato skutečnost vliv na psychickou i fyzickou kondici dítěte. Dítě by mělo být harmonicky rozvíjeno jak po stránce výkonnostní, tak po stránce duševní. Opomenutí tělesného rozvoje dítěte může vést ke škodám v tělesném, ale i mentálním vývoji. Následkem může být také nechuť provozovat pohybovou aktivitu v pozdějším věku. Proto je důležité, aby měl učitel na žáky pozitivní vliv, co se týče pohybové aktivity a sportu, protože především on (resp. škola či sportovní klub) zodpovídá na vytvoření si kladného vztahu k pohybu obecně (Bělka, 2020).

Perič & Březina (2019) se zabývají sportovní přípravou dětí a vytvořili seskupení zásadních úkolů motivace do dvou hlavních bodů. Prvním z nich je mít prožitek z dané pohybové činnosti. Aktivita by měla vzbuzovat u dětí pocit radosti, legrace a možnost si vytvořit tak silný zážitek, na který budou rády vzpomínat. Perič přirovnává prožitek ke stavu, který zažijeme např. při sjezdu na bobové dráze – nelze přesně určit, zda převládá pocit strachu nebo těšení se, ale přesto je to velmi vzrušující. Druhým stejně důležitým bodem je pocit úspěchu. Děti mají potřebu předvádět

něco, co druzí neumí a srovnávat se s ostatními. I když se autoři specifikují na motivaci dětí při sportovním tréninku, nebude tomu jinak ani ve vyučovací jednotce tělesné výchovy.

### **2.7.1 Využití motivace při výuce tělesné výchovy**

V hodině tělesné výchovy je motivace jedním z hlavních faktorů ovlivňující její průběh a chůť dětí učení se novému. Na procesu motivace se podílí řada faktorů – rodiče, učitel, trenér a kamarádi. Úkolem učitele je vzbudit v žácích zájem o dané učivo. Ne všechny činnosti a úkoly jsou pro žáky záživné. Pokud ale zažijí pocit úspěchu, dojde tak posílení jejich sebevědomí. Pro mnohé žáky jsou školní úspěchy nezbytné, protože jsou chváleni, a to je motivuje k neustálému posouvání se a překonávání svých vlastních možností. Bělka (2020) dále ve své publikaci vyzdvihuje důležitost udělování pochval. I když se dítěti něco nepovede, snažíme se najít sebemenší důvod pro udělení pochvaly a vyjádření podpory. Demotivaci můžeme předejít taky návrhem nového postupu ke zlepšení jeho výkonu. Další faktor, ovlivňující motivaci je vzájemný vztah mezi žákem a učitelem. Existují pouze dvě možnosti – první z nich je, že dítě učitele bere jako vzor, a to jej motivuje být lepším a lepším, snaží se o dosažení stejných dovedností. Druhou variantou je nerespektování autority učitele, kritizování a negativní hodnocení, čímž dochází k minimální motivaci žáka k provádění pohybové aktivity (Sitná, 2013). Studie Saldaña (2019) dospěla k závěru, že motivace u dětí hraje zásadní roli v jejich hlubokém učení, jejímž prostřednictvím se stávají protagonisty aktivního učení prostřednictvím vztahu získaných informací a jejich interpretací s prostředím, které je obklopuje.

## **2.8 Cíle a úkoly tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ**

Učitel vytváří plán vyučovací jednotky na základě Školního vzdělávacího plánu vypracovaným každou školou samostatně. Ten je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem, který je daný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Smolíková, 2005).

Adamčák & Nemeč (2010) uvádí, že tělesná výchova se dominantně zaměřuje na funkční a pohybové zdokonalování, kterým napomáháme k udržování zdravého životního stylu, pohybové výkonnosti a zdatnosti. Tělesná výchova má značný vliv na psychický, sociální i morální vývin žáků a vede je k udržení, popř. k prohloubení kladného vztahu k pohybovým aktivitám.

V mladším školním věku je potřeba věnovat pohybovým aktivitám zvýšenou pozornost. Tělesná výchova podporuje rozvoj nejen hrubé motoriky, ale i jemné. Děti se učí manipulaci s různými didaktickými pomůckami a náčiním prostřednictvím pohybových činností. Mezi ty patří hry, soutěže a pohybová cvičení, která pozitivně ovlivňují žáky po zdravotní stránce.

Podle Dvořákové (2012) je hlavním cílem tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku, aby se pohyb stal pravidelnou součástí každodenního života. Tento návyk aktivního života si dítě nevědomě odnáší až do dospělosti. Jedná se o dlouhodobý cíl, a proto se musí dbát na tyto zásady:

- dát dítěti dostatečný prostor pro naučení se nových pohybových dovedností, které v dospělosti bude moct využít
- přiměřeně zvyšovat nároky na dítě
- mít možnost naučit se vnímat okolí a svět kolem sebe, adaptovat se na nové prostředí, naučit se práce s pomůckami a různými materiály, tolerovat potřeby druhých a vnímat vztahy
- prostřednictvím pohybu dát možnost dítěti samostatně řešit situaci, domluvit se na kompromisu a překonat sebe samotného v nekomfortních situacích

Další cíle předkládá Adamčák & Nemeč (2010):

- Cíl se zaměřením na rozvoj osobnosti  
Pohybová činnost přispívá k rozvoji osobnosti jako celku, pomáhá rozvíjet stránku sociální, kognitivní, morální a emocionální.
- Cíl se zaměřením na zdraví jedince  
Mít povědomí o důležitosti pohybové aktivity a jejího uplatnění v každodenním životě.
- Cíl se zaměřením na motoriku  
Mít vytvořené pohybové návyky a vzorce, rozvoj pohybových schopností a dovedností je přiměřený věku jedince
- Cíl se zaměřením na postoje  
Být vzorem, projevovat zájem o pohybové či sportovní činnosti, vést ke zdravému životnímu stylu

Hlavními úkoly tělesné výchovy podle Vilímové (2009) jsou:

- upevňovat zdraví dětí – osvojovat a zdokonalovat si zdravé pohybové návyky a pohybové vzorce
- zvýšení fyzické výkonnosti (respektovat věkové zvláštnosti pro správný rozvoj tělesné kondice)
- vést děti ke zdravému životnímu stylu a vytvořit si kladný vztah k pohybu a sportu

- vhodným a přiměřeným způsobem rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti
- získat povědomí o účincích pohybové aktivity na lidský organismus

Mužík & Krejčík (1997) charakterizují úkol tělesné výchovy jako nezbytnost, která je prostředkem k dosažení předem stanoveného cíle. Jednoduše řečeno – vědomým plněním úkolů žák nakonec dosáhne daného cíle.

## **2.9 Školní tělesná výchova**

Učitel vytváří plán vyučovací jednotky na základě Školního vzdělávacího plánu vypracovaným každou školou samostatně. Ten se vytváří na podkladech Rámcového vzdělávacího programu, který je daný MŠMT. Tělesná výchova je povinná jako ostatní vyučované předměty a vyučuje se 2 hodiny týdně. V pravomoci ředitele školy je zvýšit počet hodin tělesné výchovy, např. pokud se jedná o sportovně založenou školu, počet hodin tělesné výchovy bude značně vyšší. Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ zahrnuje taktéž základní plavecký výcvik. Vyučovací jednotka tělesné výchovy trvá 45 minut a v ročním plánu, při dvouhodinové variantě, obsahuje tělesná výchova 60 vyučovacích jednotek (Grexa & Strachová, 2011). Evropský parlament však zastává názoru, že tělesná výchova je jediný školní předmět, který připravuje žáky na zdravý životní styl a zaměřuje se na jejich harmonický rozvoj duševního i fyzického vývoje. Prostřednictvím tělesné výchovy se naučí solidarity, sebekázně, toleranci, férovosti apod. Lze tedy považovat tělesnou výchovu a sport za nejdůležitější nástroje sociální integrace (Hardman, 2008).

## **2.10 Vyučovací jednotka**

Každá tělovýchovná jednotka se skládá z částí, které jsou charakteristické odlišnými způsoby organizace, obsahovou stránkou a velikostí zatížení organismu dětí.

Dvořáková (2012) člení vyučovací jednotku tělesné výchovy na 3 části – úvodní hlavní a závěrečnou.

### **2.10.1 Úvodní část**

Dvořáková (2012) ve své knize uvádí, že cílem úvodní hodiny je seznámení dětí s náplní hodiny a příprava organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. Po příchodu do tělocvičny mohou mít děti chvíli volna, při které respektují předem stanovená pravidla – nepoužívat žádné náčiní, nelazit po žebřinách, nesplhat po laně, nevylézat na nářadí apod. Zařazení volné chvíle je pro děti velmi přínosné, jelikož jim pomůže odbourat psychickou únavu z předešlých hodin, kde se musely plně soustředit. Nápomocné je to také pro učitele,



protože děti pak budou schopny více vnímat instrukce pro následující činnosti a dokáží se na ně lépe soustředit. Po volné chvílce následuje nástup, kontrola počtu dětí na hodině a předání informací, co je v dané hodině čeká a čemu se budou věnovat. Výklad by měl mít motivační charakter, aby se děti na činnosti těšily (Fialová, 2010).

Obsahem rušné části jsou různá lokomoční cvičení (chůze, běh, lezení, plazení aj.), které mají za úkol rozehrát organismu. Nejčastěji jsou tato cvičení realizovaná v zástupech, po řadách, ve dvojicích nebo lze určit individuální činnosti. Do této části lze zařadit i pohybové hry v kruhu a honičky, do kterých jsou zapojeny všechny děti. Vhodnější jsou hry bez vypadávání hráčů a pokud je to ve hře vyžadující, měl by se učitel pokusit o zpětné vrácení dítěte do hry (hráč se do hry zapojí opět tehdy, kdy bude vyřazen hráč, který dítě dříve vyřadil). Po krátkém zahřátí následují průpravná cvičení. Jejich úkolem je protáhnout a připravit dané svalové skupiny, které budou v pozdějším zaměstnání zatíženy (Dvořáková, 2012).

