

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**

Netradiční pohybové hry – hravě, zábavně, zdravě

Erik Sigmund & Dagmar Sigmundová

Anotace: Absolventi získají praktické zkušenosti s realizací netradičních pohybových her využívajících širokou paletu pomůcek (noviny, papírové koule, kolíčky, ocásky, míčky, ringo kroužky, kruhová plachta, padák). Představované netradiční pohybové hry budou hrány směrem od nejjednodušších ke složitějším, od individuálních k týmovým. Důraz bude kladen na aktivní zapojení všech zúčastněných v atmosféře důvěry ve spolupráci, prožitku a úspěchu. Seminář těží ze socializačního aspektu a prožitku při hraní pohybových her. Uváděné pohybové hry budou realizovány v pestrých obměnách (změna způsobu lokomoce, záchrany, chytání, přesunů) tak, aby byly zapojovány odlišné svalové partie a bylo rozvíjeno strategicko-taktické uvažování hráčů. Pohybové hry mohou zpestřit běžné vyučovací/tréninkové jednotky nebo obměnit náplň kondičních soustředění/kempů.

Cíle: Studenti získají přehled a praktické zkušenosti s přípravou, uváděním a realizací známých i méně známých pohybových her s nejrůznějšími pomůckami a jednoduchými obměnami pro zpestření a zkvalitnění vlastní pedagogické a trenérské činnosti. Představené pohybové hry jsou určeny pro každého hráče, bez omezení věku či sportovní specializace a proto jsou využitelné v různých formách výuky ve škole či sportovním tréninku. Cílem semináře a opory studijního textu je rozšířit nebo vytvořit zásobník pestrých pohybových her pro každodenní využití v praktické pedagogické činnosti. Důraz bude primárně kladen na aktivní zapojení všech hráčů v různých rolích tak, aby nebyl nikdo ze hry vyloučen.

Průvodce textem:

1. Úvod / str. 2
2. Doporučení ke správnému výběru pohybových her / str. 3
3. Hry v kruhu s padákem a míči / str. 7
4. Hry v řadách a zástupech / str. 17
5. Honičky se záchranou / str. 17
6. Vybíjené se záchranou / str. 20
7. „Formule 1“ a „Člověče zlob se / str. 22
8. Pohybové hry s papírovými letáky / str. 26
9. Kontrolní otázky / str. 32
10. Literatura / str. 37

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

1. Úvod

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2000, 13).

Pro pohybovou hru je příznačná tvořivost a činorodost, která je doprovázená emotivitou, prožitkem a radostí z pohybu, hraní (Zdeněk, 1964). V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh a pocit prožitku a radosti dítě motivuje k zopakování činnosti (Zapletal, 1997). Hrát si lze i v nezařízeném prostředí. Vedle rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti je hlavním cílem pohybových her socializace¹ dítěte (Mazal, 2000). Ve škole je hra přechodem k vážnému učení.

Z fyziologického² hlediska je pohybová hra „...cvičení s přestávkami vynucenými vlastní pohybovou činností střední a submaximální intenzity. Trvá většinou (u žáků mladšího školního věku) 2–5 minut“ (Mazal, 1990, 40). Děti nejsou „křehké“ vůči intenzivní pohybové aktivitě, jsou odolné a jsou pohybově neaktivnější částí populace (Corbin, 2002). Děti jsou pohybově aktivní, protože je to baví, když jsou unavené, odpočívají. Rychle se unaví, ale velice rychle regenerují³. Avšak pokud je obsah aktivity pro děti zajímavý nebo oblíbený, setrvávají při ní dlouhodoběji. Děti jsou ale také méně efektivní při pohybu, teprve se učí novým dovednostem a potřebují čas na jejich osvojení. Přirozená pohybová aktivita dětí v mladším školním věku je vysoce proměnlivá v intenzitě a přerušovaná v době trvání (od 2 do max. 20 sekund) (Baquet et al., 2007). Proto není překvapivé, že děti raději preferují přerušovanou než nepřetržitou pohybovou aktivitu. Mnohé děti mají rády intenzivní pohybovou aktivitu, ale raději ji realizují s pravidelnými odpočinkovými přestávkami (Corbin, 2002). Avšak pokud je obsah aktivity pro děti zajímavý nebo oblíbený, setrvávají při ní dlouhodoběji.

¹ Socializace = utváření vlastního chování a prožívání prostřednictvím aktivní interakce s ostatními lidmi. Vývoj schopností a dovedností podstatných pro účinné uspění jedince ve společnosti. Tento vývoj jedince směřuje od vnější kontroly prostřednictvím sankcionovaných norem ke kontrole vnitřní pomocí vnitřního sebezpevnování. Jedná se o aktivní proces vyrovnávání se s požadavky, které na jedince klade společnost (Nakonečný, 2000).

² Fyziologie = „věda o výkonech a funkcích živých organismů. Studuje mechanismy umožňující činnost jednotlivých buněk, orgánových soustav i celých organismů a způsoby, jak jsou tyto činnosti řízeny a vzájemně propojeny ve funkční celky“ (Velký slovník naučný, 1999, 455).

³ Regenerace = „obnovení, uvedení do původního, zcela plnohodnotného stavu“ (Vokurka, Hugo, & Presl, 1995, 321). Jedná se o proces odstranění únavy (odbourávání metabolických zbytků, především kyseliny mléčné) a obnovení energetických zdrojů pro další činnost. U dětí je tento proces rychlejší než u dospělých, pravděpodobně proto, že dětský organismus obsahuje více vody (až 90 %, dospělí okolo 70 %).

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Pro týmové sportovní hry a aktivity je bezpodmínečně potřebná adekvátní reakce na rychle se měnící podmínky ve hře. Rychlost a spolupráce hráčů jsou klíčovými podmínkami pro úspěšnost ve hře. Navíc, děti v mladším školním věku jsou senzitivní právě na rozvoj rychlosti a obratnosti, které pohybové hry bohatě nabízejí. V následujícím textu si představíme právě hry pro rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a rychlostní vytrvalosti opakovaně využívané při pohybové přípravě dětí v předškolním a mladším školním věku.

2. Doporučení ke správnému výběru pohybových her

„Dobrá hra probouzí u žáků zájem, zvyšuje jejich chuť do cvičení, zlepšuje výkonnost, navozuje dobrou náladu“ (Zapletal, 1997, 11). Jak však taková „dobrá hra“ vypadá? Neexistuje všudypřítomně platný návod. Každá skupina dětí, třída žáků je jedinečná; reaguje mnohdy odlišně, než skupiny, třídy vrstevníků, které mohou být fyzicky, psychicky i pohybově podobně vyspělé. Existují však obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry“ notně napomáhají. Pomineme-li nezbytnou bezpečnost prostředí a pomůcek, pak Tabulka 1 prezentuje literárně platné znaky integrované pohybové hry (Kirchner, 2000; Kos, 1992; Mazal, 2000; Neuman, 1998) a Tabulka 2 pak pravidla „dobré hry“, vyzkoušená ve vlastní pedagogické a trenérské praxi.

Uvádění a vedení pohybové hry je samostatnou pedagogicko-herecko-psychologickou kapitolou. Vyjma komunikačních schopností pedagoga, zde zvláštní úlohu sehrává schopnost zaujmout a nadchnout, pozorovatelská citlivost, předvídavost, odhad, zkušenost, apod. „Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější.... Musí však... vzbudit zájem a chuť hrát... touhu zúčastnit se hry“ (Mazal, 2000, 30–31). Souhrnně lze zásady k představení a realizaci pohybové hry vyjádřit pravidlem 6 P přiblíženým v Tabulce 3.

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**

Tabulka 1. Znaký integrované pohybové hry

Rovnost =

Každý hráč by měl možnost zažít, hrát chvíli každou roli jako ostatní, tzn.: chytaný může být chytačem, vybíjený vybíjet, nesený by měl také nosit apod. A navíc: Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoli.

Účast =

Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý“ či „chycený“ nesmí být ze hry vyloučen, a když tak jen dočasně. Provede tzv. „záchranný pohybový úkol“, např. kotoul, vyleze na žebřiny a vrátí se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil, může znovu zachránit.

Úspěch =

Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasné adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.

Důvěra =

Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává pedagog, jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**

Tabulka 2. Doporučení ke správnému výběru pohybových her

Přiměřenost

=

Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Nepřeceňujme dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztížme ji až v jejím průběhu (např. zmenšením prostoru při honičce; změnou pohybu – lezení, skákání po jedné noze; přidáním míče či dalšího honiče). Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her dejme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů.

Návaznost

=

Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a ctít fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost). Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které budeme následně zatěžovat.

Jednoduchost

=

Opírejte se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu“. Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou. Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti.

Rychlost

=

Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto také hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, dvě řady proti sobě – červení a bílí apod.).

Obměna

=

Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru“ (Mazal, 2000, 31). Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hrajeme se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hrajeme na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; namísto „klasického“ běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žíněnek vlastním tělem apod.).

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Tabulka 3. Pravidlo 6 P – představení a realizace pohybové hry

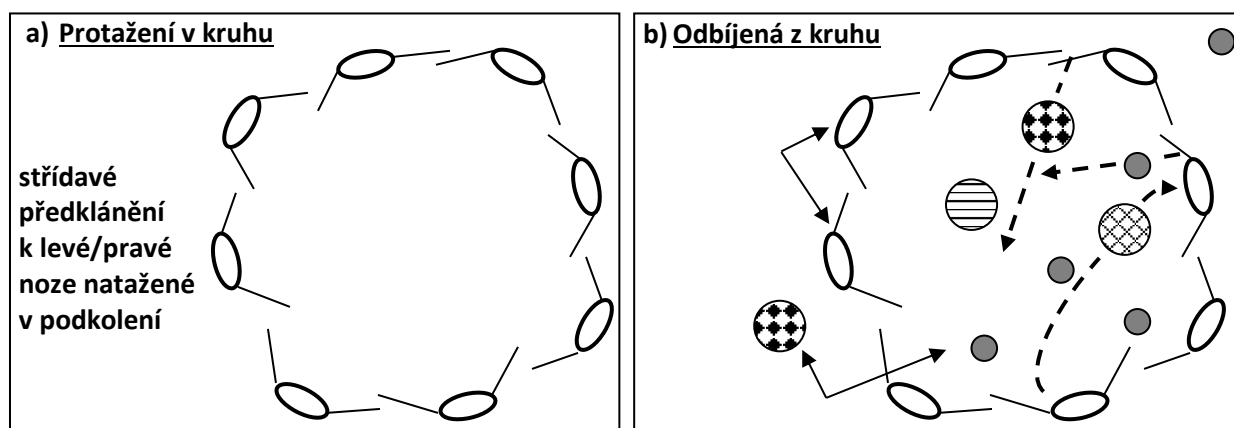
P <i>opiš</i>	=	✓ Ke hráčům se postavte (posadte, klekněte...) čelem, tak aby na vás každý viděl. ✓ Uveďte název hry – jednoduchý, výstižný a zapamatovatelný. ✓ Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte v nastoupeném tvaru, v jakém budete hru hrát. ✓ Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte (nenechte kolovat – zdržuje to) použité pomůcky. ✓ Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ, kolikrát se bude střídat (opakovat...), co se bude počítat a jak hra končí.
P <i>ředved'</i>	=	➤ Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování. Zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože děti neznají názvosloví.
P <i>tej se</i>	=	❖ Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový. ❖ Počet a složitost dotazů indikuje pochopení hry.
P <i>rováděj</i>	=	✓ Při hře stůj tak, aby si nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl. ✓ NAHLAS počítej body. ✓ IHNEDE rozhoduj (např. zda byl „vzdorující“ hráč chycen, trefen). ✓ DBEJ na bezpečnost.
P <i>řizpůsobuj</i>	=	➤ Citlivým pozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost. ➤ Zrychlovat lze zmenšováním herního prostoru, ztěžovat například přidáním dalších míčů nebo chytačů, oživovat změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.
P <i>ochval</i>	=	❖ NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla. ❖ Neverbální (zdvížený palec, potlesk, „V“ z ukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo“, „ok“), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

3. Hry v kruhu s padákem a míči

K rozvoji koordinace, týmové spolupráce a posílení horních končetin dětí nám napomohou hry s padákem. Magický tvar kruhu umožňuje vždy všem dětem i pedagogovi být k sobě čelem. U nejmenších dětí preferujeme před delším hraním jedné hry raději četnější opakování hry s obměnou herních rolí. Netradiční tvar a pohyby padáku motivuje k hraní dětí všech věkových kategorií.

Na začátku se rozsadíme okolo středového kruhu tak, aby měl každý z hráčů dostatek místa pro sed roznožný (Obrázek 1a – „**Protažení v kruhu**“). V sedu roznožném **protáhneme zadní stranu dolních končetin** (střídavý předklon ke kotníku levé a pravé nohy napjaté v podkolení; rukama se chytíme za lokty a snažíme se jimi dotknout země před sebou co nejdále od „zadečku“, opět s nohama napjatými v podkolení). Při „**Odbíjené z kruhu**“ se hráči snaží odražením, plácnutím, kutálením dostat míče ven z kruhu (Obrázek 1b – „Odbíjená z kruhu“). Hráči sedí v sedu roznožném, tureckém sedu nebo na kolenou tak, aby nemohli do míčů kopat! Míče se také nesmí vyhazovat vysokým obloukem rovnou ven z kruhu. Házet se smí pouze s odrazem o zem a maximálně do výše ramen sedících hráčů. Míče, které vyletí z kruhu ven, nesbíráme zpět, ale soustředíme se jen na ty, co zbyly uvnitř. Hru můžeme pojmout také jako snahu udržet v kruhu co nejvíce míčů po co nejdelší dobu.



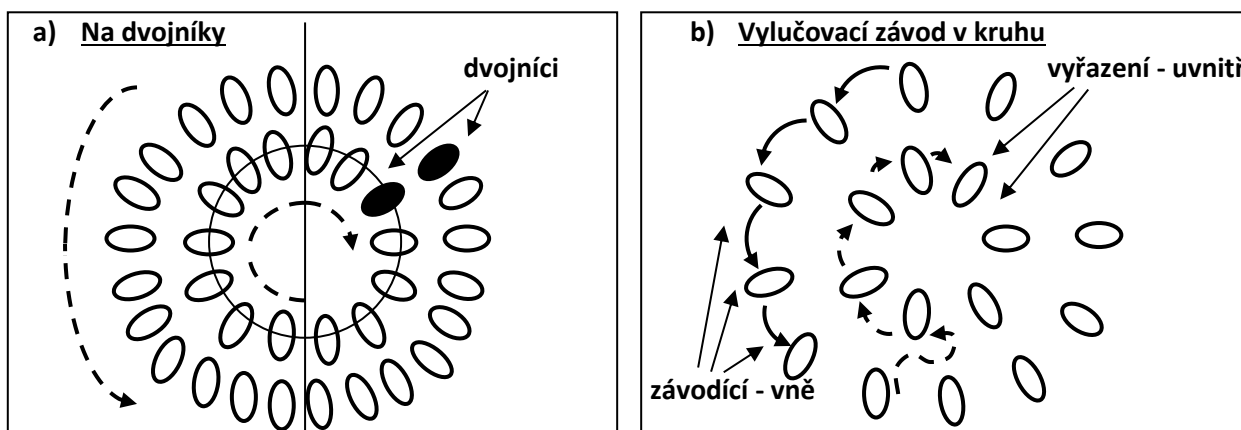
Obrázek 1. Hry v kruhu – „Protažení v kruhu“ a „Odbíjená z kruhu“

„**Na dvojníky**“ – Hráči vytvoří dvojice, pak udělají 2 soustředné kruhy okolo středového kruhu pro rozskok na basketbal (Obrázek 2a). Jeden ze dvojice hráčů stojí ve vnitřním a druhý ve vnějším kruhu. Hráči vnitřního kruhu se otočí pravým ramenem dovnitř kruhu tak, aby dopředu běželi ve směru hodinových ručiček. Hráči vnějšího kruhu pak obráceně (pravým ramenem vně kruhu), aby dopředu běželi proti směru hodinových ručiček. Na povel pedagoga se kruhy rozběhnout každý ve svém směru. Na tlesknutí pedagoga se tvar kruhů

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

ruší a **dvojníci** se snaží co nejrychleji najít a chytit se za ruce. Poslední znovu spojená dvojice dostává trestný bod. Dvojice s nejmenším počtem trestných bodů vyhrává. Hru **OBMĚŇUJEME** např. změnou lokomoce (pro každé nové kolo změním pohyb hráčů – po 4řech, „račí“ chůze) nebo změnou pozice hráčů (z vnitřního kruhu do vnějšího a obráceně).

