

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**POHYBOVÉ HRY PRO ŽÁKY STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU
(WEBOVÉ STRÁNKY)
DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Tereza Sluková

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství tělesné výchovy pro základní školy,
Učitelství biologie pro základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. června 2023

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Petře Kalistové za odborný dohled, cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat vedení a pedagogům Základní školy s rozšířenou výukou cizích jazyků Teplice, Metelkovo nám. za umožnění realizace praktické části mé diplomové práce a také všem účinkujícím žákům ve videí za jejich ochotu.

Poděkování si rovněž zaslouží i má rodina za podporu a pochopení během celého procesu tvorby diplomové práce. Bez jejich podpory by to nebylo možné. Děkuji vám za vaši trpělivost, povzbuzování a neustálou motivaci.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY	4
1.1 CHARAKTERISTIKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	4
1.1.1 Tělesný vývoj	6
1.1.2 Sociální vývoj	7
1.1.3 Motorický vývoj	7
1.2 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	9
1.3 POHYBOVÉ HRY	11
1.3.1 Dělení a klasifikace	13
1.3.2 Zařazení do vyučovací jednotky TV	14
1.3.3 Pohybové hry v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání	16
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	17
2.1 CÍL PRÁCE	17
2.2 ÚKOLY PRÁCE	17
3 METODIKA PRÁCE	18
3.1 TVORBA WEBOVÝCH STRÁNEK	19
4 PRAKTICKÁ ČÁST	21
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR	21
4.2 PODMÍNKY REALIZACE	22
4.3 VYBRANÉ POHYBOVÉ HRY	22
DISKUZE	25
ZÁVĚR	28
RESUMÉ	29
RESUMÉ	30
SEZNAM LITERATURY	31
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	34
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

PH – Pohybová hra

TV – Tělesná výchova

ZŠ – Základní škola

ÚVOD

Pohyb je pro každý živý organismus základní potřebou, kterou je důležité náležitě rozvíjet již u dětí od útlého věku. Když se pohybová aktivita stane pro tyto děti nedílnou součástí jejich života, pravděpodobně se tento zvyk udrží i v dalších vývojových obdobích. Výjimkou tak nejsou ani děti ve věku od 12 do 15 let, tedy v období staršího školního věku. Bohužel v dnešní době, především z důvodu nárůstu technologií, se pohybové aktivity u dětí obecně vyskytují čím dál méně a tím pádem jejich celková pohyblivost a úroveň motorických schopností a dovedností stále klesají.

V rámci základní školy žáci přicházejí do styku s pohybem především během hodin tělesné výchovy, které bývají mnohdy jedinou jejich příležitostí pro aktivní řízený pohyb. Období staršího školního věku je pro všechny děti velmi důležitou etapou vývoje, jelikož dochází vlivem hormonů k zásadním změnám v jejich tělesném i psychickém vývoji. Ačkoliv se v těle žáka odehrávají různé procesy, které často vyvolávají protichůdné potřeby, je důležité si uvědomit, že jeho tělo se nachází ve fázi, kdy začíná pociťovat potřebu fyzické aktivity, aby se vyrovnalo s převládající motorickou disharmonií. Proto je velmi důležité v tomto období podporovat pohybovou aktivitu žáka prostřednictvím vhodně vybraných činností, mezi které spadají pohybové hry, které propojují fyzickou aktivitu s herním a sociálním prvkem. Tím dochází k podpoře celkového rozvoje dítěte a ke zlepšení jeho zdraví.

Téma diplomové práce jsem si zvolila z toho důvodu, že bych ráda vytvořila soubor, jakýsi zásobník pohybových her pro žáky na základních školách. Jelikož studuji obor Učitelství pro základní školy se zaměřením na 2. stupeň ZŠ, rozhodla jsem se tak výběr pohybových her specifikovat právě na žáky tohoto stupně. Vytvořený zásobník může pomoci pedagogům jako určitý zdroj inspirace pro jejich hodiny tělesné výchovy a žáky tím motivovat k pohybové aktivitě. Věřím, že i já budu tento soubor využívat ve své budoucí pedagogické praxi.

1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY

Kapitola "Rozbor teoretických východisek dané problematiky" se nejprve věnuje obecné charakteristice staršího školního věku z pohledu různých autorů, zahrnující aspekty tělesného, sociálního a motorického vývoje. Dále teoretická východiska popisují vhodnou pohybovou aktivitu žáků na základních školách, vymezují pojem *pohybová hra* a zkoumají její historii, klasifikaci a také zařazení do výuky na základních školách.

1.1 CHARAKTERISTIKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Diplomová práce je zaměřena na žáky 2. stupně základních škol, popřípadě žáky víceletých gymnázií. Toto časové ohraničení zahrnuje období staršího školního věku, tedy děti ve věkovém rozmezí 11 (12) – 15 (16) let. Jednotlivé publikace se v některých případech se rozcházejí v samotném pojmenování tohoto ontogenetického období, avšak v jeho samotné charakteristice se ve většině případů shodují.

Například Kouba (1995) ve své publikaci pojednává o období pubescence, které současně s adolescencí (15-20 let) spadá do období dorosteneckého. Obdobně pak autorky Vágnerová a Lisá (2021) nespecifikují samostatně školní věk, ale pouze období dospívání, které se pohybuje v rozmezí 10. až 20. roku věku. Tuto dekádu následně rozdělují na dvě části, a to na ranou adolescenci a pozdní adolescenci. Přičemž již zmíněný starší školní věk je z hlediska věkového rozmezí přiřazován konkrétně k adolescenci rané.

Machová (2002) rozděljuje školní věk pouze na mladší a starší. Mladší školní věk začíná nástupem dítěte do školy, a tedy na rozdíl od Kouby (1995), kolem 12. roku věku přechází ve starší školní věk a tím pádem toto období odpovídá žákům na 2. stupni.

Rychtecký a Fialová (1998) přidávají do klasifikace školního věku ještě jedno meziobdobí, a dělí tak vývojové stádium na tři části, a to mladší, střední a starší školní věk. Tím se tak odlišují od klasifikace Machové (2002).

Toto období vývoje je jakýmsi přechodem mezi dětstvím a dospělostí a je charakterizováno velkým množstvím změn, které se odehrávají u každého jedince individuálně, a z tohoto důvodu mohou být mezi jedinci výrazné rozdíly, a to jak ve stavbě těla, tak i ve výkonnosti a psychice (Machová, 2002).

Obecně je toto období velmi ovlivněno pubertou, což je hormonálně podmíněný proces, při kterém dochází k dospívání a k dosažení pohlavní zralosti. Tento proces se přirozeně projevuje dříve u dívek, přičemž hranicí začátku je udáván věk 10 let. Naopak u chlapců dochází k projevům až okolo věku 11-12 let. V činnost totiž vstupují zejména žlázy s vnitřní sekrecí, které dozrávají a tím tak produkují hormony podporující zrání gonád, vaječnicků či varlat. Díky tomuto dochází k vývoji v několika různých oblastech, a to zejména v oblasti vývoje sekundárních pohlavních znaků. U dívek se tyto znaky projevují například tak, že dochází ke zvětšení prsou, k růstu pubického a axilárního ochlupení či k menarché (první menstruaci). U chlapců se obdobně vyskytuje ochlupení, a to jak právě to pubické, tak i axilární. Zároveň jim ale začínají růst i vousy a měnit se hlas (Vágnerová, Lisá, 2021).

Právě hormonální změny u jedinců staršího školního věku ovlivňují zejména psychiku, a tím pádem dochází k emoční labilitě, ztrátě jistot a ke zvýšení úzkostlivosti (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018). Machová (2002) dodává, že vlivem těchto náhlých změn může u žáka docházet i k výkyvům nálad společně s neklidem, přecitlivělostí, či naopak impulzivitou. Právě některé tyto záporné emoce může žák překonávat pomocí hněvu, projevu nesouhlasu a odmítání, a to pak následně můžeme nazvat jako období druhého vzdoru.

Dospívání může být taktéž ovlivňováno různými faktory, včetně psychosociálních (tedy duševních) faktorů, nedostatečného příjmu živin či nadměrné tělesné zátěže, a tím tak narušovat jeho průběh. Nejčastějším problémem vyskytující se v rámci puberty je porucha příjmu potravy a s tím spojená anorexie a bulimie. Tyto onemocnění mohou z důvodu narušení hormonální rovnováhy zapříčinit i dočasnou ztrátu menstruace, neboť právě ženský menstruační cyklus dokáže zmíněnou rovnováhu regulovat (Vágnerová, Lisá, 2021).

Jak už bylo řečeno, tak dospívání je určitým přechodem mezi dětstvím a dospělostí, avšak myšlení žáků se již víceméně shoduje s myšlením dospělých, jelikož schopnost abstrakce a logického uvažování jsou velmi dobře rozvinuté. Ale ačkoliv jsou tyto schopnosti rozvinuté a vyspělé, tak jsou ale také velice často ovlivňovány a ovládány nevyrovnanou osobností žáka v pubertě (Machová, 2002).

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) dochází vlivem sekulární akcelerace, což je celkové urychlení růstu a vývoje v průběhu staletí, ke zkrácení doby dětství a zároveň oddálení nástupu dospělosti. Fyzické i duševní dospívání tak začíná dříve a poskytuje delší dobu pro rozvoj všech schopností. Časnější nástup pohlavního zrání se udává v souvislosti s aktivací endokrinního systému, která obvykle podléhá vlivu několika faktorů, což představuje komplexní soubor změn, které probíhají od poloviny 19. století. Tento proces zahrnuje faktory jako zlepšenou výživu a hygienu, snížení výskytu infekčních chorob, změnu společenské struktury, omezení zátěže, život v urbanizované společnosti a další.

1.1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Dítě právě v tomto období se mění v dospělého, schopného reprodukce, a prochází tak velmi výraznými změnami, ať už somatickými, tak i motorickými (Kouba, 1995).

V rámci dospívání dochází k akceleraci (zrychlení) růstu, přičemž tento proces je doprovázen změnami postavy, tedy změnami proporcionality. S tímto je spojeno i vyšší procento tukové tkáně. Místa ukládání tukové tkáně se u jedinců během tohoto období mění a s tím i jejich celková tělesná kompozice. Právě již zmíněné tělesné změny jsou významným signálem či projevem procesu dospívání (Vágnerová, Lisá; 2021). Toto období je označováno též jako období druhé tělesné vytáhlosti (Machová, 2002).

Autoři Rychtecký a Fialová (1998), stejně jako Kouba (1995) a Machová (2002) tvrdí, že růstové změny nejsou rovnoměrné v celém těle, a z důvodu rychlejšího růstu končetin, než trupu dochází k tomu, že růst jedince do výšky je intenzivnější než právě do šířky. Rozdíly ve výšce a v hmotnosti mezi jednotlivými dětmi mohou být značné. Autoři také dodávají, že právě tyto změny mohou vést k poruchám plynulosti a souhry pohybů, tedy k dyskoordinaci již naučených nebo nově osvojovaných.

Tělesné změny nemusí vést pouze dyskoordinaci pohybů, ale mohou mít vliv i na psychiku, kdy například podstatná proměna těla daného jedince může způsobit ztrátu sebejistoty či nepřijetí své nové identity. Jelikož právě zevnějšek udává prvotní informaci o samotném člověku, tak může dojít k tomu, že jeho změna bude vnímána okolím jako nečekaná a nepřírozená, což může vést k ostrakizaci člověka ze společnosti a ke zhoršení jeho duševního zdraví. (Vágnerová, Lisá; 2021).

Dle Machové (2002) žáci v tomto věku mohou mít větší tendenci k vadnému držení těla a tím pádem následně i sklon ke vzniku vad páteře, neboť dané odchylky od správného držení těla již nejdou vyrovnat. Mezi takové vady se řadí například skolióza či hyperkyfóza hrudní páteře u dospívajících.

1.1.2 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

V rámci sociálního vývoje v tomto období se u žáků může projevovat i emancipace od vlastní rodiny, kdy dochází k osamostatňování, vytváření vlastní identity, rozhodování o vlastním životním stylu a hodnotách a také k navazování pevnějších vztahů s vrstevníky (Kouba, 1995).