### **2.10.2 Hlavní část**

Cílem nejdůležitější části vyučovací jednotky je především rozvoj pohybových schopností a dovedností a zvýšení kondice dětí. Do těch spadá nácvik, upevňování a zdokonalování různých motorických dovedností. Náplň této části musí korelovat s Rámcovým vzdělávacím plánem (RVP) a splňovat cíle Školního vzdělávacího programu (ŠVP) vypracovaným každou školou individuálně (Klíčové kompetence a jejich úloha v předškolním vzdělávání, 2005).

Po důkladném rozcvičení jednotlivých svalových skupin následuje nácviková část, kdy děti dokáží vnímat výklad, ukázkou a vysvětlení a učit se novému. Jednat se může například o manipulaci s míčem – každé dítě má míč, hází o stěnu obouruč, ve dvojicích, nácvik hodů obouruč o zem apod.). Ne všechny činnosti se dají učit hromadným řízením, proto je na místě rozdělit činnosti do stanovišť, ve kterých se prolínají již naučené dovednosti s nácvikem nové, při které je přítomen učitel. Zajišťuje dopomoc a záchranu a snaží se o odstranění hlavních chyb. Pokud si děti osvojí pohybovou dovednost špatně již na začátku, následné odstranění chyb bude o to těžší (Dvořáková, 2012).

Po nácvikové části následuje výcviková zvyšující intenzitu zatížení a energetickou náročnost. Obsahem této části jsou cvičení dynamického rázu s lokomočními prvky nebo posilování (Dvořáková, 2012).

### **2.10.3 Závěrečná část**

Cílem závěrečné části je zklidnění organismu (formou prožitkového učení vyžadující spolupráci při řešení úkolů), uvolnění a protažení nejvíce zapojených svalových skupin

v předchozích cvičeních. V této části je prostor pro evaluaci hodiny – učitel zhodnotí, jak se dětem dařilo, na co si mají dát příště pozor a může nastínit, co je bude čekat v další hodině TV (Dvořáková, 2012).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku patnácti pohybových her využitelných v hlavní části vyučovací jednotky tělesné výchovy a jejich následné zhodnocení žáků 1. stupně ZŠ.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Vytvořit zásobník pohybových her využitelných v tělesné výchově pro děti mladšího školního věku
- 3) Aplikovat pohybové hry přímo v hodině tělesné výchovy u žáků 1. stupně ZŠ, kteří následně poskytnou zpětnou vazbu
- 4) Jednotlivě a souhrnně vyhodnotit pohybové hry na základě zpětné vazby žáků

## 4 METODIKA

### 4.1 Analýza odborné literatury

Základním pramenem pro sepsání mé bakalářské práce byla jak analýza informací, odborné literatury tak i elektronických zdrojů, které souvisely se zvoleným tématem bakalářské práce. Odbornou literaturu jsem vyhledávala v databázích Vědecké knihovny v Olomouci, Ústřední knihovny UP Olomouc, její pobočky na Fakultě tělesné kultury v Neředíně a navštívila jsem také Knihovnu Bedřicha Beneše Buchlovana v Uherském Hradišti. Odborné články, o které jsem se ve své práci opírala jsem čerpala z internetových databází Web of Science, ResearchGate a eUPOL webová knihovna.

- Vědecká knihovna v Olomouci - <http://www.vkol.cz>
- Ústřední knihovna UP Olomouc - <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury - <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Knihovna Bedřicha Beneše Buchlovana - <http://www.knihovnabbb.cz>
- Web of Science - <https://www.webofscience.com>
- ResearchGate - <https://www.researchgate.net/>
- eUPOL webová knihovna - <https://eupol.publi.cz>

### 4.2 Tvorba zásobníku pohybových her

Při sestavování zásobníku pohybových her jsem zařadila takové hry, které jsou vhodné pro děti mladšího školního věku, tj. ve věku od 6 do 11-12 let, tedy pro žáky 1. stupně ZŠ. Při zpracovávání pohybových her jsem vycházela jak z vlastních zkušeností, kdy jsem některé hry prakticky realizovala na příměstských táborech při DDM v Hluku tak z odborné literatury. Zásobník obsahuje 15 pohybových her, z nichž u každé je uveden název, cíl (tedy co pohybová hra rozvíjí), věk, prostředí, délka trvání hry, pomůcky a samotný popis hry. Pod jednotlivou hrou je graficky znázorněno hodnocení pohybové hry žáky, které obsahuje 3 hodnotící otázky.

### 4.3 Metody sběru dat

Realizaci pohybových her jsem prováděla na Základní škole a mateřské škole Nová Lhota, okres Hodonín, příspěvková organizace, Nová Lhota 241. Jedná se o malotřídní školu na vesnici, kterou navštěvuje celkem 18 žáků 1. stupně. Z toho důvodu se zúčastnilo hodnocení tak malé množství

žáků. Za výhodu považuji praxi, kdy jsem pohybové hry prováděla s žáky od 6 do 12 let a mohla jsem si tak vyzkoušet práci s heterogenní skupinou žáků. Částečnou nevýhodu ale však vidím v ne stoprocentním hodnocení jednotlivých her, jelikož pro mladší žáky mohla být některá hra obtížnější a pro starší žáky naopak snadnější.

#### 4.4 Metoda zpracování dat

Teoretickou i praktickou část jsem průběžně konzultovala s vedoucím mé práce Mgr. Janem Bělkou, Ph.D. Všechny 15 pohybových her jsem vyzkoušela s žáky 1. stupně na Základní škole v Nové Lhotě. Žákům byla hra teoreticky i názorně popsána a vysvětlena přesně tak, jako je tomu v praktické části a u každé hry jsem poučila žáky o bezpečnosti při pohybové hře. Po skončení jednotlivé hry dostali žáci za úkol zhodnotit hru třemi otázkami prostřednictvím smajlíkové škály.

##### Obrázek 1.

*Hodnotící škála – smajlíci*



Škála je založena na stupnici smajlíků, kteří jsou obodováni body od 1-5. Body jsou přiřazeny zleva doprava, tedy nejzamračenější smajlík koreluje s bodem 1, nejveselejší s bodem 5. Žáci odpovídali na 3 otázky – jak se jim hra líbila, zda by si hru zahráli příště a zda pro ně byla jednoduchá (viz příloha 1).

#### 4.5 Statické zpracování dat

Pro statické zpracování jsem použila metodu deskriptivní statistiky. Vycházela jsem z odpovědí žáků, které hodnotily každou hru. Měřené veličiny byly v podobě 3 otázek: jak se jim hra líbila, zda by si hru zahráli příště a zda pro ně byla hra jednoduchá (viz příloha 1). Výsledky jsou znázorněny v tabulkách 1–3.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Zásobník pohybových her s jednotlivým vyhodnocením

#### 1. Piškvorky

*Název hry:* Piškvorky

*Cíl:* rozvoj prostorové orientace, taktických dovedností, rychlostních schopností a spolupráce ve skupině

*Věk:* 8+

*Délka trvání hry:* 3-5 min.

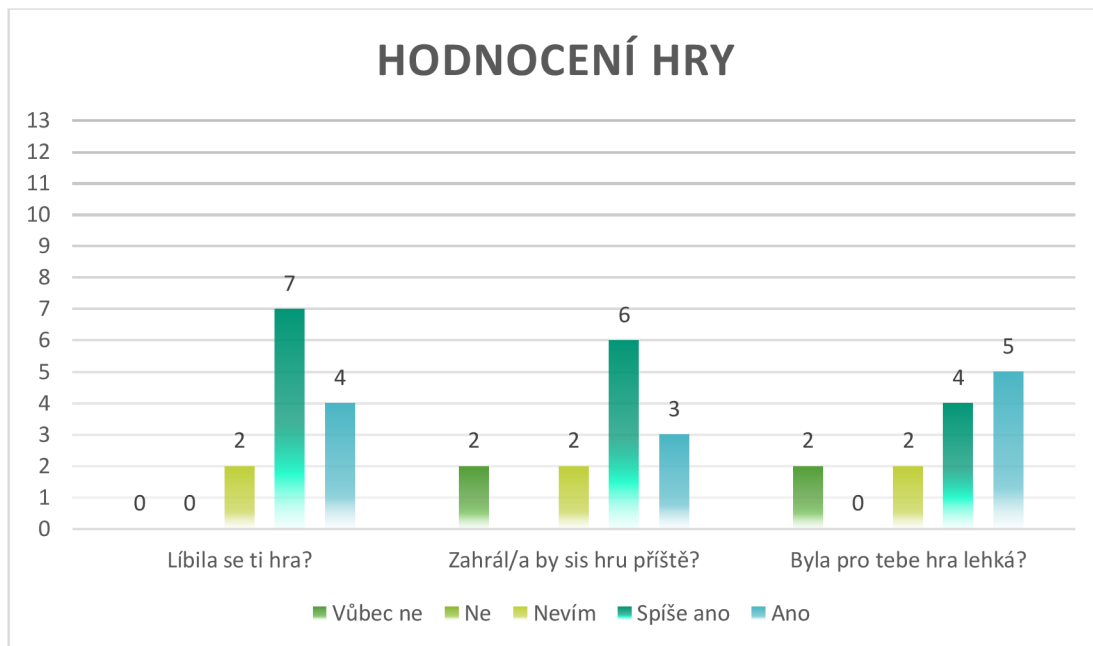
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* 16 obručí, 8 dresů (počet barev podle počtu družstev)

*Popis hry:* Žáci se rozdělí do 2 družstev, každé družstvo má 4 dresy (zelené a modré). Žáci vybíhají ze zákrytů postupně – vybíhá 1. žák a položí dres do jednoho z kruhů, jakmile doběhne zpět, vybíhá další, který opět umístí dres tak, aby mělo dané družstvo co nejdříve 4 dres vedle sebe. Žáci bez dresu vybíhají a přesouvají jeden dres tak, aby zabránili vítězství soupeřům a zároveň pomohli svému týmu k výhře. Hra končí, jakmile má jedno družstvo 4 dresy vedle sebe (vodorovně, svisle nebo diagonálně).