„**Vylučovací závod v kruhu**“ – Všichni hráči stojí po obvodu jednoho kruhu (při větším počtu hráčů > 15 vytvoří dva nezávislé kruhy, každý na jedné ½ tělocvičny), bokem ke středu. Cílem každého hráče je dohonit běžícího hráče před sebou a dotekem ho vyřadit (Obrázek 2b). Vyřazený hráč zabočí do vnitřního soustředného kruhu, otočí se a volně vyklusává v protisměru (Obrázek 2b). Vítězí poslední 3 hráči, kteří nebyli vyřazeni z vnějšího kruhu. Pedagog startuje, rozhoduje, zda byl hráč vyřazen či nikoliv a dbá na to, aby se kruh nezmenšoval. Pokud začnou hráči taktizovat (např. rozestavují se podle kvalit soupeře), těsně před startem závodu zavelíme „čelem vzad“ a tím eventuální výhody odstraníme. **Hráči ve vnitřním kruhu mají ZAKÁZÁNO ovlivňovat** (naznačováním pohybu, chytáním či máváním) hráče na vnějším kruhu. Hru lze **OBMĚNIT** změnou lokomoce (po 4řech, „račí“ chůze).

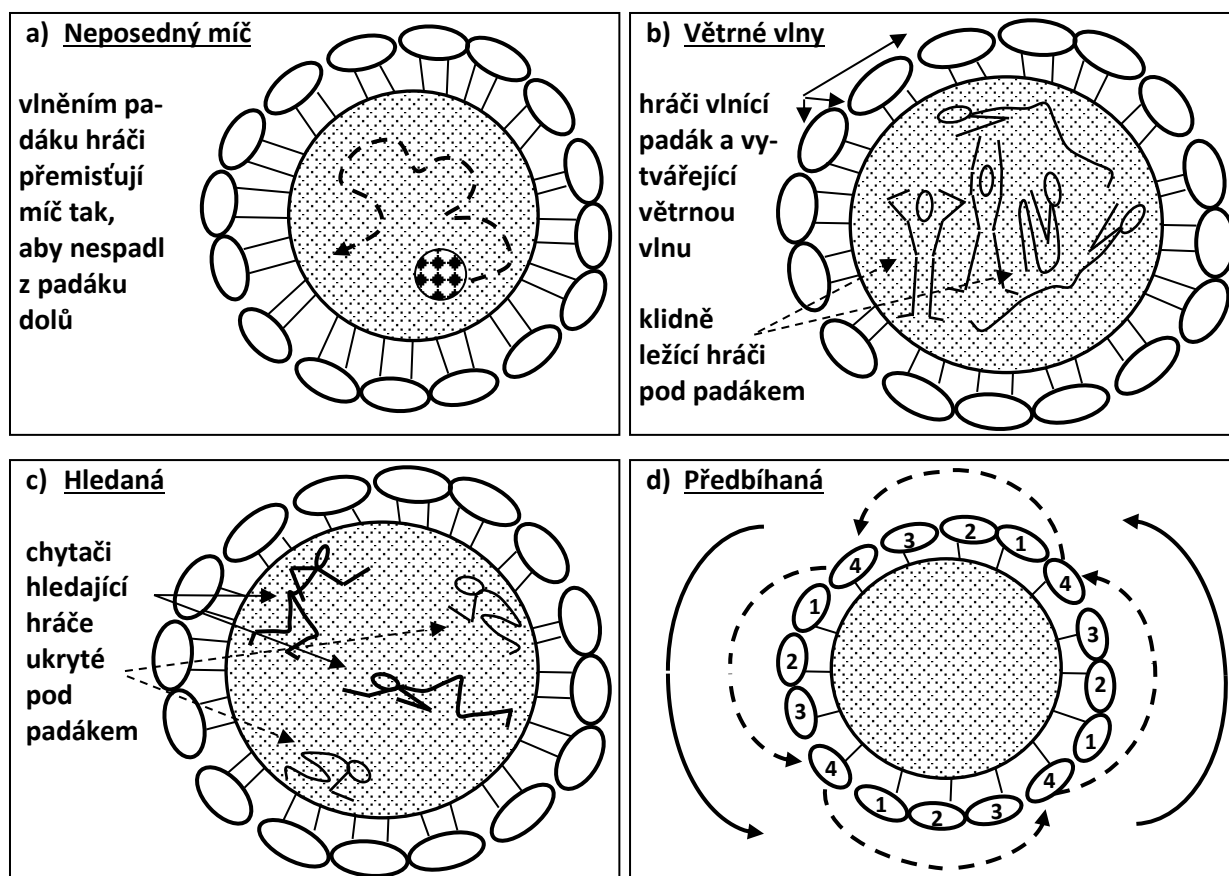


Obrázek 2. Hry v kruhu – „Na dvojníky“ a „Vylučovací závod v kruhu“

Pro následující hry („**Neposedný míč**“, „**Větrné vlny**“, „**Hledaná**“ a „**Přebíhaná**“) se hráči rozestoupí po obvodu padáku, který chytanou oběma rukama za jeho okraj (Obrázek 3). Nejdříve nechte hráče volně „máchat“ padákem, pak na něj vhodte molitanový míček nebo nafukovací balón a zkuste jej po dobu alespoň 20 sekund vyhazovat, převalovat a kutálet po padáku tak, aby z něj nevypadl – „**Neposedný míč**“ (Obrázek 3). Pro „**Větrné vlny**“ vybereme alespoň 3 dobrovolníky (max. 1/3 hráčů), kteří si uvolněně lehnou pod padák (Obrázek 3). Ostatní hráči se snaží rovnoměrně pohybovat padákem nahoru a dolů. Pedagog udáváním rytmu (počítáním, předřikáním nahoru–dolů) napomáhá hráčům s pohybováním padáku. Vzniklá větrná vlna přináší ležícím hráčům neobvyklý zážitek. Hru opakujeme 3× tak, aby

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

větné vlny mohli prožít všichni hráči. Při „**Hledané**“ je cílem vybraných 2 hráčů – chytačů najít a dotknout se 2 hráčů unikajících pod padákem (Obrázek 3). Ostatní hráči, kteří stojí po obvodu padáku, ztěžují chytačům hledání máváním, máváním, posunováním a třepáním padáku. **Chytači se na padáku pohybují bosí a nesmí unikající hráče pod padákem kopat, držet, přiléhávat celým tělem či jinak jim bránit v pohybu!!!** Unikající hráči využívají vlnícího se padáku ke schovávání, nesmí však vylézt mimo kruh stojících hráčů (Obrázek 3c). Pedagog počítá úspěšné doteky chytačů. Po 1 minutě si v odvetné hře chytači vymění role s hledanými hráči. Vyhrává dvojice s vyšším počtem úspěšných chycení.



Obrázek 3. Hry s padákem – „Neposedný míč“, „Větrné vlny“, „Hledaná“, „Přebíhaná“

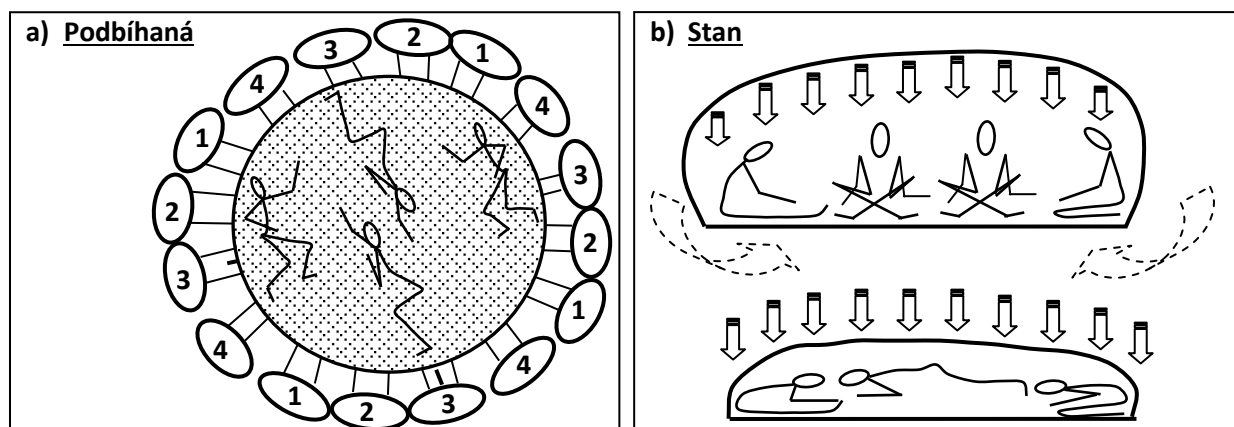
Pro „**Přebíhanou**“ si hráče rozpočítáme na 1. až 4. (Obrázek 3d). Po rozpočítání se hráči chytanou padáku pouze levou rukou a otočí se k němu levým bokem. Pak se pomalu rozběhnou vpřed a padák přitom udržují stále napnutý. Na povel pedagoga se např. hráči s číslem 4 pustí a předbíhají 3 spoluhráče před sebou na první uvolněné místo (Obrázek 3). Trenér střídá čísla předbíhajících hráčů, způsob lokomoce (cval stranou, běh pozpátku, poskoky po jedné noze, apod.) i směr běhu (po a proti směru hodinových ručiček).

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Předbíhání můžete protáhnout a po pokynu a oběhnout celý padák co nejrychleji, opět na své místo.

„Podbíhaná“ – Využijeme rozpočítání hráčů na 1. až 4. z předchozí hry. V této hře však hráči stojí čelem k sobě a drží padák oběma rukama (Obrázek 4a). Všichni hráči začnou zvedat a snižovat padák a dávají pozor na pokyny pedagoga. Zvedání a snižování padáku nemusí být tak usilovné jako při hře Větrná vlna. Hráči, jejichž číslo trenér vyvolá (např. 3.), pustí padák a podbíhají pod ním, pod jeho středem na uvolněné místo na protější straně (Obrázek 4). Tuto výměnu můžete zkusit i s hráči dvou (případně tří) čísel najednou.

„Stan“ – Na začátku všichni hráči dřepí po obvodu padáku a drží jej oběma rukama za okraj. Na povel pedagoga se všichni hráči v jednom okamžiku postaví, zvednou padák do vzpažení a pak jej co nejrychleji stáhnou za zády dolů k zemi a přisednou jej (Obrázek 4). Záleží na rychlosti přisednutí či dokonce přilehnutí padáku, jak vysoký stan se vytvoří. Padák postupně, zvolna klesá na těla sedících a ležících hráčů (Obrázek 4) a navozuje příjemný pocit týmové soudržnosti. Pokud se nedaří vytvořit dostatečně vysoký stan, zmenšíte kruh hráčů tím, že si na začátku ve dřepu „narolují“ více z padáku do rukou.



Obrázek 4. Hry s padákem – „Podbíhaná“ a „Stan“

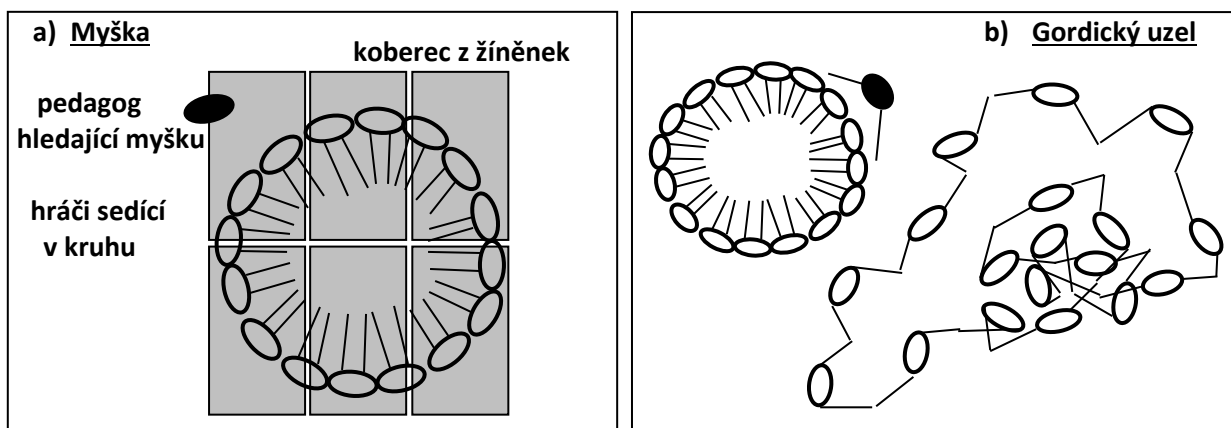
Na uklidněnou si v závěru zahrajeme dvě hry: „Myška“ a „Gordický uzel“ (Obrázek 5a,b).

„Myška“ – všechny hráče posadíme do kruhu čelem dovnitř na „koberec“ ze žíněnek. Hráči sedí co nejblíže vedle sebe tak, aby pod skrčenýma nohama vznikl prostor (Obrázek 5a). Tímto prostorem si budou nenápadně posílat „myšku“ (malý předmět, který jde ukrýt do dlaně např. ping-pongový míček, uzávěr od pet lahve) tak, aby ji hledač nenašel. Úkolem hledače, který chodí okolo kruhu, je najít a určit hráče majícího „myšku“ právě v držení. Na požádání hledače (vyvolání jménem + „dlaně“ nebo vyvolání jménem + „kolíbka“) musí sedící hráč ukázat současně obě dlaně nebo provést „kolíbku“ (v sedu se rukama chytit těsně pod

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

koleny a „zhoupnout“ se do lehu na zádech a zpět a tím ukázat prostor pod nohama). V případě, že hledač správně označí sedícího hráče z kruhu majícího myšku, vymění si role. Pro úspěch hry je bezpodmínečný co nejtěsnější kruh tak, aby „myška“ nebyla mezerami mezi nohama vidět. Napoprvé je vhodné, aby hledače představoval pedagog a hledání „myšky“ doplňoval humornými poznámkami vedoucími k rozesmání hráčů. **Hru lze OBMĚNIT změnou počtu posílaných myšek nebo počtem hledačů (2 myšky, 2 hledači). Lze také hledače umístit dovnitř kruhu a sedící hráči si pak posílají myšku za zády.**

„Gordický uzel“ – cílem hráčů je „rozmotat“ gordický uzel z vlastních těl, aniž by se přitom pustili za ruce. Všechny hráče rozmístíme po odvodu kruhu s rukama předpaženými dovnitř (Obrázek 5b). Na povel pedagoga hráči zavřou oči a udělají 2–4 kroky do středu kruhu tak, aby se každou svou rukou chytil jiné ruky spoluhráče. Pedagog dohlíží na to, aby se držely opravdu jen 2 ruce, a pomáhá „tápajícím“ rukám zapojit se. Jakmile jsou hráči správně zapojeni, otevírají oči a čekají na ještě nezapojené spoluhráče. Do posledních 2 „tápajících“ rukou se zapojí pedagog. Po zjištění s kým se držím, se uzel z vlastních těl začíná pomalu rozmotávat. Pedagog a hráči dbají na to, aby se při rozmotávání (překračování, podlézání, prolézání...) ruce hráčů nerozpojily. Uvidíte, jak překvapivé „rozuzlení“ může tato hra mít.

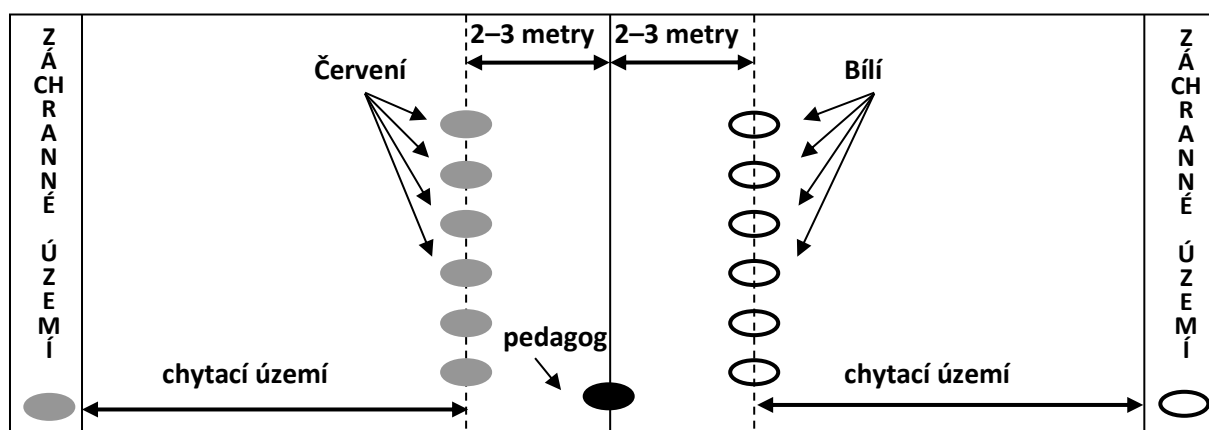


Obrázek 5. „Myška“ – hledání malého předmětu a „Gordický uzel“ – rozplétání hráčů

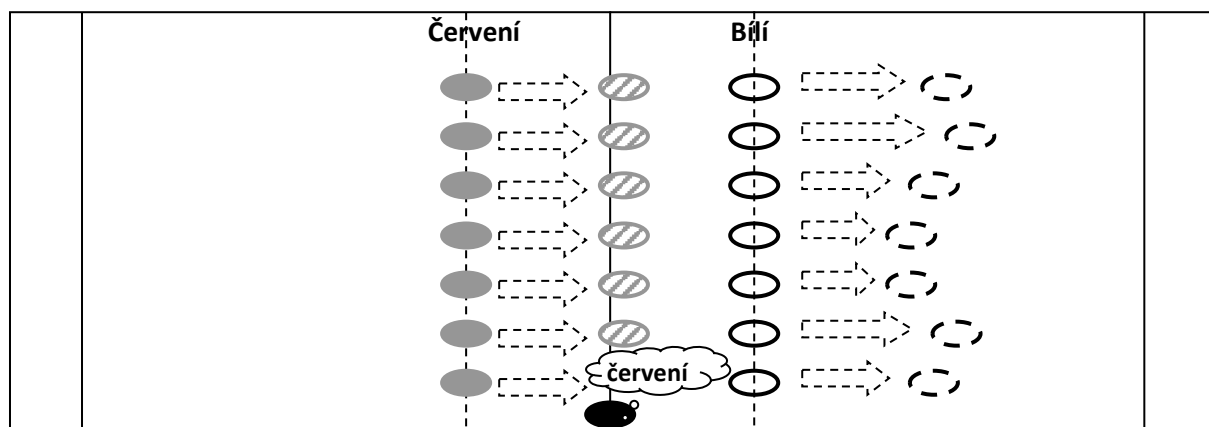
Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

4. Hry v řadách a zástupech

Řady a zástupy nemusí sloužit jen pro pořadová cvičení, nástupy nebo „čekání“ na to, až na mne „vyjde řada“. Představíme Vám několik zábavných pohybových her vycházejících s uspořádání hráčů v řadě nebo zástupu.