Vrstevníci jsou pro dospívajícího jedince velice důležitou součástí, jelikož právě ve fázi tvorby vlastní identity poskytují jakousi oporu či pocit bezpečí. Jedná se o dobu, kdy také dochází k pochybování o vlastní osobnosti či místě ve společnosti, anebo také k odloučení od členů rodiny. V dané skupině tak může docházet k uspokojování určitých potřeb jednotlivců, přičemž členové se spolupodílí na různých aktivitách a řeší obdobné problémy. Z důvodu, že má většina z nich podobné zkušenosti a názory, tak se mezi sebou „necítí trapně“ jako například v blízkosti své rodiny (Vágnerová, Lisá, 2021). Většina jedinců si v tomto období hledá mezi vrstevníky i svého nejlepšího přítele (především stejného pohlaví), kterému věří více než komukoliv jinému.

Dle Machové (2002) je sociální vývoj dítěte ovlivňován jeho začleňováním do kolektivu třídy. V rámci tohoto kolektivu dítě navazuje nová přátelství, seznamuje se s pravidly a také se setkává s konkurencí. Mimoškolní aktivity mají také významný vliv na sociální vývoj dítěte. Nedostatek těchto aktivit nebo pocit nudy mohou negativně ovlivnit celý další vývoj dítěte. Je tedy důležité poskytnout dětem dostatek příležitostí k zapojení se do různých mimoškolních aktivit, které podporují jejich sociální interakce, rozvoj schopností a zájmové oblasti.

1.1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ

Stejně tak jako tělesná, psychická či sociální stránka vývoje celého organismu dítěte se projevuje velmi individuálně a nerovnoměrně, tak obdobně se projevuje i ta stránka motorická. Na zmíněné individualitě se podílejí zejména genetické informace jedince, které

mu poskytli jeho rodiče, anebo také vnější faktory, mezi které můžeme zařadit například určitou záměrnou výchovu a dále pak i možnost pohybové aktivity. Rozdíly v individuálních motorických projevech mohou být tak značné, že se jedinci výrazně odlišují od průměru populace (Suchomel, 2004).

U dětí staršího školního věku lze v rámci motorického vývoje v tomto období pozorovat několik změn. Například dochází ke zhoršení **koordinačních schopností**, kdy pohyby jsou těžkopádné, méně plynulé a přesné. Zároveň se mohou vyskytovat nadbytečné souhyby. Obecně je snížena ekonomie celkového pohybu, a to z důvodu překotného růstu končetin a trupu dětí (Kouba, 1995).

V rámci **silových schopností** dosahují vyšší úrovně chlapci oproti dívkám a s přibývajícím věkem se tato rozdílnost prohlubuje. U dívek dochází s nástupem pohlavního dospívání ke zpomalení tempa rozvoje těchto schopností. Obdobný trend můžeme pozorovat i u **vytrvalostních schopností**, kdy u chlapců opět s věkem výkonnost přibývá, u dívek dochází naopak k stagnaci či poklesu. U **rychlostních schopností** se objevuje tendence prudkého rozvoje, a především u děvčat může dosahovat maxima (Kouba, 1995).

V rámci tohoto období se u obou pohlaví tvoří určité předpoklady pro tvorbu a rozvoj takzvané pohybové databanky, která se vyznačuje svou trvalostí. Jde o vytvoření technicky správných návyků motorických dovedností dětí (Rubáš, 1997). Právě rychlé chápání a schopnost osvojovat si nové motorické dovednosti jsou významným prvkem charakteristickým pro tuto etapu vývoje. (Perič, 2012). Jedná se zejména o jeho první polovinu, kdy dítě přechází z mladšího školního věku označovaného též jako stádium zvýšené motorické učenlivosti. V souvislosti s tímto obdobím se totiž jedná o doznívání zlatého věku motoriky, který se vyskytuje u dětí staršího školního věku.

Jelikož dochází u žáků k výrazné přestavbě organismu, tak je méně vhodné zařazovat do tohoto období zejména složité motorické dovednosti. Tyto osvojované dovednosti by měly být zvládnuty alespoň v hrubé formě a následně zlepšovány. Ačkoliv motorika žáků je v tomto období, a to zejména v jeho druhé polovině, velmi ovlivňována pubertou, tak i přes to je důležité, aby si žáci osvojovaly i další motorické dovednosti, a to například herní, taneční či lyžařské (Kouba, 1995). Machová (2002) následně specifikuje rozvoj hrubé motoriky, a to především pak prostřednictvím kolektivních míčových her.

Motorický vývoj v tomto období u jedince nadále pokračuje, avšak osifikace kostí dosáhla již svého maxima. I přesto je přechod z mladšího školního věku na starší udáván jako vrchol všeobecného vývoje (Perič, 2012).

Během adolescence mohou u jedince teoreticky nastat i problémy vztahující se k motorickému vývoji. Tyto poruchy narušují běžnou motoriku. Z toho důvodu se tak může objevovat klátivá, nestabilní, chůze nebo také časté klopýtání. Zmíněná narušení se objevují zejména v počáteční fázi vývojového období a není pravidlem, že postihují všechny dospívající. Velmi častou výjimkou jsou dle odborníků ti, kteří vykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu. Zároveň i u dívek se míra projevu poruch odlišuje od chlapců a je výrazně nižší (Suchomel, 2004).

1.2 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Jak už bylo zmíněno v úvodu, pohybová aktivita obecně nejen v běžném denním životě, ale i na základních školách, velmi klesá. Děti tráví většinu času sezením v lavicích a učením se novým teoretickým znalostem, a tak se tělesná výchova stává pomalu jediným zdrojem pohybu dítěte.

Světová zdravotní organizace WHO doporučuje, aby děti ve věku 5 až 17 let měly minimálně 60 minut pohybové aktivity denně. Dle studie HBSC týmu z Univerzity Palackého v Olomouci 66 % oslovených školáků ve věku 11 – 15 let (oslovených 13 tisíc) navštěvuje sportovní klub či kroužek, ale pouze pětina dosáhne na doporučení WHO. Šokující je zároveň i výsledek, že 5 % oslovených nenavštěvuje školní tělesnou výchovu a 13 % je z ní osvobozeno (Zdravá generace, 2018).

Je důležité, aby se děti, nejen v období staršího školního věku, dostatečně hýbaly a cvičily. Pohybová aktivita je pro děti na základní škole velmi důležitá, jelikož přispívá ke zdravému vývoji svalů, kostí a kardiovaskulárního systému. Dále také zlepšuje úroveň jejich motorických schopností. Z tohoto důvodu by měl být pohyb začleněn do vzdělávacího procesu i jiným způsobem než jen během tělesné výchovy, ale například také během přestávek a či formou tělovýchovných chviliek v rámci vyučování.

Česká školní inspekce vydala v roce 2021 metodické doporučení pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit. Z různých výzkumů a šetření vyplývá, že právě fyzická zdatnost dětí a jejich úroveň pohybových dovedností je v dnešní době nedostatečná, a s tím tak souvisí následný negativní vliv na zdraví a životní styl obecně. Odborníci tvrdí, že zejména pak nástup pandemie a přechod na distanční výuku měli na množství pohybové aktivity dětí výrazný vliv. Česká školní inspekce tak ve spolupráci s několika univerzitami v ČR a také s pedagogy z České společnosti učitelů tělesné výchovy vytvořila dokument, který představuje možnosti, jak rozvíjet pohybovou aktivitu u dětí školního věku během školního režimu a zároveň tak podpořit jejich zdravý životní styl. Mezi tato doporučení řadí například aktivní transport do škol, aktivní využívání času přestávek, aktivní zařazování pohybových chviliek do jiných předmětů či terénní výuku (ČŠI, 2021).

Většina škol v dnešní době již disponuje vhodnými a kvalitními sportovními pomůckami a vybavením, které podporují právě pohyb dětí. Mnoho z nich si zajisté uvědomuje důležitý význam pohybu pro dětský vývoj, a tak se snaží, mimo kvalitního vzdělání, zajistit právě i vhodné prostředí pro pohybové aktivity. Kromě pomůcek a vybavení je však, dle mého názoru, velmi důležitá především přítomnost kvalifikovaných pedagogů tělesné výchovy, kteří jsou schopni vést děti ke cvičení, vytvářet jim pozitivní prostředí a budovat v nich tak správný postoj k pohybu samotnému.

1.3 POHYBOVÉ HRY

„Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný děj a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“, tvrdí Mazal (2000, str. 13) a nejlépe tak shrnuje jednotlivé poznatky jiných autorů, a tím charakterizuje pohybovou hru.

Samotná hra provází člověka již od samotného počátku existence a od té doby neustále procházela vývojem až do dnešní podoby. Nejdříve tak hra byla spjata pouze s prací, avšak postupem času, vlivem společenského vývoje, se hranice těchto dvou činností zvětšovala, a tak pro většinu tehdejší populace byla práce nutností a hra zábavou. Až ke konci minulého tisíciletí došlo k opětovnému spojení zmíněných aktivit (Rubáš, 1997).

První herní aktivity se objevovaly již v nejstarších civilizacích zhruba v období 5000 – 1500 př.n.l., a právě díky vznikajícímu písmu se o hře dochovaly i určité záznamy. V té době byla tělesná pohybová kultura jedním z ukazatelů společenského postavení. Největší rozkvět dosahovala hra v období antiky, kdy především Řecko, jedna z nejvyspělejších civilizací, se stalo velmi významným centrem her a pohybové aktivity celkově. To bylo dáno zejména konáním Olympijských her již v roce 776 př.n.l. . Vznik této události vedl k vytvoření mnoha pohybových her, přičemž velmi oblíbené byly hry s míčem a jejich specifikace týkající se například chytání, přihrávání či odrážení. Již právě ve starověkém Řecku se vyskytuje první využívání hal za nepříznivého počasí, a zároveň se začínají objevovat i první učitelé pohybových her. Pohybové hry, avšak trochu odlišné od těch starořeckých, se vyskytovaly i ve starověkém Římě, kde se jedná zejména o gladiátorské hry. Z tohoto období také pochází slavné spojení *„chléb a hry“*, které definuje přístup římských císařů k prostému lidu, neboť pro získání jejich přízně jim bylo nabízeno jídlo a zábava. Avšak nevyskytovaly se zde pouze bojovné hry, ale i velmi oblíbené míčové hry, díky kterým se zde budovaly tělocvičny a speciální herny (Rubáš, 1997).

Co se týče 18. a dále pak 19. století, tak právě toto období nebylo pro hru příliš příznivé. Ale i přes toto docházelo zejména v Evropě k pokroku v oblasti právě pohybových

aktivit. Hlavními propagátory byli například Angličan John Locke či Francouz Jean-Jacques Rousseau. V oblasti tělesné kultury dochází k určité revoluci, díky které nadále vznikalo několik tělovýchovných systémů (jako například: německý turnérský, švédský gymnastický, francouzský přirozený tělovýchovný systém). V tomto období hrály hry důležitou roli i na našem území, a to především díky založení spolku Sokol Miroslavem Tyršem, ve kterém právě hry zaujímaly své místo. Zaslouhou několika dalších tehdejších odborníků a propagátorů byla vypracována metodika her pro školní tělesnou výchovu či byly zakládány další spolky, které vedly k hraní ve volné přírodě a na čerstvém vzduchu (Rubáš, 1997).

Následně pohybová hra začíná být součástí tělesné kultury a postupně se dostává až do osnov všech škol, jelikož je na pohyb kladen důraz a je brán jako prostředek ke zvýšení tělesné zdatnosti. V současné době jsou pohybové hry běžnou součástí lidského života, jelikož člověka provází víceméně od jeho začátku až do konce.

Jedná se o určitý fenomén dnešní doby, který se vyskytuje u lidí všech věkových kategorií na všech kontinentech světa, a který se vyznačuje také svou interdisciplinarností (Rubáš, 1997). Nejvíce jsou však hry spojovány právě s dětmi, jelikož jejich potřeba hraní je velice silná, a čím jsou menší, tím potřeba narůstá. U dětí starších pak převládá potřeba her, která mají předem daná pravidla, určitý průběh a případného vítěze. V tomto období dochází k orientaci i na výkon, a to konkrétně na ten pohybový (Perič, 2004).

Slovenský autor Argaj (2001) dodává, že pohybové hry jsou velmi důležitým prvkem ve vývoji dětí a mládeže, jelikož mají vliv na biologickou, psychologickou i sociální stránku jedince během jeho vývoje.

