

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

### VYUŽITÍ POHYBOVÝCH HER VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. A 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Use of movement games in physical education 1. and 2. degrees of primary  
school

Bc. Tereza Vaňková

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Prezenční studium

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy tělesná výchova – výchova ke zdraví, navazující magisterské

Rok odevzdání: 2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Využití pohybových her ve výuce tělesné výchovy na 1. a 2. stupni základní školy potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Mělníku dne 4. 5. 2020

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné akademické vedení, za připomínky a praktické rady při psaní mé diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala všem, kteří se podíleli na mém výzkumu a v neposlední řadě své rodině za veškerou pomoc při mém studiu na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se věnuje využití pohybových her pro děti na I. a II. stupni základní školy. V teoretické části se vymezují základní pojmy, jako jsou: základní škola, pohybová hra, výuka, tělesná výchova. Cílem této diplomové práce je zjistit, jak jsou pohybové hry u žáků na základní škole oblíbené a jak je mohou využívat ve svých mimoškolních aktivitách.

## **Klíčová slova**

Základní škola, pohybová hra, výuka, tělesná výchova

## **Abstract**

The diploma thesis is devoted to the use of movement games for children on the I. and II. elementary school. The theoretical part defines the basic concepts such as: elementary school, movement game, teaching, physical education. The aim of this thesis is to find out how the movement games are popular with elementary school pupils and how they can use them in their extracurricular activities,

## **Keywords**

Elementary school, movement game, teaching, physical education

## Obsah

ÚVOD.....	7
1 PROBLÉMY A HLAVNÍ CÍL PRÁCE.....	8
1.1 DÍLČÍ CÍLE.....	8
1.2 PROBLÉMY.....	8
2 HRA.....	9
2.1 ROZDĚLENÍ HER.....	9
3 POHYBOVÁ HRA.....	11
3.1 SPRÁVNÝ VÝBĚR POHYBOVÉ HRY.....	13
3.2 ZNAKY POHYBOVÉ HRY.....	13
4 DOPORUČENÍ KE SPRÁVNÉMU VÝBĚRU POHYBOVÝCH HER.....	14
5 PRAVIDLO 6 P – PŘEDSTAVENÍ A REALIZACE POHYBOVÉ HRY.....	15
6 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	17
6.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	17
6.2 PSYCHICKÝ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	18
6.3 ZÁVAŽNÁ RIZIKA V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	19
7 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	20
7.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ V STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	20
7.2 PSYCHICKÝ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ V STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	20
7.3 ZÁVAŽNÁ RIZIKA V STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	22
8 POHYBOVÉ HRY NA ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	23
8.1 POHYBOVÉ HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	23
8.2 PŘÍKLAD POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	24
8.3 POHYBOVÉ HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	24
8.4 PŘÍKLAD POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	24
8.5 POHYBOVÉ HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	25
8.6 PŘÍKLAD POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	25
8.7 POHYBOVÉ HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	25
8.8 METODY PRO ROZVOJ RYCHLOSTI:.....	26
8.9 PŘÍKLAD POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	26
9 PŘÍKLADY POHYBOVÝCH HER PRO ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	27
10 PŘÍKLAD POHYBOVÝCH HER PRO ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	33
11 PŘÍKLAD POHYBOVÝCH HER PRO ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	37
12 HYPOTÉZY.....	39
13 METODY A POSTUP PRÁCE.....	40
13.1 POSTUP PRÁCE.....	40
14 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	41
14.1 POUŽITÝ VÝBĚR.....	41
14.2 POPIS VÝZKUMU.....	41
15 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	42
16 ROZHOVOR.....	55
17 DISKUZE.....	60

ZÁVĚRY .....	64
POUŽITÁ LITERATURA.....	66
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	68
PŘÍLOHY .....	69
PŘÍLOHA Č. 1 – SEZNAM GRAFŮ .....	69
PŘÍLOHA Č. 2 – SEZNAM OBRÁZKŮ .....	70
PŘÍLOHA Č. 3 – VZOROVÝ DOTAZNÍK .....	71

## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma „Využití pohybových her ve výuce tělesné výchovy na I. a II. stupni základní školy“. Toto téma jsem si zvolila hned z několika důvodů. Ráda sportuji, sportu se aktivně věnuji a učím na základní škole na I. i II. stupni, takže téma bylo pro mě zvolené záměrně.

Pohybová hra je v období mladšího a staršího školního věku jednou z nejdůležitějších faktorů tělesného rozvoje a vývoje dětské osobnosti. Pohyb pro děti je důležitý nejen k upevnování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a tělesného rozvoje, ale také pro jejich sociální rozvoj. Většina dětí se pohybu věnuje nepravidelně a neorganizovaně a tělesná výchova je pro mnohé jediným pravidelným impulsem opakující se pohybové aktivity. Volný čas je v dnešní moderní době tráven zcela jinak. Děti již nechodí ven, jako tomu bylo v minulých letech, ale je tráven zcela pasivně (hraním počítačových her, sledováním televize a aktivita na sociálních sítích). Děti mají možnost se v rámci školy zapojit do různých kroužků, patří sem i kroužky pohybové, ale zájem dětí o tyto kroužky je velice malý. Vložení pohybových her do tělesné výchovy, ať už pohybových nebo didaktických, je pro děti velkým zpestřením. Hodina se tím velmi oživí a děti budou více spolupracovat a budou i více nadšené. Prostřednictvím těchto her bych chtěla dosáhnout toho, aby se děti začaly pohybu více věnovat a vytvořily si k pohybové aktivitě kladnější vztah, než měly někteří doposud.

Cílem mé diplomové práce je zmapovat a porovnat výuku pohybových her na I. a II. stupni základní školy, ve které učím.

V teoretické části bude popsána pohybová hra jako taková, jak se mohou pohybové hry třídit, jaké jsou věkové zvláštnosti dětí mladšího a staršího školního věku (tělesný vývoj, psychomotorický vývoj, pohybový vývoj a sociální vývoj). Dále chci zmínit, jaký mají význam a vliv pohybové hry na I. a II. stupni základní školy, jaké je uplatnění pohybových her na I. a II. stupni základní školy a v neposlední řadě uvést příklady konkrétních pohybových her pro I. a II. stupeň základní školy.



# **1 Problémy a hlavní cíl práce**

Hlavním cílem této diplomové práce je zmapovat a porovnat využití pohybových her na I. a II. stupni základní školy a zjistit oblíbenost různých her, které se dají při tělesné výchově využít.

## **1.1 Dílčí cíle**

1. Zjistit, zda se žáci II. stupně základní školy častěji věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase, než žáci I. stupně základní školy.
2. Zjistit, zda žáci využívají z hodin tělesné výchovy pohybové hry ve svých mimoškolních aktivitách.
3. Zjistit, jaké pohybové hry žáci nejvíce preferují na I. stupni základní školy.
4. Zjistit, jaké pohybové hry žáci nejvíce preferují na II. stupni základní školy.
5. Zjistit, zda jsou pohybové hry u žáků oblíbenou činností při hodinách tělesné výchovy.

## **1.2 Problémy**

1. Upřednostňují více žáci II. stupně pohybovou aktivitu než žáci I. stupně základní školy?
2. Zapojují žáci do svých mimoškolních aktivit naučené pohybové hry z tělesné výchovy?
3. Jaké pohybové hry nejvíce dominují u žáků na I. stupni základní školy?
4. Jaké pohybové hry nejvíce dominují u žáků na II. stupni základní školy?
5. Jsou pohybové hry oblíbenou činností při tělesné výchově u žáků základní školy?

## 2 Hra

Pod pojmem hra napadne každého z nás něco úplně jiného. Já si například jako první vybavím sportovní hru, popřípadě pohybovou hru, možná i kvůli studiu které studuji a sportovní hře, které se aktivně věnuji.

Další možností jsou, dnes velmi populární, hry počítačové. Ty jsou především velmi oblíbené u mladší populace. Podle mého názoru by mohly být počítačovým hrám přiřazeny hry v přírodě nebo jakékoliv orientační hry. Pro mě, jakožto budoucího pedagoga, jsou velmi důležité hry didaktické, které se mohou využívat ve vzdělávacím procesu.

Výčet všech her není předmětem této práce, ale chtěla jsem poukázat na to, že slovo hra obsahuje spoustu činností a aktivit a každý z nás si pod tímto slovem představí něco úplně jiného. Tyto činnosti jsou velice rozmanité, proto je velmi složité definovat hru jako takovou. Například podle Průchy (2003) je hra forma činnosti, která se liší od práce i od učení, a má řadu aspektů, například poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivý, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický či terapeutický.

Podle knihy *Homo ludens* (v překladu „hrájící si člověk“) od Johana Huizinga (2000) se pojem hra vymezuje v sedmi bodech:

1. hra je svobodná (hrát hru znamená svobodné rozhodnutí)
2. hra není obyčejný vlastní život (hra je jen „jako“)
3. hra je uzavřená a ohraničená (hra probíhá v rámci definovaného časoprostoru)
4. hru lze opakovat
5. hra vytváří řád
6. hra hráče spojuje nebo odlučuje
7. hra obsahuje prvek napětí

### 2.1 Rozdělení her

Hry se dají dělit podle několika různých hledisek. Nejčastěji se dělí podle potřebného prostoru a pomůcek (herní pomůcky, hračky, sportovní náčiní, přístroje, atd.). K realizaci her je také nutné hry rozdělit podle věku a podle počtu účastníků. Hry se liší i podle své náplně. Rozeznáváme například hry pohybové (na babu), námětové (na obchod, na školu), konstrukční (stavebnice), atd. Dělení her pro školní praxi se jako užitečné jeví podle jejich cíle a podle jejich

účinku, přičemž nezáleží na tom, jestli se požadovaného cíle dosáhne pohybovou nebo tvůrčí aktivitou. Můžeme rozlišit následující okruhy her:

1. Hry úvodní – tyto hry probíhají na začátku výuky nebo jakékoliv aktivity. Cílem těchto her je motivovat děti k nadcházející činnosti nebo probíranému tématu v hodině (motivační hry) a aktivizovat žáky (zahřívací a aktivizační hry). Mohou zde být zařazené i hry seznamovací, pokud se žáci s učitelem neznají. Tyto hry mohou prolomit bariéru mezi nimi.
2. Hry odpočinkové – tyto hry probíhají během aktivity (výuky). Cílem těchto her je odpočinek a zklidnění žáků během výuky. Účelem těchto her může být například lepší soustředění před probíráním náročného učiva nebo opakování již probraného učiva.
3. Hry edukativní – hry edukativní mohou nahrazovat vlastní aktivitu (výukovou metodu). Celá výuka může probíhat formou hry. Vysoký vzdělávací potenciál mají hry simulační, které simulují konkrétní reálné prostředí, situaci nebo vztahy. Žáci hrají konkrétní roli, řeší konkrétní úkol a to celé v simulovaném prostředí (tělocvična, školní třída). Cílem této hry je lepší pochopení, uvědomění si problematiky a vlastní prožitek a zkušenosti získané během hry.
4. Hry závěrečné – hry probíhají na konci aktivity (výuky). Cílem je zhodnocení, shrnutí a ukončení činnosti, tematického celku, ale i běžné vyučovací hodiny.
5. Hry funkční – náplní těchto her je procvičování a rozvíjení orgánů vlastního těla a jeho senzomotorických funkcí
6. Hry napodobivé – činnost nebo úkony, které dítě odpozorovalo od druhých
7. Hry manipulační – cílem těchto her je zacházení s předměty, například trhání a mačkání
8. Hry konstruktivní – utváření nějakého výtvoru z určitého materiálu, například modelování, skládání a vystřihování
9. Hry pohybové a hudebně – pohybové – provádění lokomočně složitějších pohybů
10. Hry receptivní – jsou přijímány určité podněty, které v dítěti vyvolávají určité různé představy s citovou odezvou
11. Hry skupinové s pravidly – jsou zde stanovená přesná pravidla a vedou k sebekontrolě a uvědomění si kázně
12. Hry didaktické – tyto hry rozvíjí poznávací schopnost, vědomosti a duševní schopnosti dítěte, učení hrou

### 3 Pohybová hra

Pohybové hry patří do nejrozsáhlejší skupiny her. Tyto hry mohou hrát lidé v jakémkoliv věku. Nejznámějším příkladem pohybových her jsou nejrůznější honičky, ale můžeme zařadit i do této skupiny jakoukoliv hru, při které se člověk musí pohybovat. Do pohybových her patří i hry s různým náčiním, jako jsou míče, švihadla, obruče, kužele, žíněnky, lavičky, kloboučky, pálky, gymnastické tyče a mnoho dalších náčiní, které lze využít k těmto hrám. Jedním z nejdůležitějších faktorů u těchto her je, že napomáhají k rozvoji schopností, jako je síla, obratnost, vytrvalost a rychlost.

Nejstarší definici pohybových her uvedl římský císař Galén: „*Hra je činnost, která zaměstnává příjemných způsobem tělo i ducha. Pro tělo je odpočinkovým a ducha mírně unaví*“ (Matoušek, Sobotka, Mužík & Petr, 1989, s. 8).

Mazal (2000) definuje pohybovou hru takto: „*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, s. 13).

Pohybové hry a pohybové aktivity člověka jsou, podle dostupné literatury, staré tak, jako je staré lidstvo samo. Tyto hry se hrály z mnoha důvodů a cílů. Jedním z nich je zábava. Dalším cílem je výchovný, kultovní a náboženský charakter.

Jedny z prvních her byly hry míčové, protože prvním náčiním, které se objevilo a bylo používané k hrám, byl právě míč. Ten nebyl ale z materiálu jako dnes. Byl například z chlupů, kůže, listů či rostlinné šťávy.

Sportovních her je celá řada. Některé starší, některé mladší a některé právě vznikají. Některé hry vznikají záměrně za nějakým účelem. Někdy i za účelem jiné sportovní hry. Hry mohou vznikat také náhodně, jako například frisbee, které vzniklo z činnosti lidí.

Pohybová hra je současná, soutěživá činnost dvou soupeřících stran používajících společný předmět k soupeření. Může probíhat v nestandardně se měnících podmínkách, nestandardně se proměňujícím vztahu ke společnému předmětu a nestandardně se proměňujících vztazích mezi těmito stranami a uvnitř těchto stran (jsou – li alespoň dvoučlenné). Cílem je prokázat svou převahu lepším ovládnutím společného předmětu a získáním většího počtu branek nebo bodů. Pohybová hra má charakter sociomotorické (vztahově pohybové) činnosti dvou soupeřících jednotlivců nebo skupin (vztahová a komunikační dimenze všech herních činností).

Sociální prostředí ve třídě je možné ovlivnit hrami, které nabízejí kooperační jednání i určitou míru svobody k realizaci vlastní činnosti. Využitím her, při kterých nedochází k osobním soubojům, je možné podpořit neprůbojně žáky. Rovnoměrný podíl na herním výkonu a spolupráci družstva pozitivně ovlivní sociální prostředí třídy. Dobrý učitel také výběrem her nenápadně potírá neochotu ke spolupráci.

### 3.1 Správný výběr pohybové hry

Každá skupina dětí nebo třída žáků je jiná a jedinečná. Proto neexistuje všudypřítomný a platný návod pro pohybovou hru. Existují však obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení pohybové hry napomáhají. Jednou z nejdůležitějších věcí je bezpečnost prostředí a pomůcek.