## Obrázek 2.

Hodnocení dětí pohybové „Piškvorky“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům většinou líbila, zahráli by si ji i příště ale nedokázaly přesně určit, zda pro ně byla obtížná či lehká.

## 2. Čísla

*Název hry:* Čísla

*Cíl:* rozvoj reakční rychlosti, matematického myšlení

*Věk:* 6+

*Délka trvání hry:* 5-8 min.

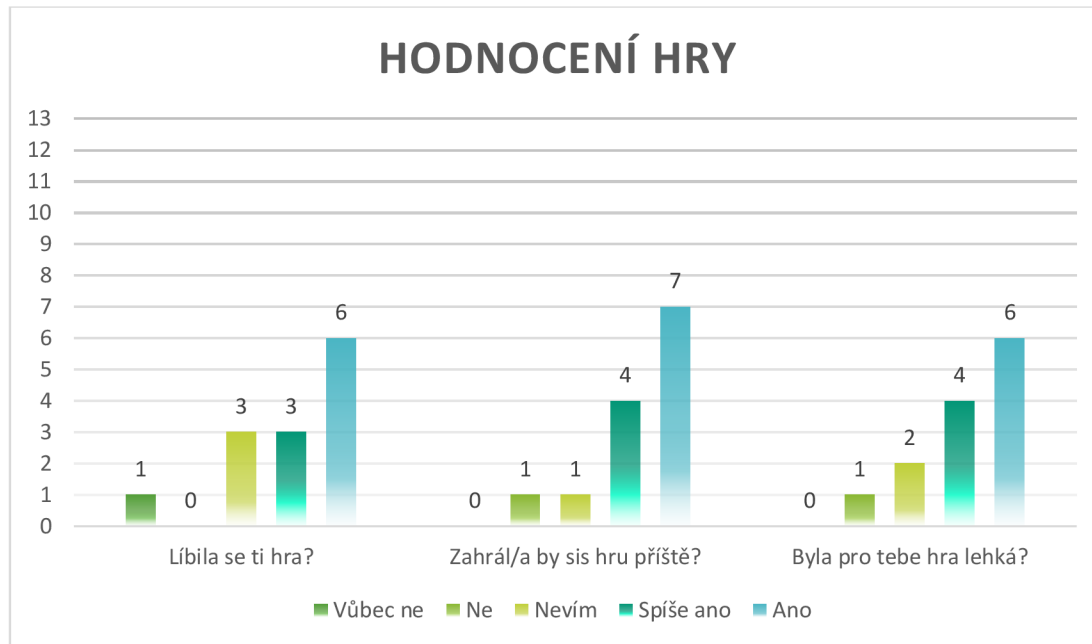
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* kužely (kloboučky)

*Popis hry:* Žáci jsou rozděleny do 2 týmů. Každý žák má přidělené číslo od 1-6 (podle počtu žáků ve družstvu). Jeden z žáků stojí uprostřed tělocvičny. Ten vykřikne číslo. Žáci s přiřazeným číslem vybíhají a jejich úkolem je co nejrychleji plácnout dotyčného, které vyvolává. Ten, kdo plácne jako první, získává bod. Body mohou být kužely, malé kruhy nebo jakékoliv jiné pomůcky. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všechny kužely rozebrány. Vítězí to družstvo, které jich má nejvíce. Hru lze ztížit změnou lokomoce anebo přidáním matematických příkladů, které učitel bude zadávat jednotlivým dvojicím postupně.

### Obrázek 3.

Hodnocení pohybové hry „Čísla“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům spíše líbila, zahráli by si ji i příště a byla pro ně lehká.

### 3. Sanitka

*Název hry:* Sanitka

*Cíl:* rozvoj rychlostních, silových schopností a taktických dovedností

*Věk:* 8+

*Délka trvání hry:* 3-5 min.

*Prostor:* tělocvična

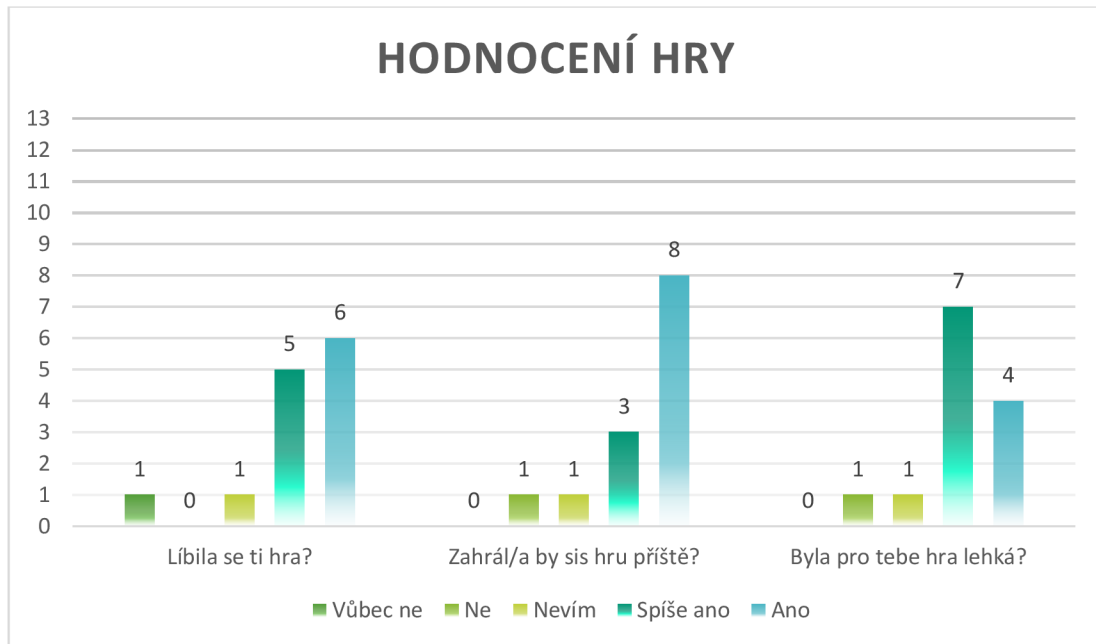
*Pomůcky:* žíněnka

*Popis hry:* Je určený jeden žák, který chytá. Hra spočívá v tom, že pokud je někdo chytačem chycen, dřepne si a udělá z paží kříž. Vysvobodí se pouze tehdy, jakmile jej přenesou dva hráči do nemocnice (jeden drží za paže, druhý za nohy). V průběhu záchrany mají imunitu a nemůžou být chyceni. Pokud je ale u nemocného pouze jeden hráč, může být chytačem chycen.



#### Obrázek 4.

Hodnocení pohybové hry „Sanitka“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům velmi líbila, rádi by si hru zahráli i příště a byla pro ně spíše lehčí.

#### 4. Policajti a zloději

*Cíl:* rozvoj rychlostních schopností a prostorové orientace

*Věk:* 8+

*Délka trvání hry:* 3-5 min.

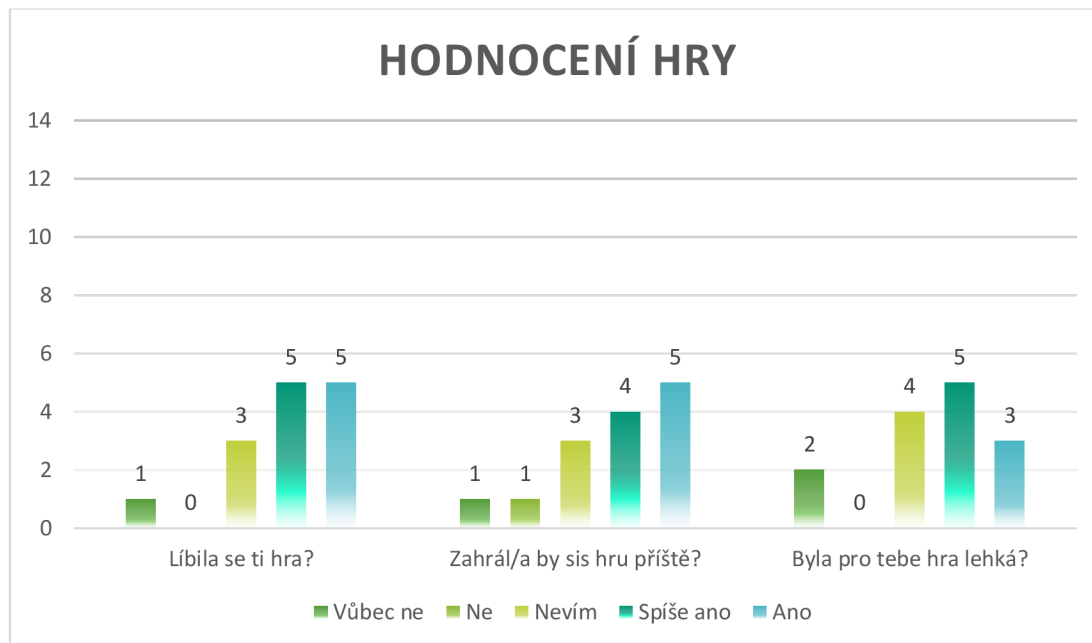
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* žádné

*Popis hry:* Žáci leží v kruhu na břiše po dvojicích. Jeden žák je policajt, který honí a druhý je zloděj, který se mu snaží uniknout. Zloděj se může zachránit tak, že si lehne k jedné z dvojic a hráč ležící ob jedno od zloděje musí vyběhnout a opět lehnout vedle jiné dvojice. Pokud je zloděj chycen, stává se z něj policajt a naopak.

## Obrázek 5.

Hodnocení pohybové hry „Policajti a zloději“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům spíše líbila, rádi by si hru zahráli i příště a byla pro ně spíše lehčí.

## 5. Otevřené a zavřené kloboučky

*Název hry:* Otevřené a zavřené kloboučky

*Cíl:* rozvoj prostorové orientace a rychlostních schopností

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 1-3 min.