Biologický význam pohybových her spočívá v tom, že pohyb a fyzická aktivita jsou nezbytné pro správný vývoj a fungování celého lidského organismu. Pohybové hry podporují optimální vývoj svalového a kosterního systému a pomáhají udržovat správnou funkci srdce a cév. Obecně by se dalo říci, že má pozitivní vliv na všechny funkční systémy. V neposlední řadě mohou sloužit jako prevence různých onemocnění či jako kompenzace právě nadměrné a jednostranné zátěže. Co se týče **psychologického** významu, tak se jedná zejména poskytování pozitivních benefitů. Mezi ně, dle Rubáše (1997) patří například krásné pocity a prožitky, svoboda, tvořivost, emoce, kooperace a také především motivace. Díky těmto faktorům dochází ke zlepšení nálady a popřípadě i snížení stresu. Zlepšení

psychického zdraví se může pozitivně odrazit i na biologické stránce těla jedince. V rámci **sociální** stránky dochází k podpoře rozvoje sociálních dovedností a komunikace u dětí. Při hře spolu musí spolupracovat, komunikovat a respektovat pravidla. Děti se tak učí zvládat frustraci a řešit konflikty v rámci skupiny. Soutěživý charakter her přispívá k významnému rozvoji morálních a volních vlastností.

Pohybové hry jsou významným činitelem v rámci výchovně-vzdělávacího procesu, protože vytvářejí důležité pedagogické hodnoty. Tyto hodnoty mohou zahrnovat pozitivní transfer (přenos již dříve naučených pohybových činností), všestranný rozvoj motorických schopností, formování osobnosti, zpětnovazebné působení, smysl pro fair play a respekt k ostatním, a mnoho dalšího (Rubáš, 1997). Uplatnění však pohybové hry získají i jako druh tělesného cvičení, které nemusí mít pouze obecný, všestranně rozvíjející, charakter, ale i speciálně rozvíjející. Ten je následně vhodný například při nácvičku či zdokonalování činností jednotlivce při sportovních hrách (Argaj, 2001).

Pohybové hry taktéž slouží jako skvělá pomůcka pro vyučujícího v hodinách tělesné výchovy, kdy například dojde k volnému času a je potřeba tento čas určitým způsobem vyplnit. Důležitou vlastností pohybových her je tak zejména jejich flexibilita, což umožňuje upravovat nejen počet hráčů a velikost hřiště, ale také jejich samotný průběh podle aktuálních potřeb jako třeba dostupný čas. Díky této vlastnosti se dá měnit i jejich zařazení do vyučovací jednotky. Od toho se tak může odvíjet i cíl her.

1.3.1 DĚLENÍ A KLASIFIKACE

Již Jan Amos Komenský se ve své době zabýval klasifikací her, a to z hlediska národních tradic. Ačkoliv se jedná o klasifikace ze 17. století, tak je nutno říct, že některá kritéria se objevují i v současném pojetí. Hry tak byly rozděleny například na: (Rubáš, 1997)

- | | |
|---|--|
| 1. Národní hry, přiměřené věku a zvyklostem | 5. Soutěživé hry |
| 2. Hry vedené učitelem | 6. Hry bez nebezpečství |
| 3. Slušné zábavy | 7. Hry v souladu s náboženskou tematikou |
| 4. Hry na zotavení | |

Současných klasifikací her obecně existuje velké množství. Zde uvádím pouze výčet několika známých autorů.

Zapletal, M. (1973) dělí pohybové hry především podle převládající aktivity, a to například na hry běžecké, skokanské, hry s kopáním, házením a chytáním, odbíjením, koulením, hry bojové, cyklistické a hry různé. Dalším kritériem autora je prostředí, ve kterém se hry odehrávají, a to hry na louce, v lese, v tělocvičně, na hřišti, na ulici a podobně.

Rovný, M. a Zdeněk, D. (1982) vytvořili velmi rozsáhlou klasifikace, v níž hry specifikují na honičky, hry se skoky, přenašečky, přihrávané, odrážené, trefované, hry pálkovací, úpolové, orientační, branné či překážkové.

Zdeněk, D. (1990) uvádí možnost dělení her dle vlivu na organismus. Konkrétně se tak jedná o hry na rozcvičení, rozvoj motorických schopností a kondičního charakteru a také hry na uklidnění. Zároveň i zohledňuje i hledisko věkových zvláštností, kdy hry dělí pro děti ve věku 8-11 let, 12-14, 15-16 a 17 a více let.

Dle Periče (2004) se hry člení na základě rozvoje motorických schopností, tedy síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace. Dále také autor popisuje hry sezónní odehrávající se ve specifických podmínkách (voda, sníh, led) či hry kooperativní.

Mezi novější se řadí klasifikace, kterou uvádí Pokorný, I. (2019) ve své publikace. V rámci klasifikace zde zmiňuje honičky, hry během, skokem, podáváním, úpolové hry, házení a chytání, zasahování míčem.

Také Bělka, J. (2020) rozděluje hry na honičky, soutěže družstev, hry běhací, úpolové, průpravné, vybíjecí, dále také na hry na uklidnění a hry s reakčními míčky.

1.3.2 ZAŘAZENÍ DO VYUČOVACÍ JEDNOTKY TV

Jak už bylo zmíněno výše, důležitou vlastností pohybových her je flexibilita, díky které se dá měnit i jejich zařazení do vyučovací jednotky. Pohybová hra se tak dá vložit do kterékoliv části vyučovací jednotky. Záleží tak na tom, co od dané hry pedagog očekává. V hodinách tělesné výchovy by se hry vyskytovat měly, jelikož jsou i součástí Rámcového vzdělávacího plánu. Zásadní je však míra jejich používání, jelikož pokud je využívání her příliš časté může dojít k tomu, že hry nebudou dostatečně účinné a u žáků může dojít ke

ztrátě motivace a popřípadě i žádoucího efektu hry. Pedagog by tak měl důkladně zvážit optimální množství a délku her, a především i jeho typ, například dle charakteru vyučovací jednotky a také dle potřeb jednotlivých žáků.

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je charakteristická svou strukturou a standardně se dělí na tři a více částí. Nejpoužívanější rozdělení je rozdělení na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Přičemž každá má svá daná specifika (Vilímová, 2009).

V **úvodní** části, a to především v její rušné části, jde o zahřátí a připravení organismu žáků na určitou další činnost. Taktéž jde o odreagování od předešlých předmětů a sezení v lavici, a o navození dobré nálady. Celková doba je poměrně krátká a měla by se pohybovat kolem 3-5 minut. Srdeční tep by neměl přesáhnout 140 tepů za minutu. Zvolená pohybová hra by neměla být pro žáky nijak obtížná jak na provedení, tak i na pochopení. Zároveň by se do hry měli zapojit všichni žáci stejně, a proto není vhodné do této části zařazovat štafety. Naopak zařazovat by se měly hry využívající přirozenou lokomoci, jejíž intenzita se postupně zvyšuje. Žáci by se neměli při těchto aktivitách unavit.

Na úvodní část navazuje část **průpravná**, která by měla trvat zhruba 6-10 minut. Během této části dochází k mobilizaci velkých kloubních struktur, k protažení významných svalových skupin a k přípravě organismu na hlavní část. Využívány jsou zejména vedené pohyby v rámci dynamického protažení, který je na rozdíl od statického protažení vhodnějším prostředkem. Do této části se pohybové hry víceméně nezařazují.

Hlavní část, jak už svým názvem napovídá, je základem celé vyučovací jednotky TV, jelikož dochází k realizaci náročnějších pohybových činností, které jsou obsaženy v RVP ZV a jednotlivých tematických plánech pro výuku. Pohybové hry jsou zařazeny do hlavní části převážně z toho důvodu, že rozvíjejí motorické schopnosti, jako je síla, rychlost, vytrvalost.

Do **závěrečné** části by se měly zařazovat hry vedoucí ke zklidnění celého organismu jedince, a tedy ke snížení jejich tepové frekvence. Opět by se měly volit takové pohybové hry, které jsou nenáročné na provedení i pravidla. V těchto hrách se naopak nemusí zapojovat najednou všichni žáci, ale například pouze část, přičemž druhá část odpočívá. Důležitou podmínkou výběru her pro tuto část je jejich nesoutěžní charakter, neboť jestliže žáci budou usilovat o vítězství může dojít k nárůstu tepové frekvence.

1.3.3 POHYBOVÉ HRY V RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Tělesná výchova v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), tedy pro základní školy, se řadí do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**, kdy vzdělávací obsah daného oboru je následně členěn do očekávaných výstupů a učiva. Očekávané výstupy stanovují, jak by měli být žáci schopni využít své naučené znalosti v praktických situacích a v každodenním životě. Učivo je tvořeno jednotlivými tematickými okruhy, které slouží jako prostředek pro dosažení právě očekávaných výstupů.

V rámci 2. stupně se pohybové hry řadí do okruhu **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**, ve kterém jsou stanoveny následující očekávané výstupy:

- Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- Žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Do učiva jsou kromě pohybových her, které jsou detailněji definovány na *hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity*, zařazeny i jiná odvětví tělesné výchovy, a to konkrétně gymnastika, atletika, úpoly, plavání, sportovní hry, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou, turistika a pobyt v přírodě, lyžování a snowboarding, bruslení a netradiční pohybové činnosti.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

V rámci této kapitoly je uveden hlavní cíl diplomové práce a následně stanovené dílčí úkoly.

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvoření souboru vybraných pohybových her formou webových stránek. Pohybové hry jsou vytvořeny především pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

Ze stanoveného cíle práce vzešly následující úkoly:

1. Charakteristika staršího školního věku, pohybových her a vybraného souboru pohybových her.
2. Ověření vybraných pohybových her v praxi.
3. Vytvoření webové stránky s vybraným souborem pohybových her aplikovaných v hodinách tělesné výchovy.

3 METODIKA PRÁCE

Na základě rozboru literatury týkající se oblasti pohybových aktivit žáků a dalších zdrojů, jako jsou získané zkušenosti a znalosti během studia a internetové zdroje, odpovídajícím danému tématu byl vytvořen soubor pohybových her vhodných pro zařazení do výuky tělesné výchovy. Tento soubor obsahuje celkem 44 pohybových her, které jsou zaměřeny na žáky staršího školního věku. Cílová skupina byla vybrána z důvodu zaměření aktuálního studovaného oboru Učitelství pro základní školy na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni, a to konkrétně učitelství pro 2.stupeň ZŠ, kam spadá vývojové období staršího školního věku. Pro ověření vybraných her byla vybrána Základní škola s rozšířenou výukou cizích jazyků Teplice, Metelkovo nám. Po domluvě s vedením školy a získání jeho souhlasu bylo ověřování možné uskutečnit v rámci běžných hodin tělesné výchovy. S cílem získat více praktických poznatků byly hry realizovány ve více třídách 2. stupně základní školy. Konkrétně se jednalo o třídy šesté, sedmé, osmé a deváté. Během provádění většiny vybraných her nebyly zaznamenány významné rozdíly. Avšak, byla pozorována určitá rozdílnost při vysvětlování jednotlivých her, především u žáků nižších tříd, kteří potřebovali více času na jejich pochopení. U těchto žáků byly v případě her, jako například Logik nebo Rubikova kostka, využity modifikace, které zahrnovaly snížení počtu tréninkových kuželů.

Každá hra obsahuje název, doporučený počet žáků a jejich věk, přibližný potřebný čas, využitě pomůcky a případné doporučení z praxe zahrnující možnou modifikaci. Mezi hlavní využívané pomůcky patří zejména základní tělocvičné nářadí a náčiní, které je běžnou součástí vybavení školních tělocvičen (lavičky, kužele, míče, obruče). Speciální pomůcky, jako například karty s čísly a písmeny, barevné karty a podobně, jsou pak jednoduché na samotnou přípravu či výrobu. Vytvořeny byly i metodické karty všech her, které jsou obsaženy v Příloze 3. Tyto karty navíc obsahují i ilustrační fotografii hry a slouží tak k případnému tisku.

Jednou z hlavních použitých metod této práce byl, jak už bylo výše zmíněno, rozbor odborné literatury a internetových zdrojů, který byl nedílnou součástí vytvoření daného souboru PH. Během samotného ověřování her v praxi bylo využito především pozorování, které bylo následně doplněno o rozhovor se žáky a jejich závěrečného hodnocení.