### 3.2 Znaky pohybové hry

**Rovnost** = každý hráč by měl hrát vždy každou roli jako ostatní (chytaný může být chytačem, vybíjený vybíjet, atd). a navíc, pravidla her musí umožnit každému, aby mohl vyhrát.

**Úspěch** = každý hráč by měl ve hře zažít úspěch. Úspěch by měl mít spíše osobní hodnotu. Včasná přihrávka, přehození hrací plochy, přehození sítě, trefení určitého cíle, atd. Individuální zlepšení by mělo být pochváleno, aby žák nebo dítě mohlo vnímat a zažít úspěch.

**Účast** = každý hráč musí být ve hře aktivní. Pokud je hráč ze hry „vyloučen“ (je vybitý, chycený, atd), provede záchranný pohybový úkol (kotoul, angličák, leh – sed) a vrací se zpět do hry.

**Důvěra** = důležité je, aby byla promyšlená pravidla, aby se v dětech nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovalo se podvádění. Hra musí být pro děti bezpečná. Důležitou roli hraje učitel, který sehrává roli jako respektovaný rozhodčí a vedoucí hry.

(Metodické listy, 09/2018)

## 4 Doporučení ke správnému výběru pohybových her

**Přiměřenost** = podle úrovně dovedností, věku, psychomotorických schopností a dovedností musí odpovídat obsah hry. Raději děti mírně podceňujeme, než přeceňujeme. Pokud zjistíme v průběhu hry, že je pro děti velmi jednoduchá, ztížíme ji. Například: při honičce přidáme další chytače, při vybíjené přidáme další míč, atd. Pokud máme možnost z výběru pohybových her, dáváme vždy přednost hře, která je méně náročná na podmínky a více náročná na zatížení dětí (žáků, hráčů).

**Jednoduchost** = jdeme vždy od jednoduššího ke složitějšímu. Volíme vždy hru s jednoduchými pravidly, kterou můžeme kdykoliv obměnit a zpestřit než hru, která je složitá na pravidla a je příliš komplikovaná. Čím je počet pravidel menší, tím je hra jednodušší.

**Návaznost** = pohybová hra by měla navazovat na předchozí činnost. Musí dbát na fyziologické zákonitosti organismu (po vyčerpávající vytrvalostní hře nesmíme zvolit hru, která rozvíjí rychlost, po silově zatěžující hře nevolíme hru, která rozvíjí jemnou motoriku). Při rozcvičení se zaměřujeme na svalové partie, které budou následně zatěžovány.

**Obměna** = je velice obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme obměňovat již známe a vyzkoušené pohybové hry (místo s jedním míčem hrajeme s dvěma, místo na dvě brány hrajeme na tři brány, místo na jeden koš hrajeme na dva, atd).

**Rychlost** = důležitý pro úspěch při pohybové hře je rychlost a názornost uvedení. Výhodou je, aby se hra předváděla již ve tvaru, v jakém se bude hra hrát (kruh – hry s padákem, 2 řady proti sobě – červení a bílí, atd).

(Metodické listy 09/2018)

## 5 Pravidlo 6 P – představení a realizace pohybové hry

### Popiš

- ke hráčům se postavíme (posadíme) čelem tak, aby na nás každý viděl
- uvedeme název hry – musí být jednoduchý, výstižný a snadno zapamatovatelný
- uvedeme srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidla hry provádíme v nastoupeném tvaru, v jakém se bude hra hrát
- jednoznačně vymezíme hrací prostor a ukážeme použité pomůcky
- jednoznačně zdůrazníme, co se nesmí

### Předved'

- předvedení hry je v některých případech jednodušší a často i rychlejší než vysvětlování
- důležitá je ukázka zejména u zaujmutí jednotlivých poloh, způsobu pohybu nebo chycení a hození míče (děti neznají názvosloví)

### Ptej se

- nikdy není ztráta času se věnovat jakýmkoliv dotazům, které jsou směřované k určité hře
- dotazy vždy předchází zbytečným zmatkům při hře

### Prováděj

- při hře musíme stát tak, abychom viděli na všechny a zároveň abychom se nepletli při hře
- nahlas počítáme body
- důležité je ihned rozhodnout (zda byl hráč chycen, trefen, atd)
- dbejme na bezpečnost



## **Přizpůsobuj**

- během pozorování hry ji můžeme kdykoliv obměnit, zpomalit, zrychlit, aby neztratila spád a atraktivitu
- hru můžeme zrychlit zmenšením prostoru, přidáním dalšího míče nebo přidáním dalších chytačů

## **Pochval**

- nikdy nesmíme zapomenout chválit
- musíme chválit zejména ty, kterým se hra příliš nepovedla, za jakoukoliv maličkost
- neverbální komunikace je mnohdy lepší a účinnější při pochvale než samotné věty

(Metodické listy, 09/2018)

## 6 Věkové zvláštnosti mladšího školního věku

Tato práce se zaměřuje na žáky I. a II. stupně základní školy. Žáci I. stupně se řadí do etapy mladšího školního věku, to znamená, že jsou děti ve věku mezi 6–11 lety. V tomto dlouhém vývojovém období dochází ke změnám bio – psycho – sociálním. Tento věk je rozdělen do dvou samostatných období – dětství a prepubescence.

### 6.1 Tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku

Tento vývoj je v prvních letech příznačný pro růst výšky a hmotnosti dětí. Zároveň dochází k rozvoji vnitřních orgánů, zvyšuje se vitální kapacita plic, zlepšuje krevní oběh a plíce. (Machová, 2002)

Rozdíly nalezneme mezi tělesným a výkonnostním předpokladem dívek a chlapců. Dívky jsou odolnější po psychické stránce a ekonomicky využívají svou sílu. Chlapci mají naopak daleko větší předpoklad pro vytrvalostní výkony, nedokážou se však soustředit na motorické učení a dělá jim větší problém nápodobně předvést pohyb.

V tomto období dochází k nárůstu svalové hmoty, především u velkých svalů. Svůj vývoj naopak ještě nedokončily dýchací svaly a to znamená, že děti nedokážou hluboce dýchat. Tím pádem dochází k předčasné únavě dítěte, které se po intenzivní činnosti velice snadno zotaví.

Na konci mladšího školního věku se objevují znaky pohlavní diference. Rozdíly mezi dětmi (chlapci a dívkami) se objevují hlavně na stavbě kostry a v rozvoji svalstva.

Podle Belšana (1986) jsou správné znaky držení těla:

- vzpřímená hlava, se šíjí je protažena vzhůru
- neodstávají lopatky, hrudník je mírně vyklenutý a jeho osa je svislá
- ve stejné výšce jsou ramena
- nevystupuje břišní stěna
- obrysy těla jsou symetrické, na obou stranách jsou bez odchylek
- osa těla není svislá, je lehce vychýlená vpřed
- váha těla spočívá na přední straně chodidel

V mladším školním věku přichází povinná školní docházka a nedostatek pohybu ze sezení v lavicích způsobuje tzv. statickou námahu. Díky tomu může docházet k nízké tělesné zdatnosti, k různým vývojovým poruchám, k špatné pracovní výkonnosti a nedostatečné

pozornosti. Proto je doporučováno zařazovat do výuky tělovýchovné chvílky. Jde o zařazení pohybové činnosti do jednotlivých předmětů na 2–3 minuty. Zásady u tělovýchovných chviliek popisuje Nováček (2001) v následujících bodech:

- správný čas, kdy je třeba změnit činnost
- motivovat děti příklady, s nimiž mají dosavadní zkušenosti, hudebním doprovodem, pochvalou, atd.
- opakováním zpřesňovat správnost provedení pohybu
- učení se sebekontroly
- navozování přátelských vztahů, socializace
- střídání zátěže a odpočinku, napětí a uvolnění harmonicky rozvíjet osobnost

## **6.2 Psychický a sociální vývoj v mladším školním věku**

Mezi 6 a 7 rokem dítěte dochází ke vstupu do školy a dítě by mělo být již fyzicky i psychicky zralé a mělo by vyhovovat školním požadavkům. Jde především o naplnění psychofyzických vlastností:

- a) biologická (tělesná) vyspělost – vzrůst, váha, proporce, věk a nízká nemocnost
- b) rozumová (mentální) vyspělost – účelný přístup k realitě, schopnost pozornosti, schopnost odlišit práci od hry, schopnost používat základní symboly, schopnost mluvit
- c) citová vyspělost – citová stabilita, dítě zná pojem odměny a trestu (preferuje odměny než tresty), rozvoj citové vnímavosti
- d) sociální vyspělost – dítě je schopné se začlenit a spolupracovat, je zvyklé na kontakt s ostatními dětmi

Při nástupu dítěte do školy dochází k velkému množství změn. Dítě se musí přizpůsobit a adaptovat se. Učí se delšímu odloučení od rodiny, soustředí se na výuku, přijímá autoritu učitele a zvyká si na hodnocení a srovnávání se spolužáky. Všechny tyto požadavky utváří jeho identitu.

Charakteristické pro tento věk jsou tyto rysy, stavy a procesy:

- spolupráce – dítě má pocit užitečnosti, když pomáhá druhým a současně dostává srovnání šikovnosti s ostatními, probíhá sebezdokonalování
- soutěživost – motivace k výkonům je větší, snaha být nejlepší
- škola – hlavní motiv pro tento věk, děti se do ní těší, vyprávějí, co dělaly a jakých úspěchů dosáhly

- závislost na autoritách – největší autoritu má rodič a učitel, jsou vzorem v chování, autorita se oslabuje kolem 10 roku, kdy začne dítě upřednostňovat kamarády
- psychicky klidné období – citové ladění, družnost, bezstarostnost, radost
- potřeba začlenit se – přípravy na budoucí intimní a přátelské vztahy
- zlepšení paměti – postupně přechází k logické a dlouhodobé, mozek přestává růst kolem 10 roku dítěte

### **6.3 Závažná rizika v mladší školním věku**

#### 1. Rizika dítěte

- zdravotní obtíže
- vývojové vady
- dítě je opožděné oproti očekávané normě
- nestačí na nároky na běžné základní škole

#### 2. Rizika rodiče

- drogová nebo jiná závislost obou rodičů
- nedostatečná péče rodičů o dítě
- malý zájem rodičů o dítě
- nedostatečná kompetence rodičů k podpoře dítěte na základní škole
- nedostatečný dohled nad docházkou dítěte do školy
- nedostatečný dohled nad přípravou dítěte do školy
- rozvod rodičů, rozpad rodiny

#### 3. Rizika prostředí

- hygienicky nevhodné prostředí
- sociálně vyloučené prostředí
- nedostatečný přístup k lékařské péči
- ústavní péče
- problematický přístup ke vzdělání

(www.mpsv.cz)

## **7 Věkové zvláštnosti staršího školního věku**

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se období pubescence rozděluje na dvě fáze. První fáze je fáze prepuberty, která se pozná prvními známkami dospívání. U dívek se tato fáze objevuje mezi 11 a 13 rokem, u chlapců probíhá fyzický vývoj až o dva roky později. U dívek končí tato fáze nástupem menstruace. U chlapců končí tato fáze první noční polucí. Druhá fáze je vlastní puberta. Trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Vlastní puberta se vyznačuje od 13 do 15 roku.

Tento věk je období mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k nerovnoměrnému psychickému, sociálnímu a tělesnému vývoji. Žádné dítě se nevyvíjí stejně rychle, proto dochází k tzv. individualizaci. (Perič a kol., 2012)

### **7.1 Tělesný a pohybový vývoj v starším školním věku**

Tělesná výška a hmotnost se se v tomto věkovém období mění více, než v kterémkoliv jiném. Růstové změny ale mohou působit negativně na kvalitu pohybu dítěte. Zejména po 13. roce. Růst je nerovnoměrný, protože končetiny rostou rychleji. Toto období nejrychlejšího růstu je velmi náchylné na vznik některých poruch hybného ústrojí.

Změny přicházejí už kolem 11. roku, kdy dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů. Hodnoty se pomalu blíží k hodnotám dospělého jedince. Sport už v tomto období není jen forma hry, ale je to forma činnosti, se kterou chce jedinec dosáhnout úspěchu.

U dětí se mění i endokrinní systém a dochází ke změnám v proporcionalitě těla. Do činnosti jsou uváděny pohlavní žlázy a žlázy s vnitřní sekrecí produkují více hormonů. Postupně se zmírňuje tělesný růst i růst končetin, dochází k vyvažování tělesných proporcí.

Dochází ke zlepšování pohybové koordinace, postava dostává dospělou podobu a mizí klátivá chůze. Tělesná výkonnost se v tomto věku stabilizuje a zlepšuje. Dívky mohou dosahovat špičkových výkonů.

### **7.2 Psychický a sociální vývoj v starším školním věku**

Toto období je velmi intenzivní a dochází v něm k utváření všech složek osobnosti. Duševní i tělesný vývoj je u dívek rychlejší než u chlapců. V tomto období se mohou dívky stydět za své

tělo. Reagují na to velmi negativně a velmi zásadním způsobem na změnu postavy, a to vznikem mentální anorexie.

U chlapců je růst postavy a svalstva velice významný ze sociálního hlediska. Sociálně akceptovatelná je vysoká postava a bývá výhodou ve společnosti jeho vrstevníků.

Dospívání dítěte je spojenou se ztrátou jistoty a určitou citovou zátěží. V tomto období se dítě stahuje více do sebe a je velmi kritické ke svému okolí. Období puberty je u dívek kratší než u chlapců. V pubertě hraje u dětí velmi důležitý význam zevnějšku, zvýšená pozornost vlastnímu tělu, zvýšená pozornost pro obličej a pro oblékání. Děti se snaží napodobovat chování dospělého člověka.

Důvěrným přátelstvím a vznikem prvních lásek tak výrazně vzrůstá význam party, ve které se jedinec nachází. V pubertě prochází kamarádské vztahy u dívek kritickými fázemi, na rozdíl od chlapců. V pubertě jsou děti velmi citlivé a vnímavé. Projevují se i prudké změny v chování, jako je urážlivost, vztahovačnost a stydlivost. Zvýšená péče o zevnějšek je proto, že se projevuje větší zájem o protější pohlaví.

Toto období je období vulkanity (hormonální bouře). Děti reagují na vše velmi podrážděně, nálady bývají labilní, často se mění a převládají záporné emoce. Projevují se i poruchy soustředění, snadná unavitelnost, méně klidný a vydatný spánek a úzkost. Není doporučeno s pubescenty jednat jako s malými dětmi a nic jim nedovolit (záleží na přístupu a způsobu výchovy rodičů). Projevu se také labilita a špatné sebeovládání. Největší problém mají ale v tom, že nechtějí přijmout sám sebe. Největší vliv mají v tomto období vrstevnické skupiny. Rodiče i škola nejsou v tomto případě na prvním místě. Vztahy mezi dívkami a chlapci nabývají erotické povahy.