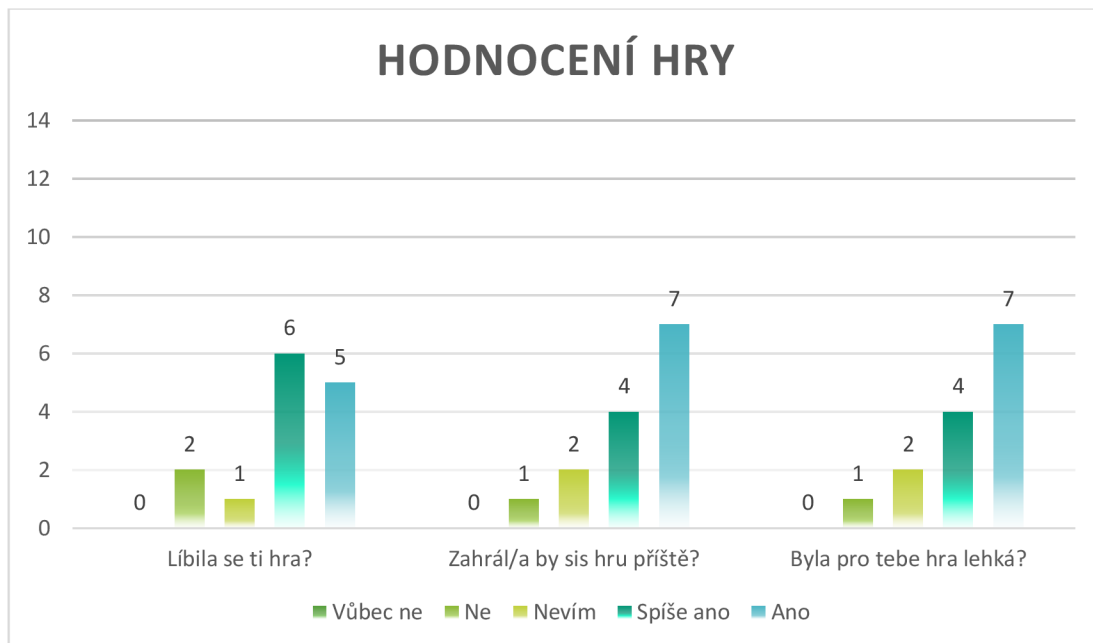
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* kloboučky, dresy, kužely

*Popis hry:* Herní prostor je vyznačen kužely. Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. V hracím poli je stejný počet žlutých i oranžových kloboučků a všechny kloboučky jsou položeny větší částí dolů. Úkolem je otočit co nejvíce soupeřových kloboučků. Zároveň se každé družstvo snaží obrátit své kloboučky zpět. Hra je omezena časem a vítězí to družstvo, které má kloboučky položené větším kruhem dolů. Hrajeme na libovolný počet výherních kol. Hráči mají zakázané kloboučky přesouvat na jiná místa.

## Obrázek 6.

Hodnocení pohybové hry „Otevřené a zavřené kloboučky“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům dle výsledného hodnocení líbila, příště by si ji zahráli a byla pro ně lehká.

## 6. Na myslivce a zajíce

*Název hry:* Na myslivce a zajíce

*Cíl:* rozvoj taktických dovedností a vytrvalostně rychlostních schopností

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 1-3 min.

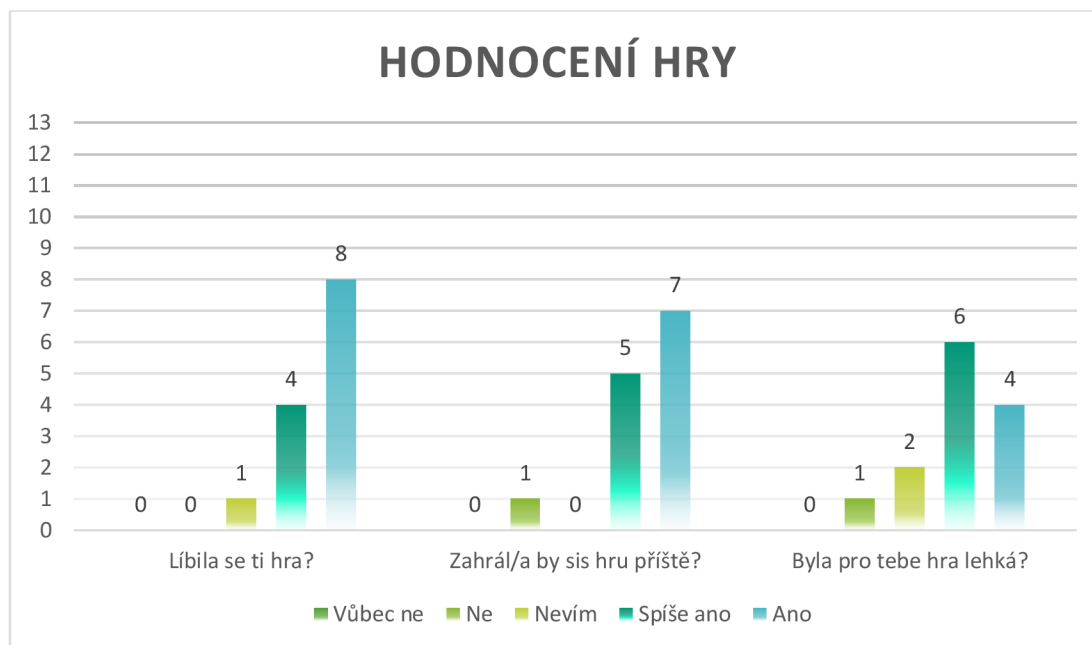
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* kužely

*Popis hry:* Žáci jsou rozděleni do dvou týmů s vyrovnaným počtem. Jedno družstvo jsou myslivci, kteří obsadí 3 čáry. Jejich úkolem je pochyvat běžící zajíce. Hráč (zajíc), který je myslivcem chycen, opouští hrací plochu po postranní čáře, vrací se na začátek a hru opakuje. Zajíc, který proběhne až na konec bez chycení, běží zpět na start a probíhá mezi myslivci znovu. Hraje se na předem určenou dobu, většinou trvá jedna hra 1-3 min., pak se družstva vymění. Můžeme hrát na 3 vítězná kola.

## Obrázek 7.

Hodnocení pohybové hry „Na myslivce a zajíce“ žáky



Zhodnocení výsledků: Žáci si hru velmi oblíbili, rádi by si ji zahráli příště a byla pro ně lehká.

## 7. Rychle si vzpomeň

*Název hry:* Rychle si vzpomeň

*Cíl:* rozvoj kognitivních funkcí – paměť, koncentrace, pozornost, postřeh, rozvoj manipulace s míčem – hod

*Věk:* 7+

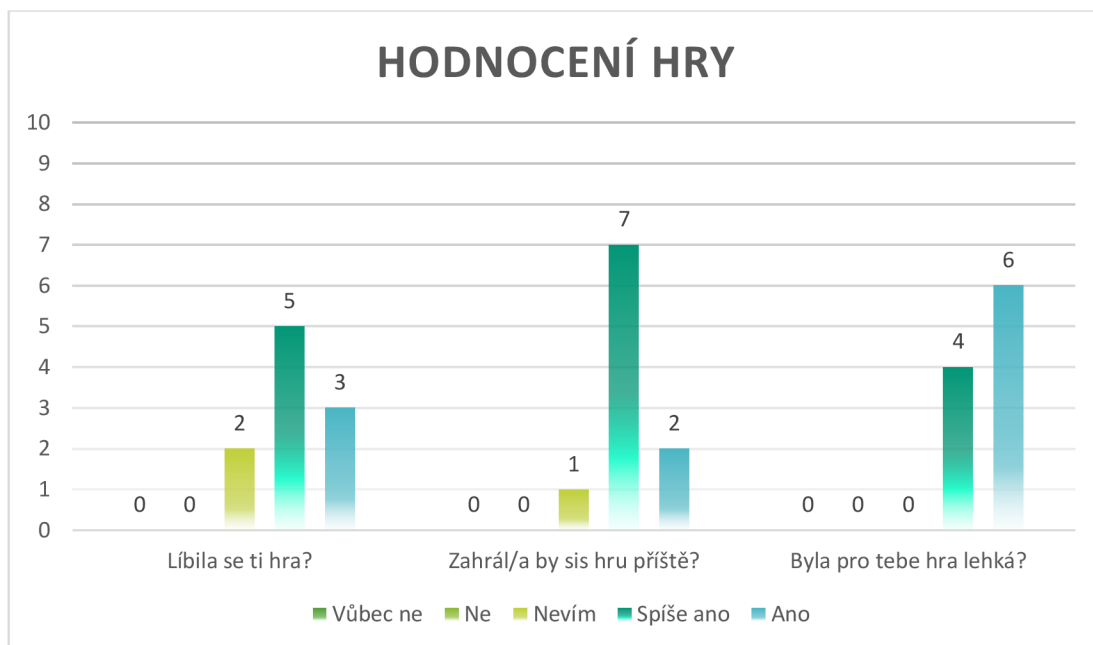
*Délka trvání hry:* 5 min.

*Pomůcky:* role papíru, pěnové míčky

*Popis hry:* Žáci utvoří kruh s jedním hráčem uprostřed. Jako pomůcku drží v rukách pěnový míček. V hlavě si vybere jednoho z hráčů. Jakmile má hráče vybraného, podívá se na něj a hází mu pěnový míček. Daný hráč se může ochránit tím, že vysloví jméno jiného hráče. To však musí stihnout před úderem míčku. Pokud se mu podaří rychle zareagovat, hráč uprostřed musí střelbu zaměřit na nově zvoleného hráče. Pokud hráč nestihne rychle vyslovit jméno jiného hráče a míč se jej dotkne, střídá středového hráče a hra se opakuje. Dbáme na to, aby se neopakovala jedna a ta samá jména za sebou. Před zahájením hry upozorníme žáky, aby nemířili na hlavu z důvodu bezpečnosti.

## Obrázek 8.

Hodnocení pohybové hry „Rychle si vzpomeň“ žáky



Zhodnocení výsledků: Žákům se hra spíše líbila, zahráli by si hru i příště a byla pro ně lehká.

## 8. Ulička důvěry

*Název hry:* Ulička důvěry

*Cíl:* posílení důvěry ve skupině a rozvoj spolupráce dětí ve skupině

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 5 min.