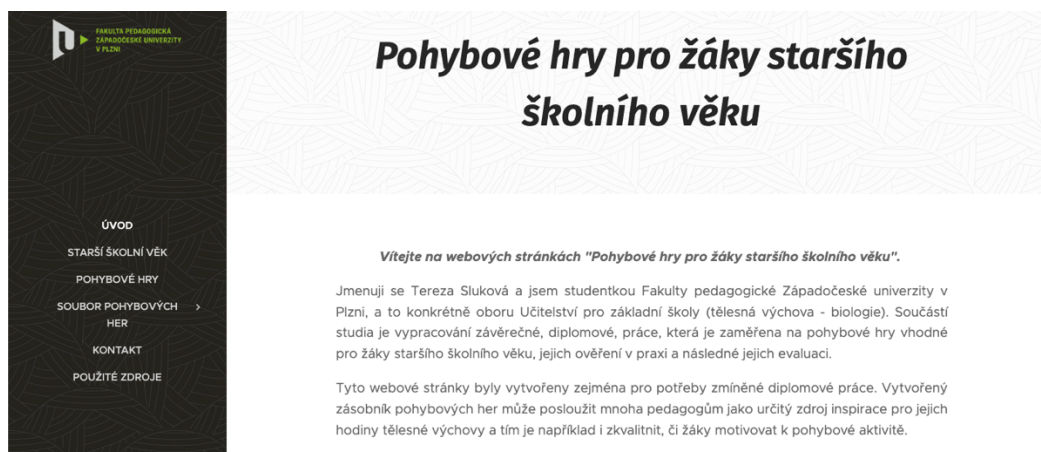
3.1 TVORBA WEBOVÝCH STRÁNEK

Pro zajištění lepší dostupnosti výsledku diplomové práce, tedy určitého souboru pohybových her, pro pedagogy a další příznivce o zpestření pohybové aktivity dětí, byla vybrána právě forma webových stránek, která bude sloužit jako názorná a srozumitelná pomůcka pro tyto uživatele.

Tvorbě webových stránek předcházela nejprve sběr materiálů ve formě fotografií a videí. Jednotlivé hry tak byly během jejich průběhu ověřování dokumentovány a nahrávány. Veškeré získané materiály byly pořízeny na mobilní telefon iPhone 13 Pro a na digitální zrcadlovou kameru značky Canon. Následně byl veškerý videozáznam upraven, především sestříhán, pomocí programu iMovie tak, aby podpořil samotný popis hry, její lepší pochopení a představu. Na webové stránce youtube.com byl vytvořen kanál s názvem *Pohybové hry*, kam byla vložena všechna videa z důvodu snadnějšího vložení na webové stránky.

Webové stránky byly vytvořeny pomocí domény *webnode.cz*. Tato doména umožňuje i méně technicky zdatným uživatelům vytvořit profesionálně vypadající webové stránky. Jednou z výhod této domény je nabídka široké škály předpřipravených šablon, které mohou uživatelé použít a následně si je pomocí editoru i upravit tak, aby odpovídaly jejich potřebám. Prostřednictvím zmíněného editoru lze velmi jednoduše vkládat a upravovat nejen text, ale například fotografie, písničky a také jednotlivé odkazy na videa z youtube.com a podobně. Prostřednictvím této domény tak byla vytvořena webová stránka <https://pohybove-hry.webnode.cz>. Hlavní menu je umístěno na levé straně stránky a je rozděleno do celkem 5 záložek. První záložkou je „Úvod“, která slouží k přivítání návštěvníků a stručnému seznámení s účelem stránek. Jelikož téma diplomové práce je zaměřeno na žáky staršího školního věku, tak další záložka se věnuje právě tomuto tématu – „Starší školní věk“ a seznamuje tak návštěvníka s vývojovými zákonitostmi tohoto věku žáků. Další záložka je pojmenována „Pohybové hry“ a vymezuje teoretická východiska daného pojmu. Následující záložka „Soubor pohybových her“ se již věnuje samotnému vytvořenému souboru. Po otevření této záložky se rozbílí nabídka podsložek, tedy jednotlivých částí hodiny „Úvodní část“, „Hlavní část“ a „Závěrečná část“, ve kterých se již nachází pohybové hry. Pouze podsložka „Hlavní část“ ještě obsahuje rozdělení her na

„štafetové“, „běžecké“ a „úpolové“. Každá hra obsahuje popis, samotný průběh a pravidla, případné doporučení z praxe či dostupnou modifikaci, ale i odkaz na video na vytvořeném YouTube kanálu. Součástí záložek je i „Kontakt“ obsahující nejen mé kontaktní údaje pro případné dotazy, ale i odkaz na zmíněný YouTube kanál a vypracovanou diplomovou práci v PDF formátu. Poslední záložkou jsou „Použité zdroje“, v níž je uveden seznam pramenů využitých pro vypracování diplomové práce.



Obrázek 1 Ukázka úvodní strany webové stránky

Obrázek 1 znázorňuje náhled na úvodní stranu webové stránky. Ukázky dalších jednotlivých záložek jsou obsaženy v Příloze 2.

Z důvodu zajištění ochrany osobních údajů žáků nejsou nikde zveřejněna jména žáků či jakékoliv jejich jiné údaje.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce se skládá z několika částí. První část se věnuje popisu zvoleného souboru dětí pro vytvoření videí a školy, ve které k ověřování došlo. Ve druhé části jsou zmíněny podmínky, za kterých bylo dané ověřování pohybových her realizováno. Třetí část je následně zaměřena na vytvořený a ověřený soubor obsahující celkem 44 pohybových her.

4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Diplomová práce je vymezena na děti staršího školního věku a na oblast pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy na základních školách, konkrétně na pohybové hry. Výzkumným souborem byli žáci 2.stupně vybrané základní školy v Teplicích, a to konkrétně Základní školy s rozšířenou výukou cizích jazyků Teplice, Metelkovo nám. 968.

Základní škola se nachází téměř v samotném centru okresního města a jejím zřizovatelem je Statutární město Teplice. Samotná škola se pyšní dlouhou tradicí a za nedlouho oslaví již 100. výročí svého trvání. Ve svém názvu má jméno doktora Jindřicha Metelky, který se na konci 19. století zasloužil o uzákonění práva na zřizování českých škol v oblasti Sudet. Jako základní škola s rozšířenou výukou jazyků funguje od roku 1969 a aktuálně je jednou z mála základních škol v Ústeckém kraji specializovaných na rozšířenou výuku cizích jazyků, a to již od 1. třídy. Jedná se poměrně o velkou základní školu, jelikož v tomto školním roce ji navštěvuje celkem 743 žáků, jenž jsou rozděleni do 27 tříd.

Ačkoliv je tato základní škola zaměřená na výuku cizích jazyků, důraz je kladen i na ostatní předměty vzdělávání. K výuce tělesné výchovy jsou k dispozici dvě tělocvičny, které disponují širokou nabídkou potřebného vybavení. Tělesná výchova má v rámci učebního plánu od 1. do 9. třídy časovou dotaci 2 hodiny týdně. Škola také nabízí velké množství zájmových kroužků, jako například kondiční posilování, florbal, turistický kroužek, míčové hry a mnoho dalších, nejen tělovýchovných.

4.2 PODMÍNKY REALIZACE

Důležitou podmínkou realizace bylo získání souhlasu od ředitele vybrané školy. Při prvotní domluvě mu byla vysvětlena náplň diplomové práce, její případné budoucí využití a návrh průběhu celkového ověřování pohybových her. Realizace a ověření mi bylo umožněno během několika vyučovacích hodin tělesné výchovy, a to po následné domluvě s konkrétními vyučujícími hodin tělesné výchovy. Vybrané pohybové hry byly zaměřeny na vnitřní prostředí, a tudíž se uskutečnily vždy v jedné z dostupných tělocvičen dané základní školy. Po celou dobu byl přítomný i místní pedagog, který byl vždy velmi ochotný pomoci s organizací či s udržením kázně.

Všichni žáci, jejichž rodiče s natáčením souhlasili, byli v té době bez jakýkoliv zdravotních omezení a každý z nich byl před zahájením rozcvičený a protažený. Žákům nejprve byl sdělen průběh realizace natáčení a dále byly jednotlivě hry popsány a provedeny. Pro dosažení cíle práce bylo bezprostředně po vykonání dané aktivity žákům položeno několik otázek týkající se realizovaných natočených her.

Většina pohybových her byla ověřována na skupině (vždy jen dívek či chlapců) o počtu zhruba 20 žáků. V některých případech, kdy se jednalo o spojené dvě třídy, a tudíž i větší počet žáků, byla třída rozdělena na dvě poloviny a u každé došlo k ověření pohybových her postupně.

4.3 VYBRANÉ POHYBOVÉ HRY

Soubor pohybových her byl vytvořen na základě rozboru odborné literatury a také zkušeností a znalostí získaných během pedagogických praxí či během studia na fakultě pedagogické.

Vybrané pohybové hry byly klasifikovány na základě jejich možného zařazení do vyučovací jednotky tělesné výchovy, tedy do úvodní, hlavní a závěrečné části. Dále pak byly rozděleny na hry vyžadující určité pomůcky a hry bez nich. Jednotlivé hry byly též rozděleny i dle jejich obsahu, a to na modifikované honičky, štafetové hry, běžecké hry a úpolové hry. U každé pohybové hry jsou uvedeny potřebné pomůcky, její samotný průběh a případné doporučení z praxe či modifikace pro určité ročníky.

Klasifikace vybraného souboru pohybových her

a) Úvodní část

- S pomůckami
 - Modifikované honičky
 - Fitness honička
 - Barevná honička
 - Molekuly s gymballem
 - Otevřené a zavřené kloboučky
 - Pokládání
 - Barevná pokládání
- Bez pomůcek
 - Modifikované honičky
 - Honička popořadě
 - Řetězová honička
 - Honička dvojic
 - Molekuly
 - Molekuly s písmeny

b) Hlavní část

- S pomůckami
 - Štafetové hry
 - Piškvorky
 - Rubikova kostka
 - 4 velikost míčů
 - Kódovaná štafeta
 - Barevná štafeta
 - Pantomima
 - Obručová štafeta
 - Rychlá obíhaná
 - Přebíhaná
 - Logik
 - Běžecké hry
 - Sudé a liché číslo
 - Zachraň vejce
 - Biatlon
 - Formule
 - Přihraj a přeběhni
 - Úpolové hry
 - Vytlačovaná
 - Odchyt zvířat

- Pytel brambor
 - 3 body
- Bez pomůcek
 - Štafetové hry
 - Živý žebřík
 - Přeskoč a podlez
 - Běžecké hry
 - Červení a bílí
 - Úpolové hry
 - Špičkový tanec
 - Hýžďový tanec
 - Boj o krále
 - Lovci želv
- c) Závěrečná část
 - S pomůckami
 - Šest nohou
 - Jména rodin
 - Najdi své zvířátko
 - Pexeso
 - Bez pomůcek
 - Evoluce
 - Vlaky
 - Tunel důvěry

DISKUZE

Praktická část mé diplomové práce byla zaměřena na ověření souboru pohybových her. Byl vytvořen na základě odborné literatury, ale i vlastních zkušeností z absolvovaných praxí či získaných během studia. Pro dané ověření jsem si vybrala základní školu, již jsem sama v dětství navštěvovala, a na kterou stále velmi ráda a pozitivně vzpomínám. Z tohoto důvodu jsem byla vděčná, když mi bylo od ředitele školy uděleno povolení k uskutečnění praktické části právě zde, a to v rámci běžných vyučovacích hodin tělesné výchovy. Jelikož téma diplomové práce bylo zaměřeno na žáky staršího školního věku, tak ověření probíhalo se žáky 2. stupně, kteří odpovídají právě zmíněnému vývojovému období.

Ověřování pohybových her probíhalo dubnu 2023. Jednalo se tedy o vyzkoušení celkem 44 pohybových her, které byly rozděleny dle zařazení do vyučovací jednotky tělesné výchovy. Všechny hry byly vybrány pro vnitřní prostředí, a tak bylo ověřování uskutečněno pouze ve školních tělocvičnách. Vybraná základní škola disponuje dvěma tělocvičnami, jejíž úroveň materiálního vybavení je velmi kvalitní, a tak bylo umožněno realizovat všechny hry.