Obrázek 6. „Červení a Bílí“ – hra v řadách pro rozvoj startovní reakce a sprintu



Obrázek 7. „Červení a Bílí“ – příklad startu Červených

V následující hře „Červení a Bílí“ procvičíme reakci dětí a jejich rychlost v různých obměnách „Červení a Bílí“ – hráči utvoří dvojice, které se postaví čelem proti sobě na vzdálenost 2-3 metry od středové čáry tělocvičny (Obrázek 6). Pedagog hráče jedné z řad označí za **červené** a druhé za **bílé**. Hráči pozorně poslouchají pedagoga, který je startuje vyvoláním jedné z barev. Při zvolání „červení“, se červení hráči rozbíhají za bílými a snaží se je dotekem chytit dříve, než doběhnou do svého záchranného území za koncovou čarou tělocvičny (Obrázek 6-7). Při zvolání „bílí“ chytají bílí hráči červené. Pedagog sleduje hráče a ve sporných situacích rozhoduje, zda byl hráč chycen dříve, než doběhl do svého záchranného území. Po každém

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

doběhu pedagog spočítá dotekem chycené hráče a vyhlásí průběžný stav (1 chycený hráč = 1 bod). Chycení v záchranném území neplatí. Chytající hráč může během jednoho startu pochyťat i několik protihráčů. Pedagog nemusí vyvolávat červené a bílé střídavě, ale zajistí stejný počet chytání červených a bílých hráčů. Vítězí družstvo, které získá větší počet bodů.

Hru lze OBMĚŇOVAT:

- a) změnou startovní pozice (leh na bříše, turecký sed, dřep, most),
- b) změnou lokomoce pohybu (po 4řech, račí lezení),
- c) změnou startovního povelu (namísto jednoslovného startování pedagog vypráví pohádku, příběh nebo vtip, ve kterém se objevuje červená a bílá barva),
- d) změnou bodování (namísto počítání bodů přechází chycený hráč do druhého družstva).

Pro následující soutěživé hry „Kutálená“, „Podávaná“, „Slalom v řetězu“ a „Hora-Leh“ rozdělíme hráče do 3 až 5 stejně početných družstev s minimálně 4 a maximálně 7 členy. Hráči každého družstva jsou seřazeni v zástupu tak, že poslední je na zadní čáře tělocvičny (Obrázek 8). Cílem každého družstva je přemístit se podle pravidel co nejrychleji na druhou stranu tělocvičny (první družstvo = 3 body, druhé družstvo = 2 body, třetí družstvo = 1 bod) a získat tak co nejvyšší počet bodů. Pedagog startuje, kontroluje správnost přemísťování družstev, přiděluje body, povzbuzuje a chválí jednotlivé hráče. Celkový výsledek je dán součtem za všechny 4 hry.

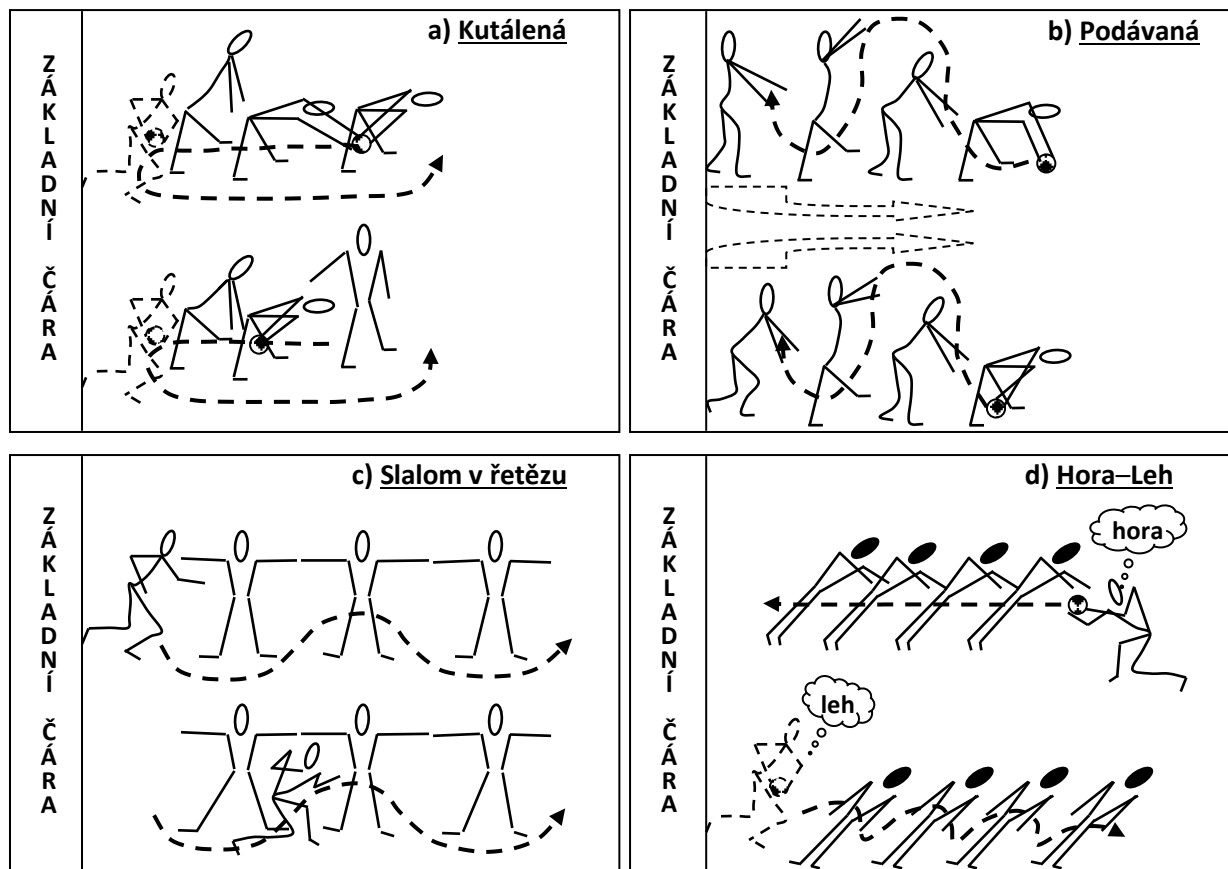
„Kutálená“ – hráči stojí za sebou ve stoji rozkročném. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho prokutálí mezi nohama spoluhráčů dozadu tak, aby ho poslední z družstva chytil (Obrázek 8a). Jakmile poslední hráč chytne míč, utíká s ním dopředu a postaví se před prvního hráče a opět prokutálí míč mezi nohama spoluhráčů dozadu. Pokud se míč někde zastaví nebo odkutálí mimo zástup, musí pro něj první hráč doběhnout, vzít ho a pokusit se ho prokutálet zástupem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat. **Hru lze OBMĚŇOVAT opačným směrem kutálení míče (míč kutálíme zezadu dopřed a místo přebíhání hráč prolézá za míčem pod nohama rozkročených spoluhráčů na první místo v zástupu).**

„Podávaná“ – hráči stojí za sebou ve stoji rozkročném asi 1-1,5 metru od sebe. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho podá mezi nohama spoluhráči stojícímu za ním (Obrázek 8b). Ten míč chytne a dalšímu spoluhráči ho podává na hlavou. Jakmile míč dorazí až k poslednímu hráči v zástupu, utíká s ním tento hráč dopředu a postaví se před prvního hráče a opět míč podává mezi nohama dozadu (Obrázek 8b). **OBMĚNIT lze hru způsobem podávání míče (jen vlevo nebo vpravo, střídavě jeden hráč vlevo, další vpravo).**

„Slalom v řetězu“ – hráči utvoří řetěz: drží se za ruce ve stoji rozkročném (Obrázek 8c). Po startu poslední hráč slalomově přebíhá pod spojenýma rukama spoluhráčů dopředu. Jakmile

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

je na prvním místě, vybíhá do slalomu poslední hráč ze zástupu (Obrázek 8c). **Změnou způsobu lokomoce nebo místem prolézání lze OBMĚŇOVAT hru (po 4řech, běh pozpátku, prolézání pod rozkročenýma nohama spoluhráčů).**



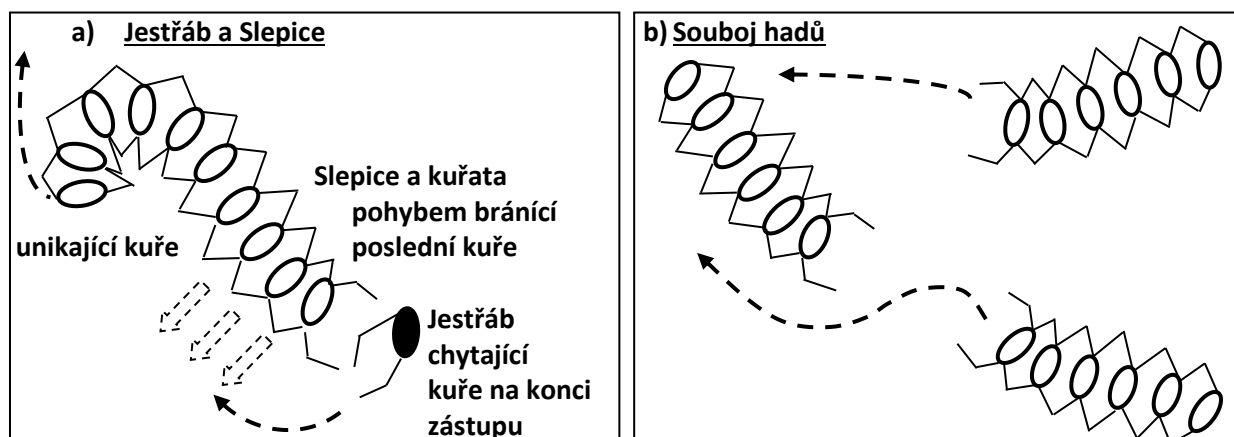
Obrázek 8. Hry v zástupech – „Kutálená“, „Prolézaná“, „Slalom v řetězu“ a „Hora a Leh“

„Hora-Leh“ – hráči si lehnou na zem asi 1 metr od sebe (Obrázek 8d). První v zástupu stojí a má míč v rukou. Po startu zavelí na spoluhráče „Hora“ a ti utvoří z vlastních těl vzpor ležmo (Obrázek 8d). První hráč pak vzniklým tunelem z těl spoluhráčů prokutálí míč dozadu. Jakmile míč dorazí k poslednímu hráči v tunelu, chytne ho a zavelí „Leh“. Po té přeskáče přes ležící spoluhráče dopředu na první místo a zavelí „Hora“. Vytvořeným tunelem opět kutálí míč dozadu novému poslednímu spoluhráči. Pokud se míč v tunelu zastaví nebo odkutálí mimo něj, musí ho první hráč sám najít, vzít ho a prokutálet tunelem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat. **Namísto zvolání „Hora“ (vzpor ležmo) velíme „Stůl“, kdy hráči zaujmou pozici stolu (vzpor vzadu ležmo pokrčmo).**

Ačkoliv jsou úpolové hry převážně individuálně zaměřené, existují i týmové úpolové hry využitelné i v malém prostoru. Příkladem ověřených týmových her s jemným úpolovým

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

nádechem jsou: „Jestřáb a Slepice“ a „Souboj hadů“, ve kterých se uplatňuje obratnost, spolupráce a reakční rychlost.



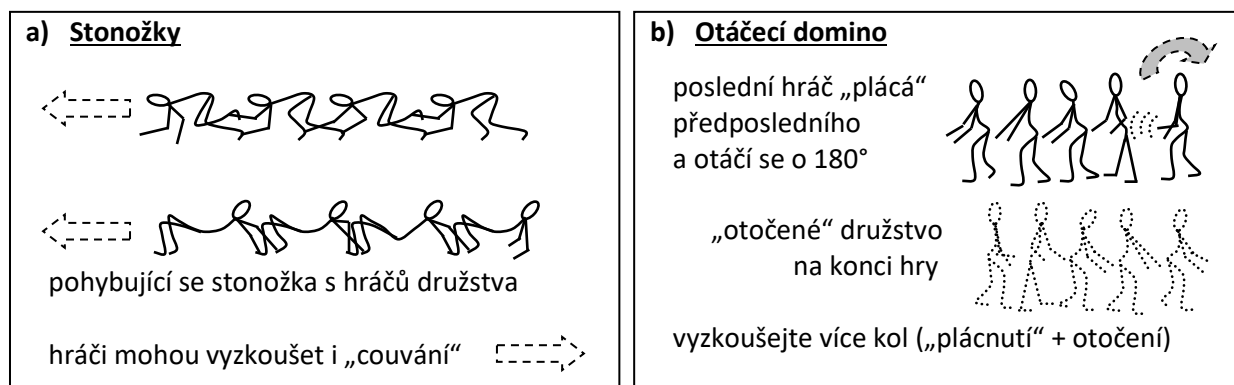
Obrázek 9. „Jestřáb a Slepice“ a „Souboj hadů“

„Jestřáb a Slepice“ – Hráči utvoří 6–8členné zástupy. První hráč v zástupu představuje **Slepici**, ostatní jsou kuřata. Všichni hráči v zástupu (kromě slepice) pevně drží předcházejícího spoluhráče v pase (Obrázek 9a). Slepice má ruce volné a může jimi kuřata bránit před volným hráčem – **Jestřábem**, který se snaží chytit posledního kuře v zástupu. Pokud se mu to podaří nebo se zástup roztrhne, vyhrává. **Slepice může kuřata bránit kromě pohybu tělem také volnými pažemi, NESMÍ však Jestřába rukama držet, stejně jako Jestřáb nesmí držet Slepici. Pro úspěšné ubránění kuřat před Jestřábem je důležitá kvalita spolupráce Slepice a prvního kuřete v zástupu.** Hru hrajeme alespoň 3x, pokaždé s jinými hráči v rolích Jestřába, Slepice a posledního kuřete.

„Souboj hadů“ – Je hra podobná předchozí hře Jestřáb a Slepice. Namísto Jestřába a svázaného zástupu Slepice s kuřaty máme několik 5–8členných zástupů představujících hady (Obrázek 9b). Had vítězí nad soupeřícím hadem, pokud se jeho hlava (první hráč v zástupu) dotkne ocasu (posledního hráče v zástupu) soupeřícího hada. **Hlava hada NESMÍ držet soupeře rukama.** Had, který se roztrhl, prohrává a je okamžitě vyřazen ze souboje. Efektivní je hady rozmístit do volných rohů tělocvičny. Na povel vyučujícího pak hadi vycházejí z rohů ke středu tělocvičny a bojují všichni proti všem (Obrázek 9b). Vhodné je, aby pedagog hráče verbálně motivoval. Hadi v rozích = zima, hadi ještě spí. Začátek hry = jaro, hadi se probouzejí a mají hlad, hlasitě syčí a hledají si potravu. Při této hře je opět velice důležitá spolupráce a především pevný uchop hráčů v zástupu, protože se častěji prohrává z důvodu roztržení hada než chycení jeho ocasu. **Hru lze OBMĚŇOVAT vytvořením delších hadů, kteří nebudou bojovat proti sobě, ale sami se sebou (snažit se chytit vlastní ocas). Hlava (první hráč v zástupu) se pokouší chytit ocas (posledního hráče v zástupu).**

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Pohybové zklidnění a zvýšenou legraci v závěru jednotky navodíme prostřednictvím 2 her „Stonožky“ a „Otáčecí domino“ (Obrázek 10).