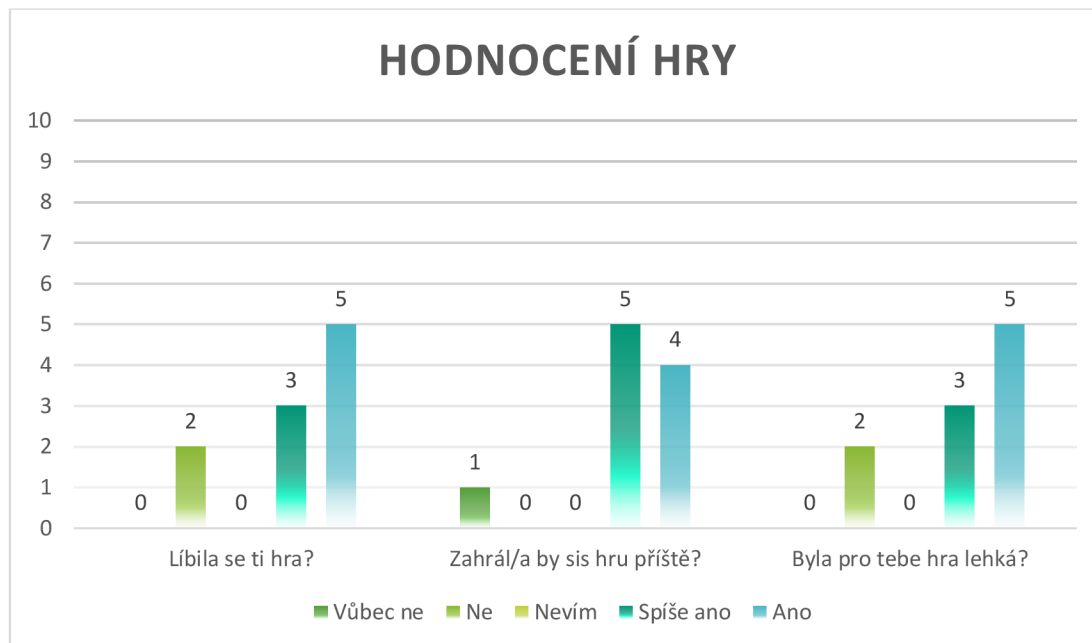
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* žádné

*Popis hry:* Žáci se postaví do dvou stejně početných zákrytů čelem k sobě s rozstupem na předpažení (dotýkají se konečky prstů). Cca 15 metrů od první dvojice se postaví první žák, který je odhodlaný uličku proběhnout. Jakmile hráč běží, úkolem ostatních žáků tvořících uličku je zvedat paže postupně, těsně před běžícím žákem tak, aby jej neuhodili. Pokud žák proběhne bez zpomalení, zařadí se do zákrytu a běží další žák. Před samotným zahájením hry je vhodné nejprve hru vyzkoušet nanečisto např. rychlou chůzí – žáci si tak vyzkouší zvedání paží. Dbáme na zvýšenou bezpečnost žáků.

### Obrázek 9.

Hodnocení pohybové hry „Ulička důvěry“ žáky



Zhodnocení výsledků: Žákům se hra líbila, zahráli by si ji i příště a byla pro ně lehká. Ze slovního hodnocení byla pro některé nepříjemná.

## 9. Na slepce

*Název hry:* Na slepce

*Cíl:* prohloubení důvěry, rozvoj komunikačních dovedností, prostorové orientace a spolupráce

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 5-10 min.

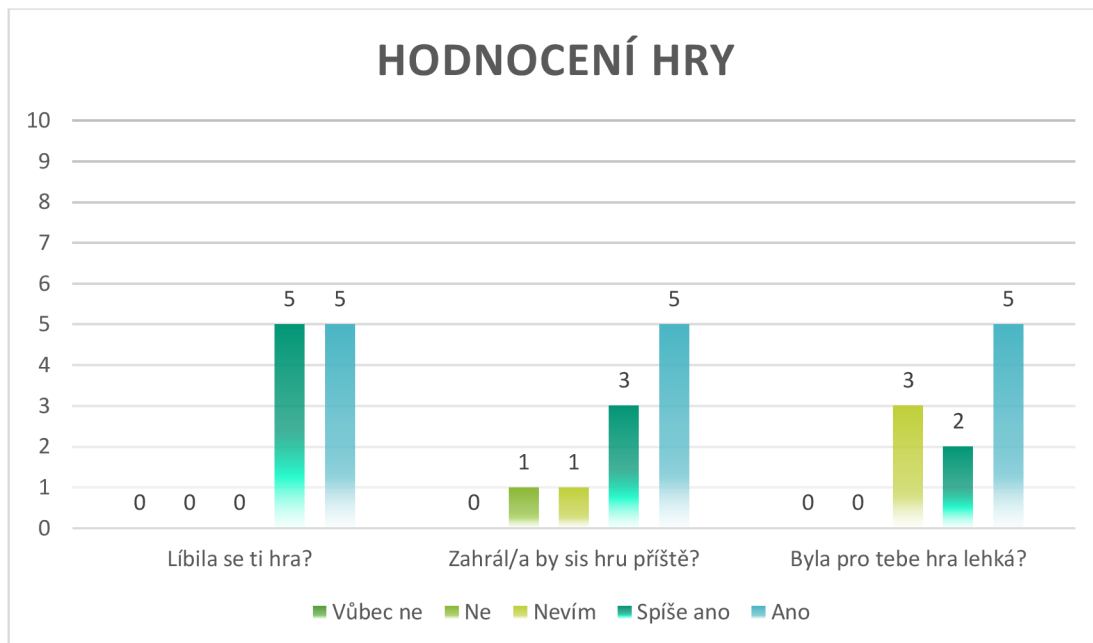
*Prostor:* tělocvična

*Pomůcky:* šátek, kloboučky

*Popis hry:* Při této hře jsou děti rozděleny do dvou týmů. Jsou seřazeni v zástupu a na řadě je vždy jedno dítě, které má zavázané oči šátkem. Na druhé straně tělocvičny, místnosti nebo hřiště je umístěn klobouček, ke kterému musí dítě dojít. Tým daného hráče jej musí neustále navigovat a vést ho co nejrychleji a zároveň nejbezpečněji ke kloboučku. Jakmile je u kloboučku, chytne jej a zvedne nad hlavu, položí a vrátí se zpět k týmu, kde bude následovat hráč druhý. U menších dětí můžeme hru zlehčit tím, že slepce bude doprovázet navigátor po celou dobu – tím předejdeme možným úrazům a zároveň se slepec bude lépe orientovat v prostoru. V této hře nejde o rychlost, ale spíše o důvěru, spolupráci a jasné a stručné vyjadřování v navigování.

## Obrázek 10.

Hodnocení pohybové hry „Na slepce“ žáky



Zhodnocení výsledků: Žákům se hra velmi líbila, zahráli by si ji rádi příště a není z grafu jednoznačné, zda pro ně byla hra lehká či obtížná.

## 10. Klokani

*Název hry:* Klokani

*Cíl:* rozvoj koordinačních schopností a výbušné síly dolních končetin

*Věk:* 6+

*Délka trvání hry:* 5-8 min.

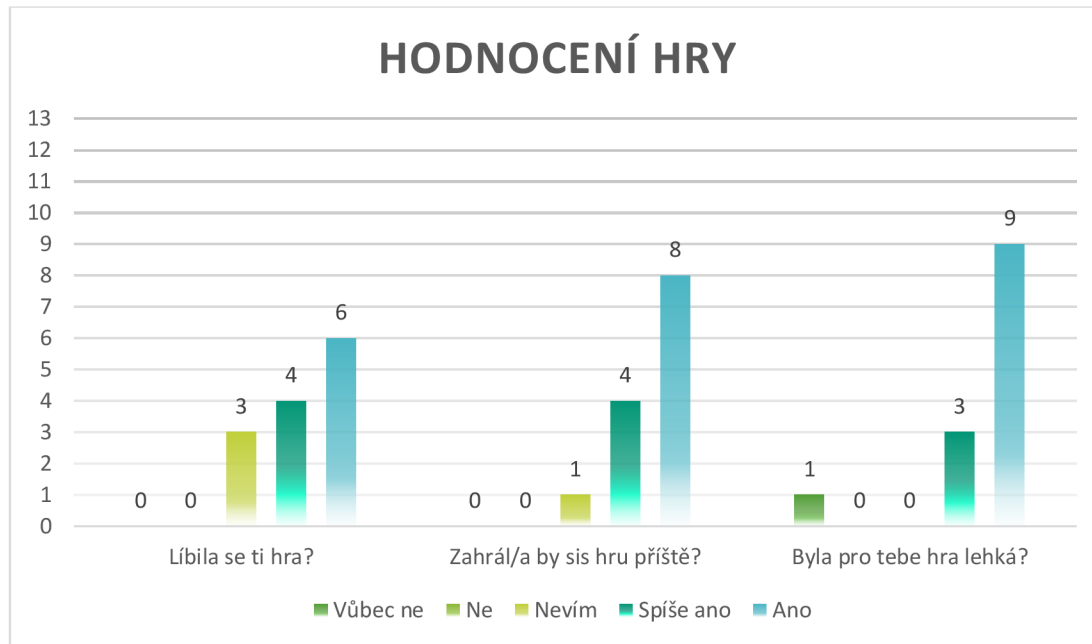
*Prostor:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* míče, kloboučky (kuželky)

*Popis hry:* Žáci jsou rozděleni do dvou, či více družstev (záleží na počtu dětí). Úkolem je doskakat k cíli s míčem mezi koleny, za cílem se otočit a doběhnout co nejrychleji zpět k týmu, kde předá žák míč dalšímu hráči. Pokud spadne míč žákovi po cestě k cíli, vrací se na startovní čáru a pokus opakuje. Hraje se na 3 vítězná kola. Hru můžeme obměnit tak, že změním polohu – vzpor vzad pokrčmo, míč mezi koleny.

### Obrázek 11.

Hodnocení pohybové hry „Klokani“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům spíše líbila a zahráli by si ji i příště. Hru by si zopakovali i příště.