Ačkoliv se jedná o pohybové hry, které samy o sobě nejsou velmi časově náročné, tak celková organizace byla nakonec poměrně dlouhá. Z důvodu velkého množství žáků na škole je výuka tělesné výchovy koncipována tak, že se spojují dvě třídy, a tudíž se počet žáků v hodině pohybuje v rozmezí 20-30. U některých pohybových her byl vysoký počet žáků nevhodný, a tak byla početná skupina rozdělena na dvě poloviny a hra byla nejprve vyzkoušena s jednou skupinou a poté s druhou. V případě využití "malé" tělocvičny byl prostor klíčový při takovémto počtu žáků. Tělocvična je především gymnastická, což omezovalo možnost hrát hry s míčem ve větším počtu žáků. Před samotným začátkem bylo tedy nutné ve spolupráci s pedagogem rozvrhnout hry do jednotlivých hodin tak, aby se zohlednilo střídání tělocvičen s ostatními pedagogy. Větší počet vybraných her v souboru měl také vliv na časovou náročnost. Ačkoliv většina pedagogů mi umožnila využít jejich celou dvouhodinovou výuku pro potřeby diplomové práce, tak i přesto ověření všech vybraných her zabralo zhruba 10 vyučovacích hodin. Vliv na tuto náročnost je zcela jistě ovlivněn skutečností, že pro ověření her bylo nutné provádět fotodokumentaci průběhu a také zaznamenat video, které sloužilo jako doplnění verbálního popisu jednotlivých her na vytvořených webových stránkách. Tento proces přidal další úroveň náročnosti, protože

vyžadoval pečlivou dokumentaci a zpracování vizuálních materiálů pro prezentaci na internetu.

Na stejné škole jsem během února a března téhož roku vykonávala souvislé praxe v rámci studia na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. Díky těmto praxím jsem tak měla možnost poznat velkou část žáků navštěvující tuto školu a vytvořit si s nimi pozitivní vztah. Většina z nich se následně zúčastnila i samotného ověřování, a to, dle mého názoru, pomohlo k bezproblémovému průběhu a přátelské atmosféře. Ačkoliv jsem před začátkem celého procesu měla obavy, zda vše půjde dle vymyšleného plánu a neobjeví se případné problémy, tak ihned po pár uskutečněných hrách jsem věděla, že vše dobře dopadne. Žáci totiž ochotně spolupracovali, a tak byla práce s nimi velmi zajímavá, ale i zábavná. Ačkoliv dle přítomného pedagoga jsou určité pohybové hry do hodin tělesné výchovy zařazovány, velká část žáků projevovala nadšení při hraní her po celou dobu výuky. Většina z nich tak ocenila, že nemusí provádět tradiční cvičení, jako je například skákání přes kozu nebo provádění dvoutaktu na známku. Bylo pro mě velmi povzbudivé vidět jejich zájem a ochotu spolupracovat při jednotlivých hrách. Jelikož se místní pedagogové tělesné výchovy snaží přinášet do hodin nové prvky a žáky tak motivovat k pohybovým aktivitám, a to nejen prostřednictvím právě pohybových her, tak pro mě nebylo překvapením, že poměrně značnou část her žáci znali, a dokonce i v hodinách hráli. O to více mě potěšilo, když jsem následně u některých z nich viděla úsměv, touhu dosáhnout určitého výkonu či konverzaci s ostatními o průběhu her, které pro ně byly nové.

I díky pedagogům, kteří byli přítomni v jednotlivých hodinách, průběh ověřování pohybových her probíhal bez sebemenších problémů. Velmi často pedagogové pomáhali se samotnou organizací, stavbou nářadí a rozmisťováním náčiní u některých z her, či jen dohlíželi na kázeň žáků. Díky jejich dlouhodobé praxi mi byli v rámci některých her doporučeny i případné modifikace, které by byly vhodné využít v různých situacích.

V rámci samotného pozorování žáků v průběhu pohybových činností, následného rozhovoru a zpětné vazby žáků jsem usoudila, že pohybové hry jsou velmi vhodným prostředkem ve výuce tělesné výchovy, který dokáže nejen žáky zaujmout, ale i je motivovat k určité pohybové aktivitě. A zároveň nenásilnou, a především zábavnou formou tak mohou i rozvíjet své motorické schopnosti. Žáci nejvíce kladně hodnotili hry jako

například: biatlon, piškvorky, Rubikova kostka, živý žebřík či sudé a liché číslo. Naopak nadšení nebyli z hry Logik, jelikož na ně byla zprvu těžší na pochopení. A jak k ní dodala jedna žákyně: „Moc mě nebavila, protože se při ní muselo hodně přemýšlet“. Případné poznatky z pozorování průběhu jsou u dané hry popsány jako „poznámka z praxe“ či „doporučení“.

Posledním krokem pak už byla jen tvorba webových stránek. Před samotným začátkem jsem měla určité obavy ohledně průběhu tohoto procesu. Nicméně, jakmile jsem objevila doménu webnode.cz, všechny obavy se rozplynuly. Práce s touto doménou je totiž velmi jednoduchá a uživatel nemusí mít téměř žádné znalosti ohledně formátování a podobných věcí. Nejprve došlo k seznámení s danými funkcemi editoru a k vytvoření základního vzhledu včetně všech potřebných záložek s textem. Závěrečnou fází už bylo jen propojení výše uvedeného obsahu a webové stránky. Vybrané pohybové hry jsou zde rozděleny do jednotlivých kategorií dle zařazení do vyučovací jednotky tělesné výchovy. Popis každé hry obsahuje její název, zařazení, počet žáků, předpokládaný čas, pomůcky, a především průběh doplněný videozáznamem pro lepší názornost.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvoření souboru pohybových her vhodného pro žáky staršího školního věku. Součástí bylo i vytvoření webových stránek s daným obsahem. Na základě stanoveného hlavního cíle vzešly i dílčí úkoly, kterými byly například charakteristika staršího školního věku, pohybových her a vybraného souboru pohybových her, dále pak ověření vybraných pohybových her v praxi a jejich evaluace a na závěr vytvoření webové stránky s vybraným souborem pohybových her aplikovaných v hodinách tělesné výchovy. Hlavní cíl a veškeré související úkoly byly splněny.

Výsledným produktem jsou tedy vytvořené webové stránky, které obsahují celkem 44 pohybových her vhodných pro žáky 2. stupně základních škol. Tyto hry byly ověřeny na vybrané základní škole v Teplicích, a to v tělocvičně v rámci výuky tělesné výchovy. Průběh všech her byl dokumentován a zároveň byl tvořen i videozáznam, který byl následně sestřihán do podoby, která je součástí vybraných her na webových stránkách a slouží tak zejména jako doplnění slovního popisu. Všechny pohybové hry jsou rozděleny dle zařazení do části vyučovací jednotky tělesné výchovy, a to buď do úvodní, hlavní či závěrečné části. V hlavní části hodiny jsou hry dále ještě členěny na běžecké, štafetové a úpolové. Součástí souboru jsou jak hry nevyžadující pomůcky, tak i hry s pomůckami. Mezi hlavní využívané pomůcky patří zejména základní tělocvičné nářadí a náčiní, které je běžnou součástí vybavení školních tělocvičen (lavičky, kužele, míče, obruče). Speciální pomůcky (karty s čísly a písmeny, barevné karty apod.) jsou pak jednoduché na samotnou výrobu. Webové stránky byly vytvořeny s cílem zlepšit přehlednost a dostupnost výsledků diplomové práce nejen pro ostatní pedagogy, ale také pro zájemce o obohacení pohybové aktivity žáků během hodin tělesné výchovy.

Dle mého názoru, pokud pedagog disponuje určitou zásobou pohybových her, umí je následně adekvátně aplikovat do svých hodin tělesné výchovy, popřípadě je modifikovat dle aktuálních potřeb žáků, tak dokáže právě u žáka vzbudit zájem o pohyb, zvýšit tak jeho motivaci a v konečném důsledku i zvýšit obecnou zdatnost dětí.

RESUMÉ

Diplomová práce je zaměřena na pohybové hry vhodné pro děti staršího školního věku. Hlavním cílem práce je sestavení souboru pohybových her pro žáky zmíněného vývojového období a následné vytvoření webových stránek s daným obsahem.

Teoretická východiska této práce vymezují základní pojmy týkající se staršího školního věku, popisují vývojové zákonitosti, pohybovou aktivitu dětí na základních školách a také definují pohybové hry.

Praktická část se nadále věnuje samotnému souboru pohybových her, který byl ověřen v praxi a u jednotlivých her tak došlo k jejich evaluaci. Na základě video a fotodokumentace jsou vytvořeny webové stránky, které nadále mají sloužit jako metodický materiál pro všechny vyučující tělesné výchovy, kteří mají zájem svou výuku zpestřit či jen žáky motivovat k pohybové aktivitě.

RESUMÉ

The diploma thesis focuses on physical games suitable for older primary school children. The main objective of the thesis is to compile a collection of physical games for students in this developmental period and subsequently create a website with the content.

The theoretical basis of this work defines basic concepts related to older primary school age, describes developmental regularities, physical activity of children in primary schools, and defines physical games.

The practical part further focuses on the collection of physical games, which have been tested and evaluated. On the basis of video and photo documentation, websites have been created that continue to serve as methodical material for all physical education teachers who are interested in diversifying their teaching or simply motivating students to exercise.

SEZNAM LITERATURY

ARGAJ, Gustáv. *Pohybové hry*. 2. preprac. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. ISBN 80-223-1658-x.

BĚLKA, Jan. *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 9788024454474.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 8070401370.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.

MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

ROVNÝ, Miroslav a Dalibor ZDENĚK. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN, 1982.

RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-371-2.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.

SUCHOMEL, Aleš. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004. ISBN 80-7083-900-7.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

ZAPLETAL, Miloš. *Encyklopedie her*. Praha: SPN, 1973.

Online zdroje:

Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit: Metodické doporučení [online]. Česká školní inspekce, 2021 [cit. 2023-03-16]. Dostupné z: https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021_přilohy/Levé%20menu/Metodicke-doporuceni-Pohybove-aktivity_brezen-2021.pdf

JANOŠKOVÁ, Hana, Hana ŠERÁKOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* [online]. Brno: Masarykova univerzita: Elportál, 2018 [cit. 2023-03-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js18/pohybove_aktivity/web/index.html

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2021. [cit. 2023-03-19]. Dostupné z <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>

Základní škola s rozšířenou výukou cizích jazyků, Teplice, Metelkovo nám. 968 [online]. [cit. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://zsmetelkovo.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 Ukázka úvodní strany webové stránky 20

PŘÍLOHY

I. Informovaný souhlas ředitele školy

Informovaný souhlas:

Projekt: Diplomová práce – Pohybové hry pro žáky staršího školního věku (webové stránky)

Autor: Bc. Tereza Sluková

Vážený pane řediteli,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, oboru Učitelství pro základní školy (tělesná výchova a biologie). Obracím se Vás s žádostí o spolupráci na diplomové práci, jež je zaměřena na pohybové hry pro žáky staršího školního. Cílem této práce je vytvoření souboru pohybových her vhodných pro děti daného vývojového období, ověření vybraného souboru v praxi a jeho evaluace a následné vytvoření webových stránek se zmíněným obsahem.

Ověřování vybraných pohybových her bude probíhat během výuky tělesné výchovy u žáků 2. stupně základní školy. Na základě nestrukturovaného pozorování a zpětné vazby žáků dojde k evaluaci vybraných her a celkové reflexi průběhu ověřování. K vypracování diplomové práce jsou potřeba podklady ve formě fotodokumentace, které budou využity při vytváření webových stránek, a to konkrétně jako doplnění slovního popisu her či jako ukázka. Pořízené fotografie budou zpracovány, publikovány a uchovány v anonymní podobě.

Kontakt:

Bc. Tereza Sluková, Štúrova 660/50, 415 01 Teplice

email: tereza.slukova1@gmail.com

tel.: 731 854 685

Souhlasím, aby Bc. Tereza Sluková pořizovala fotografie při ověřování pohybových her v hodinách tělesné výchovy na ZŠ s RVCJ Teplice, Metelkovo nám. 968, a to za účelem vypracování diplomové práce zadané na FPE ZČU v Plzni.