Obrázek 10. „Stonožky“ a „Otáčecí domino“

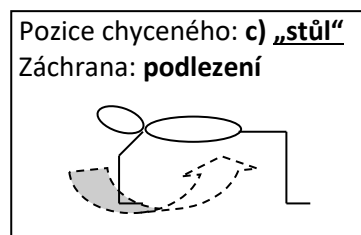
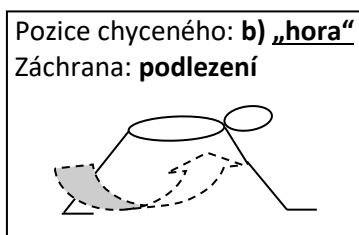
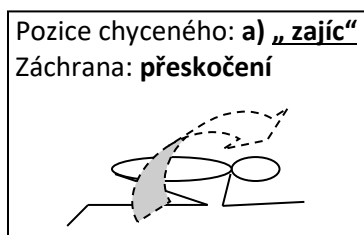
„Stonožky“ – Hráči utvoří několik 4–6ti členných družstev nastoupených do zástupu. Vzdálenost hráčů v zástupu mezi sebou je 1–1,5 metru. Hráči si kleknou na kolena a rukama uchopí předchozího spoluhráče za kotníky (Obrázek 10a). Jakmile jsou všichni hráči z družstva zapojeni do stonožky, pokouší se společně urazit alespoň 4 metry tak, aby se neroztrhli. Pokud se jim to povede, mohou si vyzkoušet náročnější variantu. Hráči si sednou a rukama se chytanou za kotníky nebo nártý spoluhráče za sebou (Obrázek 10a). Jakmile je znovu stonožka správně zapojena, pokouší se bez roztržení zdolat další 4 metry.

„Otáčecí domino“ – Hráči 4–6ti členných družstev stojí v zástupu těsně za sebou (Obrázek 10b). Na startovní povel pedagoga poslední hráč v zástupu dlaněmi „plácne“ spoluhráče před sebou na zadek a udělá čelem vzad. Předposlední hráč, poté co ucítí „plácnutí“, ihned „plácne“ spoluhráče před sebou a také provede čelem vzad. Jakmile „plácnutí“ ucítí první hráč zástupu, nejprve se otočí o 180° a až potom „plácne“ spoluhráče před sebou. Pochvalu od pedagoga si vyslouží nejen družstvo, které nejrychleji stojí otočené o 180° znovu v těsném zástupu, ale všechna družstva, kterým se hra povede.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

5. Honičky se záchranou

V honičkách se záchranou se nejenom uniká chytači, ale hry jsou protkány různými způsoby zachraňování tak, aby se chycený hráč mohl zpět do hry zapojit. Při „**Honičce se záchranou**“ (**zajíc, hora a stůl**) (Obrázek 11a-c) vybereme podle velikosti prostoru a počtu hráčů 2 až 3 chytáče (při prvním zkoušení hry hrajeme pouze s jedním chytáčem), které barevně odlišíme rozlišovacími dresy. Chytáči se snaží dotelem (plácnutím dlaní) pochytyt co nejvíce spoluhráčů. Chycený hráč udělá přímo na místě pozici „zajíce“ (Obrázek 11a) a čeká na vysvobození přeskočením některého ze svých spoluhráčů. Ostatní nechycení spoluhráči utíkají chytáčům a zároveň se snaží vysvobodit chycené spoluhráče přeskočením. **Chycení hráči se NESMÍ v pozici „zajíce“ pohybovat či podrážet chytáče.** Pedagog sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje, zda byl hráč chycen, přeskočením vysvobozen apod. **Honičku lze OBMĚŇOVAT změnou pozice chyceného (a tudíž i způsobem záchrany), počtem chytáčů a velikostí prostoru.**



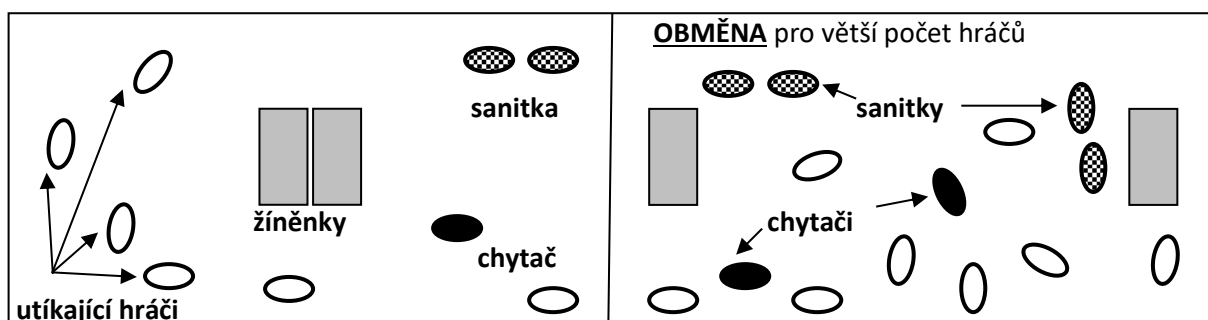
Obrázek 11a-c. Honičky se záchranou – „zajíc“, „hora“ a „stůl“

„**Sanitka**“ – při kombinované honičce se záchranou „**Sanitka**“ je cílem chytáče pochytyt všechny hráče až do posledního, a nakonec i sanitáky (dva barevně odlišené hráče, kteří mají za úkol zachraňovat chycené spoluhráče, odnesením do nemocnice – na žíněnku). Chycený hráč si sedne (lehne) na místo kde byl chycen a čeká na odnesení na žíněnku sanitáky (Obrázek 12). Sanitáci se snaží co nejrychleji zachraňovat chycené spoluhráče odnesením, odtažením, posunutím na žíněnku. V momentě, kdy je chycený hráč dopraven na žíněnku, „ožívá“ a opět se zapojuje do unikání před chytáčem (Obrázek 12). Chytáč nesmí chytat sanitáky až do chvíle, kdyby zůstali pouze sami (ostatní chycení hráči sedí nebo leží na zemi). Napoprvé hrajte s jednou sanitkou a jedním chytáčem, při větším počtu hráčů (zpravidla > 5) vyberte 2 chytáče a 2 sanitky. Sanitáky a chytáče od ostatních hráčů odlište barevnými rozlišovacími dresy.

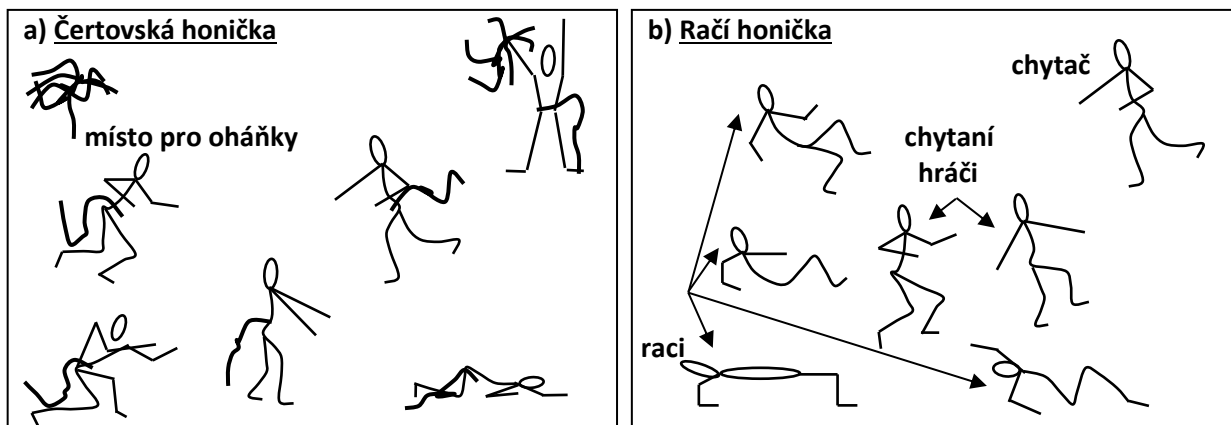
„**Čertovská honička**“ – každý z hráčů, až na 2 chytáče, si za pás upevní stuhu tak, aby $\frac{3}{4}$ její délky vyčnívala ven (Obrázek 13a). Úkolem 2 chytáčů je povytahovat během 2 minut co nejvíce stuh chytaným hráčům. **Chytaný hráč si NESMÍ čertovskou oháňku ze stuhy držet ani ji rukama schovávat.** Svou oháňku si před chytáči brání utíkáním. Pokud mu ji některý z

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

chytačů vytrhne, zvedne ruku a odchází si vzít a připevnit oháňku novou z předem určeného místa (Obrázek 13a). Po uplynutí 2 minut cvičitel hru ukončí a chytači si spočítají uloupené oháňky. Vítězí ten z chytačů, který povytahoval chytaným nejvíce oháňek. **Hru lze OBMĚŇOVAT** změnou pozice chytaných hráčů (Obrázek 13b), kteří se pohybují „račím lezením“ nebo lezením po „4řech“ nebo změnou umístěním stuhy (namísto za pás si ji hráči strčí do boty). Hru lze také hrát způsobem „všichni proti všem“. Zlidovělou, klasickou „Čertovskou honičku“ (Obrázek 13a) si lze zahrát s drobnými obměnami (Obrázek 13b). Kromě stuhy lze pro čertovskou oháňku využít elastické obinadlo, nevhodné jsou tkaničky, šňůrky nebo papírové proužky, které mohou poranit prsty či dlaň hráče.



Obrázek 12. Kombinovaná honička se zachraňováním – „Sanitka“



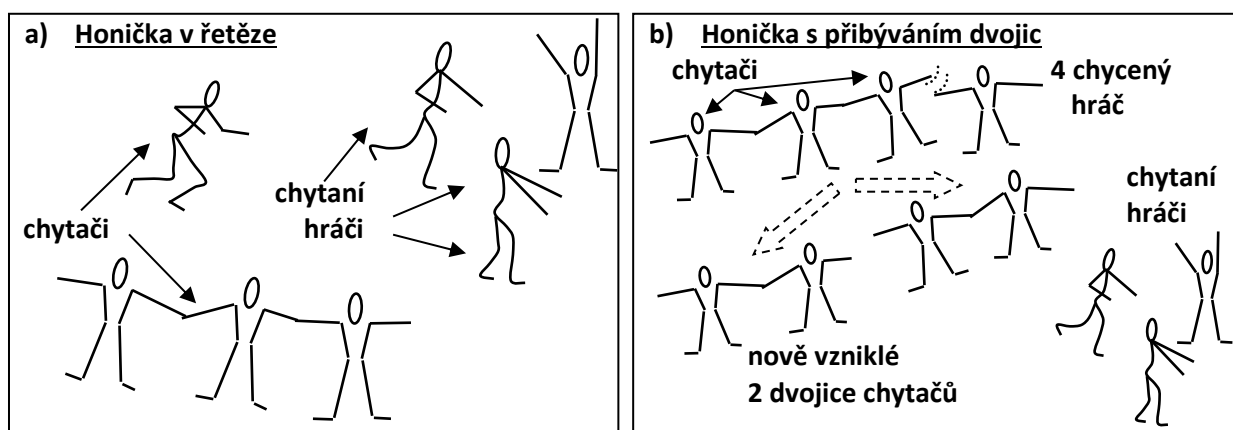
Obrázek 13a-b. „Čertovská“ a „Račí“ honička

Následující dvě honičky „**Honička v řetěze**“ (Obrázek 14a) a „**Honička s přibýváním dvojic**“ (Obrázek 14b) se od ostatních prezentovaných honiček výrazně odlišuje způsobem spolupráce chytačů. Při „**Honičce v řetěze**“ je cílem 2 soutěžících chytačů vytvořit z chycených hráčů co nejpočetnější řetěz (Obrázek 14a). První chycený hráč se držením za ruku zapojí s chytačem do dvojice a dále chytají spolu. Další chycený hráč se opět držením za ruku připojí k chytající dvojici a již chytají ve trojici. Tak jsou postupně vychytaní a do řetězu zapojení

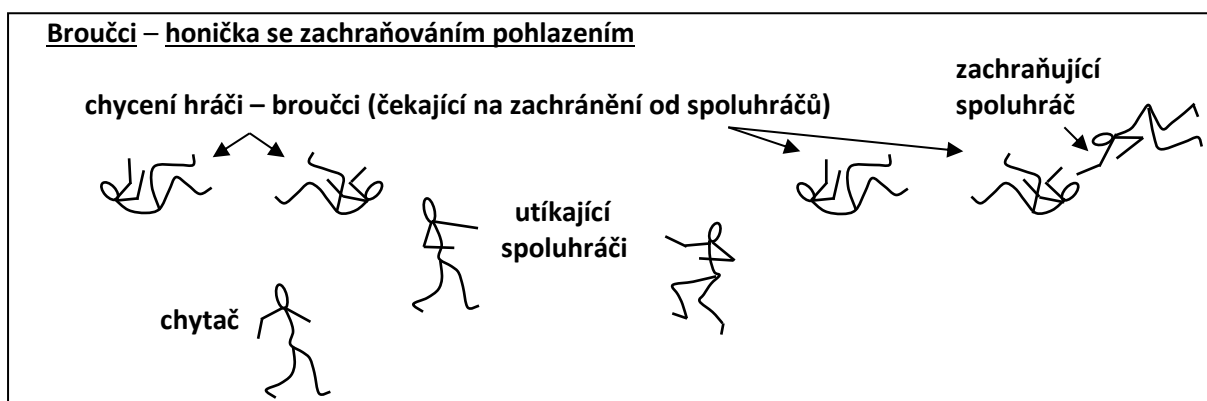
Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

všichni hráči. Nakonec vyhrává poslední chycený hráč a z chytačů ten, který vytvořil delší řetěz. **Chycení platí pouze dotekem ruky, dotek chytaného hráče jinou částí těla NEPLATÍ. Chytaným hráčům NESMÍ hráči z řetězu nastavovat nohy či je dokonce kopnout!** Pokud se řetěz roztrhne, chycení dalšího hráče části řetězu neplatí. Řetěz se musí nejdříve spojit a pak může chytat dál.

„Honička s přibýváním dvojic“ (Obrázek 14b) je obměnou **„Honičky v řetěze“**. Platí naprosto stejná pravidla jako při **„Honičce v řetěze“** (Obrázek 14a) s jediným rozdílem, jakmile trojice (držící se za ruce v řetězu) chytí dalšího hráče, nevytvoří čtveřici, ale dvě dvojice (Obrázek 14b). Obě dvojice dále chytají další hráče, postupně vytvoří trojici a při chycení dalšího hráče nevytváří čtveřici, ale opět dvě nové dvojice. Při této obměně nedochází k trhání řetězu a každý z dvojice má větší možnost chytání „volnou“ rukou než ve vícečlenném řetěze.



Obrázek 14a-b. „Honička v řetěze“ a „Honička s přibýváním dvojic“



Obrázek 15. „Broučci“ – honička se zachraňováním pohlazením

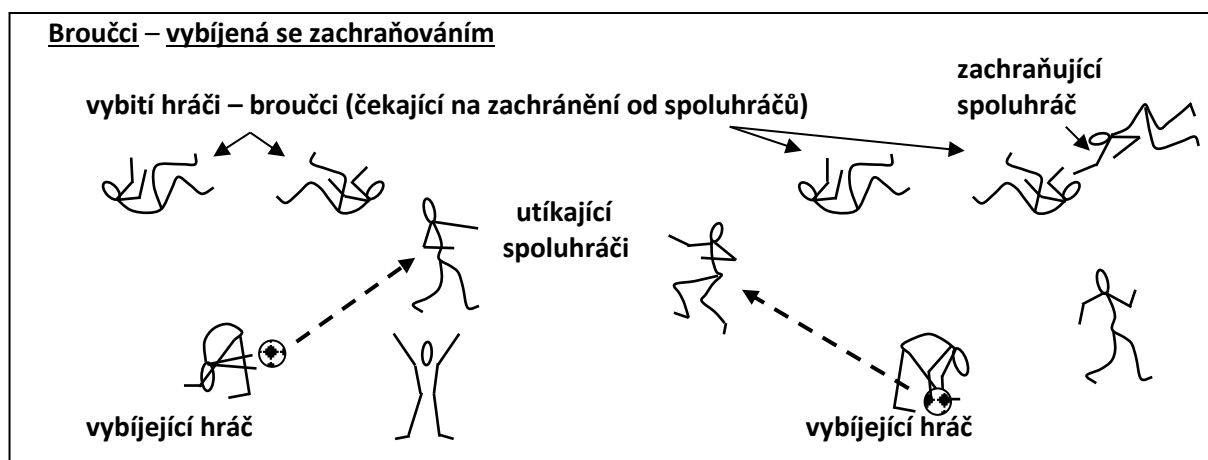
Následující honičku se zachraňováním **„Broučci“** doprovází zvláštní emotivní náboj zapříčiněný způsobem zachraňování hráčů – pohlazením po tváři (Obrázek 15). Chytač se snaží dotekem pochyťat co nejvíce hráčů. Chycený hráč si lehne na záda (brouček) a

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

současně točí rukama a kope nohama (převrácený brouček). Ostatní hráči se snaží broučka zachránit pohlazením po tváři. Jakmile je brouček pohlazen, je osvobozen, vstává a uniká před chytačem. Chytač vyhrává, pokud ze všech spoluhráčů vytvoří chycením „broučky“. **Hru OBMĚNÍME** změnou počtu chytajících hráčů či místem pohlazení na těle spoluhráče.