## 11. Běžecký souboj

*Název hry:* Běžecký souboj

*Cíl:* rozvoj reakční rychlosti a prostorové orientace

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 5 min.

*Prostor:* tělocvična, hřiště

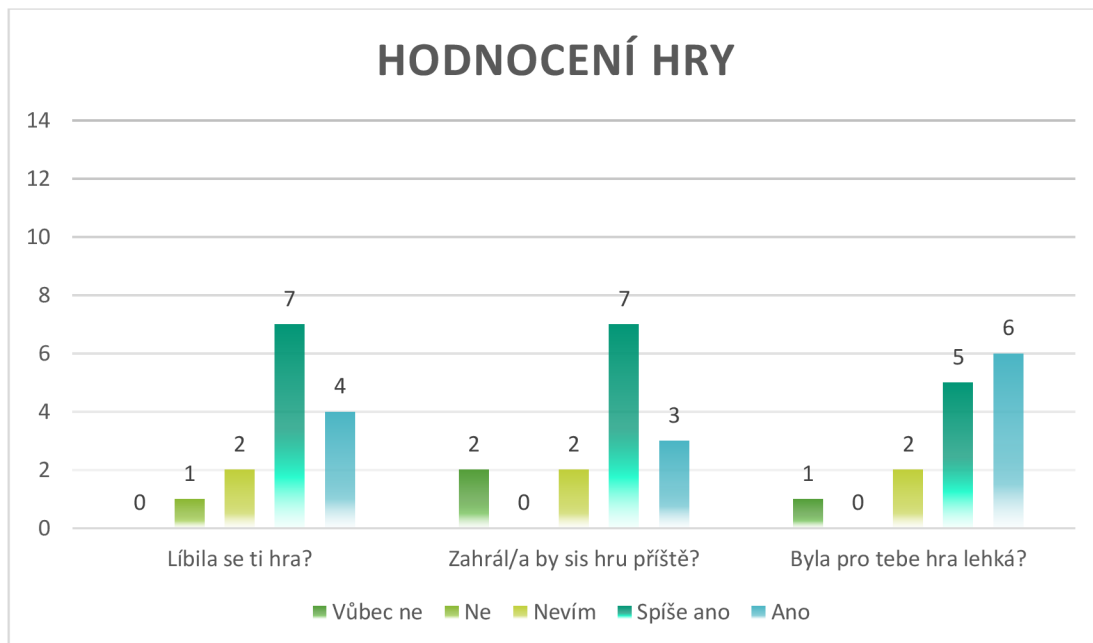
*Pomůcky:* žádné

*Popis hry:* Hráči vytvoří kruh čelem dovnitř s rozestupy na upažení. Jeden hráč je z kruhu venku a obchází jej. Jakmile si vybere soupeře, bouchne ho lehce po zádech. Toto znamená pro oba dva start. Vyzyvatel běží proti směru hodinových ručiček, zatímco druhý hráč po směru. Vyhrává ten hráč, který se jako první dostane zpět na původní místo. Hru můžeme ztížit například obíháním mezi jednotlivými hráči na tzv. slalom.



## Obrázek 12.

Hodnocení pohybové hry „Běžecký souboj“ žáky



Zhodnocení výsledků: Tuto hru ohodnotili žáci kladně, líbila se jim, zahráli by si ji příště a nebyla pro ně obtížná.

## 12. Z ostrova na ostrov

*Název hry:* Z ostrova na ostrov

*Cíl:* rozvoj taktických dovedností, orientačních a rychlostních schopností

*Věk:* 7+

*Délka trvání hry:* 3 min.

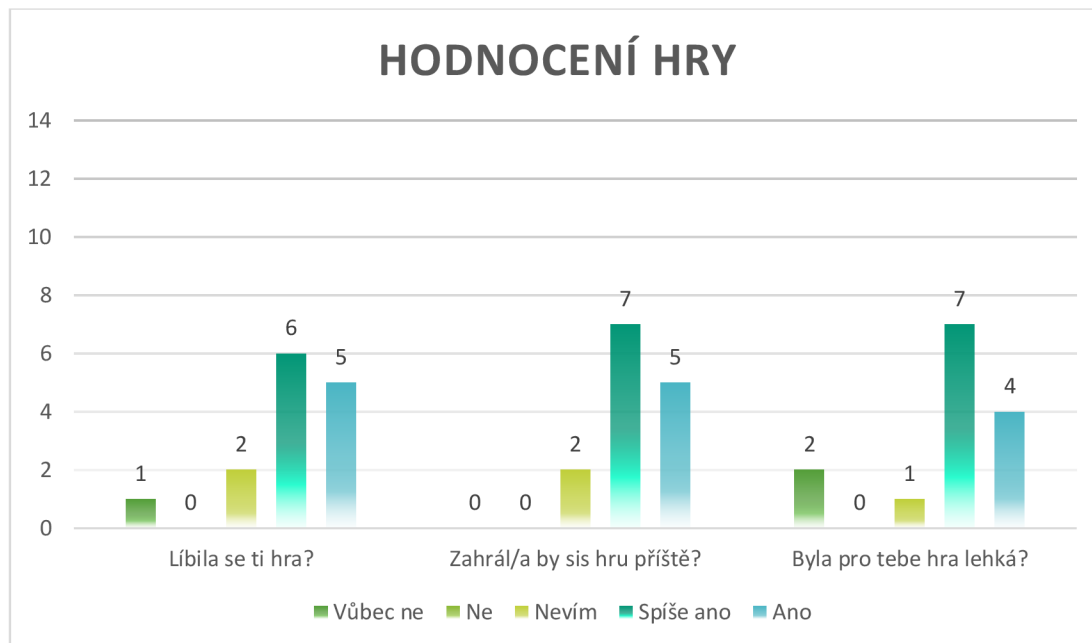
*Prostor:* tělocvična

*Pomůcky:* žíněnky

*Popis hry:* Na hrací ploše rozmístíme čtyři žíněnky do rohů imaginárního čtverce. Žáky rozdělíme do čtyř stejně početných skupin – každá skupina se postaví na jednu žíněnku. Hra spočívá v tom, že na povel učitele se týmy snaží dostat co nejrychleji diagonálně (po úhlopříčce) na druhou žíněnku. Ve středu čtverce se ale nikdo nesmí střetnout. Vítězí družstvo, které je jako první celé na žíněnce. Pro ztížení hry můžeme stanovit polohu, ze které startují a do které se musí na žíněnce dostat – sed, leh, klek, vzpor vpřed/vzad apod.

### Obrázek 13.

Hodnocení pohybové hry „Z ostrova na ostrov“ žáky



Zhodnocení výsledků: Většině žákům se hra líbila, zahráli by si ji i příště až na pár výjimek a byla pro většinu lehká.

### 13. Veverky a kuny

Název hry: Veverky a kuny

Cíl: rozvoj rychlostních schopností a orientace v prostoru

Věk: 6+

Délka trvání hry: 1-3 min.

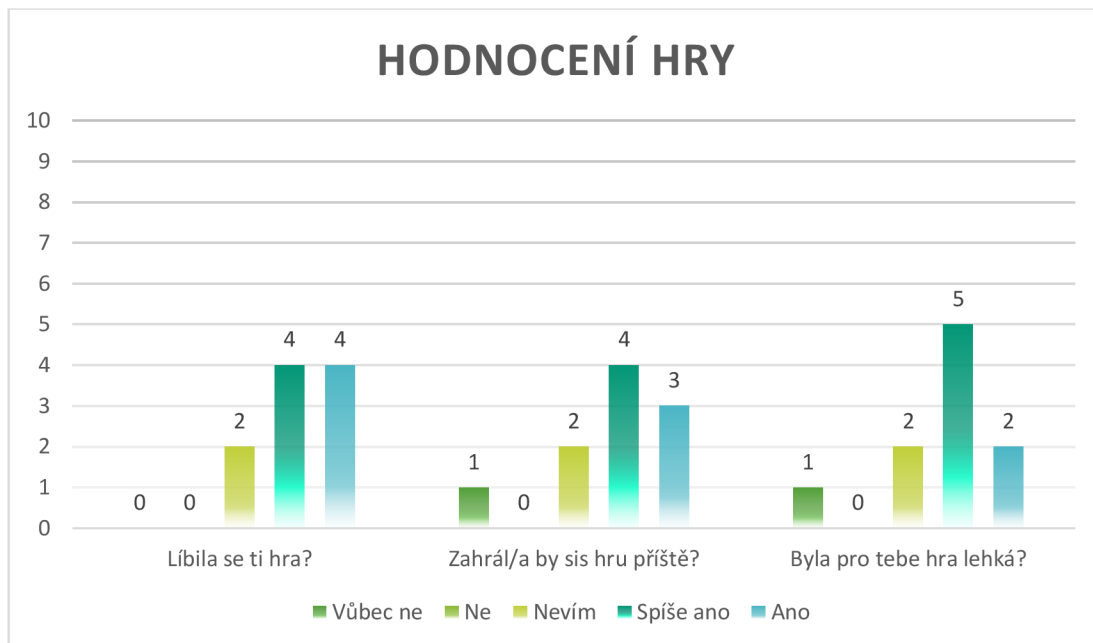
Prostor: tělocvična

Pomůcky: malé míčky, 3 lavičky nebo jeden díl ze švédské bedny

Popis hry: Žáci jsou rozděleni na veverky a kuny. Podle počtu žáků určíme počet kun (obvykle 1-3). Hráči představující kuny se mohou pohybovat pouze ve vyznačeném prostoru a jejich úkolem je vyhodit z území (úkrytu) všechny míčky (šišky). Ostatní hráči (veverky) mají za úkol všechny vyházené míčky vrátit zpět do vyznačeného úkrytu. Hraje se po dobu 1-3 minut. Kuny vyhrávají tehdy, nemají-li v úkrytu ani jeden míček po dobu 1 sekundy. Veverky vítězí v momentě, pokud po uplynutém čase mají kuny ve svém prostoru míčky.