V Teplicích

dne: 16.4.2023

Podpis autora:



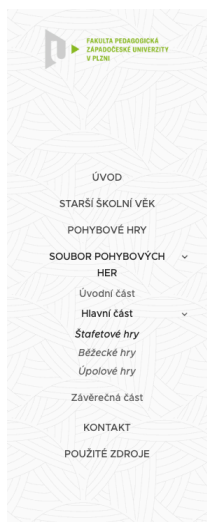
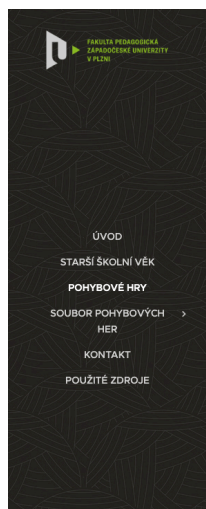
Podpis ředitele školy:



Razítko školy:

Základní škola
s rozšířeným vyučováním cizích jazyků
Teplice, Metelkovo nám. 968

II. Ukázka webové stránky



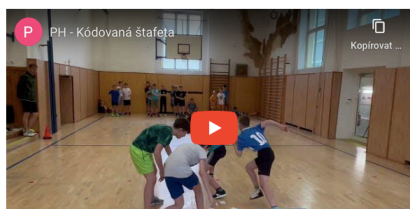
Pohybové hry

"Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný děj a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí"
(Mazal, 2000, str. 13)

Pohybové hry jsou významným činitelem v rámci výchovně-vzdělávacího procesu, protože vytvářejí důležité pedagogické hodnoty. Tyto hodnoty mohou zahrnovat pozitivní transfer (přenos již dříve naučených pohybových činností), všestranný rozvoj motorických schopností, formování osobnosti, zpětnovazebné působení, smysl pro fair play a například i respekt k ostatním. Pohybové hry také slouží jako užitečný nástroj pro učitele v hodinách tělesné výchovy, kdy je například potřeba využít volný čas a aktivně ho vyplnit. Klíčovou vlastností pohybových her je jejich flexibilita, která umožňuje upravovat počet hráčů, velikost hřiště a průběh her podle aktuálních potřeb, například dostupného času. Díky této flexibilitě je také možné zařadit tyto hry do různých vyučovacích jednotek a přizpůsobit je konkrétním cílům a potřebám.

Kódovaná štafeta

- > *Počet žáků:* celá třída – družstva
- > *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
- > *Čas:* 5 – 10 minut
- > *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
- > *Pomůcky:* kódy na papíře, karty s čísly a písmeny
- > *Průběh:* Žáci jsou rozděleni do družstev (4-5 žáků) a rozmístěni na krátké stěně tělocvičny. Na druhé polovině tělocvičny jsou rozmístěny jednotlivé kartičky s čísly a písmeny. Vyučující má u sebe několik karet s připravenými kódy, které jsou několikaslovné a skládají se z čísel a písmen. Každé družstvo si vylosuje vlastní kód, který musí pomocí jednotlivých kartiček sestavit. Žáci se štafetově střídají, přičemž každý může nést pouze jednu kartu s číslem či písmenem.



III. Metodické karty s pohybovými hrami

Fitness honička

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 7 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část – modifikované honičky
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely
- *Průběh:* Část tělocvičny, zhruba její 1/3 bude vyhrazena pro tzv. „fitness zónu“, která bude oddělena pomocí kuželů či laviček od zbytku prostoru. V této honičce se honí všichni žáci navzájem a jakmile je někdo chycen, tak se musí dostat do zmíněné zóny a v ní vykonat cvik, na kterém se žáci před začátkem shodli. Může být zvoleno více cviků, které se budou po určité době měnit. Popřípadě si žáci mohou sami vybrat, který cvik budou provádět. Využit se může také například velká pěnová kostka, přičemž každé číslo určuje jiný cvik.



Barevná honička

- *Počet žáků:* celá třída – 2 družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 7 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část – modifikované honičky
 - *Pomůcky:* rozlišovací dresy (alespoň dvě barvy)
- *Průběh:* Žáci se rozdělí do několika družstev (podle barevných rozlišovacích dresů) a vytvoří tak barevné týmy. Během této honičky se všichni hráči snaží chytit ostatní hráče, ale mohou honit pouze hráče ze svého, stejně barevného, týmu. Hráč, který je chycen opustí hřiště a vykoná domluvený cvik, na který se hráči dohodli před začátkem hry. Poté, co ho hráč vykoná, může se vrátit do hry a pokračovat v honičce.



Honička popořadě

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 7 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část – modifikované honičky
 - *Pomůcky:* žádné
-
- *Průběh:* Žáci si před začátkem hry rozdají čísla a své číslo si musí zapamatovat. Babu má vždy pouze jeden žák, a to přesně pouze na 15 sekund. Po uplynutí této doby se ozve zvuk, například písknutí, a babu má automaticky následující hráč podle pořadí čísel. Vyučují buď číslo řekne, anebo nechá žáky, aby si sami pořadí hlídali. Každý hráč si zapamatuje, kolikrát dokázal během hry někoho chytit.
 - *Doporučení z praxe:* V případě většího počtu žáků se může časový limit snížit na 10 sekund, jelikož by honička trvala dlouhou dobu. Popřípadě rozdělit početnou třídu na dvě skupiny, které budou provádět PH paralelně na obou polovinách hřiště.



Řetězová honička

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 7 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část – modifikované honičky
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Před začátkem hry jsou vybráni dva chytači, kteří budou následně soupeřit proti sobě. Cílem každého z nich je vytvořit co nejdelší řetěz z ostatních žáků. První chycený hráč vytvoří s chytačem dvojici tak, že se drží za ruce. Vzájemnou spoluprací chytají další, kteří se opět následně zapojí do řetězu. Chytat mohou jen krajní žáci, a to pouze pomocí ruky, dotyk jinou částí či končetinou neplatí. Chycení neplatí ani v případě, kdy dojde k roztržení řetězu.



Honička dvojic

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 7 minut
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Tato honička má obdobný průběh jako předchozí. Jsou vybráni dva chytači, kteří se snaží chytit další členy řetězu. Rozdíl nastává tehdy, kdy vytvořená trojice chytí dalšího, tedy čtvrtého, hráče. V tu chvíli se nevytvoří čtveřice, ale vznikají dvě dvojice. Vytvořené dvojice opět chytají další hráče do té doby, než chytí čtvrtého člena a opět se rozdělí na dvojice.



Molekuly

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Každý žák v této hře představuje atom, který se shlučuje do různě velkých molekul, jež určí právě vyučující. V průběhu hry se hráči volně pohybují v prostoru. Vyučující po určitém signálu, například písknutí, vysloví číslo větší než 2 a žáci mají za úkol utvořit skupinky (tedy molekuly) s počtem členů odpovídajícím tomuto číslu. Ti, kteří se nestihnou začlenit do jedné ze skupin tak plní stanovený úkol (například: dřep s výskokem, skákající panák, angličák a podobně).
- *Doporučení z praxe:* Je vhodné po tělocvičně různě umístit kloboučky, a to z toho důvodu, aby se jim žáci museli vyhýbat a neběželi pouze dokola a jedním směrem.



Molekuly s gymnastickými míči

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* gymnastické míče
- *Průběh:* Tato hra je varianta klasické verze hry „Molekuly“ zmíněné výše. Žáci se pohybují volně po tělocvičně a drží gymnastický míč (nebo například i driblují). Když vyučující vysloví číslo, žáci se musí spojit do skupinek a zároveň se musí dotýkat svými míči. Modifikovat lze i způsob, jakým se míče dotýkají (tvoření vláčku nebo sezení).



Molekuly s písmeny

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* V této variantě klasické verze vyučující neříká číslo, ale místo toho vyslovuje písmeno. Žáci tak musí na zemi poskládat svá těla a tvořit dané písmeno. Zároveň není dána přesná velikost skupin, tudíž pokud některý hráč zůstane sám či bude ve skupině přebývat, může se připojit k jiné skupině a tím ji třeba i posílit.



Otevřené a zavřené kloboučky

- *Počet žáků:* celá třída – dvě družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely (kloboučky)
- *Průběh:* Před začátkem hry jsou po celé tělocvičně rozmístěny kloboučky, přičemž polovina je otočena vzhůru nohama. Žáci utvoří dvě družstva a každé má jiný úkol. Jedno družstvo kloboučky otevírá (vzhůru nohama) a druhé je naopak zavírá (širší část je na zemi). Během časového limitu se obě družstva snaží co nejvíce kloboučků právě buď otevřít, nebo zavřít. Vítězem je družstvo s větším počtem správně postavených kloboučků. Počet kloboučků musí být vždy sudý a ideálně o trochu vyšší než počet všech žáků.



Pokládaná

- *Počet žáků:* celá třída – dvě družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* libovolný míč
- *Průběh:* Před začátkem PH se hráči rozdělí do dvou týmů a barevně se rozliší. Hra se odehrává ve vymezeném prostoru, přičemž tento prostor je na obou stranách ohraničen tzv. pokladovou zónou, do které se každé družstvo snaží míč pomocí pouze přihrávek položit. Hra může být omezena časově nebo počtem bodů. Důležité pravidlo této hry je, že hráči nesmějí s míčem driblovat, ale mohou s ním učinit pouze dva až tři kroky. Hráči bez míče se mohou volně pohybovat. Míč musí být do dané zóny položen, nikoliv jakýmkoliv způsobem hozen. Modifikovat lze i minimální počet přihrávek před konečným položením.



Barevná pokládaná

- *Počet žáků:* celá třída – dvě družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Úvodní část
 - *Pomůcky:* žíněny, barevné tréninkové kužely/obruče
- *Průběh:* V prostoru tělocvičny je umístěno několik žíněnek (alespoň 4-5), které jsou barevně odlišeny, a to buď pomocí barevných kuželů, nebo obručí. Žáci jsou podle celkového počtu rozděleni do družstev. Žáci si libovolně v družstvech přihrávají, volně se pohybují po tělocvičně a ostatní se snaží jim míč sebrat. Ve chvíli, kdy vyučující zvolá určitou barvu, tak cílem žáků v daném družstvu je dopravit míč neustále pomocí přihrávek na žíněnku odpovídající barvy. Ostatní žáci se snaží jim v tom zabránit podle předem daných pravidel.



Piškvorky

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* obruče, rozlišovací dresy/šátky
-
- *Průběh:* Pomocí obručí vytvoříme piškvorkové hřiště o rozměrech 3x3. Poté rozdělíme žáky na dvě stejně početná družstva, která vytvoří dva zástupy v určité vzdálenosti od hřiště. Každé družstvo má k dispozici celkem 3 dresy stejné barvy.
 - Hra začíná tím, že první tři hráči z každého družstva pokládají dresy do obručí tak, aby vytvořili řadu (horizontálně, vertikálně i diagonálně) stejné barvy. Po položení všech dresů mohou další hráči na každé straně libovolně přesouvat své umístěné dresy tak, aby dosáhli cíle. Žáci se střídají jako štafeta.
-
- *Doporučení z praxe:* Při větším počtu žáků je doporučeno vytvořit dvě piškvorková hřiště a žáky tak rozdělit na 4 družstva. V každém družstvu tak bude méně žáků a budou se častěji střídát. Tato hra může být ještě modifikována tím, že žák před položením rozlišovacího dresu musí přeběhnout například koordinační žebřík či přeskočit lavičku.



Rubikova kostka

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely
- *Průběh:* Tato hra se velmi podobá předcházející hře, tedy štafetovým piškvorkám. Používá stejný princip, ale s jiným logickým problémem. V této hře má každé družstvo svůj vlastní "hlavolam" složený z devíti kuželů, které jsou tří různých barev (u starších žáků lze využít i čtvrtá barva). Žáci se střídají jako štafeta a každý může vyměnit pouze dva sousedící kužely v každém tahu. Cílem je vytvořit tři řady či sloupce kuželů stejných barev.



4 velikost míčů

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* 4 druhy různě velkých míčů (například: gymnastické, volejbalové, tenisové, florbalové, ...)
- *Průběh:* Podle počtu žáků vytvoříme družstva o ideálním počtu 4-5 žáků. Družstva jsou rozmístěna na libovolné čáře na krátké stěně tělocvičny. Na opačné straně jsou různě rozmístěny 4 druhy míčů po několika kusech. Počet jednotlivých druhů se snižuje s rostoucí velikostí, tedy nejvíce bude míčů nejmenších a velkých míčů bude jen pár kusů. Úkolem každého družstva je posbírat co nejvíce míčů, které jsou bodově ohodnoceny dle jejich velikosti (největší – 4 body, nejmenší – 1 bod). Žáci se tak v družstvu mohou domluvit na určité taktice, jestli budou sbírat menší míče, které jsou blíže či nejdříve poběží dál pro větší míče. Jakmile jsou všechny míče vysbírány, tak si je žáci sami přepočítají. Vyhrává družstvo s největším počtem bodů.
- *Doporučení z praxe:* Doporučuji ke každému družstvu dát velkou obruč, kam budou míče umísťovat, aby se nekutálely pryč.