([www.cita.wz.cz](http://www.cita.wz.cz))

### 7.3 Závažná rizika v starším školním věku

#### 1. Rizika dítěte

- zdravotní obtíže
- vývojové vady
- pubescent je opožděný za očekávanou normou
- sociálně patologické jevy, zvláště spojené s partou vrstevníků
- útěky z domova
- konzumace alkoholu, návykových látek a kouření
- problémy s vlastní identitou
- psychiatrické obtíže

#### 2. Rizika rodiče

- drogová nebo jiná závislost obou rodičů
- nedostatečný dohled rodičů na školní docházku a přípravu do školy
- rodiče neposkytují přiměřený sociální vzor dítěti
- nedostatečný dohled nad volným časem pubescenta

#### 3. Rizika prostředí

- sociálně vyloučené prostředí
- ústavní péče
- problematický přístup ke vzdělání
- sociální prostředí bez sociálně žádoucích vzorů

([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz))

## **8 Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností**

Jeden ze základních cílů je u dětí a mládeže rozvoj pohybových schopností. Patří do jednoho z cílů vyučování tělesné výchovy na školách. Ve sportovním tréninku jsou pohybové schopnosti základem kondiční přípravy.

Argaj (2001) tvrdí, že při rozvoji pohybových schopností hraje důležitou roli výběr přiměřených metod, kterou uplatňujeme pro sport. Pro rozvoj pohybových schopností se používají i různé prostředky, které představují určité formy cvičení. Především pohybové hry představují jeden z prostředků. Jedním z kritérií, kde pohybový obsah odpovídá pohybové schopnosti je ten, aby velikost zatížení byla přímo úměrná věku a vyspělosti dítěte. Pohybové schopnosti můžeme dělit na kondiční a koordinační.

### **8.1 Pohybové hry zaměřené na rozvoj silových schopností**

Síla je pohybová schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor svalové kontrakce. Síla je také chápána jako zdroj pro pohyb člověka. Ve sportovních hrách je síla jako základ pro rozvoj speciálních silových schopností. Existuje několik východisek pro třídění silových schopností. Třídí se například:

- a) podle změny délky svalových vláken
- b) podle kvantitativního hlediska
- c) podle velikosti překonávaného odporu a rychlosti pohybu

Výběr vhodné metody záleží na několika věcech. Zejména věk a trénovanost sportovce. Pro začátečníky, děti a mládež je nejvhodnější rychlostní metoda. Charakterizuje ji střední velikost odporu, vysoká nebo maximální rychlost pohybu a 6–12 opakování. Dodržují se ale určité zásady:

- a) respektovat specifika věkových a pohlavních osobností cvičenců
- b) dodržovat komplexní rozvoj síly
- c) nezatěžovat páteř zvedáním těžkých břemen
- d) využívat herní a soutěživé formy cvičení

(Argaj, 2001)



## **8.2 Příklad pohybové hry pro rozvoj silové schopnosti**

„Souboj krabů“ – tato hra spočívá v tom, že dva hráči sedí na zemi, rukama se opírají za zády o zem. Na signál se smí pohybovat pouze tak, že se země dotýkají jen rukama a chodidly. Cílem hry je soupeře přinutit, aby se dotkl země jinou částí těla než jsou ruce a chodidla. Soupeři mohou do sebe vrážet pouze rameny. (Pokorný, 2019)

## **8.3 Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností**

Pro většinu sportovních her má vytrvalostní schopnost značný význam. Vytrvalost je pohybová schopnost, která slouží člověku pro dlouhotrvající pohybovou činnost. Vytrvalostní schopnost umožňuje hráčům vykonávat herní činnost po celou dobu výkonu. V některých sportech je to i přes dvě hodiny, bez toho, aniž by se snížila efektivita výkonu. Vytrvalostní schopnosti dělíme na:

- a) rychlostní vytrvalost
- b) krátkodobou vytrvalost
- c) střednědobou vytrvalost
- d) dlouhodobou vytrvalost

U pohybových her se při rozvoji vytrvalostních schopností uplatňují metody:

- a) intervalová – cvičení trvá 3–5 minut, intenzita zatížení je maximální a doba aktivního odpočinku je 3–5 minut
- b) střídavé zatížení – nepřetržitá pohybová činnost střídavé intenzity

## **8.4 Příklad pohybové hry pro rozvoj vytrvalostních schopností**

„Člověče, nezlob se“ – základem hry jsou 4 kužely, které jsou postavené jako rohy čtverce (kužely jsou od sebe zhruba 12-15 metrů). U každého kuželu je jedno družstvo (družstvo tvoří 2–4 hráči). Každé družstvo obdrží hrací kostku. Uprostřed čtverce má každé družstvo vyznačený svůj domeček.

Hráči hází postupně kostkou. Komu padne šestka, ten si hodí znovu a oběhne tolik koleček, kolik má na kostce druhý hod. Kostkou hází skupina postupně. Jakmile je obíhající hráčů více, může dojít k vyhození. To nastává v případě, že jeden hráč doběhne hráče z jiného družstva a plácne ho po zádech. Vyhozený hráč se poté vrací ke svému družstvu a zařadí se a pokračuje jako na začátku. Kdo doběhne počet daných kol, stoupne si doprostřed do svého

domečku. Hraje se buď na určitou dobu nebo na to, které družstvo bude první v domečku. (Suhr, 2019)

### **8.5 Pohybové hry zaměřené na rozvoj koordinačních schopností**

Koordinační schopnosti jsou předpoklady, které podmiňují řízení a regulaci pohybu (Argaj, 2001). mezi základní koordinační schopnosti, podle Argaje (2001) patří:

- reakční schopnost
- orientační schopnost
- kinesteticko – diferenciací schopnost
- rytmická schopnost
- schopnost rovnováhy

Důležité k rozvoji koordinačních schopností je využít co nejvíce tréninkových metod a prostředí. Cvičení se musí neustále obměňovat. Zásady pro dodržování jsou:

- a) měnit prostředí a náčiní, používat co nejvíce cvičení různým způsobem
- b) cvičení provádět s pocitem nedostatku času, a to s přímým kontaktem se spoluhráčem
- c) prokládat herní a soutěživé formy cvičení krátkou pauzou

### **8.6 Příklad pohybové hry pro rozvoj koordinačních schopností**

„Hlemýždi“ – tato hra je formou štafetového závodu několika družstev. Za každou skupinu je na startu připravena jedna dvojice, oba partneři klečí a opírají se rukama o zem. Na zádech mají položenou žíněnku. Na povel přenese každá dvojice žíněnku kolem mety a musí jí předat dvojici, která je připravena na startu bez toho, aniž by se žíněnky dotkly rukama. (Kalábová, 2016)

### **8.7 Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlostních schopností**

Dle Argaje (2001) je rychlost činností, která s maximální intenzitou vyžaduje vysokou koncentraci. Rychlost se nadále dělí na tři samostatné schopnosti:

- a) rychlost reakce – schopnost reagovat pohybem na určitý podnět (start ze startovního bloku)
- b) rychlost pohybu – jedná se o rychlost vykonání pohybu (střelba na koš, na branku)

- c) rychlost komplexního pohybového projevu – jde o změny směru, schopnost zrychlení, schopnost se co nejrychleji přemísťovat v prostoru

### **8.8 Metody pro rozvoj rychlosti:**

- a) rychlost reakce – při rozvoji této rychlosti se nejvíce využívají metody: opakovaná metoda, analytická metoda a senzorická metoda
- b) rychlost pohybu – při této rychlosti se využívá rychlostní metoda a kontrastní metoda
- c) rychlost komplexního pohybového projevu – u této rozvoje rychlosti se využívá metoda opakování a metoda kontrastní

### **8.9 Příklad pohybové hry pro rozvoj rychlostních schopností**

Při rozvoji rychlosti můžeme nejvíce zařadit štafetové závody. Využíváme různé druhy štafet a běhy mohou být v několika směrech. Nejvíce důležité u štafet je dobře rozdělit žáky do skupin (z pravidla po 4–6 žácích). Je zde velmi důležitý interval odpočinku mezi jednotlivými pokusy. (Dufour, 2015)

## 9 Příklady pohybových her pro rozvoj rychlostních schopností

„Zajíčku, sed“! „Zajíčku, utíkej“!

Cíl hry: dodržování pravidel a povelů, prostorová orientace, rozvoj rychlosti

Popis hry: Všechny děti se pohybují po místnosti a smějí kdykoliv poklepat jinému běžícímu dítěti na rameno a říct: „Zajíčku, sed“! Dítě si musí sednout na bobek a čekat, až mu jiné dítě poklepe na rameno a řekne: „Zajíčku, utíkej“!

Mohou se stanovit i další příkazy:

- „zajíčku, skákej“! – dítě musí začít skákat na místě
- „zajíčku, najdi si kamaráda“! – dítě si vybere kamaráda, se kterým dál utíká společně
- „zajíčku, spi“! – dítě si lehne na zem a předstírá, že spí

➔ Všechny příkazy se zruší vždy povel: „zajíčku, utíkej“!

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20–30

Poznámka: upozornit na bezpečnost

### Minutová honička

Cíl hry: rozvoj rychlosti, obratnosti, posílení svalových skupin

Popis hry: Vybraný hráč pronásleduje ostatní děti ve vymezeném hřišti přesně minutu. Každý, kdo dostane babu, si musí sednout na zem a provádět například leh – sed, kliky nebo dřepy. Když uplyne šedesát sekund, učitel spočítá, kolik dětí honič pochytil a výsledek učitel zapíše. Minutová honička začíná znovu. Tentokrát honí ten, kdo dostal v předchozí hře babu jako první. Hry se opět účastní všichni. Chycené děti provádí opět stanovený cvik.

Počet dětí: 20–30

Pomůcky: žádné

Poznámka: upozornit na bezpečnost v případě posilování na zemi, kde ostatní hráči pobíhají

(Suhr, 2019)

## Na holuby

Cíl hry: rozvoj rychlosti a orientace

Popis hry: Uprostřed hřiště učitel vyznačí několik metrových kruhů, vzdálených od sebe navzájem pár metrů. Tyto kruhy představují holubníky a na začátku hry se v nich rozmístí všichni hráči. Až na jednoho. Ten převzal roli jestřába.

Hráči v kruzích jsou holubi. Ve vhodné chvíli mohou vyletět z holubníku (opustí svůj kruh). Začnou pobíhat po hřišti a když jim hrozí, že je chytí jestřáb, mohou se uchýlit do kteréhokoliv kruhu.

Kdo je pomalý a dostane od jestřába babu v území mezi kruhy, stává se také jestřábem a pomáhá mu lovit holuby. Když je chycen poslední holub, tak hra končí.

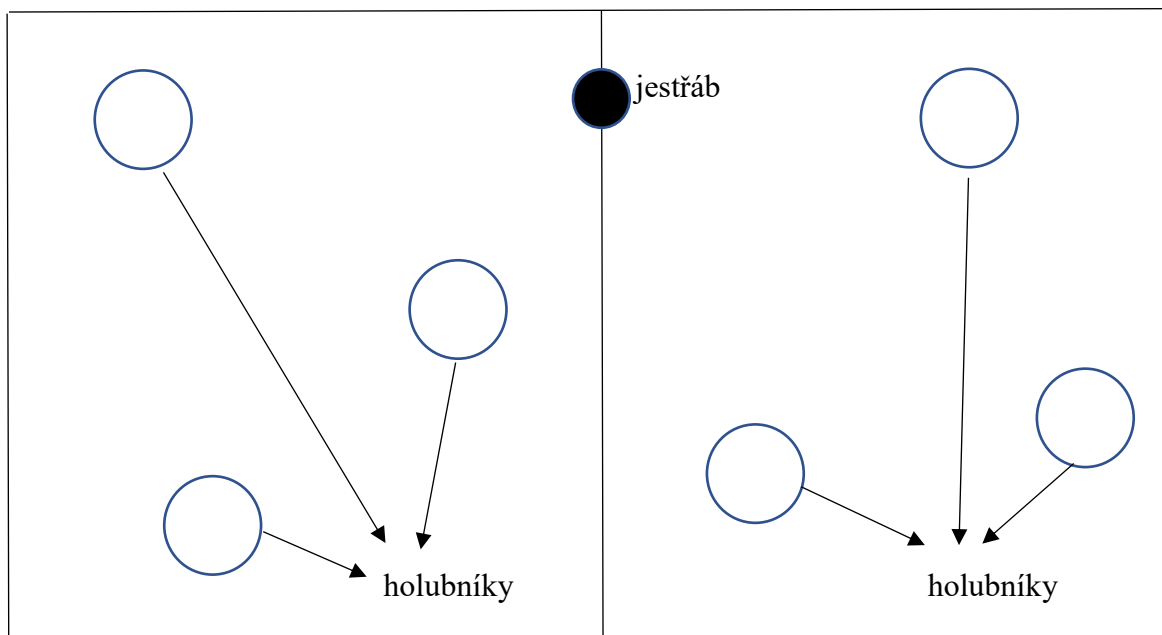
V nové hře se stává jestřábem ten, kdo byl chycen jako poslední.

Pomůcky: kloboučky pro vyznačení kruhů

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost (uklouznutí po kloboučku, zastavení v kruhu)

Obrázek č. 1: Rozmístění kruhů pro hru



([www.sokol.eu](http://www.sokol.eu))

## **Honička s tenisákem**

Cíl hry: rozvoj rychlosti, rozvoj pohybové schopnosti hodů

Popis hry: Tato hra je od normální honičky odlišná tím, že hráč, který drží v ruce tenisák, nemůže dostat babu. Pronásledování si mohou vzájemně pomáhat tak, že házejí míček vždy tomu, kdo je nejvíc ohrožen. Honič se míčku nemůže ani dotknout.

Pomůcky: tenisák

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost, netrefovat se úmyslně tenisákem

## **Hra na rychlé občerstvení**

Cíl hry: rozvoj rychlosti, rozvoj pohybových schopností, rozvoj paměťových schopností

Popis hry: hráči běhají po hřišti nebo tělocvičně sem tam, než se ozve název jídla. Úkolem je co nejrychleji jídlo ztvárnit. Mohou ztvárňovat každý sám, ve dvojici, ve trojici nebo i ve větší skupině.

- Smažené hranolky: Každý z hráčů si lehne na záda a začne třást rukama i nohama zároveň.
- Hamburger: Dva hráči si lehnou naznak na sebe.
- Hotdog: Tři hráči se postaví těsně k sobě, největší z hráčů musí být uprostřed.
- Kuřecí nugety: Tři hráči si lehnou naznak vedle sebe a čtvrtý hráč si přes ně lehne jako omáčka.
- Salát: Všichni vytvoří velký kruh uprostřed tělocvičny.
- Limonáda: Každý hráč si najde svou dvojici. Jeden z nich spojí ruce do kruhu (sklenice na limonádu), druhý z dvojice se postaví do středu (jako brčko).
- Mléčný koktejl: Jeden z hráčů šikmo předpaží a ohne zápěstí směrem dolů. Druhý hráč se otáčí pod jeho rukama.
- Dětské menu: Učitel vybere nějaké jídlo (hamburger, limonádu a hranolky).

Hra by měla začít několika nápady na rychlé občerstvení. Postupem času by se měla nabídka rozšiřovat. Žáci, jako milovníci rychlého občerstvení, mohou být velmi kreativní a vymýšlet další nápady na ztvárnění jídel.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 30

Poznámka: víckrát zopakovat, jak který pokrm se má ztvárnit

(Suhr, 2019)

### **Kopaná s kostkou**

Cíl hry: rozvoj rychlosti

Popis hry: Tato kopaná se může hrát jak v sedě, tak normálně při běhání. Místo míče poslouží velká pěnová kostka a dvě klasické branky. Žáci se rozdělí na dvě družstva. Jakmile se kostka dostane do branky, počet bodů na horní straně kostky se počítá jako počet branek. Hraje zde obrovskou roli štěstí a náhoda. Hra se může hrát s více kostkami najednou. Poté je hra mnohem náročnější.