#### Obrázek 14.

Hodnocení pohybové hry „Veverky a kuny“ žáky



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům velmi líbila, většina by si ji zahrála i příště a z grafu je viditelné, že hra pro žáky byla spíše lehká.

### 14. Kolotoč

Název hry: Kolotoč

Cíl: rozvoj rychlostních schopností a specifické dovednosti s míčem – házení, paměť

Věk: 7+

Délka trvání hry: 10 min.

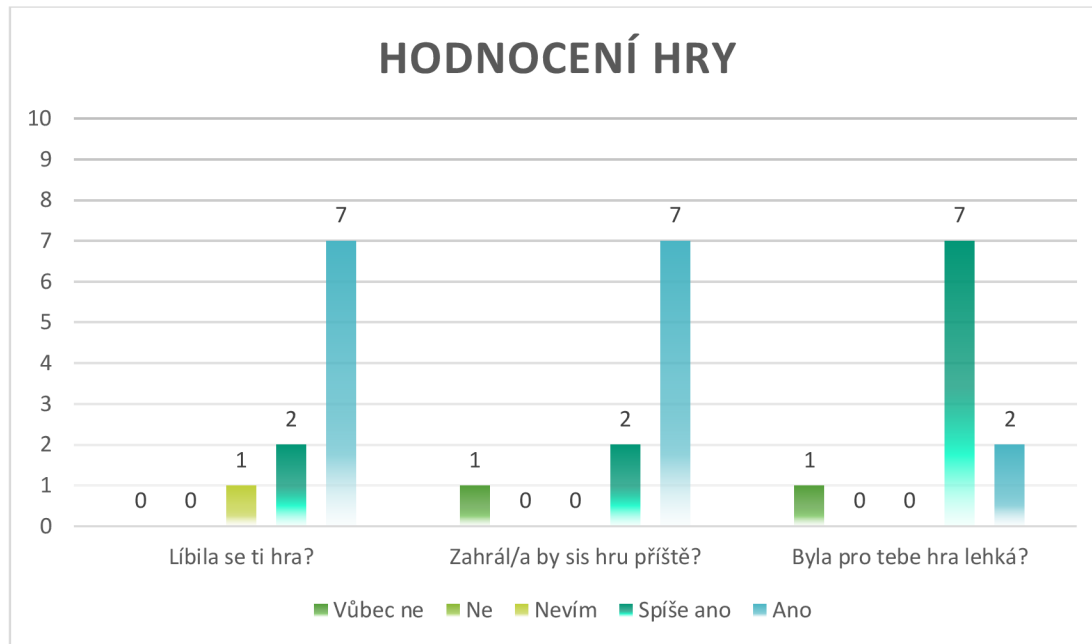
Prostor: tělocvična, hřiště

Pomůcky: míč

Popis hry: Kolotoč je forma vybíjené všichni proti všem a začíná vhazováním. Každý se snaží udržet se v poli co nejdéle a zejména vybit co nejvíce hráčů. Pokud je hráč, který vybil některého z žáků vybit, odchází si sednout na lavičku a vrací se zpátky do hry vybití žáci daným hráčem. Vítězí hráč, který zůstane v poli sám (všechny hráče vybijе). Hru lze ztížit přidáním dalšího míče do hry.

### Obrázek 15.

Hodnocení pohybové hry „Kolotoč“ žáky



Zhodnocení výsledků: Tato hra byla u žáků velmi oblíbená, jak jde vyčíst i z grafu, líbila se jim, rádi by si hru zopakovali v další hodině a byla pro ně jednoduchá. Občas mladší žáci zapoměli, kdo je vybil.

## 15. Hutututu

Název hry: Hutututu

Cíl: rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních schopností a taktických dovedností

Věk: 8+

Délka trvání hry: 5-10 min.

Prostor: tělocvična, hřiště

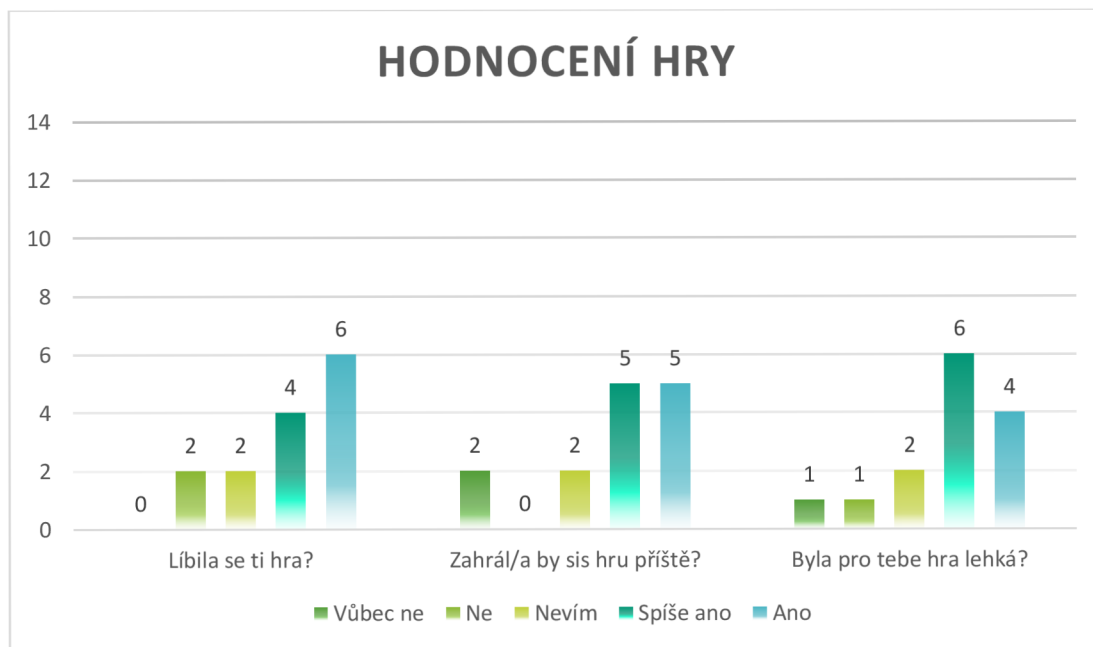
Pomůcky: lano

Popis hry: Žáky rozdělíme do dvou týmů. Hrací plocha je rozdělena na dvě stejné poloviny lanem nebo půlící čarou. Týmy na střídačku posílají z jejich území jednoho hráče, který se snaží dotknout co nejvíce hráčů z protějšího družstva a vrátit se zpět ke svému týmu. Při opuštění svého území se musí hráč zhluboka nadechnout a po celou dobu, co okupuje soupeřovo území musí vydávat na jeden nádech: „HUTUTUTUTU...“. Pokud se hráči podaří s tutáním vrátit ke svému týmu, tak hráči, kterých se dotkl, se stávají jeho spoluhráči. Za vrácení se do svého území se počítá dotyk kterékoliv části těla. Pozor, hráči z protějšího týmu se mohou bránit a tutajícího soupeře

zadržet (chycením, objetím, tlačení apod.). Pokud tutajícimu hráči dojde dech, zůstává v poli a je součástí soupeřova družstva.

**Obrázek 16.**

*Hodnocení pohybové hry „Hutututu“ žáky*



Zhodnocení výsledků: Hra se žákům líbila, byla pro ně spíše lehká a příště by si ji zahráli rádi.

## 5.2 Souhrnné hodnocení pohybových her žáky

Tabulka 1.

Vyhodnocení pohybových her na základě oblíbenosti

Otázka č. 1 - LÍBILA SE TI HRA?								
Po řa dí	Název hry	Vůbec ne 1 b	Ne 2 b	Nevím 3 b	Spíše ano 4 b	Ano 5 b	Počet žáků	Průměr
1.	Kolotoč	0	0	1	2	7	10	4,6
2.	Na myslivce a zajíce	0	0	1	4	8	13	4,53
3.	Na slepce	0	0	0	5	5	10	4,5
4.	Klokani	0	0	3	4	6	13	4,23
5.	Veverky a kuny	0	0	2	4	4	10	4,2
6.	Sanitka	1	0	1	5	6	13	4,15
7.	Piškvorky	0	0	2	7	4	13	4,15
8.	Rychle si vzpomeň	0	0	2	5	3	10	4,1
9.	Ulička důvěry	0	2	0	3	5	10	4,1
10.	Čísla	1	0	3	3	6	13	4
11.	Kloboučky	0	2	1	6	5	14	4
12.	Běžecký souboj	0	1	2	7	4	14	4
13.	Z ostrova na ostrov	1	0	2	6	5	14	4
14.	Hutututu	0	2	2	4	6	14	4
15.	Policajti a zloději	1	0	3	5	5	14	3,9

**Zhodnocení výsledků:** Předpokládala jsem, že hra *Kolotoč* bude na předních příčkách v porovnání s ostatními pohybovými hrami. Žáci si hru kolotoč velmi oblíbili a chtěli ji hrát pořád dokola. Na posledním místě se umístila hra *Policajti a zloději* nejspíše z toho důvodu, že pro mladší žáky byla náročnější na pochopení.

**Tabulka 2.**

Vyhodnocení pohybových her – opakovanost

Otázka č.2 - ZAHRÁL/A BY SIS HRU PŘÍŠTĚ?								
Po řa dí	Název hry	Vůbec ne 3 b	Ne 2 b	Nevím 3 b	Spíše ano 4 b	Ano 5 b	Počet žáků	Průměr
1.	<b>Klokani</b>	0	0	1	4	8	13	<b>4,53</b>
2.	<b>Kolotoč</b>	1	0	0	2	7	10	<b>4,4</b>
3.	<b>Na myslivce a zajíce</b>	0	1	0	5	7	13	<b>4,38</b>
4.	Sanitka	0	1	1	3	8	13	4,38
5.	Čísla	0	1	1	4	7	13	4,3
6.	Kloboučky	0	1	2	4	7	14	4,2
7.	Z ostrova na ostrov	0	0	2	7	5	14	4,2
8.	Rychle si vzpomeň	0	0	1	7	2	10	4,1
9.	Ulička důvěry	1	0	0	5	4	10	4,1
10.	Na slepce	0	1	1	3	5	10	3,9
11.	Veverky a kuny	1	0	2	4	3	10	3,8
12.	Hutututu	2	0	2	5	5	14	3,78
13.	Policajti a zloději	1	1	3	4	5	14	3,78
14.	Běžecský souboj	2	0	2	7	3	14	3,64
15.	Piškvorky	2	0	2	6	3	13	3,61

**Zhodnocení výsledků:** Na prvních 3 místech se umístily hry, které žáky při realizaci opravdu bavili. Opět zde můžeme vidět, že hra *Kolotoč* je opravdu bavila a zahráli by si ji i příště. Hra *Piškvorky* se umístila na posledním místě nejspíše proto, že pro mladší žáky bylo obtížnější zapojit prostorovou představivost.