6. Vybíjené se záchranou

Honičku „**Broučci**“ lze jednoduše **OBMĚNIT** ve **vybíjenou se zachraňováním** (Obrázek 16). Chytači namísto chytání rukou „vybíjejí“ spoluhráče pomocí molitanového míče nebo kostky. Vybitý hráč si lehne na záda (brouček) a současně točí rukama a kope nohama – převrácený brouček. Ostatní nevybití hráči se snaží broučka zachránit pohlazením po jeho tváři. Jakmile je brouček pohlazen, je osvobozen z vybití a znovu vstává a uniká před vybíjejícím hráčem. Hru lze také hrát jako soutěž, který z vybíječů vybijí více hráčů za daný čas. **Hru můžeme OBMĚŇOVAT** způsobem vybíjení (např. mezi nohama zády ke spoluhráči – Obrázek 16) nebo způsobem zachraňování broučka (nahráním a chycením molitanové kostky).

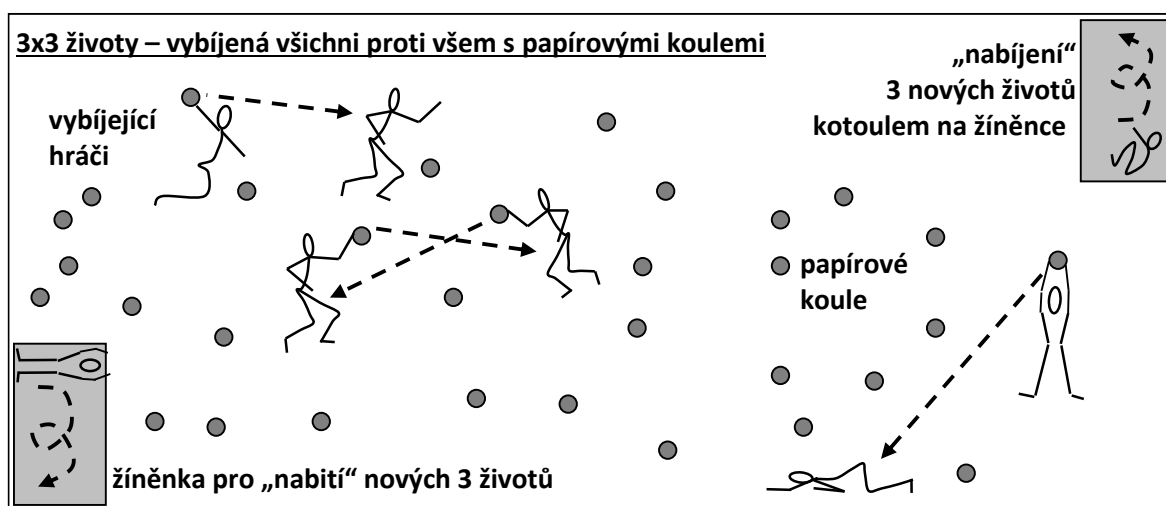


Obrázek 16. „Broučci“ – vybíjená se zachraňováním pohlazením

„**3x3 životy**“ – je vybíjenou typu „všichni proti všem“ s papírovými koulemi. Každý z hráčů má na začátku hry 3 životy. Jakmile je 3× vybit, utíká se zdviženou rukou na jednu ze dvou žíněnek a kotoulem či převalením si „nabije“ nové 3 životy a vrací se zpět do hry (Obrázek 17). Pokud je podruhé 3× vybit, opět si kotoulem či převalením na žíněnce „nabije“ poslední 3 nové životy. Po ztrátě posledních 3 životů se hráč posadí na lavičku, kde pozoruje své spoluhráče a fandí jim. Protože jsou papírové koule lehké a jejich zásah bezbolestný, může se vybíjet kamkoli do těl hráčů. Pokud vybíjený hráč kouli chytí a ta mu nespadne na zem, není vybitý a může ihned odvetně „pálit“. **V prostoru 2 metrů okolo žíněnek se NESMÍ vybíjet** a

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

případné vybití neplatí. Pokud hráč hodí najednou např. 3 papírové koule a všemi třemi zasáhne jednoho protihráče, připravil jej **POUZE o 1 život**. K tomu, aby hráče připravil o 3 životy, jej musí vybit třemi hody. **Hru lze OBMĚŇOVAT** omezením místa vybití (např. od pasu dolů) nebo vybíjíme pouze levou (leváci pravou) rukou.



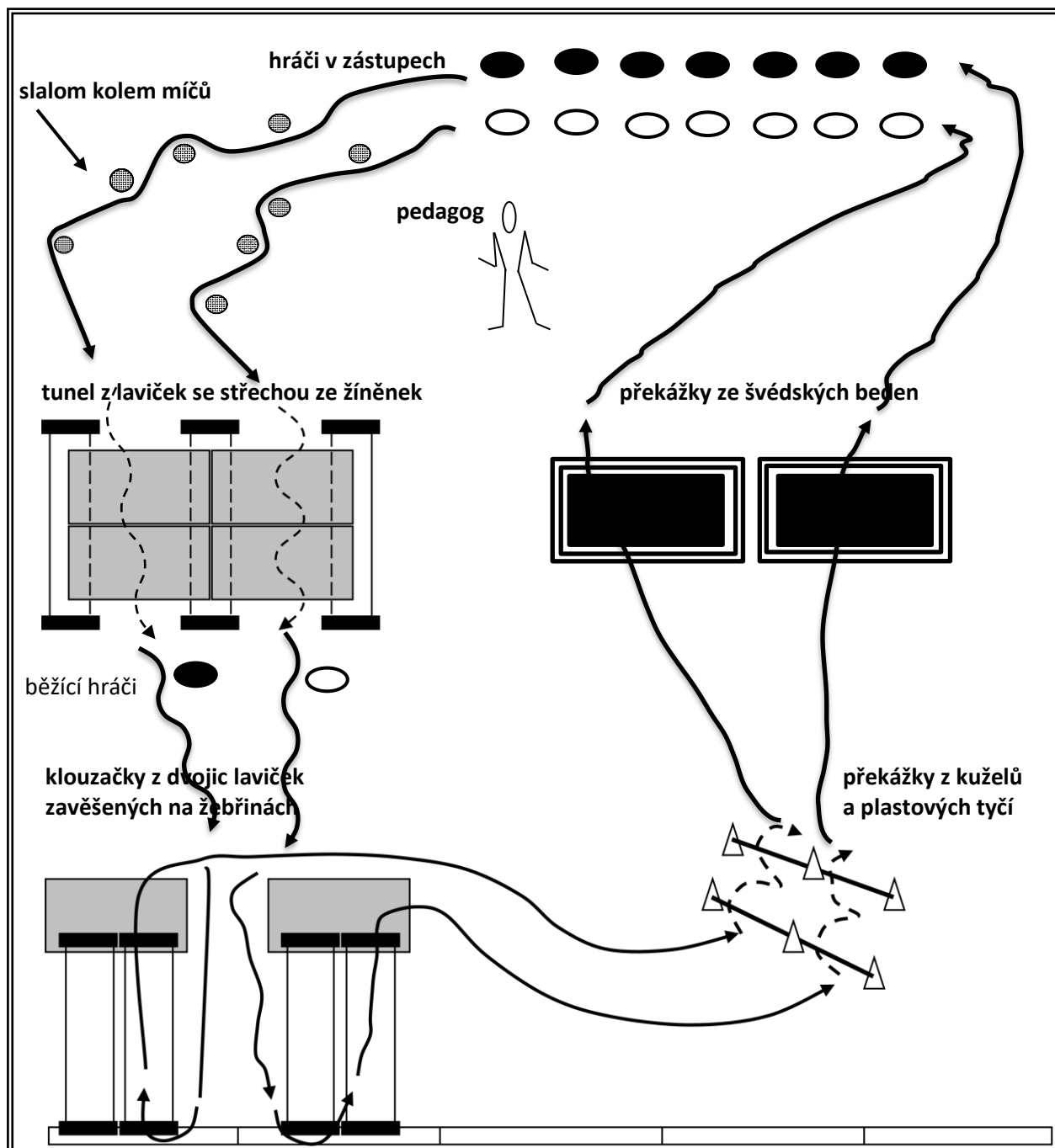
Obrázek 17. „3x3 životy“ – vybíjená všichni proti všem s papírovými koulemi

„Pamatovák“ – je zvláštním druhem vybíjené „všichni proti všem“ s dočasným vyřazením. Hrajeme na celé ploše tělocvičny se dvěma lehkými nebo molitanovými míči. Hráči smí s míčem (míči) běhat, házet a vybíjet. Ačkoliv hrajeme s lehkými míči, **NESMÍ se vybějet do hlavy**. Hráč, který je vybit, si pamatuje hráče, který jej vybil. Odchází si sednout na lavičku, ale zároveň dále sleduje hru. Jakmile je hráč, který jej vybil vybit, vrací se z lavičky zpět do hry. Vybitý hráč si opět odchází sednout na lavičku. Pedagog sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje o vybití. Nechte hru rozehrát, alespoň 2–5 minut. Sami uvidíte, začnou-li někteří hráči při vybíjení spolupracovat, jak se budou chovat hráči dočasně vyřazení na lavičce. **Hru OBMĚŇUJME** změnou způsobu vybití – „jen od země“; „jen do dolní ½ těla“.

„Pamatovák s náplastí“ – je modifikací vybíjené „Pamatovák“. Hrajeme ji stejně jako klasickou vybíjenou pamatovák s rozdílem, že po prvním vybití se jednou rukou chytíme za vybité místo na těle (nebo ruku přiložíme na zasažené místo na těle) – náplast. Další pohyb hráče je tak komplikován náplastí. Až po druhém vybití si vybitý hráč odchází sednout na lavičku. Jakmile je hráč, který ho vybil podruhé vybit (vybit s náplastí), vrací se z lavičky do hry. Pedagog nutně sleduje dodržování pravidel. Děti se mohou v zápalu hry přestat držet za vybité místo nebo toto místo na těle měnit.

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**

7. „Formule 1“ a „Člověče zlob se



Obrázek 18. „Opičí dráha“

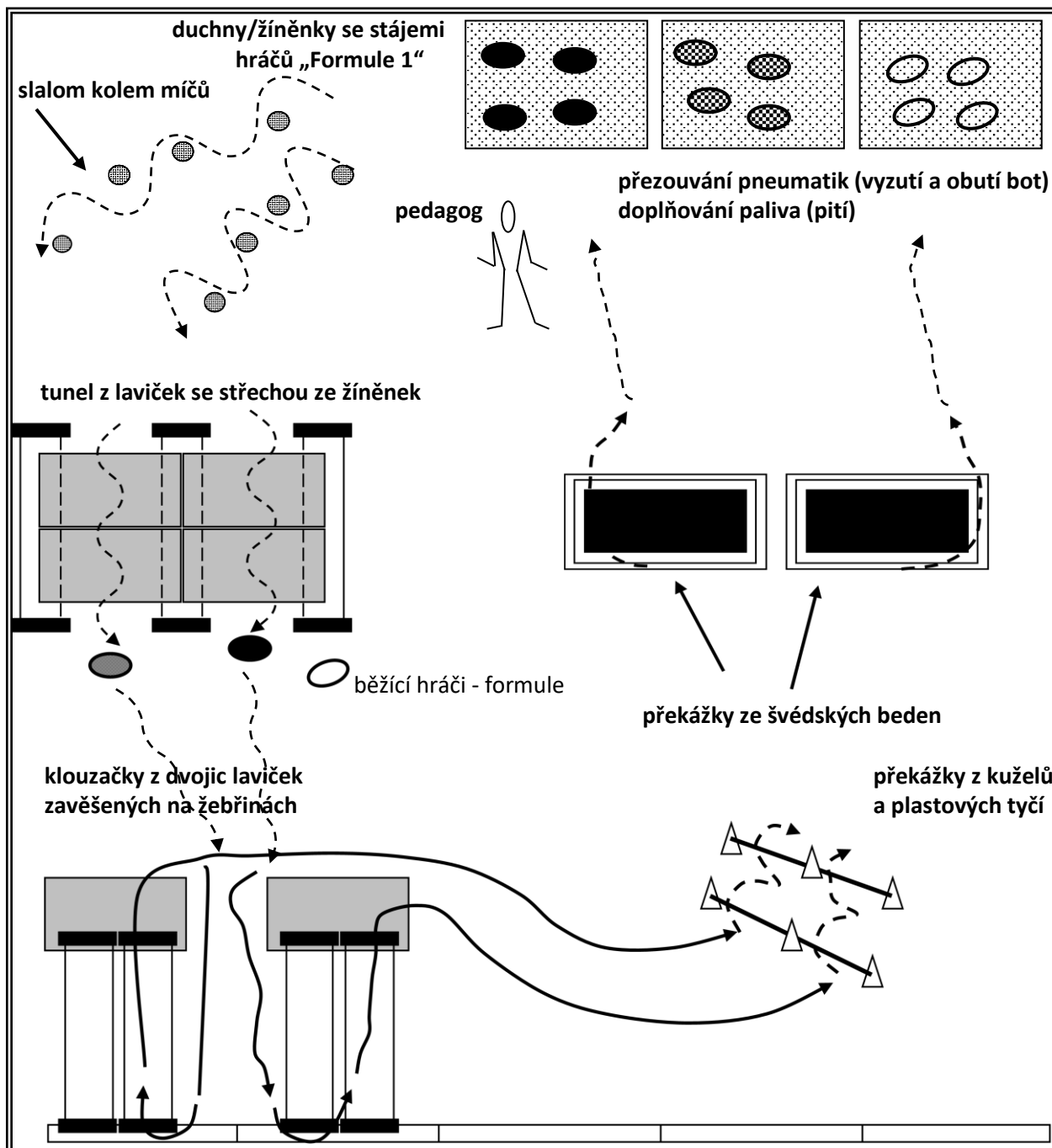
„Opičí dráha“ (Obrázek 18) je časově i fyzicky náročná na přípravu. Využít se dá téměř všeho nářadí a načiní vyjma „klouzajících“ pomůcek (obruče, švihadla, malé míčky), které mohou,

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

volně položené na ploše tělocvičny, při běhu způsobit zranění. K vytýčení hrací plochy, zatáček při běhu používáme výhradně bezpečných, barevně výrazných kuželů či terčíků. Při sestavování opičí dráhy se fantazii meze nekladou. Pokud máte dostatek času, využijte celý prostor tělocvičny s mnoha nářadími a náčiními. Mějte na zřeteli věk a úroveň osvojených pohybových dovedností hráčů tak, aby byly všechny překážky překonatelné. Není nutné, aby překážková dráha byla sestavená ze dvou soustředných drah jako na Obrázku 18. Než začnou hráči samostatně překonávat celou opičí dráhu, seznámí se se všemi překážkami, způsoby jejich překonávání za dohledu cvičitele, který zároveň radí „jak na to“. Opičí dráhu nehrajme jako závody. Zazávodíme si při následující hře **„Formule 1“** (Obrázek 19).