Pomůcky: pěnová kostka, branky

Počet dětí: 10–20

Poznámka: upozorníme na bezpečnost, hlavně při kopání do kostky

### **Chytaná s „náplastí“**

Cíl hry: rozvoj rychlosti

Popis hry: Jeden z hráčů je lovec a má za úkol zasáhnout ostatní hráče míčkem na nejrůznějších částech těla. Hráč, který je zasažen se stává lovcovým pomocníkem a může také házet míčem. Nejprve si ale zasažený hráč musí ošetřit „ránu“ po zasažení míčem. Přiloží si dlaň jako „náplast“ na zasažené místo. Až poté může pokračovat dále ve hře, ale „náplast“ musí pořád přidržovat.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost

## **Lovení žraloka**

Cíl hry: rozvoj rychlosti

Popis hry: Dva hráči se chytanou za ruce. Tím se vytvoří žralok (lovec). Ostatní hráči představují sardinky a běhají po hřišti nebo tělocvičně. Jakmile žralok uloví sardinku, tak se musí ulovená sardinka rychle rozběhnout na žíněnku, která je v rohu tělocvičny. Tam čeká na další ulovenou sardinku, aby vytvořily dvojici a proměnily se ve žraloka. Poté pomáhají ulovit zbylé sardinky.

Pomůcky: žíněnka

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost, upozorníme na to, že žíněnka může klouzat, tak aby si hráči lehali opatrně

## **Černí a bílí**

Cíl hry: rozvoj rychlosti

Popis hry: Hráči se rozdělí do dvou družstev (černí a bílí). Družstva se postaví proti sobě tak, aby mezi nimi byla ulička. Vzdálenost mezi družstvy se dá upravit podle reakce a rychlosti dětí během hry. Učitel řekne hlasitě jednu z barev. To je startovním signálem a určuje tým, které družstvo se stává chytačem. Druhé družstvo se snaží co nejrychleji utéct a zachránit se za čarou, která představuje domeček a kde už hráči nesmí být chyceni. Domeček musí být dostatečně velký, aby hráči nenaráželi do stěny nebo plotu kolem hřiště. Za každé chycení získává družstvo bod.

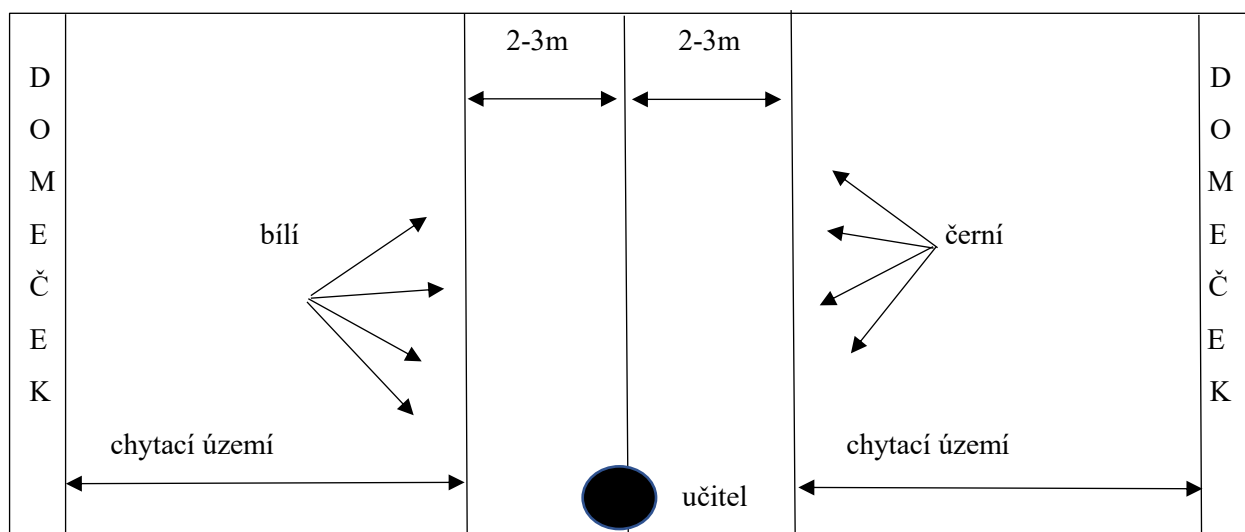
Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost, dbáme na dostatečné místo v prostoru domečku



Obrázek č. 2: Schéma pro postavení na hru „Černí a bílí“



([www.sokol.eu](http://www.sokol.eu))

## **10 Příklad pohybových her pro rozvoj silových schopností**

### **Honička trakařů**

Cíl hry: rozvoj silových schopností

Popis hry: Tato honička se hodí pro děti staršího školního věku. Je totiž fyzicky více namáhavá. Hráči se rozdělí do dvojic tak, aby byli stejně zdatní a těžcí jedinci spolu. Jeden z dvojice jde do vzporu ležmo, druhý z dvojice zvedne jeho nohy ke svým bokům a tím vytvoří trakař. Babu předává pouze hráč, který ručuje po zemi. Střídání úloh ve dvojici záleží buď na dvojici nebo na vyučujícím. Pokud nehrozí nebezpečí předání baby, dvojice si může během hry odpočinout. Tato hra probíhá na přesně vymezeném území.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20

Poznámka: dbáme na bezpečnost, správné rozdělení dvojic a pravidelný odpočinek

### **Na čápa**

Cíl: rozvoj silových schopností

Popis hry: Vymezíme hřiště (v tělocvičně hřiště pro volejbal) – území, které nesmí nikdo překročit. Určíme jednoho hráče jako čápa, který začne honit ostatní. Platí pravidla obyčejné honičky, jen s jednou výjimkou – všichni se mohou pohybovat pouze po jedné noze. Střídání stejné nohy je dovoleno a hráč nemusí čekat na pokyn učitele.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20

Poznámka: dbáme na dodržování pravidel (sledujeme, zda se hráči pohybují po jedné noze)

### **Dostihni medicinbal**

Cíl hry: rozvoj silových schopností, rozvoj reakční rychlosti

Popis hry: uprostřed tělocvičny utvoří hráči kruh. Sedí od sebe alespoň 1, 5 m. Zvolíme jednoho z hráčů, který bude obíhat kolem kruhu a bude se snažit dotknout hráče, který bude mít medicinbal právě u sebe. Hráči si mohou medicinbal v kruhu kutálet, předávat z ruky do ruky

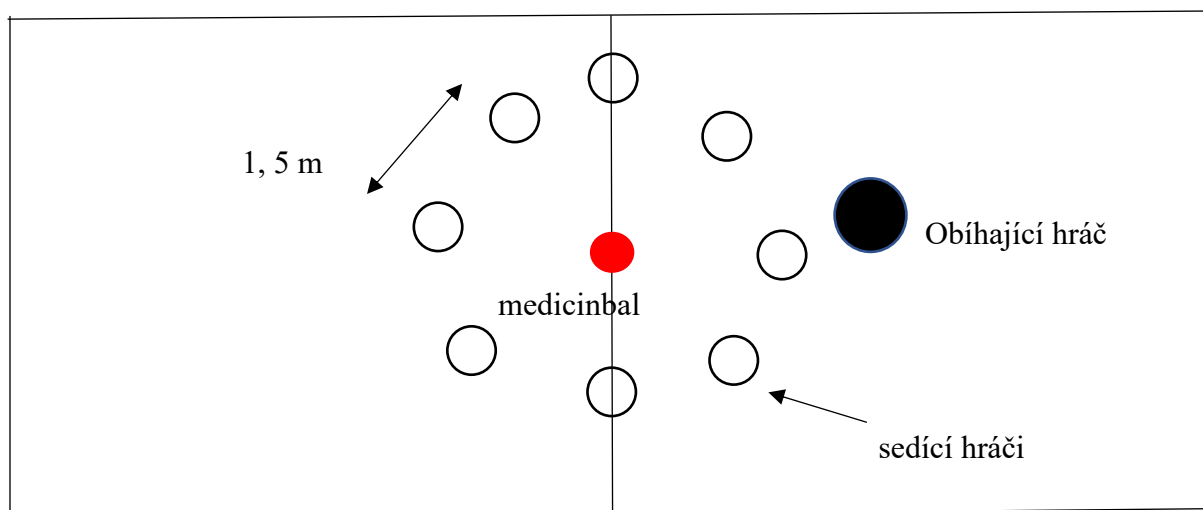
nebo házet. Hráč, který obíhá kolem kruhu a dostihne medicinbal, mění si místo s hráčem, kterého se dotkne.

Pomůcky: medicinbal (pokud hrajeme s menšími dětmi, můžeme použít místo medicinbalu klasický míč)

Počet dětí: 20–30

Poznámka: dbáme na bezpečnost, hlavně na reakci a postřeh při házení medicinbalu

Obrázek č. 3: Rozmístění hráčů



(www.sokol.eu)

### Kohoutí zápasy

Cíl hry: rozvoj sílových schopností, rozvoj obratnosti

Popis hry: hráči se rozdělí do dvojic, nejlépe o stejné síle. Uprostřed tělocvičny utvoří hráči kruh. Jedna z dvojice jde doprostřed kruhu a stává se kohouty. Ostatní hráči jsou fanoušky. Hráči (kohouti) uprostřed kruhu se postaví proti sobě na jedné noze. Nesmí se dotknout země oběma nohama. Kohouti mají skrčené paže a položené dlaněmi na ramena. Cílem kohoutů je se navzájem vytlačit z kruhu. Kohout, který vytlačí nebo povalí druhého kohouta na zem se stává vítězem.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 15–20

Poznámka: u této hry dbáme velmi na bezpečnost, hráči si nesmí podkopávat nohy nebo si škodolibě navzájem ublížit

### **Klokani**

Cíl hry: rozvoj dynamické a explozivní síly

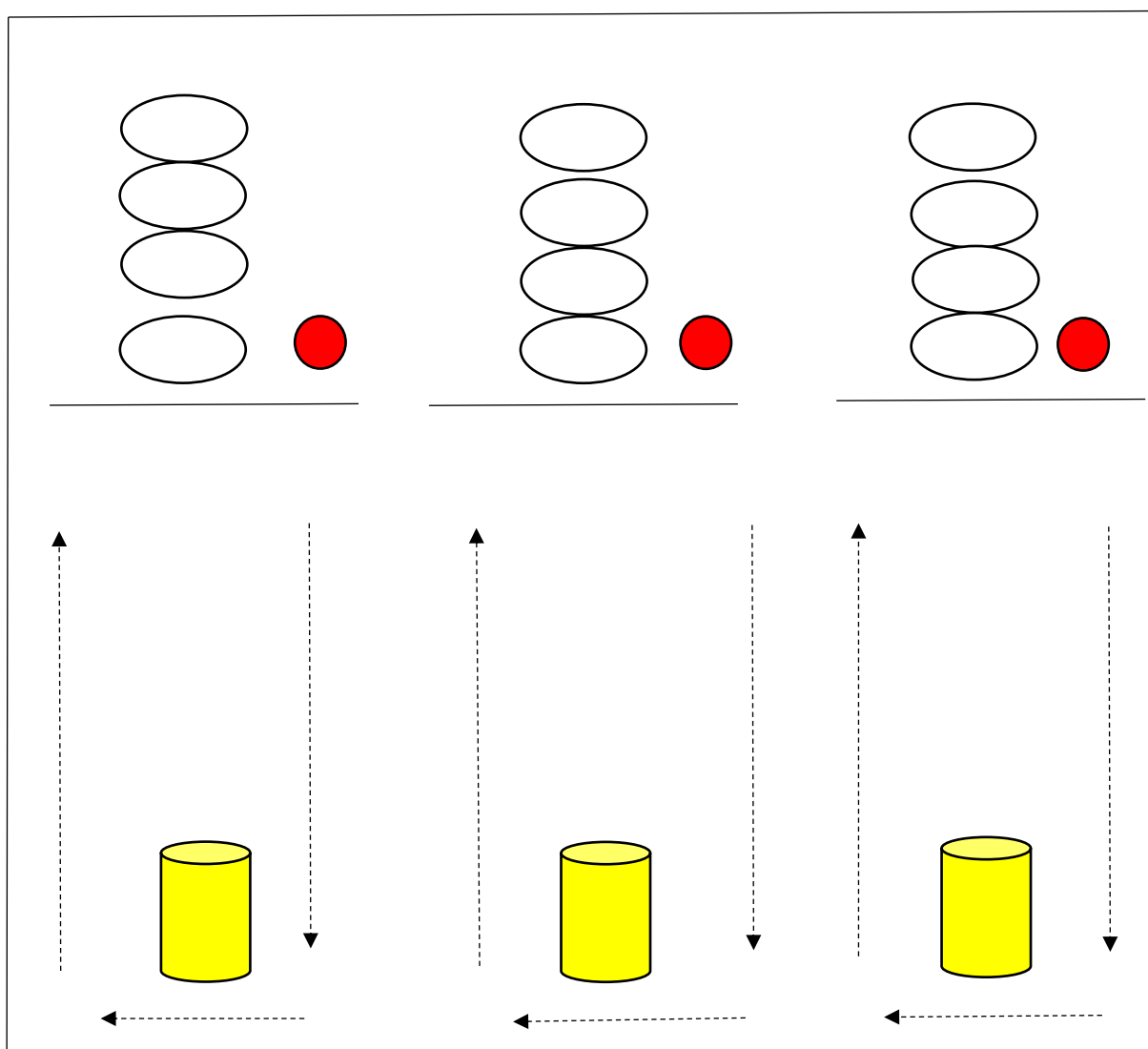
Popis hry: hráči se rozdělí na družstva podle počtu. Dbáme na to, aby hráči byli namíchaní (kluci, holky, rychlejší, pomalejší). První z družstva dostane overball, který si umístí mezi kolena. Cílem hry je přeskákat, jako klokan, trať, oběhnout metu, která je na konci tratě, běžet zpět a předat overball dalšímu hráči v řadě. Pokud overball spadne, hráč se vrací zpět na startovní čáru a jde znovu.

Pomůcky: overball, kužel jako meta

Počet dětí: 20–30

Poznámka: hlídat hráče, aby neporušovali pravidla tím, že místo skákání s míčem poběží

Obrázek č. 4: Hrací plocha pro hru „Klokani“



(www.sokol.eu)

## **11 Příklad pohybových her pro rozvoj vytrvalostních schopností**

### **Hra na medvěda**

Cíl hry: rozvoj vytrvalosti, rychlosti

Popis hry: medvěd – žák, který pronásleduje ostatní hráče. Komu dá medvěd babu, ten se s ním musí chytit za ruku a stává se jeho pomocníkem. Po přibývání pomocníků se rozšiřuje jejich „chytací síť“, ale jejich koordinace pohybu je těžkopádnější. Vítězí ten, který neuvízne v síti medvěda.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20

Poznámka: hlídat pomocníky, aby se drželi za ruce

### **Zlaté míčky**

Cíl hry: rozvoj vytrvalosti, reakční rychlosti, obratnosti

Popis hry: učitel vymezí prostor, kde rozmístí tenisové míčky, které budou představovat „zlaté míčky“. Z hráčů vybere 3 hlídače, kteří chrání zlaté míčky. Cílem ostatních hráčů je, aby hlídačům uloupili co nejvíce zlatých míčků, které si odnesou do bezpečí. Pokud hlídač dá hráči babu, tak musí dotyčný svou uloupenou kořist vrátit zpět do herního pole hlídačům. Hra je časově omezená. Vítězí hráč s největším počtem zlatých míčků.