Kódovaná štafeta

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* kódy na papíře, karty s čísly a písmeny
- *Průběh:* Žáci jsou rozděleni do družstev (4-5 žáků) a rozmístěni na krátké stěně tělocvičny. Na druhé polovině tělocvičny jsou rozmístěny jednotlivé kartičky s čísly a písmeny. Vyučující má u sebe několik karet s připravenými kódy, které jsou několikamístné a skládají se z čísel a písmen. Každé družstvo si vylosuje vlastní kód, který musí pomocí jednotlivých kartiček sestavit. Žáci se štafetově střídají, přičemž každý může nést pouze jednu kartu s číslem či písmenem.



Barevná štafeta

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* barevné nízké tréninkové kužely
- *Průběh:* Každé družstvo si zvolí jednu barvu, kterou bude následně sbírat. Za polovinou hřiště jsou rozmístěné barevné kužely o stejném počtu, a to shodném s počtem žáků v družstvech. Úkolem každého žáka je sebrat pouze jeden kužel příslušné barvy a předat štafetu dalšímu členovi družstva, který opět běží pouze pro jeden. Vítězí to družstvo, které jako první nasbírá všechny své kužely.



Pantomima

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 7. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* kartičky s pojmy
- *Průběh:* V zadní části tělocvičny jsou rozmístěny kartičky s různými pojmy (zvíře, povolání apod. Zhruba v polovině zbývajících prostoru je umístěn kužel. Žáci jsou opět v družstvech a cílem každého z nich je doběhnout si pro jednu kartu s pojmem, následně přeběhnout ke kuželu a zde daný pojem předvést. Jakmile družstvo pojem uhodne, žák se vrací zpět a předá štafetu dalšímu členovi. Limitem může být buď počet nasbíraných karet, nebo uplynulý čas.



Obručová štafeta

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* obruče, tréninkové kužely
- *Průběh:* Žáci jsou v družstvem rozmístěni na určité čáře na dlouhé straně tělocvičny a tvoří jednotlivé zástupy. Před každým družstvem je zhruba ve vzdálenost 2 metry umístěn první kužel a druhý je pak o 4 metry dál. Každé družstvo dostane jednu obruč. Variant na štafety s obručemi je mnoho. Zvolila jsem například následující:
- o *Seber a polož* (dva kužely, jedna obruč) – na začátku hry obruč leží okolo předního kuželu, žák na povel vystartuje, sebere obruč a běží s ní ke vzdálenějšímu kuželu, kam ji položí a běží zpět předat štafetu.
 - o *Navlékni a vysvlékni* – jeden na protější straně čeká, obruč leží u prvního kuželu; první běží, skočí do obruče, po cestě se vyvlékne a na konci navlékne na čekajícího, který se vysleče po cestě zpět. Předchozí běžící tam čeká na dalšího.



Rychlá obíhaná

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* volejbalový míč, tréninkové kužely
- *Průběh:* Vytvořená družstva jsou rozmístěna na čáře a žáci tvoří jednotlivé zástupy. Z každého družstva je zvolen jeden žák (přihrávač), který se postaví čelem k družstvu zhruba do vzdálenosti 3 metry. Ve vzdálenosti 2 metry od daného žáka dál je umístěn ještě kužel. Cílem každého žáka je přihrát míč přihrávači a následně oběhnout kužel. Jakmile míč odhodí, tak ihned běží a přihrávač hází míč dalšímu v zástupu. Vyhrává to družstvo, jehož všichni členové oběhli kužel a vrátili se zpět do zástupu.
- *Doporučení z praxe:* Aby bylo jasné, které družstvo bylo zpět seřazené jako první, tak je vhodné zařadit určitý prvek signalizace. Tím může být například dřep či zvednutí paží celého družstva. Tedy jakmile se poslední člen zařadí do zástupu, tak celé družstvo následně provede dřep.



Přebíhaná

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely, karty s čísly, karty s číselnými kombinacemi
- *Průběh:* V prostoru tělocvičny jsou rozmístěny očíslované kužely. Žáci jsou opět rozřazeni do družstev a vytváří zástupy na jedné z čar na krátké straně tělocvičny. V určité vzdálenosti před zástupy jsou na zemi rozloženy kartičky s číselnými kombinacemi (ideální je tří až čtyřmístná kombinace, a to z důvodu zkrácení doby čekání zbytku družstva), jako například: 2-5-1; 6-9-2-4; a podobně.
- Žák, který je na řadě sebere jednu kartu s kombinací a následně podle ní běží k jednotlivým kuželům. Po posledním čísle běží zpět k družstvu a předá štafetu dalšímu v pořadí. Vítězí družstvo, jehož všichni členové se vrátili zpět do zástupu.



Logik

- *Počet žáků:* celá třída
- *Doporučený věk:* 8. – 9. ročník
- *Čas:* 10 – 15 minut
- *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
- *Pomůcky:* lavičky, barevné tréninkové kužely, 2 zelené a bílé karty, karty s čísly 1-5

- *Průběh:* Tato hra je inspirována deskovou hrou stejného názvu. Žáci opět vytvoří alespoň dvě družstva, přičemž před každým ve vzdálenost zhruba 2 metry jsou položeny karty s čísly 1 až 5 (popřípadě vysoké tréninkové kužely) a o další 2 metry dál je položena lavička tak, aby horní deska směřovala k zástupu. U každého zástupu také k dispozici několik barevných kuželů (kloboučků). Všichni žáci se na pokyn vyučujícího otočí zády k němu a on mezitím položí za každou lavičku libovolnou barevnou kombinaci pěti kuželů, přičemž barvy se mohou i opakovat.

- Následně mohou vybíhat první žáci ze zástupů s jedním barevným kuželem a položí ho k libovolné kartě s číslem. Cílem každého družstva je poskládat ke kartám stejnou kombinaci kuželů jako je za lavičkou. Vyučující drží barevné karty (zelené a bílé). Pokud žák umístí kužel na správnou pozici a shoduje se i barva, tak vyučující ukáže zelenou kartu a žák se vrací zpět bez kuželu a předává štafetu dalšímu. Pokud žák umístí kužel správné barvy, ale na špatné místo, tak vyučující zvedne bílou kartu a žák se vrací s daným kuželem, který předává dalšímu v pořadí. Pokud žák umístí kužel, jehož barva ani za lavičkou není, tak vyučující nezvedá žádnou kartu a další žák si vezme jiný kužel.

- *Doporučení z praxe:* Většina žáků stolní verzi této hry neznala, a tak vysvětlování pravidel trvalo déle. Tudíž je potřeba vyčlenit si na tuto hru větší množství času.



Živý žebřík

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Ze zástupu vybíhají první žáci. Ti si lehnou na zem zády vzhůru, dlaně si dají pod čelo a roznoží. Jakmile jsou v této pozici, tak vybíhá další žák, který přeběhne přes nohy prvního (jako přes koordinační žebřík) a opět si lehne na zem, roznoží a jednou nohou se dotýká nohy prvního, který stále leží na zemi. Takto se postupně položí všichni žáci a jakmile se položí i poslední ze zástupu, tak se zvedá ten první a přebíhá přes nohy všech ostatních. Cílem každého družstva je dostat se tímto způsobem až například na konec tělocvičny, nebo k čáře určené vyučujícím.



Přeskoč a podlez

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* Hlavní část – štafetové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Průběh této hry je obdobný jako u živého žebříku. Rozdíl je však v tom, že žáci střídají dvě pozice, a to vzpor stojmo (dále jako „střecha“) a podpor na předloktích klečmo sedmo (dále jako „klubíčko“). Na pokyn vyučujícího vyrazí ze zástupu první žák a udělá střechu. Až tehdy, kdy je žák v dané pozici, tak vyrazí další, který předchozího podleze a ve vzdálenosti zhruba 1 krok zaujme pozici klubíčka. Následující pak prvního opět podleze, druhého přeskočí a udělá střechu. Takto se postupně střídají všichni, dokud nedojdou do cíle.
- *Doporučení z praxe:* Při prvotní štafeti někteří žáci stanovený 1 krok od předchozího žáka nedodržovali a záměrně tak vytvářeli větší mezeru, aby se dostali co nejdříve k cíli. Rozmístěním kloboučků na postranní čáru tomu bylo následně zamezeno a žáci vždy zaujali danou pozici na úrovni určitého označení.



Zachraň vejce

- *Počet žáků:* 8 – 10
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* malé plastové míčky, obruče
- *Průběh:* Žáci vytvoří kruh a každý si vezme k sobě jednu obruč, kterou si položí za sebe na zem. Uprostřed kruhu je umístěna libovolná nádoba (například krabice, koš apod.) s malými plastovými míčky (popřípadě s jinými malými míčky o velkém počtu). Na pokyn vyučujícího žáci začínají běhat pro míčky uvnitř kruhu a dávat si je do své obruče. V rámci jednoho běhu mohou vzít pouze jeden míček. Avšak jakmile není žák u své obruče, tak kdokoli mu může jeden míček sebrat. Z tohoto důvodu musí být běhy do středu velmi rychlé. Vyhrává ten žák, který bude mít nejvíce nasbíraných míčků, a to buď po určitém čase, nebo dokud se nevyberou všechny míčky.
- *Doporučení z praxe:* Při větším počtu žáků je vhodné vytvořit například dva kruhy, a to z toho důvodu, aby žáci měli mezi sebou určitý prostor a zároveň nebyli moc daleko od středu.



Biatlon

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely, míče, lavičky
-
- *Průběh:* Tuto hru hraje maximálně 5 družstev, přičemž ideální počet žáků v jednom družstvu je 4-5. Na krátké stěně tělocvičny jsou postaveny lavičky, na kterých jsou rozestaveny barevné kužely, a to vždycky po třech. Před lavičkami a jednotlivými trojicemi kuželů je vyznačeno místo odhodu. Toto místo představuje střelnici. V půlce tělocvičny je z kuželů postavený čtverec sloužící k trestným kolům.
 - Na startovní čáru, která je přibližně ve stejné úrovni jako trestné kolo se připraví první hráči každého družstva, kteří na pokyn vyučujícího vystartují a běží ke střelnici, kde se snaží pomocí 3 připravených tenisových míčků sestřelit své barevné kužely. Za každý nesestřelený kužel žák musí oběhnout jedno trestné kolo a následně běžet vytyčenou trasou do cíle, kde předá štafet dalšímu žákovi z družstva. Vítězí to družstvo, jehož hráči se co nejrychleji na dráze vystřídají.
 - *Doporučení z praxe:* U střelnice stojí hráči z družstva, kteří běží jako poslední nebo již doběhli, anebo necvičící žáci a staví shozené kužely zpět na lavičku. Za střelnici doporučuji postavit zíněny, které tlumí náraz míčků, aby se neodrážely do prostoru tělocvičny. V případě vhodné podlahové krytiny lze použít kusy koberce a simulovat i pohyb na běžeckých lyžích.



Formule

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* tréninkové kužely, švédská bedna, žíněnka, lavičky
- *Průběh:* Na jedné straně tělocvičny je vytvořena libovolná překážková dráha alespoň o 4-5 určitých překážkách (kotoul, sunutí po lavičce, přeskočení dílů švédské bedny a podobně). Na druhé straně jsou následně umístěny lavičky (znázorňující depa), a to podle počtu družstev. Ideální počet žáků v družstvu je 4-6. Každé družstvo je seřazeno u své lavičky a zvolí prvního člena, který poběží. Na pokyn první žáci vystartují, přeběhnou překážkovou dráhu a vrátí se zpět na lavičku do depa, kde ostatní členové týmu mu musí rozvázat tkaničky a znovu je zavázat, a to bez jeho pomoci. Další členové mu mezitím dají napít. Jakmile je daný žák nachystán, tak běží ještě jedno kolo, které ukončí opět v depu, kde ho vystřídá další žák z družstva, který opět běží celkem dvě kola s jedním „přezutím“ v depu. Cílem každého družstva je vystřídat všechny členy co nejrychleji a doběhnout tak jako první.



Přihraj a přeběhni

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 8. – 9. ročník
 - *Čas:* 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* míč
-
- *Průběh:* Žáci jsou rozděleni do dvou družstev a vytváří zástupy na čáře. V daném zástupu se vždycky dvojice postaví čelem k sobě a zády se budou dotýkat další dvojice (kromě krajních). Celé družstvo se následně posadí na zem a každý natáhne nohy tak, aby se ve dvojici dotýkali chodidly. Míč má krajní dvojice a konkrétně ten žák, který se opírá zády s dalším žákem. Na pokyn přihraje míč protějššímu žákovi a ten ho následně přehodí až žákovi z další dvojice, který je k němu čelem (tedy ob dva hráče). Jakmile žák míč odhodí, tak se zvedne a běží na konec řady, kde si opět sedne ve správném pořadí. Cílem je se co nejdříve dostat tímto způsobem až do cíle.
-
- *Doporučení z praxe:* Vhodné je před samotným začátkem si jednotlivé přihrávky zpomalně předvést, aby všichni věděli, kdo komu přihrává a štafeta tak byla plynulá.