Rozestavení náčiní, nářadí a pomůcek pro opičí dráhu využijeme i pro následující hru **„Formule 1“** (Obrázek 19). **„Formule 1“** spojuje překonávání překážkové dráhy sestavené podle fantazie cvičitele a dostupných pomůcek, nářadí a náčiní v tělocvičně (Obrázek 19). Podle počtu hráčů utvoříme 4–6členná družstva, nastoupená za svou žíněnkou/duchnou, která představuje stáj **„Formule 1“** (Obrázek 19). Každé družstvo si zvolí název stáje (Ferrari, Mercedes, McLaren, Škoda, Kostitřas...). Po vymyšlení názvu, dostane každá stáj volant (ringo kroužek). Každá stáj si určí pořadí „jezdců“, jak budou „vyjíždět“ na trať. První z „jezdců“ se postaví před svoji žíněnkou a čeká na startovací povel pedagoga. Na povel pedagoga vybíhá první člen stáje na trať, a co nejrychleji ji absolvuje. Než se první jezdec vrátí zpět do depa, připraví se zbytek stáje na „výměnu pneumatik“ (vyzutí a obutí bot) a „doplnění pohonných hmot“ (napití). Po přiběhnutí prvního člena do depa mu ostatní členové co nejrychleji „vymění pneumatiky“ (vyzutí a obutí obou bot) a „doplní benzín“ (dají napít). Sám jezdec s „výměnou pneumatik“ a „doplněním pohonných hmot“ vůbec nepomáhá. Vhodné je, aby jeden ze členů týmu zaujal pozici kočky a jezdec si na něj sedl (přezouvání pneumatik je pak snazší). Nebo jezdec si lehne na záda jako brouček. Po „přezutí pneumatik“ a „doplnění paliva“ vybíhá jezdec do druhého kola. Po absolvování druhého kola předá první jezdec volant (ringo kroužek) druhému členu družstva, který ihned vyráží na trať. Jakmile všichni členové stáje absolvují 2 kola (s přezutím pneumatik a doplněním paliva) hra končí a vítězný tým může oslavovat. Pedagog sleduje hru a pomáhá předcházet kolizím (při vjezdu a výjezdu z depa nemusí všichni hráči dávat pozor na přibíhající/odbíhající hráče z jiných stájí. Hráči také na trať nesmí vybíhat s rozvázanými tkaničkami u bot, aby si tak usnadňovali následnou „výměnu pneumatik“). **Hru lze OBMĚŇOVAT změnou lokomoce jezdců, změnou směru běhu (další hru běží kola v protisměru) nebo počtem uběhnutých kol.**

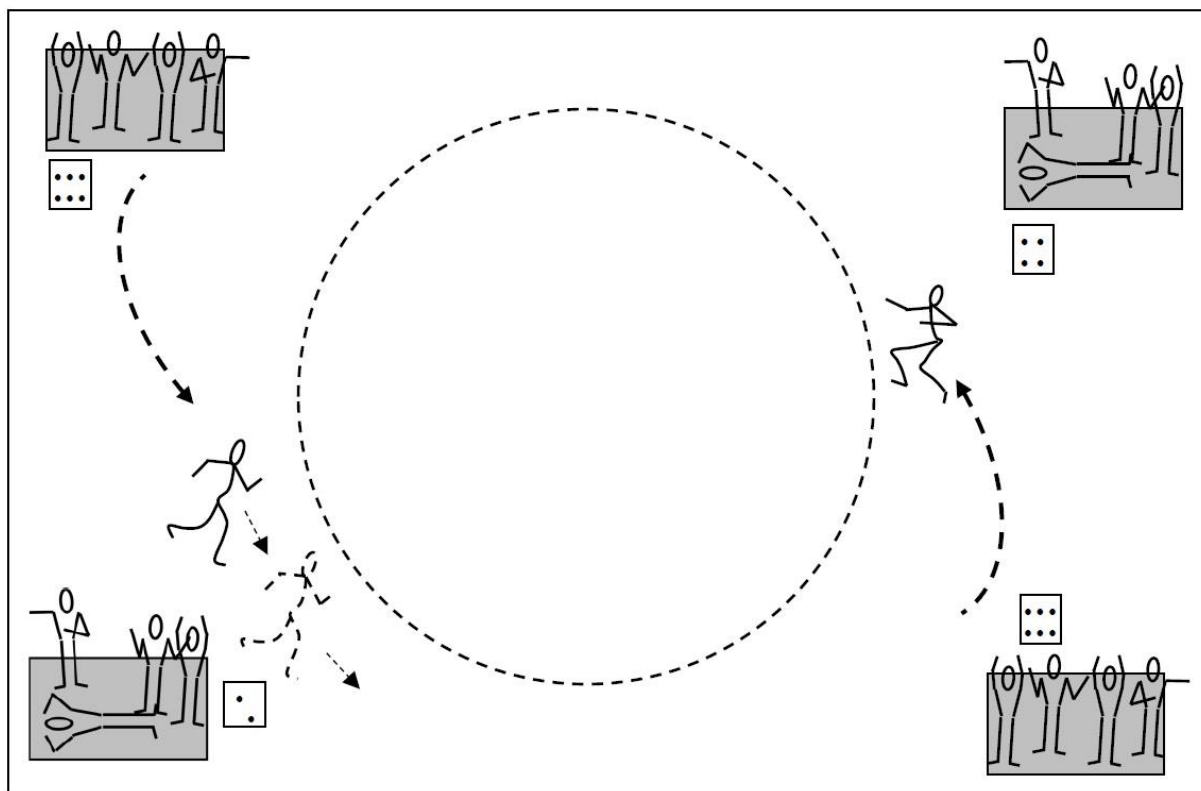
**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**



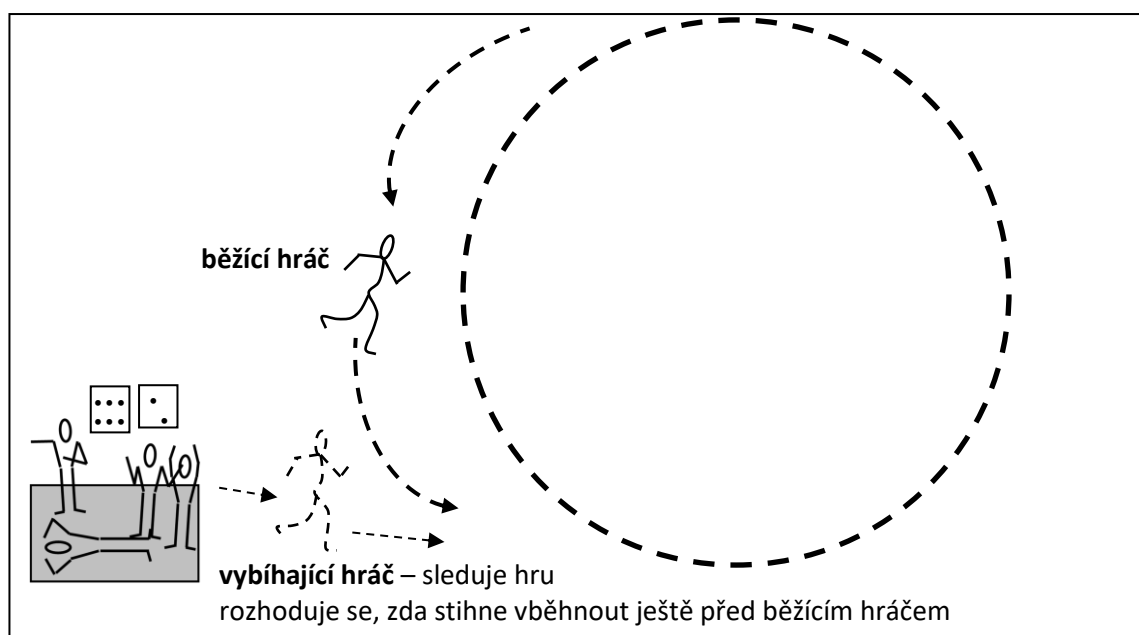
Obrázek 19. „Formule 1“

Pohybová hra „Člověče zlob se“ (Obrázek 20) navazuje svými pravidly na stolní hru s kostkou „Člověče nezlob se“. Stejně jako při stolní hře budeme potřebovat molitanové kostky s puntíky a nejlépe 4 družstva hráčů. Každé družstvo hráčů má svou molitanovou kostku a domeček (např. ze žíněny) (Obrázek 20).

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**



Obrázek 20. „Člověče zlob se“



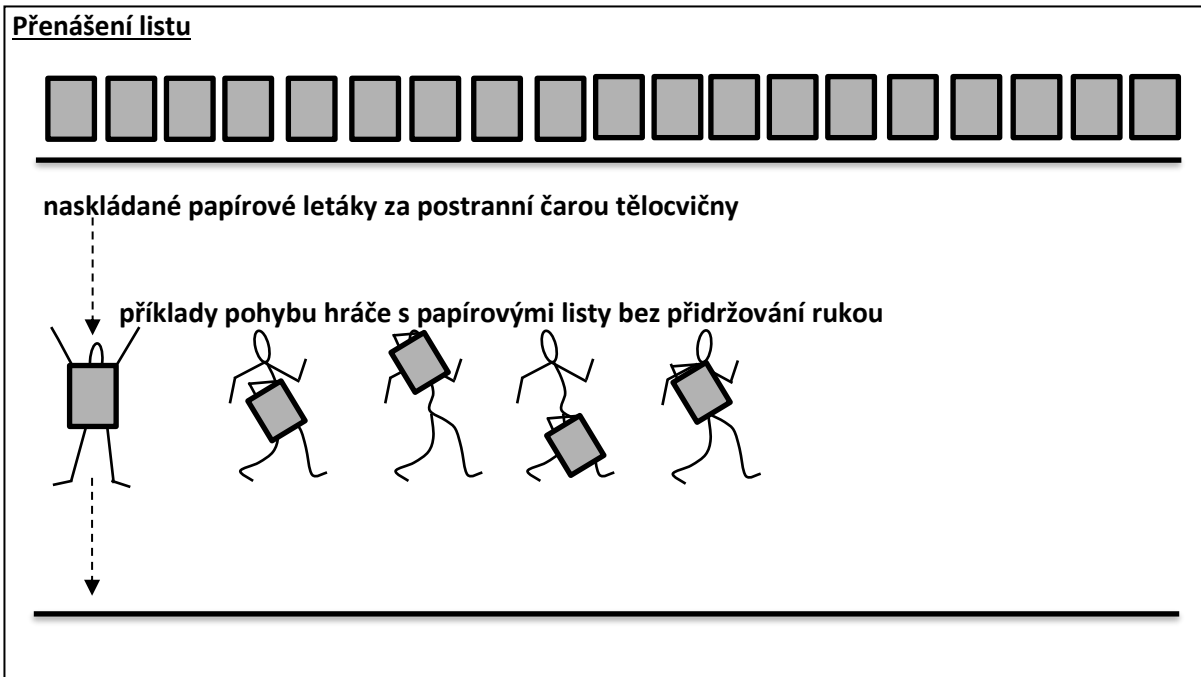
Obrázek 21. „Člověče zlob se“ – vybíhání hráče z družstva v blízkosti běžícího protihráče

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Obdobně jako při stolní hře je hráč „nasazen“ do hry v případě, že hodí 6 na molitanové kostce. Jakmile padne 6 (Obrázek 20) je hráč „nasazen“ do hry a druhým hodem kostkou si určí počet oběhnutí. Ihned, jak se hráč z počtu puntíků na kostce dozví počet oběhnutí, vybíhá na trať. Při běhu však musí dávat pozor, aby jej hráč s jiného družstva během obíhání nedoběhl a dotekem „nevyřadil“. Pokud je hráč při běhu doběhnut a „vyřazen“, vrací se zpět do svého družstva (mimo běžecké území) a další hráč hází molitanovou kostkou, dokud nepadne „6“. Hra pro družstvo končí, jakmile se všichni hráči vystřídají při běhu. Při hře je nutné, aby hráči dávali pozor při vbíhání z družstva na trať (a sbíhání z tratě do družstva), aby se navzájem nesrazili (Obrázek 21). Vybíhající hráč s družstva dává pozor a sleduje běžící protihráče (Obrázek 21). Rozhoduje se, zda stihne vběhnout do hry a nabrat rychlost dříve, než jej protihráč dohoní a chytí nebo počká, až protihráč proběhne. Bezhlavé vběhnutí „pod nohy“ protihráče může zapříčinit srážku a pád obou hráčů.

8. Pohybové hry s papírovými letáky

Papírové letáky, noviny jsou lehce dostupnou „pomůckou“ poskytující mnohostranné využití při pohybových hrách rozvoji motoriky a lokomoce dětí (běhání, klouzání, lezení), ale i tvořivosti a týmové spolupráce. (Obrázek 22).

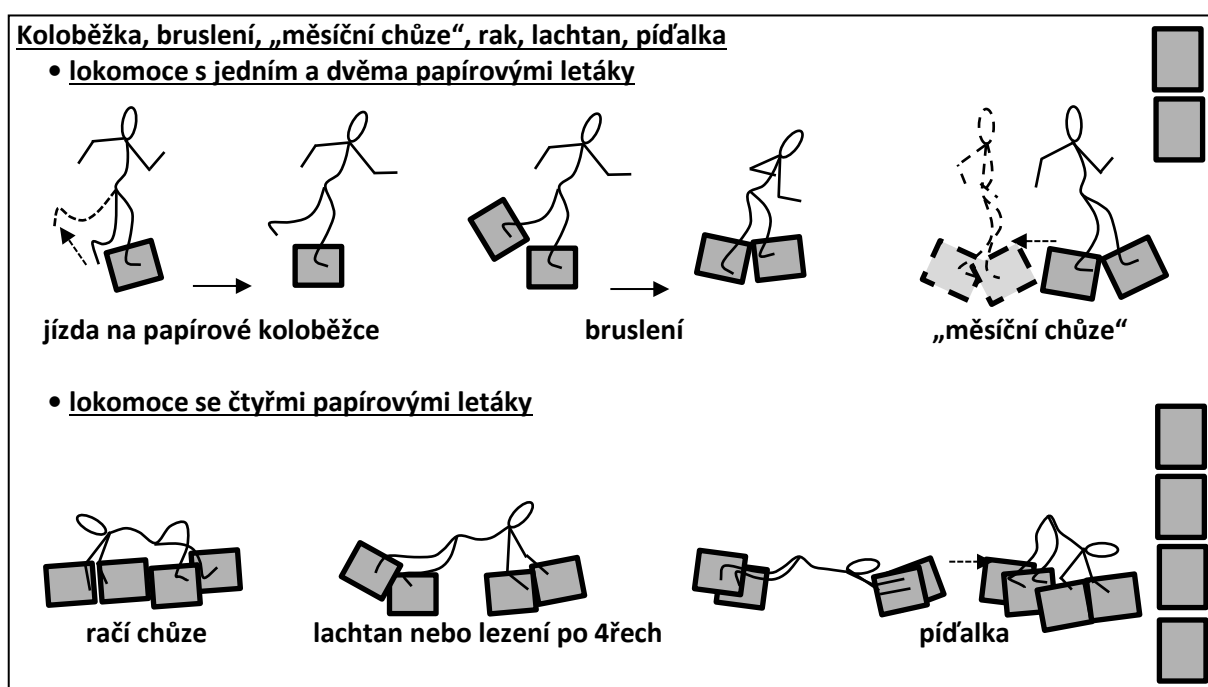


Obrázek 22. Základní rozložení papírových letáků pro lokomoční hry

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

„Přenášení listu“ – každý z hráčů dostane jeden list papírového letáku či časopisu nejlépe velikosti A₃. Hráči se rozestoupí podél postranní čáry tělocvičny tak, aby měli kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru (Obrázek 22). Prvním úkolem hráčů je přeběhnout tělocvičnu na šířku tam a zpět aniž papírový leták spadl, nesmí jej však držet ani přidržovat vlastníma rukama.

„Koloběžka“, „Bruslení“, „Měsíční chůze“ – hráče vybídne, aby papírový leták položili na zem a použili jej jako stupátko koloběžky. Necháme hráče, aby si vyzkoušeli jízdu s levou i pravou nohou na stupátku. Následně si hráči vloží pod každé chodidlo jeden papírový leták a vyzkouší si bruslení. Bruslit lze vpřed, vzad, ve dvojicích či imitovat pohyb do boku, cval stranou (Obrázek 23). Hráči si se dvěma papírovými letáky mohou vyzkoušet i tzv. „měsíční chůzi“ – taneční pohyb, který spočívá v iluzi pohybu tanečníka dopředu, který se přitom klouzavým pohybem pohybuje dozadu.

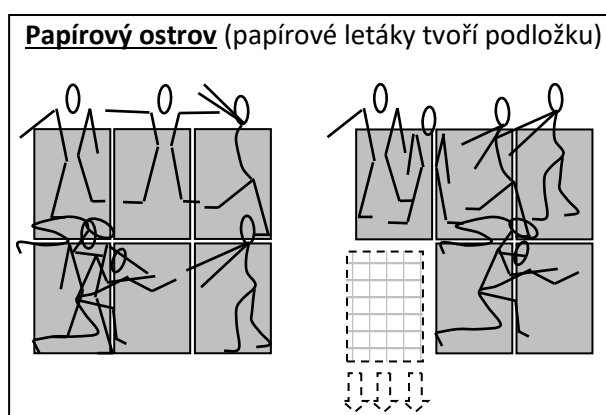


Obrázek 23. Lokomoční pohybové hry s papírovými letáky

„Račí chůze“, „Lachtan (lezení po 4řech)“, „Píd'alka“ – další obměnou lokomoce s papírovými letáky je využití čtyř letáků současně – jeden leták pro každou končetinu (Obrázek 23). Lze vyzkoušet různé způsoby pohybu – cvičitel motivuje hráče a zároveň chválí každý originální nápad. Uvedená cvičení se čtyřmi letáky jsou náročná, slouží zároveň jako posilovací cvičení s vahou vlastního těla, která jsou vhodná pro všechny věkové kategorie dětí.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

„Papírový ostrov“ – Hráči i se všemi jejich papírovými letáky rozdělíme na 2 stejně početná družstva. Z papírových letáků vyřadíme roztrhlé či pomačkané kusy a vybídíme družstva, ať si ze zbylých letáků vytvoří ostrov (Obrázek 24). Pak každému z družstev odebereme jeden list a zmenšíme jím tak plochu ostrova. Hráči se opět pokusí vměstnat na ostrov, aniž by se dotýkali země mimo něj. Pokud se jim to podaří, opět zmenšíme plochu ostrova (Obrázek 24). Vyhrává to z družstev, které se dokáže vměstnat na menší ostrov. Hráči vynalézají rozmanité způsoby vměšťování na ostrov, při kterých nutně velmi úzce spolupracují.