Pomůcky: tenisové míčky, kloboučky pro vymezení prostoru

Počet dětí: 15-20

Poznámka: sledovat hráče, aby nenesili více než jeden zlatý míček do svého území

### **Vyloučení z kruhu**

Cíl hry: rozvoj vytrvalosti, rychlosti

Popis hry: hráči s rozestoupí po obvodu tělocvičny v pětimetrových vzdálenostech. Postaví se levým bokem do středu tělocvičny (uvidí soupeřova záda před sebou). Na písknutí všichni vyběhají po obvodu a snaží se dohonit soupeře, který běží před ním a dotykem ho ze hry vyřadí. Vítězí ti, kteří zůstanou ve hře po uplynutí 40–60 sekund. Písknutím učitel ukončí časový limit.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 25

Poznámka: dbáme na bezpečnost při běhu

### **Rybičky, rybičky, rybáři jedou**

Cíl hry: rozvoj vytrvalosti

Popis hry: ze skupiny hráčů vybereme jednoho rybáře, který je na jedné straně tělocvičny ve vyznačeném prostoru (rybárna). Ostatní hráči jdou na druhý konec tělocvičny. Na povel „rybičky, rybičky, rybáři jedou“ rybář vyběhne a snaží se chytit některou z rybiček. S chycenou rybičkou se vrací do rybárny, chytanou se za ruku a vyběhají společně. Pokud se rybáři rozpojí, musí se opět vrátit do rybárny a rybičky, které v tento moment byly chyceny, jsou volné. Hra končí, když jsou všechny rybičky pochytené.

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20–30

Poznámka: hráči nesmí podlézat mezi rybáři

### **Vytrvalostní štafeta**

Cíl hry: rozvoj vytrvalosti, rychlosti

Popis hry: hráči utvoří trojice, ve kterých nastoupí do vnějších rohů vyznačeného volejbalového hřiště v tělocvičně. Postaví se do zástupu a poslední v zástupu má v ruce štafetový kolík. Na písknutí učitele vybíhají hráči se štafetovým kolíkem, oběhnou celé hřiště a předají štafetový kolík hráči ze svého družstva, který stál před ním. Samotný hráč, který předal kolík, se zařadí vpřed před svoje družstvo. Vítězí tým, který se po pětinasobném opakování vystřídá v nejkratším časovém limitu.

Pomůcky: štafetový kolík

Počet dětí: 25

Poznámka: část žáků odpočívá, druhá část soutěží. Pravidelně se střídají.

(Kalábová, 2016)

## 12 Hypotézy

H1: Předpokládám, že více než 70 % žáků I. stupně základní školy upřednostňuje pohybovou aktivitu nad žáky II. stupně základní školy.

H2: Předpokládám, že do svých mimoškolních aktivit zapojuje 55 % žáků I. stupně a 30 % žáků II. stupně pohybové hry.

H3: Předpokládám, že u žáků I. stupně základní školy dominuje hra přehazovaná (45 %), dále vybíjená (35 %), štafetové závody (15 %) a jiné (5 %).

H4: Předpokládám, že u žáků II. stupně základní školy dominuje hra přehazovaná (60 %), dále vybíjená (20 %), štafetové závody (5 %) a jiné (15 %).

H5: Předpokládám, že 80 % žáků I. i II. stupně řadí pohybové hry k oblíbeným činnostem v hodinách tělesné výchovy.



## **13 Metody a postup práce**

- Dotazník
- Rozhovor

Pro svou výzkumnou část diplomové práce jsem vytvořila dotazník, který obsahuje 21 otázek. Dotazník je zaměřený na pohybové a sportovní hry na I. a II. stupni základní školy. Dotazník mi vyplnili žáci I. a II. stupně základní školy, na které učím tělesnou výchovu. Celkem se mi podařilo získat 103 vyplněných dotazníků z celkového rozeslání 120 dotazníků. U žáků jsem volila uzavřené otázky, aby nedošlo k nedorozumění při formulaci odpovědí.

Druhou část mého výzkumu tvoří rozhovor se žákyní II. stupně a zároveň hráčkou volejbalu. Díky tomuto rozhovoru jsem si následně ověřila správnost svých hypotéz.

### **13.1 Postup práce**

- Rozhovor se žákyní II. stupně
- Stanovení cílů práce a hypotéz
- Tvorba dotazníku
- Poskytnutí dotazníku žákům a žákyním I. a II. stupně základní školy
- Zpracování a vyhodnocení získaných materiálů

## 14 Výzkumná část

### 14.1 Použitý výběr

Pro moji praktickou část diplomové práce jsem si vytvořila dotazník, který jsem rozeslala žákům I. a II. stupně základní školy. Dotazníky jsem rozeslala v elektronické podobě, vzhledem k situaci, která v České republice nastala (uzavření škol). Z větší části mých dotázaných respondentů byly dívky na I. i II. stupni základní školy.

### 14.2 Popis výzkumu

Nejprve jsem si stanovila přesné cíle, kterých bych ráda dosáhla mezi žáky na obou stupních základní školy. Vytvořila jsem dotazník, který je věcný, účelný a srozumitelný všem žákům. Ke všem mým otázkám jsem si vytvořila hypotézy, které jsem na základě své učitelské praxe odvodila a usoudila jejich správnost.

Nejdříve jsem chtěla žákům dotazníky rozdat osobně při jakékoliv vyučovací hodině. Všichni moji kolegové byli obeznámeni tím, že píšu závěrečnou práci a byli velmi ochotní s mým vytvořeným dotazníkem dál pracovat, tzn. rozdat na začátku vyučovací hodiny dětem na vyplnění. Bohužel, ne všechny dotazníky se podařilo rozdat při klasickém vyučování, jelikož došlo 11. 3. 2020 k uzavření všech základních škol do odvolání. Dotazník jsem tedy musela rozeslat elektronickou formou a oslovit rodiče všech dětí, kterým jsem ho odeslala. Všichni se mi k tomu vstřícně vyjádřili a dotazník mi poslali vyplněný zpět.

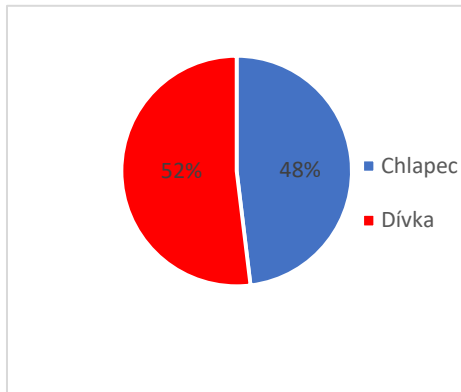
Doufám, že se výsledky mého dotazníku budou shodovat s hypotézami, které jsem si stanovila, protože pohybové hry jsou nedílnou součástí hodin tělesné výchovy a měly by být prováděny přesně, správně a tak, aby hodina tělesné výchovy měla nějaký smysl a plnila svůj účel a tematický plán.

## 15 Výsledky výzkumu

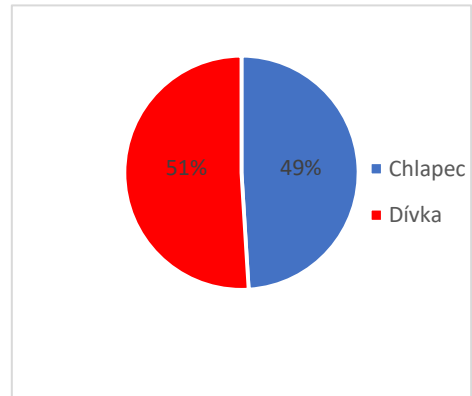
Výsledky mého dotazníku jsou vypracované do následujících grafů, z nichž každý zobrazuje výsledné hodnoty.

**Graf 1 – Pohlaví a stupeň základní školy**

**a) I. stupeň**



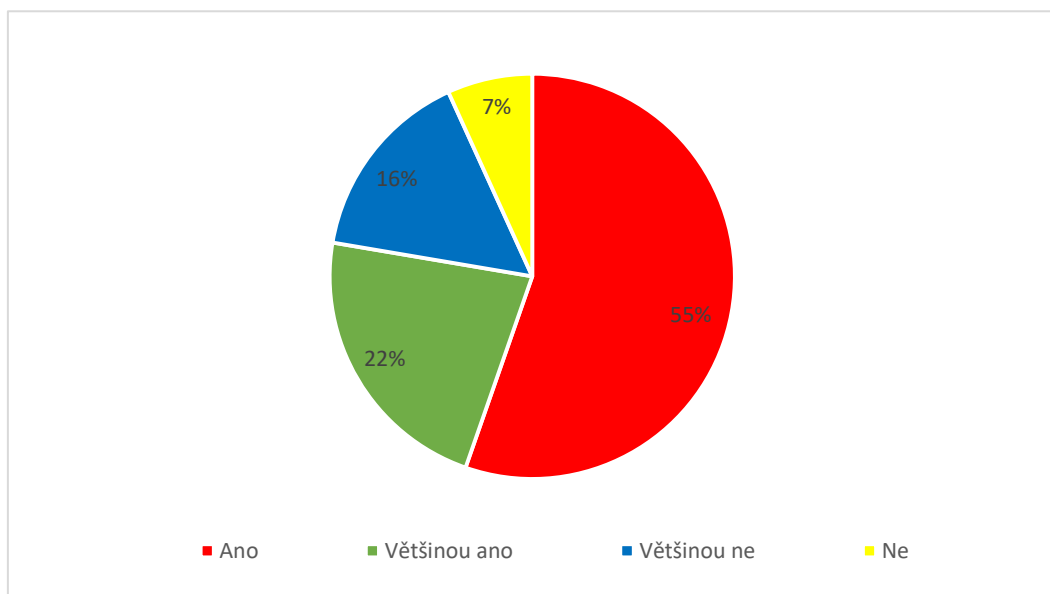
**b) II. stupeň**



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 1 vyplývá, že na dotazník odpovědělo více dívek než chlapců. Dotázaných dívek bylo na I. stupni 52 % a na II. stupni 51 %.

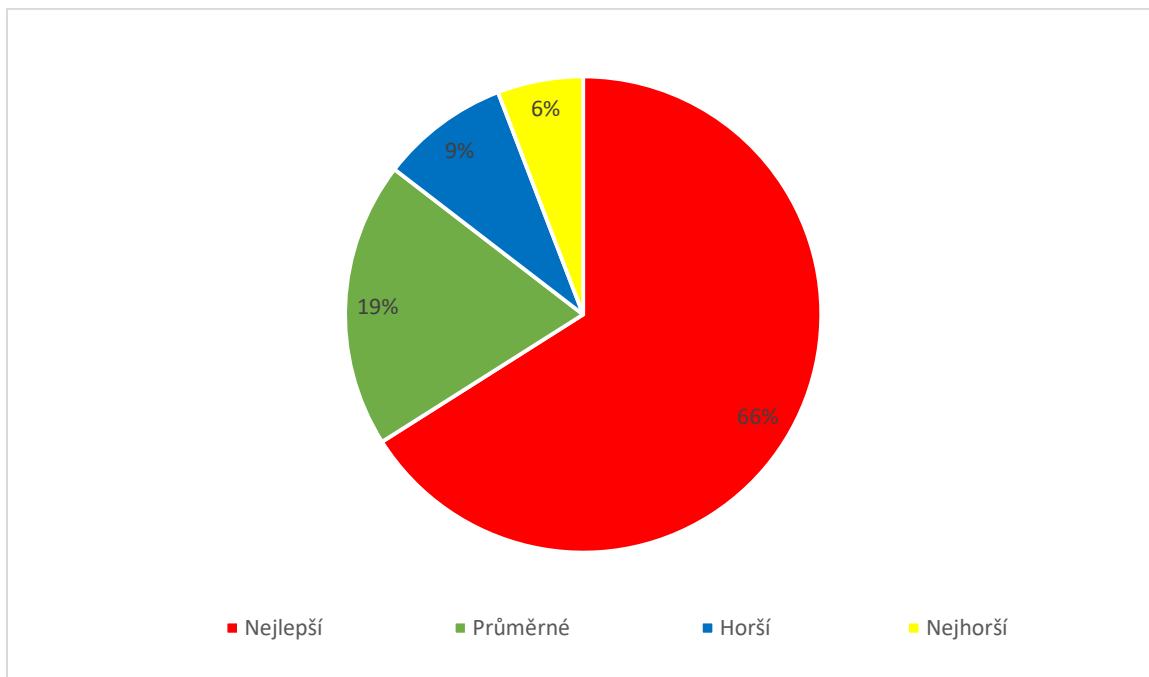
**Graf 2 – Baví tě hodiny tělesné výchovy?**



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 2 poukazuje na fakt, že 57 žáků (55%) odpovědělo na tuto otázku „ANO“, tzn. baví je hodiny tělesné výchovy.

**Graf 3 – Jak hodnotíš pohybové hry s ostatními činnostmi v hodinách tělesné výchovy?**



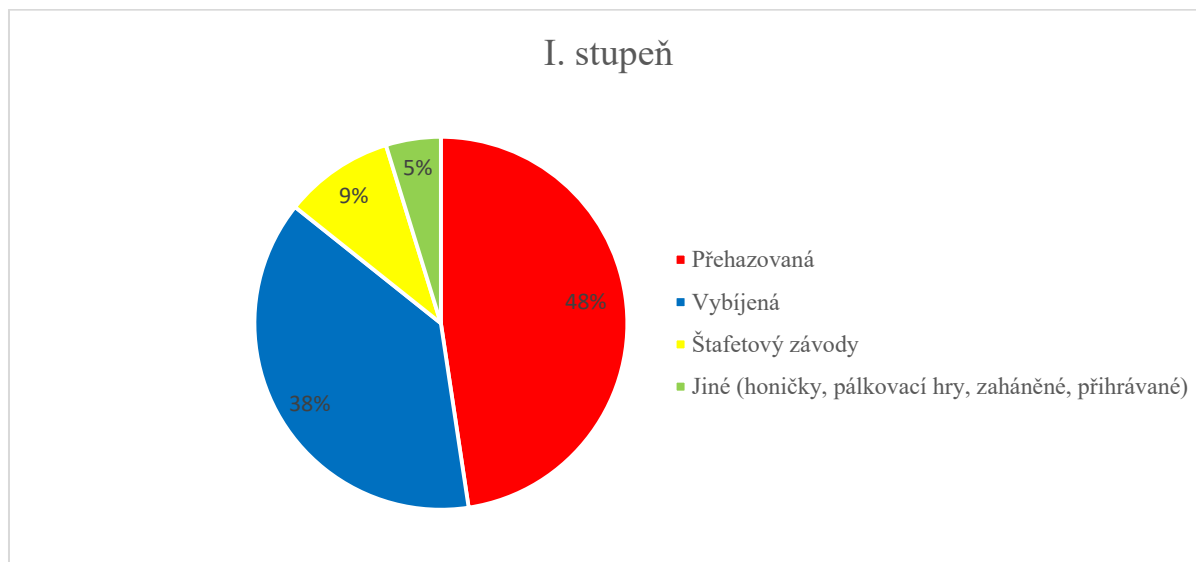
Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 3 vyplývá z 66% obliba pohybových her v hodinách tělesné výchovy, a to na obou stupních základní školy.

Díky těmto odpovědím jsem si všimla velkého nadšení hráčů do hry. Bylo to pro mě velké obohacení, protože pohybové hry budu zařazovat do hodin tělesné výchovy častěji.