Sudé a liché číslo

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* 2 pěnové hrací kostky
- *Průběh:* Tato pohybová hra je inspirována hrou „Červení a bílí“. Žáci vytvoří dvě družstva. Jedno družstvo bude označeno jako sudé a druhé liché. Družstva vytvoří dvě řady podél středové čáry tak, aby stály čelem proti sobě a mezi sebou zhruba 2 metry prostor. Následně vyučující postupně hodí 2 pěnové kostky do prostoru mezi žáky. Cílem žáků je vypočítat součet hodnot obou kostek a určit, zda je číslo sudé nebo liché. Jestliže je sudé, tak chytá sudé družstvo liché. Pokud padne liché číslo, tak chytá liché družstvo to sudé. Pokud je nějaký hráč chycen dřív, než se dostane do tzv. zóny záchrany tak musí vykonat určitý cvik, jako například: skákající panák, dřep.
- *Doporučení z praxe:* Žáci nižšího ročníku mohou hrát pouze s jednou hrací kostkou.



Červení a bílí

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – běžecké hry
 - *Pomůcky:* žádné
-
- *Průběh:* Dvě družstva žáků vytvoří naproti sobě řady, a to podél středové čáry tělocvičny tak, aby mezi nimi byl prostor zhruba 2 metry. Jedno družstvo jsou červení a druhé bílí. Na pokyn vyučujícího, který řekne jeden název barvy a se navzájem chytají. Pokud tedy bylo řečeno „červení“, tak chytají červení bílé. Pokud se řekne bílí, tak naopak chytají bílí červené. V určité vzdálenosti je na každé straně stanoveno takzvané ochranné pásmo, do kterého se chytané družstvo snaží co nejrychleji dostat, aniž by byl někdo chycen. Chycený hráč následně vykoná cvik, jako například klik, dřep s výskokem a podobně.
 - *Doporučení z praxe:* V rámci této hry lze modifikovat například pozice jednotlivých startů, a to například z lehu, ze sedu, a podobně. Dalšími modifikacemi mohou být určité tresty při chycení. Chycený žák může buď vykonat nějaký daný cvik, přejít k druhému družstvu, nebo vypadnout ze hry úplně. Poslední možnost je však nejméně vhodná, jelikož žák přestane být aktivním.



Vytlačovaná

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Na hřišti se vymezení určitý prostor, a to například prostor mezi dvěma čárami nebo středový kruh. Popřípadě objekt pomocí kloboučků. Hrají všichni žáci proti všem. Cílem každého žáka je vytlačit ostatní z daného pole. Žák může vytlačovat pouze pomocí rukou či trupu a nesmí být použito škrábání, štípání či kousání. Pokud žák překročí pole, tak vypadává a už se zpět nevrací. Vítězí poslední žák v poli.



Odchyt zvířat

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žíněnký
- *Průběh:* V prostoru tělocvičny je rozmístěno několik žíněnek, které slouží jako klece. Žáci se rozdělí na třetiny, tedy 3 družstva. Jedno družstvo jsou zvířata a zbylá dvě jsou chytači. Všichni žáci se rozmístí libovolně po tělocvičně a pohybují se ve vymezeném prostoru. Zvířata se pohybují různými způsoby, a to například jako rak, medvěd (vzpor ležmo pokrčmo), opice a podobně. Cílem chytačů je během časového limitu pochytat všechna zvířata, a to tím způsobem, že je pomocí přetahů a přetlaků dostanou na žíněnký. Jakmile se zvíře dotkne žíněnký je považováno za chycené a zpět už se nevrací. Po vypršení časového limitu se družstva vymění. Vítězí to družstvo, které mělo nejvíce pochytaných zvířat. Chytači i zvířata si mohou navzájem pomáhat. Není dovoleno kousání, kopání či škrábání.



Pytel brambor

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žíněnký
- *Průběh:* Žáci vytvoří přibližně stejně silné či vysoké dvojice, přičemž každá si vezme svou žíněnký. Jeden z dvojice si lehne na žíněnký čelem vzhůru a druhý si lehne přes něj čelem k zemi. Svými těly tak vytvoří pomyslný kříž. Spodní žák se snaží dostat z pod vrchního žáka, který se snaží svou váhou tlačit, aby znemožnil právě zvednutí. Není však dovoleno žádné držení se žíněnký.



3 body

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žíněnky
- *Průběh:* Žáci jsou rozděleni do dvojic, které jsou opět na podobné fyzické úrovni. Každá dvojice si vezme svou žíněnku. Oba žáci provedou vzpor ležmo naproti sobě a chytí se pravou rukou, a to buď dlaněmi, nebo za zápěstí. Tímto u každého vzniknou tři body (levá ruka, levá a pravá noha). Pomocí tažení či tlačení se každý z dvojice snaží toho druhého z této pozice vychýlit. Jakmile se jim to podaří, tak si ruce vymění a snaží se vychýlit soupeře rukou opačnou.
- *Doporučení z praxe:* Dvojice se vzájemně mohou i vystřídat, aby si jednotliví žáci vyzkoušeli i jiné, různě silné, soupeře. Může být určen i časový limit hry a žáci si počítají počet úspěšných vychýlení soupeře.



Špičkový tanec

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* V rámci této hry si žáci vytvoří dvojice a položí si vzájemně ruce na ramena nebo se chytí za předloktí. Cílem každého žáka je se dotknout špičkou chodidla nártu protihráče. Za každý úspěšný dotek získá hráč 1 bod. Vítězí ten ze dvojice, který dosáhne buď jako první stanoveného počtu bodů, nebo v určitém časovém limitu získá více bodů.



Hýžd'ový tanec

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Žáci vytvoří dvojice a rozprostřou se po prostoru tělocvičny tak, aby měli kolem sebe alespoň 2 metry prostor. Žáci ve dvojici stojí naproti sobě a pevně se drží za pravou nebo levou rukou. Volnou rukou se následně snaží dotknout hýždí protihráče. Jakmile se žák úspěšně dotkne, tak získává bod. Před dotknutím se smí, jakkoliv uhýbat, avšak je zakázáno se pouštět či kopat a škrábat.



Boj o krále

- *Počet žáků:* celá třída – družstva
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Žáci vytvoří dvě družstva s přibližně stejným počtem a schopnostmi. Každý tým si vybere jednoho žáka jako krále, ale tak, aby to druhý tým nevěděl. Ostatní žáci budou rytíři. Všichni se během hry budou pohybovat pouze v pozici vzpor klečmo, kdy alespoň jedním kolenem se dotýkají země. Cílem hry je najít a otočit na záda krále druhého týmu. Oba týmy mohou spolupracovat na ochraně svého krále nebo chránit jiného hráče, aby tím zmátli soupeře.



Lovci želv

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* hlavní část – úpolové hry
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* V této hře jsou dva až tři žáci určeni jako lovci a ostatní jsou želvy. Želvy se rozprostnou po prostoru, libovolně se pohybují, ale pouze ve vzporu klečmo. Úkolem lovců je převrátit želvy na záda. Jakmile je nějaká želva převrácena, připojí se k lovcům a pomáhá převracet ostatní želvy. Cílem lovců je v určitém časovém limitu převrátit všechny želvy. Vítězí poslední želva, která nebyla převrácena. Lovci si mohou navzájem pomáhat, ale želvy nikoliv. Želvy se mohou bránit tím, že zaujmou pozici podpor klečmo-sedmo na patách, ale nesmějí se položit na břicho. Nesmí být použito kousání, škrábání, lechtání či kopání.



Šest nohou

- *Počet žáků:* celá třída - trojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 7. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* překážky (lavičky, kladina, švédská bedna – jednotlivé díly apod.)
- *Průběh:* V prostoru tělocvičny se vytvoří jednoduchá překážková dráha. Žáci utvoří trojice a spojí se za lokty zády k sobě. Hlavním úkolem každé skupiny je překonat pomocí spolupráce a domluvy celou dráhu.



Jména rodin

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 7. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* jména rodin na kartách
- *Průběh:* Vyučující připraví karty/lístečky s jmény rodin, které zní podobně (Polák, Molák, Volák, Solák, ...), přičemž u každého je připsána rodinná příslušnost (Polák – otec; Polák – matka; Polák – dcera; Polák – syn). Každý žák si vylosuje jeden lísteček a na pokyn vyučujícího začne vyvolávat pouze příjmení, nikomu lísteček neukazuje. Vyhrává rodina, která má všechny své členy.



Najdi své zvířátko

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 7. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* karty s obrázky zvířat (dospělý jedinec a mládě)
- *Průběh:* Každý žák si vylosuje jednu kartu, na které vyobrazeno jedno zvíře, a to buď dospělý jedinec, nebo jeho mládě. Žák si připraví pohyb, kterým bude dané zvíře předvádět. Na pokyn vyučujícího se všichni žáci začnou pohybovat po tělocvičně a svůj daný pohyb předvádět. Pomocí něj se snaží najít druhého ze své dvojice. Mluvení je zakázáno. Vítězí ta dvojice, která se najde jako první.



Pexeso

- *Počet žáků:* celá třída – dvojice
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* karty s obrázky zvířat
- *Průběh:* Zvolí se dva žáci, kteří budou proti sobě hrát pexeso. Tato dvojice odejde na chvíli stranou. Zbytek si rozdá karty se zvířaty (dvojice) a vymyslí si pohyb, kterým budou dané zvíře předvádět. Následně vytvoří čtverec podle počtu žáků (například 3x3, 4x4) a posadí se. Na pokyn vyučující přichází dvojice hádajících, kteří si začnou vybírat. Hra probíhá stejným způsobem jako klasické stolní pexeso. Jakmile je některý z žáků vybrán, postaví se, předvede pohyb a zůstane stát. Následně provede pohyb i druhý vybraný. Pokud se jedná o stejnou dvojici zvířat, tak daná dvojice odchází z pole na stranu hádajícího. Vítězem je ten hádající, který získal větší počet žáků.



Evoluce

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Všichni žáci se pohybují po vymezeném prostoru a navzájem si vždy ve dvojici stříhají (kámen, nůžky, papír). Žáci začínají na stejné úrovni – krab. Kdo vyhraje, tak postupuje v evoluci dál. Kdo prohraje, jde o stupeň níž (krab zůstává na své). Stříhat si mohou žáci pouze pokud jsou na stejné úrovni.
- o Krab (pohybuje se po čtyřech zády k zemi) → kuře (pohybuje se ve dřepu a pípá) → pes (chodí po čtyřech a štěká) → slon (vytvoří pomocí rukou chobot a troubí) → opice (pohybuje se po dvou jako opice) → člověk



Vlaky

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 7. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Žáci jsou rozděleni do několika skupin o počtu zhruba 4-5 žáků. Žáci utvoří zástupy na různých čarách a pohybují se v mírném poklusu libovolně po nich. První žák je lokomotiva, která vede ostatní vagóny, přičemž je nesmí v průběhu ztráct. Vlak musí jet po kolejích, tedy po čáře a nesmí nabourat do jiného vlaku. Zhruba po 15 sekundách se na pokyn vyučujícího lokomotivy vymění, a to tak, že žák ze zástupu vystoupí a zařadí se na konec. Vlak nesmí zastavit. Žádné družstvo není vítězné.



Tunel důvěry

- *Počet žáků:* celá třída
 - *Doporučený věk:* 6. – 9. ročník
 - *Čas:* 5 – 10 minut
 - *Zaměření:* závěrečná část
 - *Pomůcky:* žádné
- *Průběh:* Žáci vytvoří dvě řady čelem k sobě. Vzdálenost mezi řadami je taková, aby při předpažení na sebe žáci těsně nedosáhli. Všichni žáci nechají předpaženo a vždy jeden žák, který stojí přibližně 10 metrů od uličky musí co nejrychleji proběhnout tento tunel. Když jednotlivec doběhne na začátek dvojřadu, hráči v řadách musí ruce zvednout nahoru těsně před ním, ale tak, aby mu neublížili. V podstatě se před ním vytváří jakási "mexická vlna". Každý by se měl vystřídat roli běžce.