**Tabulka 3.**

Vyhodnocení pohybových her na základě jejich obtížnosti

Otázka č.3 - BYLA PRO TEBE HRA LEHKÁ?								
Pořadí	Název hry	Vůbec ne 1 b	Ne 2 b	Nevím 3 b	Spíše ano 4 b	Ano 5 b	Počet žáků	Průměr
1.	<b>Rychle si vzpomeň</b>	0	0	0	4	6	10	<b>4,6</b>
2.	<b>Klokani</b>	1	0	0	3	9	13	<b>4,46</b>
3.	<b>Kloboučky</b>	0	1	2	4	7	14	<b>4,21</b>
4.	Čísla	0	1	2	4	6	13	4,15
5.	Ulička důvěry	0	2	0	3	5	10	4,1
6.	Sanitka	0	1	1	7	4	13	4,07
7.	Běžecký souboj	1	0	2	5	6	14	4,07
8.	Na myslivce a zajíce	0	1	2	6	4	13	4
9.	Kolotoč	1	0	0	7	2	10	3,9
10.	Z ostrova na ostrov	2	0	1	7	4	14	3,78
11.	Hutututu	1	1	2	6	4	14	3,78
12.	Piškvorky	2	0	2	4	5	13	3,76
13.	Veverky a kuny	1	0	2	5	2	10	3,7
14.	Na slepce	0	0	3	2	5	10	3,5
15.	Policajti a zloději	2	0	4	5	3	14	3,5

**Zhodnocení výsledků:** Dle mého názoru byla pro žáky nejlehčí hra *Rychle si vzpomeň*, jelikož žáci u ní stáli v kruhu, nemusili běhat a neunavili se během ní. Hra *Policajti a zloději* byla pro děti, jak již jsem výše zmínila náročnější. Z toho důvodu skončila na poslední příčce.



## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku patnácti pohybových her rozvíjející jednotlivé pohybové schopnosti a různé pohybové dovednosti u žáků ve věku od 6 do 11-12 let na Základní a Mateřské škole v Nové Lhotě. Se školou jsem spolupracovala již dříve, kdy jsem vedla kroužek angličtiny u předškolních dětí v MŠ. Z toho důvodu jsem se rozhodla pohybové hry zrealizovat právě na tomto pracovišti. Jelikož se jedná o malotřídní školu na vesnici, tak i po zvážení výhod a nevýhod jsem se dala opět do spolupráce. Základní školu navštěvuje celkem 18 prvostupňových žáků a tělesnou výchovu mají všichni žáci společnou. Výzvou pro mne byla práce s heterogenní skupinou žáků od 1. do 5. třídy, ale za tuto zkušenost jsem moc vděčná, jelikož mi byla hodně přínosná.

V první části výsledcích jsou uvedené jednotlivé pohybové hry s detailním popisem a hodnocením na základě zpětné vazby žáků.

Druhá část výsledků obsahuje tři souhrnné tabulky, z nichž každá je zaměřena na jednu z kladených otázek. První tabulka se vztahuje k otázce „Líbila se ti hra?“. Na základě vyhodnocení žáky jsem tak dospěla k závěru, která hra byla u žáků nejvíce oblíbená a naopak, která se žákům líbila nejméně. Druhá tabulka se vztahuje k otázce „Zahrál/a by sis hru i příště?“ a vyhodnocuje hry podle toho, kterou hru by si žáci příště zahráli nejvíce. Třetí tabulka se vztahuje k otázce „Byla pro tebe hra lehká?“, ze které lze vyčíst, která pohybová hra byla pro žáky nejsnadnější a která naopak nejobtížnější.

Tento zásobník pohybových her a zpětná vazba žáků může být přínosem a inspirací nejen pro laickou veřejnost, tj. pro čtenáře této bakalářské práce, ale i odbornou, jako jsou pro učitelé a trenéry, kteří chtějí obohacovat a rozvíjet své znalosti v dané tematice a chtějí si rozšiřovat obzory v oblasti pohybových her. Za částečně slabší stránku zpětné vazby lze považovat malý počet žáků v ZŠ Nová Lhota, kteří se hodnocení zúčastnili. Pro mne to byla ale zkušenost, že práce s heterogenní skupinou žáků není až tak jednoduchá, jak se může na první pohled zdát.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku patnácti pohybových her pro děti mladšího školního věku, tj. od 6 do 11-12 let a následné zhodnocení jednotlivých pohybových her žáky. Pohybové hry jsem realizovala na Základní škole v Nové Lhotě. Jelikož se jedná o malotřídní školu, hodnocení se tak zúčastnilo max. 14 žáků.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na vymezení problematiky věkových zvláštností u dětí mladšího školního věku (tělesný, psychický, sociální a pohybový vývoj). Dále jsou zde vymezeny pojmy jako jsou pohyb, pohybová aktivita a pohybová hra. Ta je rozčleněna do několika částí (výběr, uvedení, herní prostor, využití pomůcek, bezpečnost, motivace, průběh a hodnocení pohybové hry). Jsou zde uvedeny také cíle a úkoly tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Praktická část se skládá ze zásobníku patnácti pohybových her pro děti mladšího školního věku. Na základě zpětné vazby žáků bylo vytvořeno hodnocení jednotlivých pohybových her grafickým znázorněním. V druhé části jsou vytvořeny souhrnné tabulky, které poukazují na nejlépe vyhodnocené pohybové hry.

## **8 SUMMARY**

The main goal of my bachelor's thesis was to create a set of fifteen movement activities, especially games, for young children, from 6 to 11-12 years and the subsequent assessment of individual movement games by pupils. I did the whole research of movement games at the Primary School in Nová Lhota. Only 14 pupils took part in the assessment due to small school size.

The first part, theoretical, of a bachelor's thesis is focused on defining age differences of young children (physical, mental, social, and physical development). Furthermore, more defined terms such as movement, physical activity and movement game are mentioned. The movement game is divided into several parts (the selection of the game, introduction of the game, the space for the game, the use of sports equipment, safety precautions, motivation, the course, and assessment of the movement game). The goals and tasks of physical education at the 1st stage of elementary school are mentioned here.

The second part, practical, consists of a set of fifteen movement games for young children. The assessment of individual movement games was created by a graphical representation based on the feedback from the pupils. The summary results are created in the second part which shows to the best assessed movement game.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Chanh Thuc, D. (2021). Using Movement Games in Physical Education Class to Improve Physical Fitness and Stabilize Vestibule for Children Aged 6 to 7 years. *International Journal of Human Movement and Sports Science*, 9(6), 1396-1402.
- Chour, J. (2000). *Receptář her: Náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže*. Praha: Portál.
- Adamčák, Š., & Nemeč, M. (2010). *Pohybové hry a školská tělesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.
- Argaj, G. (1995). *Využitie pohybových hier pri vyučovaní basketbalu na základnej škole*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU.
- Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Argaj, G., Hianik, J., Hižnayová, K., Chren, M., Olej, P., Perečinská, K., . . . Zapletalová, L. (2014). *Telesná a športová výchova - kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti*. Bratislava: Národné športové centrum.
- Bartůněk, D. (2002). *Kniha her a činností v klubovně i venku*. Praha: Portál.
- Berdychová, J. (1967). *Výchova k správnému držení těla*. Praha: SPN.
- Berdychová, J. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy (1. stupeň)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Daňhelová, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. Olomouc: Code Creator, s.r.o.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu: Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: a global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5-28.
- Hondlík, J. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Kirchner, J., Hnízdil, J., & Louka, O. (2005). *kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kodým, M. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN.
- Mazal, F. (1994). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2001). Pohyb je život. *Metodická příloha časopisu*, 5(1), 3.

- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní podle ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Neuman, J. (2014). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě (7. vyd.)*. Praha: Portál.
- Neuman, J., Vomáčko, L., & Boštíková, S. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál.
- Opravilová, E. (2004). *Předškolní pedagogika II. : hra (cesta k poznání předškolního dítěte)*. Liberec: Technická univerzita.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Rovný, M. (1980). *Hry na volný čas*. Bratislava: Šport.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Slovenské pedagogické nakladatel'stvo.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Saldaña, B. (2019). ¿ Por qué los "Juegos Físicos" son un Método Apropiado en las Clases de Educación Física Primaria? *Revista de educación física: Renovar la teoría y practica*, 1(3), 3-8.
- Sigmund, E. (2018). Pohybové hry (zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti). *Časopis české obce sokolské*, 16.
- Sitná, D. (2013). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách (2. vyd.)*. Praha: Portál.
- Smolíková, K. (2005). *Klíčové kompetence a jejich úloha v předškolním vzdělávání*. Získáno 20. 4. 2022, z Metodický portál RVP.CZ: <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/158/KLICOVE-KOMPETENCE-A-JEJICH-ULOHA->
- Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy (2. vyd.)*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vorálková, J., & Perič, T. (2016). Pohybové hry jako metoda nácviku gymnastických dovedností veškolní tělesné výchově. *Studia Sportiva*, 10(2), 155-163.
- Zapletal, M. (1988). *Encyklopedie her*. Praha: Olympia.
- Zdeněk, D. (1968). *Hry ve sportovní přípravě mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, a.s.

## 10 PŘÍLOHY

### 1) Hodnotící arch pro žáky

NÁZEV HRY:

Líbila se ti hra?



Zahrál/a by sis hru příště?



Byla pro tebe hra lehká?