**Graf 4 – Zakroužkuj, které z pohybových her tě při hodině tělesné výchovy nejvíce baví?  
(zakroužkuj více odpovědí)**

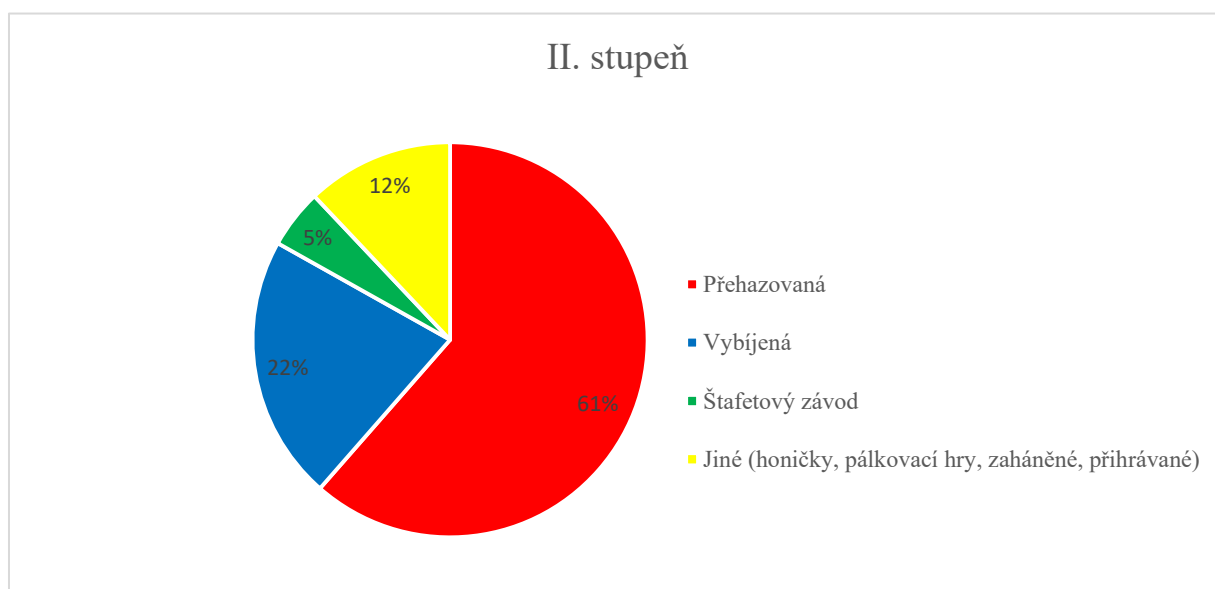
a)



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 4a vyplývá, že nejvíce oblíbenou pohybovou hrou je u žáků na I. stupni základní školy přehazovaná (48 %). Nejméně oblíbené jsou jiné pohybové hry (honičky, pálkovací hry, zaháněné, přihrávané).

b)

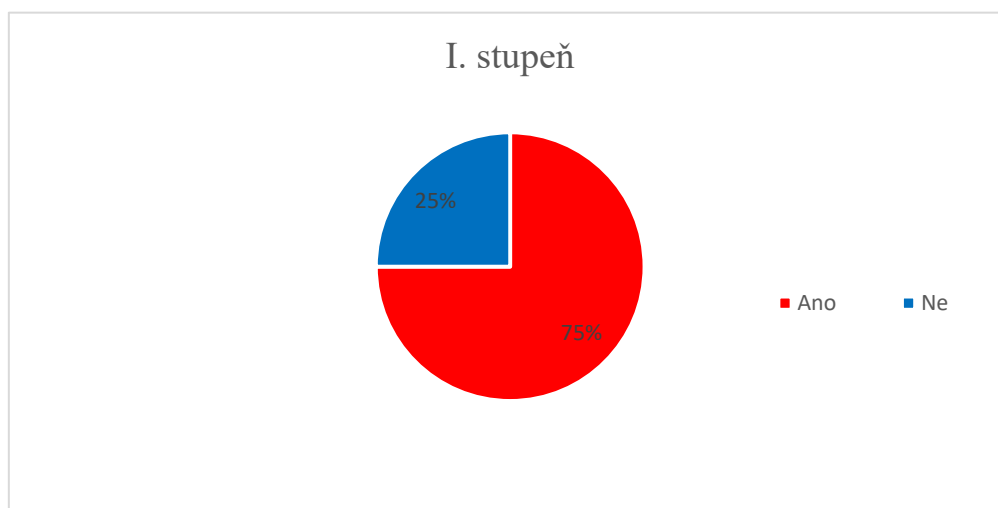


Zdroj: vlastní tvorba

Z druhého grafu pro II. stupeň základní školy můžeme vyčíst, že nejoblíbenější pohybovou hrou je opět přehazovaná (61 %). Nejméně oblíbenou pohybovou hrou jsou štafetové závody.

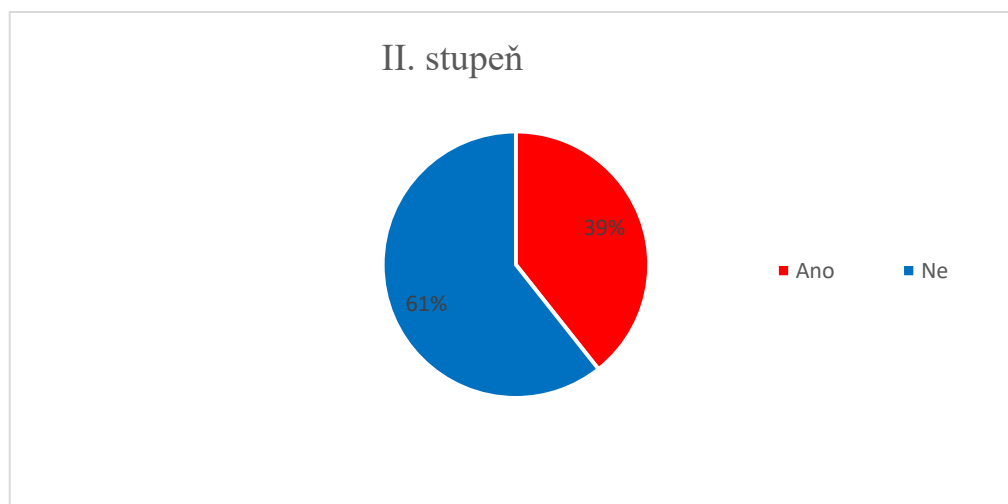
### Graf 5 – Věnuješ se ve volném čase pohybovým aktivitám?

a)



Zdroj: vlastní tvorba

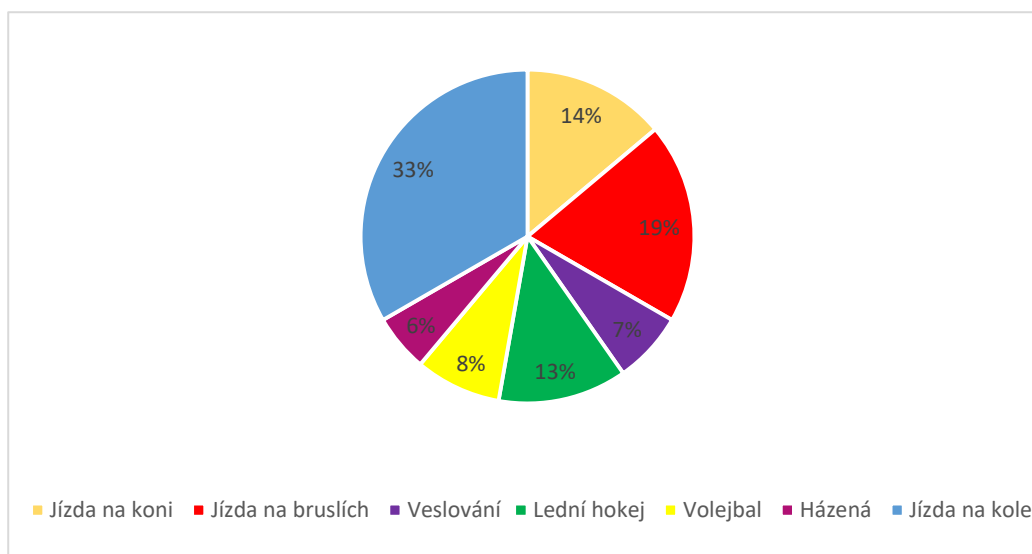
b)



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 5 poukazuje na fakt, že se žáci I. stupně více věnují, ve svém volném čase, pohybovým aktivitám, a to přesně 75 % dotázaných. Žáci II. stupně se pohybovým aktivitám věnují méně než žáci I. stupně. Pohybovým aktivitám se věnuje pouze 39 % dotázaných žáků.

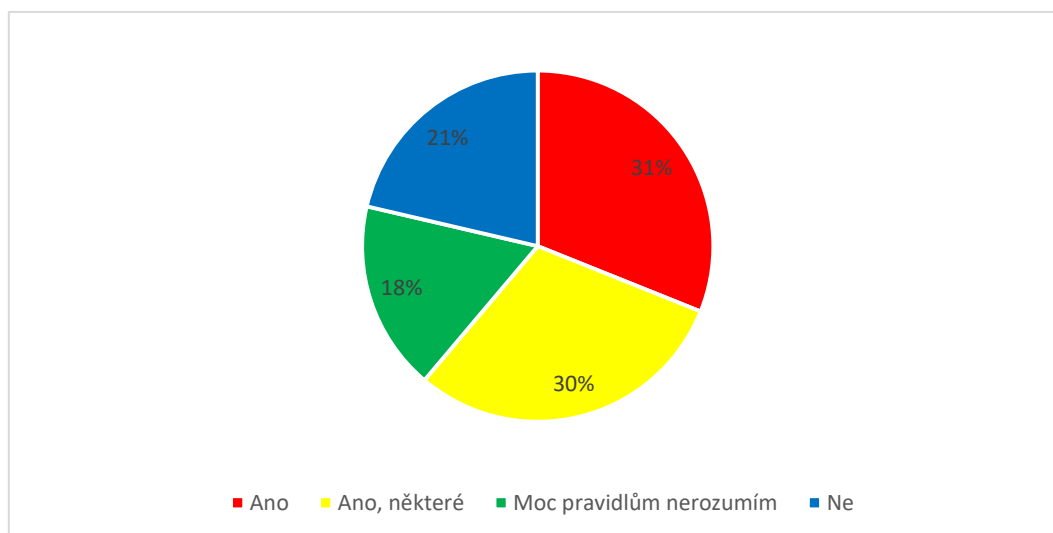
### Graf 6 – Pokud se věnuješ pohybovým aktivitám, napiš kterým?



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledky podle grafu č. 6 ukazují, že většina dětí, které na předchozí otázku odpověděly „ano“, se věnuje ve svém volném čase jízdě na kole (33 %). Malé procento dětí navštěvuje organizovaný zájmový kroužek (např. házená – 6 %).

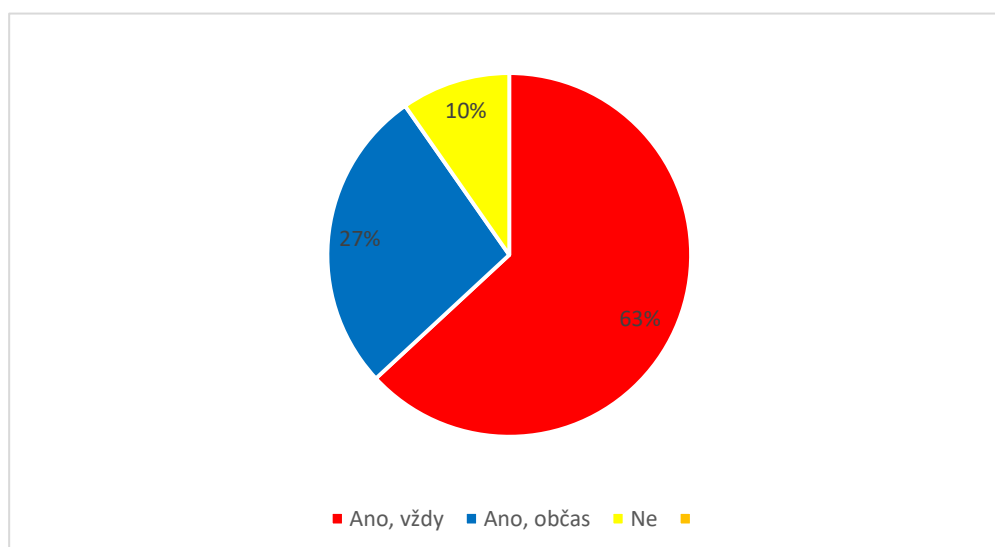
### Graf 7 – Znáš pravidla pohybových her, které hraje při hodinách tělesné výchovy?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 7 můžeme vyčíst, že přesně 31 % žáků zná pravidla pohybových her, které se hrají při hodinách tělesné výchovy. Na druhou stranu je poměrně vysoké procento žáků, kteří pravidla pohybových her vůbec neznají, a to celkem 21 %.

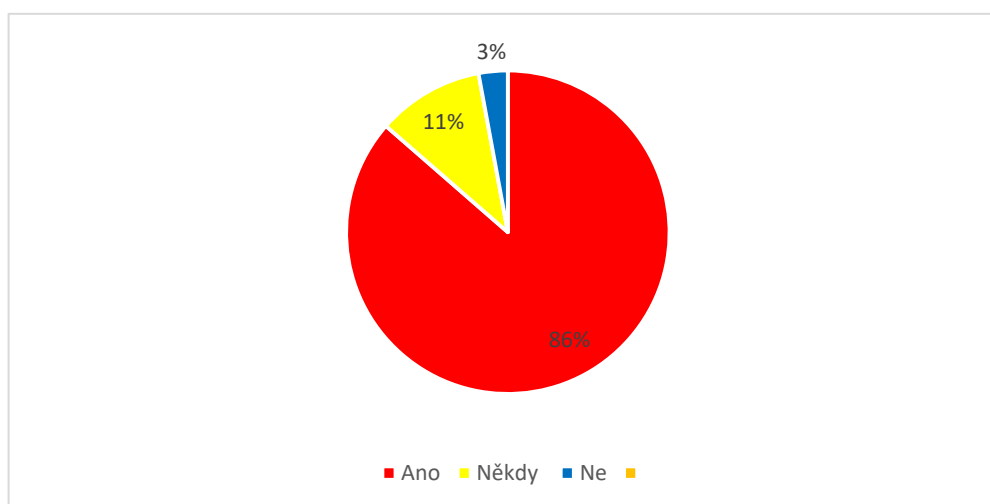
### Graf 8 – Vysvětlí vyučující dostatečně pravidla pohybové hry?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 8 lze vypočítat, že nejčastější odpověď na otázku, zda vyučující vysvětlí dostatečně pravidla pohybových her, je „ano, vždy“ (63 %). Z toho vyplývá, že má vyučující snahu, aby žáky pohybové hry naučil a ti je mohli využívat ve svém volném čase.