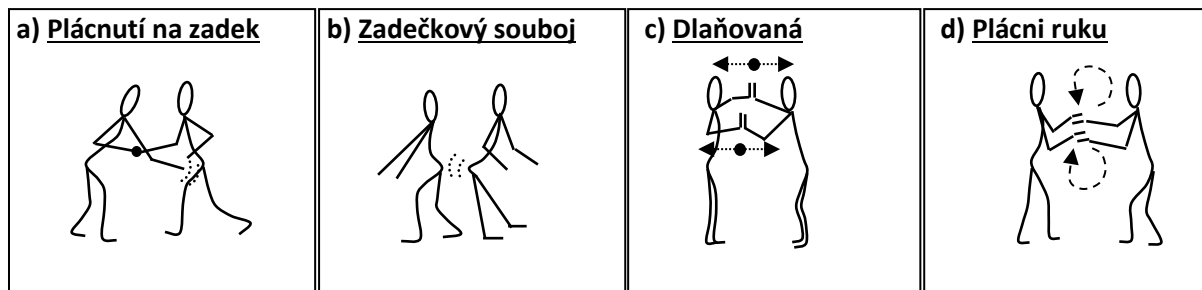
Obrázek 24. Papírový ostrov

„Papírové koule“ – Každý z hráčů si z listů papíru mačkáním vytvoří 2 papírové koule a položí si je před sebe na postranní čáru. Od této chvíle se již hráči nesmí dotknout koule rukama od loktů směrem dolu ani nohama od kotníku dolu. Úkolem každého hráče je dopravit papírovou kouli tam a zpět na šířku tělocvičny, aniž by se jí dotkl zakázanou částí těla – rukama od loktů dolu ani nohama od kotníků dolu. Pedagog opět povzbuzuje hráče a nahlas chválí každé úspěšné přesunutí papírové koule.

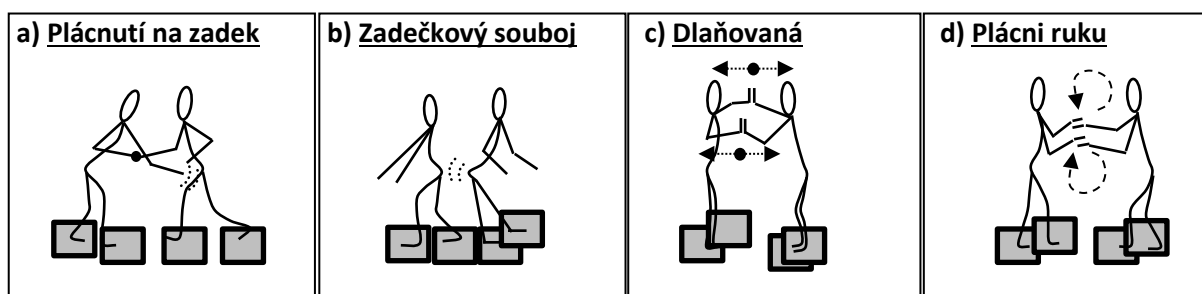
Následující hry ve dvojicích: **„Plácnutí na zadek“**, **„Zadečkový souboj“**, **„Dlaňovaná“**, **„Plácní ruku“** jistě dobře znáte (Obrázek 25), ale zkusili byste si je zahrát i papírovými listy (Obrázek 26)? Hráči vytvoří libovolné dvojice, které mají kolem sebe alespoň 2 metry prostoru. Každou z her napoprvé vyzkoušejte bez počítání bodů a až pak hrajte soutěžně na body. Vhodné je hrát maximálně do 4 vítězných bodů.

„Plácnutí na zadek“ – Hráči stojí ve dvojici proti sobě a pevně se drží levýma (nebo pravýma) rukama. Dlaní volné ruky se na povel učitele budou snažit plácnout protihráče na zadek (Obrázky 25a, 26a). Za každé úspěšné plácnutí na zadek získává hráč bod. Plácnutí jinam se nebodyje. Před plácnutím se smí uhýbat, natáčet, klekat, dřepat, ale nesmí se kopat či snažit se vytrhnout z držení protihráče. Hrajeme max. 30 sekund.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci



Obrázek 25a-d. „Plácnutí na zadek“, „Zadečkový souboj“, „Dlaňovaná“, „Plácní ruku“ – klasická verze



Obrázek 26a-d. „Plácnutí na zadek“, „Zadečkový souboj“, „Dlaňovaná“, „Plácní ruku“ – verze s letáky

„Zadečkový souboj“ – Hráči stojí ve stoji rozkročném zády k sobě na vzdálenost asi $\frac{1}{2}$ metru. Cílem hráče je pouze dotekem vlastního zadečku (narážením, uhýbáním, přetlačením) donutit protihráče změnit pozici alespoň jednoho z chodidel (posunout, vyšlápnout, ukročit) (Obrázky 25b, 26b). Za donucení změny pozice chodidla protihráče získá hráč bod. Hráči si při souboji nesmí pomáhat jinou částí těla než zadečkem. Hrajeme max. $\frac{1}{2}$ minuty.

„Dlaňovaná“ – Hráči stojí ve stoji spojném (chodidla nohou těsně u sebe) na vzdálenost $\frac{1}{2}$ –1 metr, dlaněmi vzájemně opřenými o sebe (Obrázky 25c, 26c). Na povel učitele se hráči snaží pouze přes dlaně (tlakem, strčením, uhýbáním) donutit soupeře, aby změnil postavení chodidel (posunul, ukročil, vyšlápnul). Je zakázáno se soupeře dotýkat jinou částí těla než dlaněmi. V případě, že uhněte dlaněmi a soupeř ztratí rovnováhu, přepadne na Vás tělem a vychýlí Vás ze základního postoje, obdrží trestný bod soupeř, ačkoliv jste jako první vyšlápli chodidlem. Soupeř se do Vás opřel tělem (či dlaněmi o hrud') a tímto Vás vychýlil, což je také zakázáno.

„Plácní ruku“ – Hráči stojí ve stoji rozkročném $\frac{1}{2}$ metru od sebe. Paže mají volně předpaženy tak, aby se jejich ruce vzájemně překrývaly (Obrázky 25 d, 26d). Jeden z dvojice hráčů drží ruce zespodu dlaněmi vzhůru. Druhý drží ruce dlaněmi dolů nad dlaněmi protihráče. Hráči se

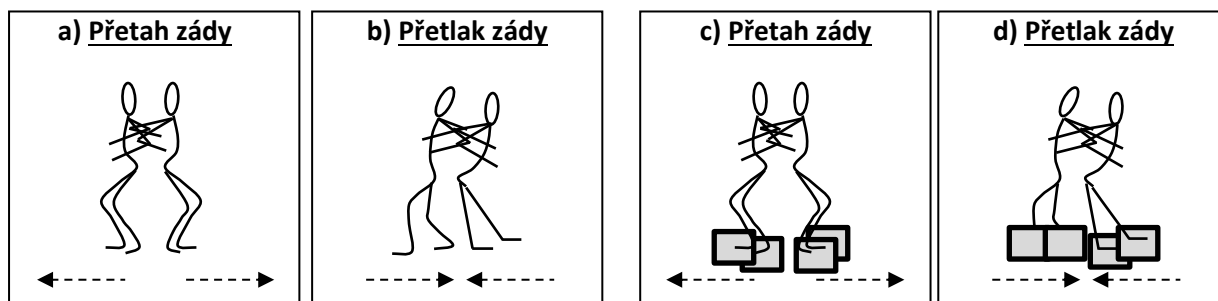
Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

dívají do očí. Hráč, který má ruce vespod, se snaží nečekaně plácnout soupeře přes hřbety rukou. Protihráč uhýbá dlaněmi směrem k sobě. Úspěšný je zásah byť jediného prstu jedné ruky soupeře! Po zásahu si hráči role vymění (plácající je plácán a ten, kdo uhýbal, plácá). Při této hře uplatňujeme pozornost, reakční rychlost a předvídavost.

Představené hry „Plácnutí na zadek“, „Zadečkový souboj“, „Dlaňovaná“, „Plácní ruku“ lze všelijak obměňovat tak, abychom změnily podmínky her a tím i činnost (pozornost, taktiku) hráčů samotných. Níže nabízím příklady obměn.

OBMĚNY:

- a) Plácnutí na zadek – měníme místo zasahování (koleno, rameno, stehno),
- b) Zadečkový souboj – stoj rozkročný změníme na stoj spojný,
- c) Dlaňovaná – souboj ztížíme změnou postoje na stoj rozkročný,
- d) Plácní ruku – hráče postavíme do 2 řad proti sobě. Každý hráč má levou ruku připravenou dlaní vzhůru (bude jí uhýbat) a pravou ruku dlaní dolů (bude jí plácát). Všichni hráči zároveň plácáním pravou rukou útočí a uhýbáním levou rukou se brání. Při této obměně jistě zažijete mnoho legrace, která zvítězí nad vzájemným soutěžením.



Obrázek 27a-d. „Přetah zády“ a „Přetlak zády“ – verze klasická i s letáky

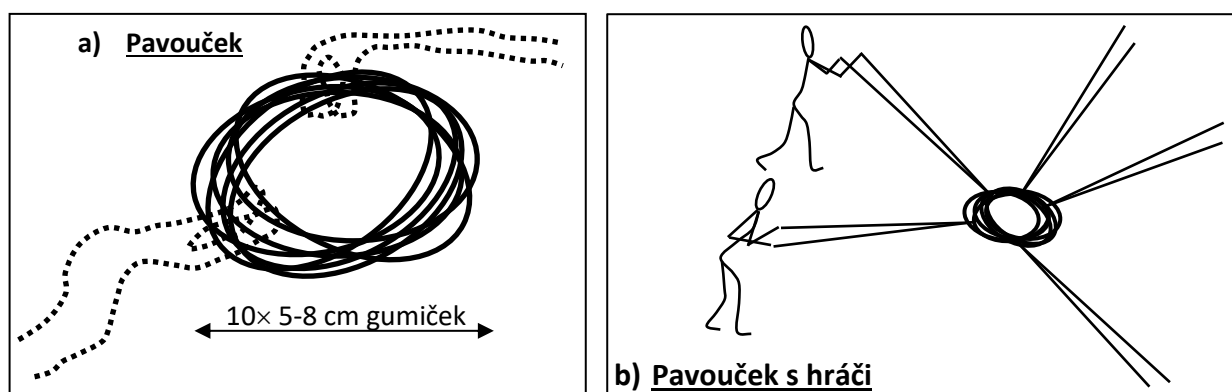
Pokud se hráčům zalíbí úpolové hry ve dvojicích (Obrázky 25 a 26) nabízím další dvě: „Přetah“ a „Přetlak zády“, které lze hrát v klasické verzi i verzi s letáky (Obrázky 27a-d). Výchozí pozice je u obou her stejná. Hráči stojí na střední čáře tělocvičny zády k sobě zaklesnutí lokty ve stoj rozkročném. Každý z hráčů má před sebou ve vzdálenosti 2–3 metry vyznačenu čáru nebo položený provázek či stuhu. Při „Přetahu zády“ se po povelu pedagoga snaží hráč přetáhnout, odnést protihráče za svou čáru. Při „Přetlaku zády“ se hráč naopak snaží vytlačit, doposouvat protihráče za jeho čáru. Hrajeme opět na 2 nebo 3 vítězné body. Dobu jednoho kola omezte max. na 30 sekund. Zkuste vymyslet obměnu, při které částečně eliminujete sílu dolních končetin? Zkuste si také zahrát „přetlak zády“ v řadách. Proti sobě nebudou soupeřit dvojice, ale dvě řady. Hráči každé řady jsou pevně zapojeni do řetězu zaklesnutím za lokty levého a pravého souseda – spoluhráče. Soupeřící řady stojí zády k sobě

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

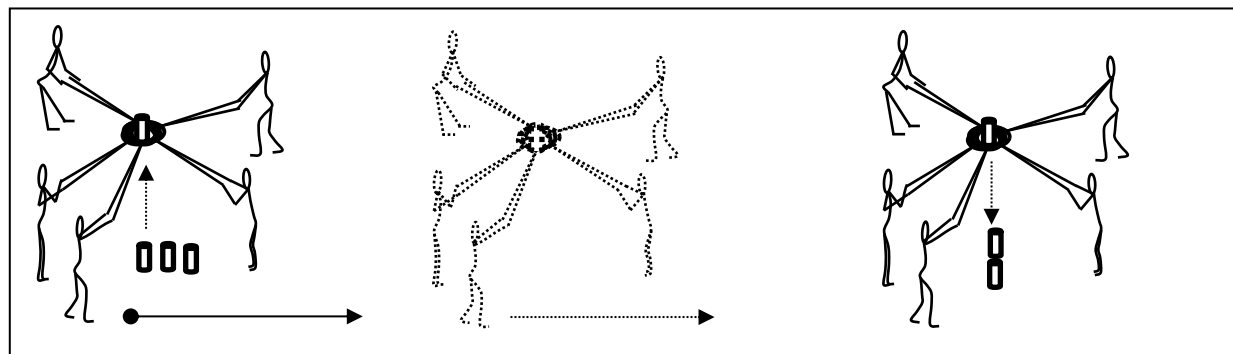
a celou plochou zad se dotýkají. Na znamení pedagoga se začnou **přetlačovat**. Vítězí řada, která **přetlačí** alespoň jednoho protihráče za 2–3 metry vzdálenou čáru nebo která roztrhne řadu protihráčů.

Poslední představenou hrou předkládaného studijního textu jsou „**Pavoučci**“ (Obrázek 28a, 28b), pro kterou si budeme muset vyrobit netradiční pomůcku z kancelářských gumiček a provázku/stuhy. Asi 8-10 kancelářských gumiček naskládáme na sebe a pomocí pěti 4 metrových provázků (přeložených na půl) si vytvoříme „**Pavoučka**“. Počet 8-10 kancelářských gumiček je dostatečný pro pevnost pavoučka a zároveň zachovávající jeho pružnost. Hráči se postaví na konec provázků a chytanou jej – každou rukou jeden konec.

Pomocí „pavoučka“ se hráči snaží přemístit nejrůznější předměty (ideálně s kruhovou podstavou – prázdné plechovky od nápojů, rourky z toaletního papíru, obaly od tenisových míčů apod.) z místa na místo (nebo na šířku tělocvičny) tak, aby se přenášený předmět nedotkl země a aby se jej nikdo z hráčů nedotkl přímo rukou (Obrázek 29).



Obrázek 28 a-b. „Pavoučci“ z kancelářských gumiček a provázku



Obrázek 29. Stavba komínu s pomocí pavoučka z kancelářských gumiček a provázku

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

9. Kontrolní otázky:

1. Co je pojítkem mezi spontánní činností dítěte a řízenou činností ve školním vyučování?
Co je „převozníkem mezi spontánní činností dítěte a vážným učením?

správná odpověď: Hra, v tělesné výchově a pohybových chvílích pak

2. V čem tkví rozdíl mezi spontánní činností dítěte a hrou / pohybovou hrou?

správná odpověď: Existenci alespoň jednoho pravidla, na jehož podrobení se všichni hráči shodnou a rozumí sankci, která za jeho

3. Dokážete vyjmenovat alespoň 3 charakteristické znaky pohybové hry?

správná odpověď: prožitěk, radost, tvořivost, činnost, zábava,

4. Jaká intenzita pohybové aktivity je typická pro pohybové hry?

správná odpověď: střední a submaximální intenzita

5. Pokuste se svými slovy vysvětlit pojem „pohybový luxus“, který je zjevný u zdravého dítěte v předškolním a mladším školním věku.

správná odpověď: „Pohybový luxus“ = „živé dítě“. Potřeba pohybu je u předškolního dítěte a dítěte mladšího školního věku přirozená jako potřeba spánku a stravy. Dítě je neposedné, dokonce i komunikativní projev doplňuje výrazným pohybem. Často pouhá přítomnost ve vhodném prostředí (hřiště, tělocvična, ale i zábradlí, větve stromů apod.) vyvolává u dětí potřebu pohybovat se. Přirozeně střídá intenzivní pohybovou aktivitu (běh, skákání a poskakování, apod.) s pohybem méně náročným (hra na pískovišti, kreslení, házání míče či kamínků, apod.). Pedagog by si tohoto měl být vědom a představovat si a uvádění pohybových by proto mělo být krátké a jasné.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

6. Ke znakům integrované pohybové hry patří Úspěch a Důvěra. Dokážeš si vzpomenout na zbývající dva znaky integrované hry?

správná odpověď: Rovnost a Účast

7. Zamyslete se, která 2 doporučení ke správnému výběru pohybových her budete plně respektovat při volbě pohybových her do časově omezené vyučovací jednotky tělesné výchovy?

správná odpověď: Jednoduchost a Obměnitelnost

8. Co není nikdy ztrátovým časem při představování pohybové hry a vysvětlování jejích pravidel?

správná odpověď: Čas věnovaný odpovědím na dotazy hráčů

9. Na co by pedagog nikdy neměl zapomenut po zakončení pohybové hry?

správná odpověď: Na pochvalu hráčů, byť i jen neverbální. Na vyzdvížení povedené malíčkovosti ve hře nebo individuálního pohybového zlepšení hráče.