### Graf 9 – Dohlíží učitel při hrách na pravidla?

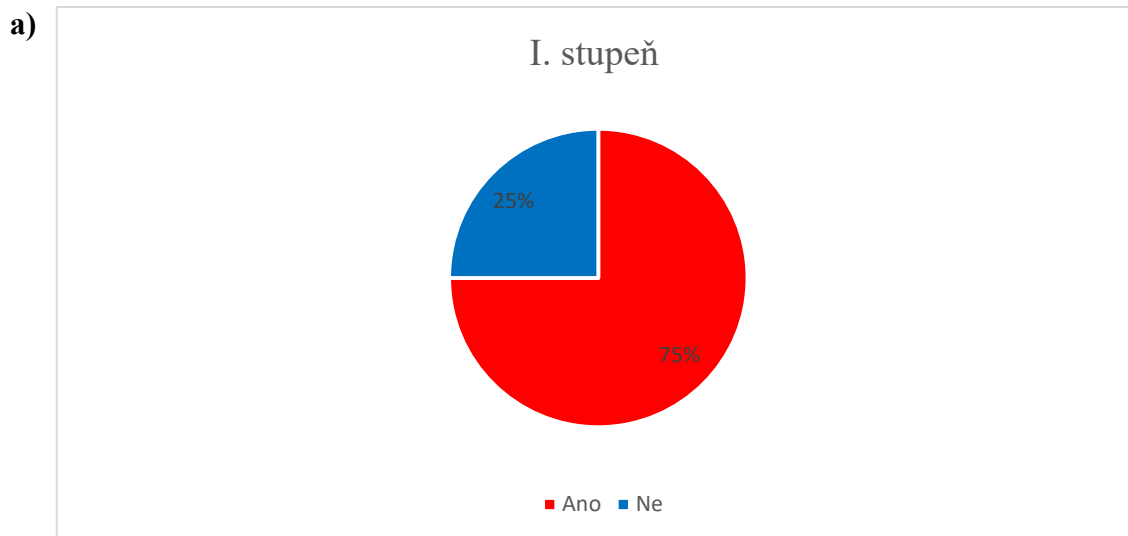


Zdroj: vlastní tvorba

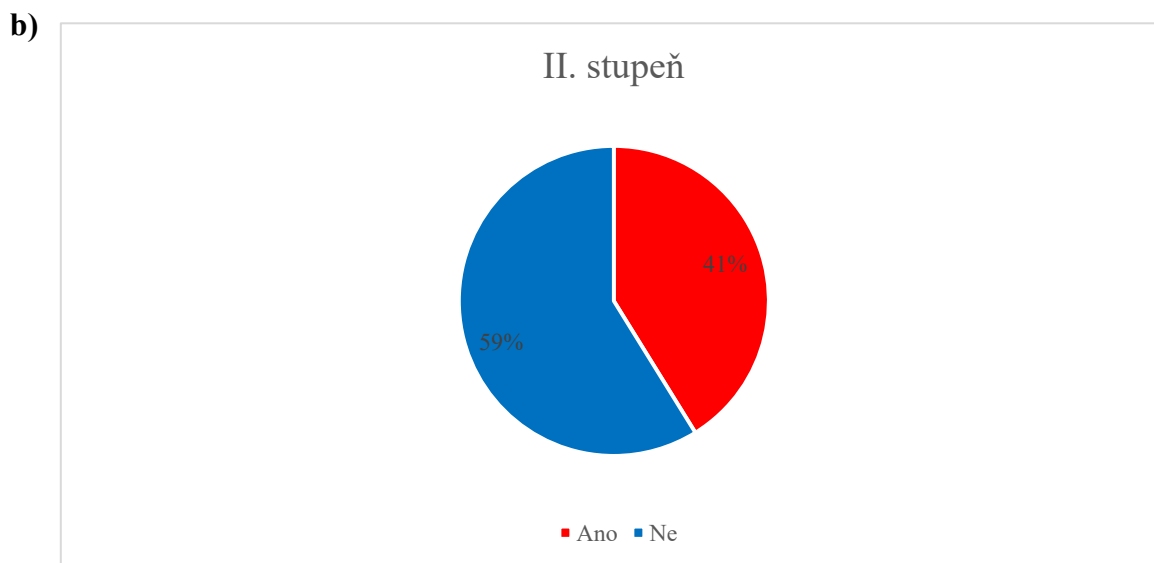
Z grafu č. 9 je patrné, že učitel dohlíží na správné provedení a průběh her. Žáci na tuto otázku odpověděli kladně z 83 %.



**Graf 10 – Pokud znáš pravidla, využíváš ve svém volném čase, či sportovním kroužku naučené pohybové hry z tělesné výchovy?**



Zdroj: vlastní tvorba

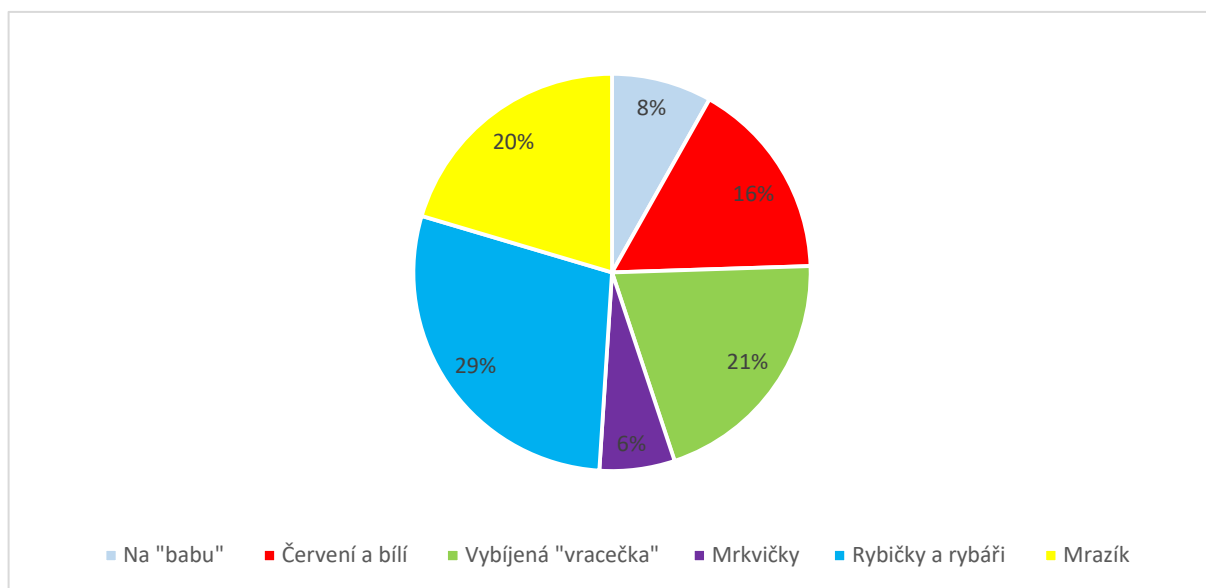


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 10a můžeme vyčíst, že žáci I. stupně využívají ve svém volném čase naučené pohybové hry z hodin tělesné výchovy. Výsledek je jasný, až 75 % respondentů využívá pohybové hry. Jen 25 % žáků nezařazuje do svého volného času pohybové hry.

Na grafu č. 10b můžeme vidět, že 59 % žáků II. stupně základní školy nevyužívá naučené pohybové hry z hodin tělesné výchovy ve svých volnočasových aktivitách.

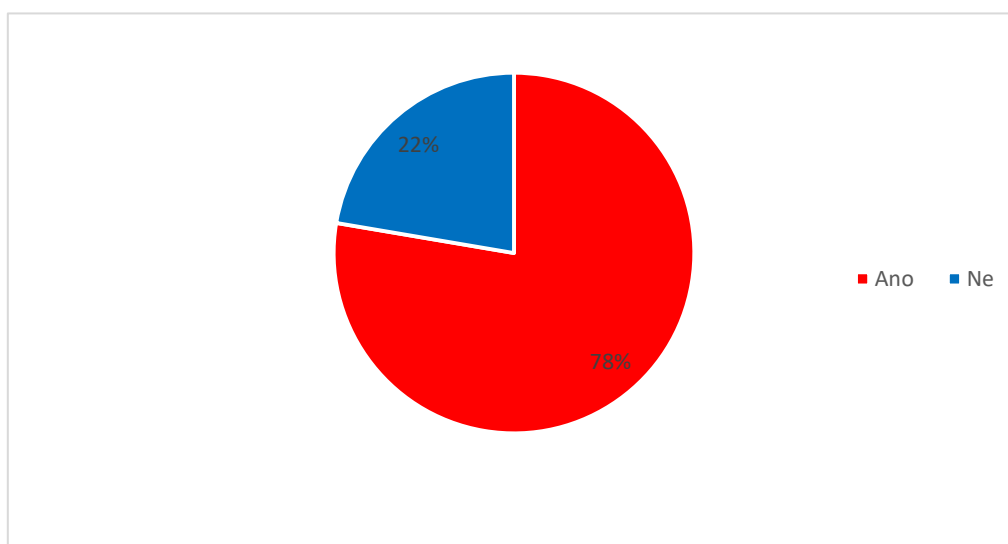
**Graf 11 – Pokud využíváš, napiš jaké?**



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 11 můžeme vyčíst, že nejvyužívanější hrou mezi žáky ve volném čase jsou „rybičky a rybáři“ (29 %).

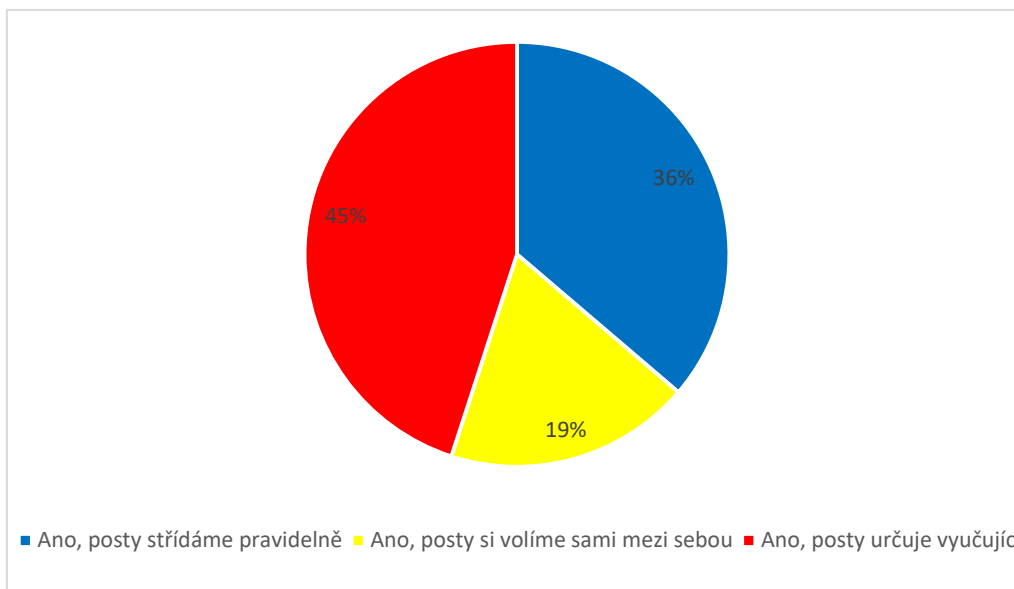
**Graf 12 – Rozlišujete herní posty při pohybových hrách?**



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledek grafu č. 12 poukazuje na to, že 78 % žáků rozlišuje herní posty při pohybových hrách v hodinách tělesné výchově.

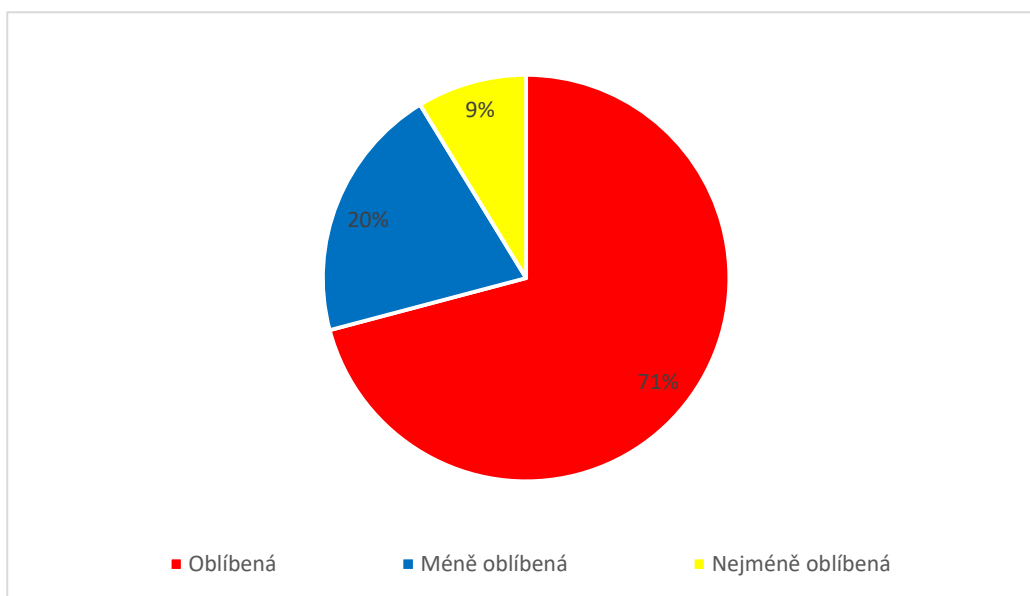
**Graf 13 – Pokud „ano“, vyzkoušíš si při dané hře všechny herní posty?**



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 13 je patrné, že 45 % žáků odpovědělo, že posty pro pohybové hry určuje vyučující.

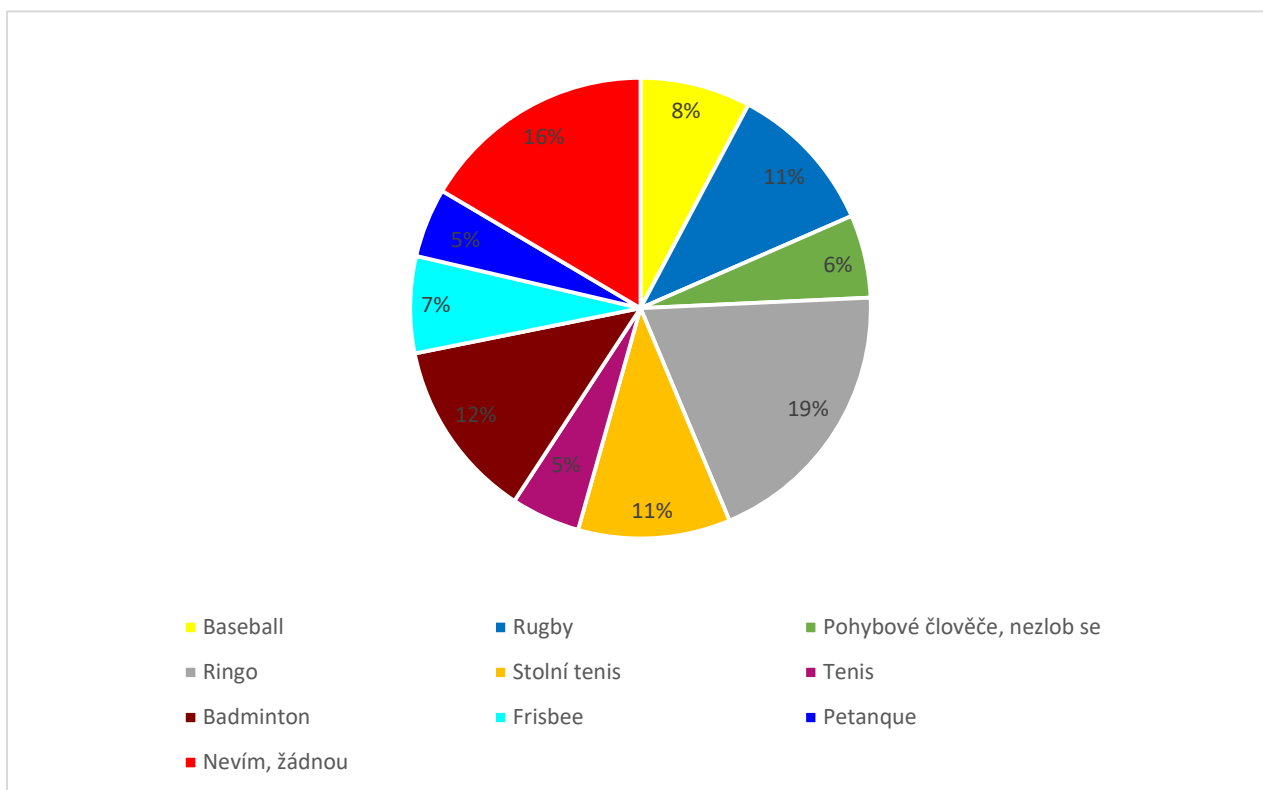
**Graf 14 – Patří u tebe pohybová hra k oblíbeným činnostem při tělesné výchově?**



Zdroj: vlastní tvorba

U grafu č. 14 lze vypořadovat, že největší procento žáků (71 %) řadí pohybové hry k oblíbeným činnostem v hodinách tělesné výchovy.