10. Které z pohybových schopností především rozvíjíme při zdolávání **opičí dráhy**? Jakými prostředky manipulujeme s intenzitou pohybové aktivity hráčů v **opičí dráze**? Jak lze zajistit spolupráci hráčů při běhu **opičí drahou**?

správná odpověď: Obratnost a vytrvalost. Početem překonaných kol v **opičí dráze**, délkou přestávky mezi jednotlivými koly a způsobem lokomoce. Štafetovým způsobem běhu. Dvojice hráčů tvoří jeden tým, ve kterém jeden z hráčů běží jedno kolo a druhý odpocívá. Dobíhající hráč plácnutím do dlaně startuje odpocívajícího spoluhráče do dalšího kola opičí dráhy a sám si sedá odpocíhnout. Nedoporučují běhat ve dvojicích najednou. Vede to k většímu „městnání“ hráčů a prodlužování čekání u složitějších překážek opičí dráhy.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

11. Rozvíjení jemné motoriky a obratnosti lze i při rozcvičení. Hráči se pak spíše než na protahované svaly soustředí i na jinou činnost. Jak lze jednoduše zpestřit **Protažení v kruhu** (Obrázek 1), aby docházelo i k rozvoji jemné motoriky?

správná odpověď: Přidáním míče každému hráči. Jednotvárná forma rozcvičení zpestří např. kutálení míče okolo svého půdorysu při napnutí dolních končetinách v sedu. Kutálení míčů s hráčem naproti sobě.

12. **Odbíjenou z kruhu** (Obrázek 1) můžeme uzpůsobit tak, aby soutěžila 2 družstva proti sobě a přitom zůstal zachován tvar kruhu při hře. Touto obměnou docílíme, aby se hráči snažili házet odbíjet a kutálet na nepohyblivý cíl. Mějme na paměti, že uspořádání hráčů do tvaru musí být takové, aby nedocházelo (nebo co možná nejméně) k odlétávání míčů daleko mimo místo hry.

správná odpověď: Vytvoříme 2 soustředné kruhy. 3-5 hráčů sedí ve vnitřním kruhu a mají za úkol vyhazovat všechny míče a míčky, které do jejich kruhu přiletí. Ostatní hráči jsou rozmístěni cca 2 metry za hráči vnitřního kruhu do větší kružnice. Jejich cílem je házením odbíjením a kutálením trefovat míče a míčky do vnitřního kruhu.

13. Padák nebo kruhová plachta přímo vybízí k vymýšlení dalších her. Z padákem si lze zahrát modifikovanou hru, kdy děti, seřazené na jedné straně tělocvičny vybíhají na pokyn pedagoga proti padáku, který na protější straně tělocvičny drží v rukou dva hráči (nejlépe pedagog + hráč). Pedagog s hráčem pomalu běží proti vybíhajícím hráčům a v dostatečné vzdálenosti před nimi padák zvedají vzhůru tak, aby běžící hráči mohli pod padákem proběhnout až na konec tělocvičny (nesnaží se padák chytat, ale pod ním uniknout). Už víte, kterou hru toto přebíhání tělocvičny připomíná?

správná odpověď: Na rybáře a rybíčky. Avšak s obměnou, kdy rybíčky rybáři (běhající s padákem) nechytají, ale umožňují jim proběhnout pod "rybářskou sítí" (padákem).

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

14. Při pohybové hře **Červení a Bílí** (Obrázky 6 a 7) hráči startují na stále stejný typ podnětu při všech představených obměnách. Vymyslete obměnu této hry tak, aby se startovní reakcí hráčů více přiblížila týmové sportovní hře. Na jaký podnět v týmových sportovních hrách hráči mnohem častěji reagují než na podnět zvukový?

správná odpověď: V týmových sportovních hrách hráči nejčastěji reagují na vizuální podnět (letící míč, přibíhající obránce, nabíhající spoluhráč). Při startování ve hře může pedagog např. zpozad vytažovat barevný míček, rozlišovací dres a hráči pak reagují na barvu ukazovaného předmětu.

15. Hru v zástupech **Slalom v řetězu** (Obrázek 8c) můžeme obměnit (ztížit a zrychlit) tak, aby byli hráči nuceni ještě více spolupracovat. Při této obměně budou hráči častěji „slalomovat“ a méně stát. Hru trochu přiblížíme tanci. Tušíte jádro této obměny?

správná odpověď: Hráči utvoří dvojice, které se řetězem propletají společně a musí se přitom držet za ruce (např. hráči se drží jako taneční dvojice při Polce). Vyzkoušejte také „slalomování“ celého zástupu najednou, při němž se všichni hráči v zástupu musí neustále držet za ruce.

16. Jak lze hru v zástupech **Hora-leh** (Obrázek 8d) přizpůsobit pro malý prostor. Tato obměna vede hráče k ještě těsnější spolupráci. Princip hry zůstane zachován, změny se především způsob pohybu nevelících hráčů.

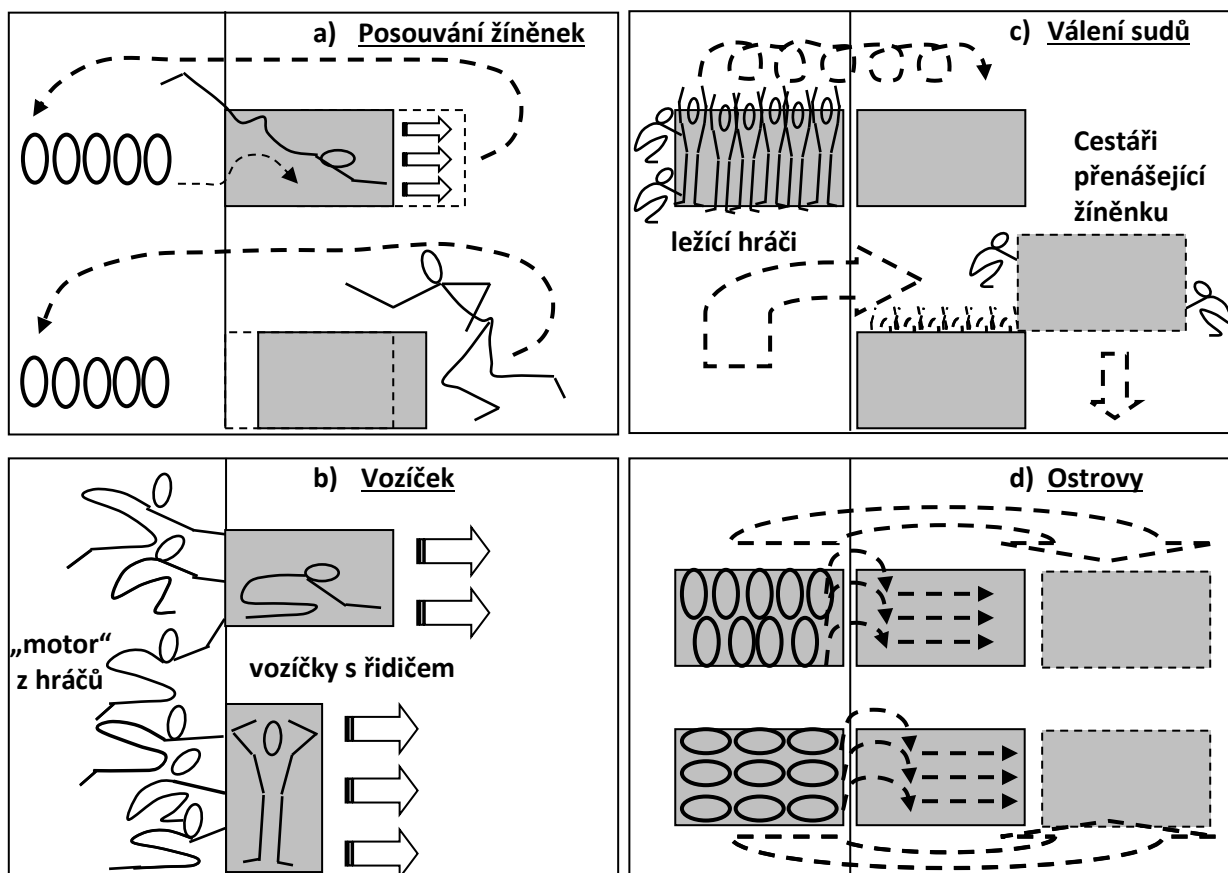
správná odpověď: Hráč, který chytne prokuté míč a nezavolá pouze „leh“, ale „leh a převai“. Následně překráčí své ležící spoluhráče. Hráči na zemi si na zvolání spoluhráče „leh a převai“ nejen lehnou, ale se i převai směrem k velícímu hráči. Zástup hráčů se tak prakticky nikam neposunuje. Překračující hráč s míčem se dostává na místo hráče, který míč předtím kutálel.

17. Řadu pohybových her lze hrát jako štafety. Běžné pohybové hře tak dodáme soutěživý náboj. Namísto otázky k obměnám tohoto druhu připojujeme ještě 4 štafetové hry v družstvech se žíněnkami (Obrázek 30a-d).

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Následující štafetové hry mají soutěživý charakter, nezdůrazňujeme však soupeřivý aspekt, nýbrž radostnost a zábavu. Pro optimální fyzické zatížení všech hráčů nesestavujeme méně než 4členná (nadměrné zatížení) a více než 8členná (nízké zatížení) družstva.

„Posouvání žíněnek“ – Cílem každého družstva je „doposouvat“ štafetovým způsobem žíněnku až na druhý konec tělocvičny. Družstvo stojí v zástupu za svou žíněnkou (Obrázek 30a). První vybíhá na startovní signál pedagoga a skokem na žíněnku ji posune vpřed, pak se vrací co nejrychleji na konec svého zástupu. Druhý vybíhá, až se první hráč vrátí do zástupu. Nejvhodnější skok na žíněnku je „rybička“ – na natažené ruce a trup. **ZAKÁZÁNO je skákání nohama napřed či do dřepu (žíněnka se může nečekaně rychleji posunout dopředu, hráč ztratí rovnováhu a pádem dozadu se může zranit)!!!** Vítězí družstvo, které „doposouvá“ jako první svou žíněnku na druhou stranu tělocvičny. Pedagog kontroluje, zda hráči nevybíhají předčasně (dříve než se běžící spoluhráč vrátí zpět do zástupu) a zda se dráhy k žíněnkám nekříží či dokonce nejsou žíněnky na sobě. Před samotným začátkem hry nechte každého hráče vyzkoušet skok na žíněnku a její posunutí.



Obrázek 30a-d. Štafetové hry – „Posouvání žíněnek“, „Vozíček“, „Válení sudů“ a „Ostrovy“

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

„Vozíček“ – Žíněnka představuje vozíček, který má za úkol každé družstvo dovézt (dotlačit, přenést...) na druhou stranu tělocvičny a zpět (Obrázek 30b). Každé družstvo si zvolí řidiče, kterého umístí na vozíček. Na druhé straně tělocvičny se řidič vymění za jiného spoluhráče z družstva. Tato hra je fyzicky náročná, a pokud máme jen 4členná družstva, vezeme vozíček bez řidiče anebo s řidičem, ale pouze do ½ tělocvičny.

Pro následující 2 hry spojíme 2 družstva v jediné, ovšem se 2 žíněnkami (Obrázek 30 c, d).

„Válení sudů“ – Cílem každého družstva je co nejrychleji doválet sudy po cestě ze žíněnek na druhou stranu tělocvičny (Obrázek 30c). Družstvo si nachystá obě žíněnky těsně vedle sebe na koncovou čáru tělocvičny a až na dva hráče (cestáře) si lehne na zadní žíněnku (Obrázek 30c). Cestáři stojí těsně u zadní žíněnky, a jakmile se všichni hráči „převálí“ na přední žíněnku, přenesou prázdnou zadní žíněnku před přední a vytvoří další část cesty. Ostatní hráči se nesmí dotknout plochy tělocvičny, mohou válet sudy pouze po cestě vytvořené ze žíněnek. Pedagog povzbuzuje a kontroluje, zda cestáři přikládají žíněnky těsně k sobě a zda hráči neválejí sudy i po ploše tělocvičny.

„Ostrov“ – Je modifikací hry Válení sudů. Výchozí postavení (2 žíněnky za sebou na koncové čáře tělocvičny) je stejné jako u Válení sudů (Obrázek 30d). Všichni hráči stojí na zadní žíněnce a na povel pedagoga se přemístí (překročí, přeskočí...) na žíněnku přední tak, aby se nikdo nedotknul podlahy tělocvičny. Způsob přesouvání žíněnky a přemísťování hráčů nechte na jejich fantazii. Pouze zdůrazněte, že nikdo nesmí vyšlápnout mimo ostrov.

10. Literatura:

Základní (citovaná v textu)

- Baquet, G., Stratton, G., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2007). Improving physical activity assessment in prepubertal children with high-frequency accelerometry monitoring: A methodological issue. *Preventive Medicine*, 44, 143–147.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 128–144.
- Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World*. Dubuque: Wm. C. Brown Publisher.
- Kos, B. (1992). *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Nakonečný, M. (2000). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Velký slovník naučný a/I (1999). Český Těšín: Diderot.

Vokurka, M., Hugo, J., & Presl, J. (1995). *Praktický slovník medicíny* (3. rozšíř. vyd.). Praha: Maxdorf.

Zapletal, M. (1997). *Velká encyklopedie her. Hry na hřišti a v tělocvičně* (Vol. 3). Praha: Leprez.

Zdeněk, D. (1964). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Doplňující

- **knihy**

Mazal, F. (1994). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.

Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her* (1st. ed). Olomouc: Hanex.

Zapletal, M. (1995). *Velká encyklopedie her. Hry v přírodě* (Vol. 1). Praha: Leprez.

- **časopisy**

Sigmund, E. (2007a). Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím pohybových her – úvodní část. *Pohyb je život*, 11(3), 7–10.

Sigmund, E. (2007b). Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím pohybových her – úvodní část (dokončení). *Pohyb je život*, 11(4), 8–13.

Sigmund, E. (2008a). Pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice. *Pohyb je život*, 12(1), 5–7.

Sigmund, E. (2008b). Pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice – doporučení ke správnému výběru pohybových her. *Pohyb je život*, 12(2), 15–17.

Sigmund, E. (2008c). Doporučení ke správnému výběru pohybových her. *Pohyb je život*, 12(3), 15–19.

Sigmund, E. (2008d). Pohybové hry s žíněnkami – běhání, posouvání, skákání, válení sudů. *Pohyb je život*, 12(4), 12–13.

Sigmund, E. (2009a). Pohybovými hrami k týmové soudržnosti – soutěživé hry. *Pohyb je život*, 13(1), 11–17.

Sigmund, E. (2009b). Pohybové hry v družstvech a pro malý prostor. *Pohyb je život*, 13(2), 16–23.

Sigmund, E. (2018). Pohybové hry (zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti). *Sokol*, 76(3 Příloha 2), 1–16.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2019). Pohybové hry II (honičky a vybíjené pro rozvoj postřehu, rychlosti, vytrvalosti a spolupráce dětí a hry s papírovými letáky). *Sokol*, 76(4 Příloha 2), 1–16.

Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010a). Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví školního věku – 1. část. *Pohyb je život*, 14(1), 25–29.

Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010b). Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví školního věku – 2. část. *Pohyb je život*, 14(2), 22–23.

**Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě
budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v
Olomouci**

- Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010c). Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví školního věku – 3. část. *Pohyb je život*, 14(3), 25–28.
- Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2011). Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví školního věku – 4. část. *Pohyb je život*, 15(4), 26–30.
- Sigmund, E., Motýčková, K., Sigmundová, D., & Šnoblová, R. (2011). Pohybové hry pro 2-6leté děti s jednoduchými netradičními pomůckami do nevybavené tělocvičny. *Pohyb je život*, 15(2 Příloha 55), 1–11.
- Sigmundová, D., Poláková, H., & Sigmund, E. (2012). Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku. *Pohyb je život*, 16(1 Příloha 58), 1–15.

Poznámky, komentáře