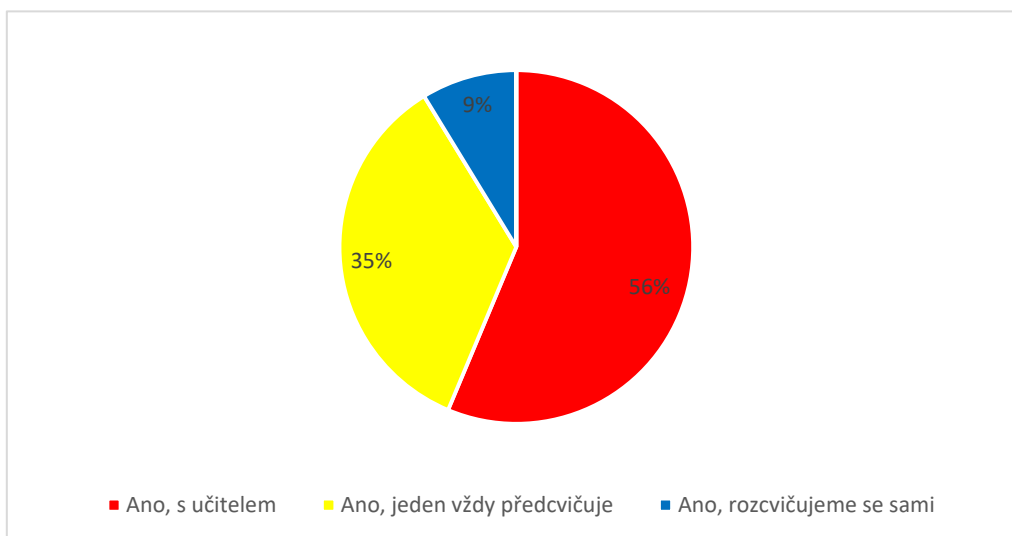
**Graf 15 – Jakou hru při hodinách tělesné výchovy nehrajete, ale rád(a) by jsi si ji zahrál(a)?**



Zdroj: vlastní tvorba

Podle dotázaných respondentů je největší procento 19 % u sportovní hry ringo. 16 % respondentů odpovědělo „nevím, žádnou“, tzn. že v hodinách tělesné výchovy jim stačí hry, které jsou do hodiny zařazeny. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda mají žáci všeobecně o hry zájem.

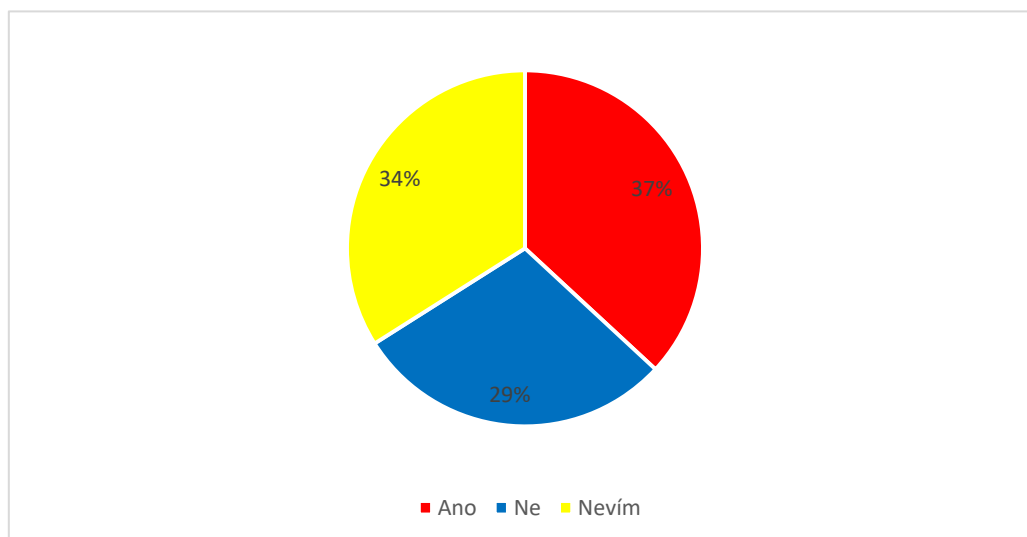
### Graf 16 – Rozcvičujete se na začátku hodin tělesné výchovy?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 16 je jednoznačně patrné, že se žáci na začátku hodiny rozcvičují pod vedením vyučujícího (56 %).

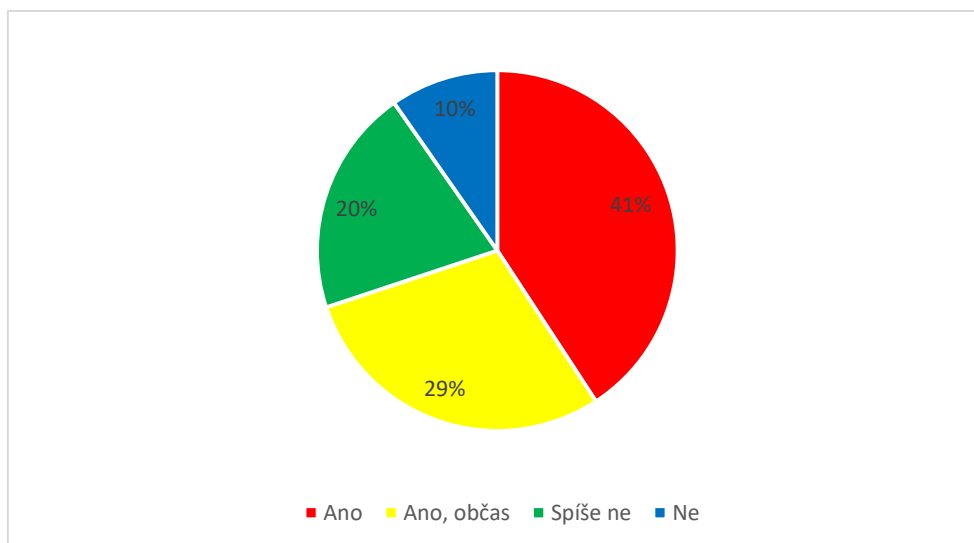
### Graf 17 – Myslí si, že rozcvička při hodině tělesné výchovy je důležitou součástí?



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 17 ukazuje velmi vyrovnané výsledky, co se týče názorů na rozcvičku. 37 % žáků odpovědělo, že je rozcvička důležitá při hodinách tělesné výchovy, ale poměrně vysoké procento žáků (34 %) odpovědělo, že není důležitou součástí hodin tělesné výchovy.

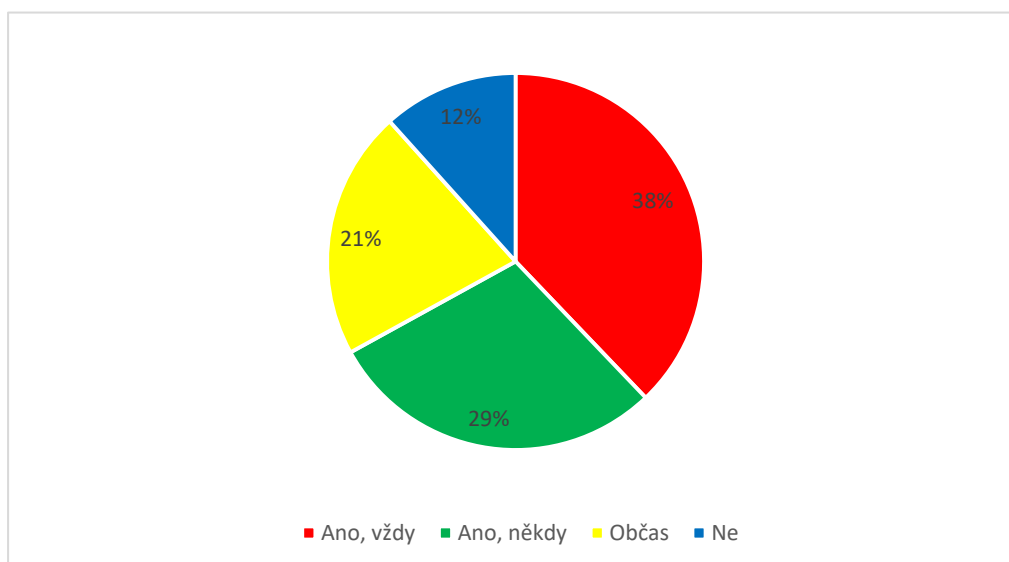
**Graf 18 – Probíhá na hodinách tělesné výchovy průpravné cvičení pro pohybové hry?**



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledky grafu č. 18 ukazují jasně, že průpravné cvičení pro pohybové hry probíhá. 41 % dotázaných respondentů odpovědělo na tuto otázku „ano“.

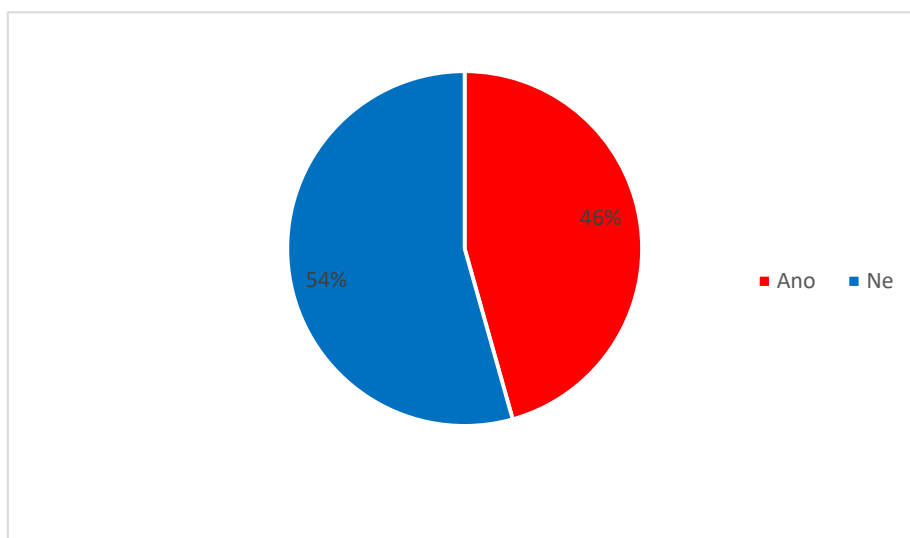
**Graf 19 – Myslíš si, že je průpravné cvičení potřeba?**



Zdroj: vlastní tvorba

38 % dotázaných respondentů odpovědělo, podle grafu č. 19, že průpravná cvičení jsou pro pohybové hry potřeba vždy.

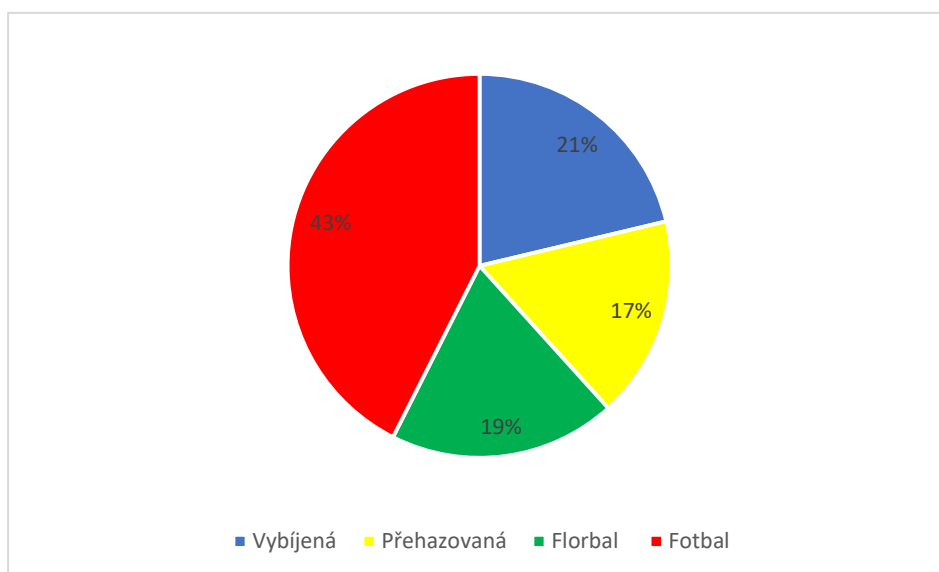
## Graf 20 – Účastníš se turnajů a soutěží se svou školou?



Zdroj: vlastní tvorba

Podle grafu č. 20 se dotázaní respondenti spíše neúčastní soutěží, a to přesně 54 %.

## Graf 21 – Pokud ano, napiš jakých.



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 21 vyplývá, že nejvíce dotázaných respondentů se účastní sportovních soutěží ve fotbalu (43 %). Zúčastňují se i žáci z ostatních tříd, kteří ale nebyli osloveni tímto dotazníkem.

## 16 Rozhovor

Druhou část výzkumu tvoří rozhovor s žákyní 8. ročníku Janou Bubíkovou, která se aktivně věnuje šestkovému volejbalu. Díky tomuto rozhovoru jsem si následně mohla ověřit správnost svých hypotéz.

Dotazník pro žáky I. a II. stupně základní školy

### 1. Pohlaví

Třída: 8. B

- a) Chlapec
- b) Dívka**

### 2. Baví tě hodiny tělesné výchovy?

- a) Ano**
- b) Většinou ano
- c) Většinou ne
- d) Ne

- Tělesná výchova mě velice baví, protože mám kladný vztah ke sportu. Hraji již 3 rokem aktivně šestkový volejbal.

### 3. Jak hodnotíš pohybové hry s ostatními činnostmi v hodinách tělesné výchovy?

- a) Nejlepší
- b) Průměrné**
- c) Horší
- d) Nejhorší

- Pohybové hry hodnotím průměrně proto, protože pohybových her mám ve velké míře na trénincích volejbalu. Na hodinách tělesné výchovy se ale dostaneme i k činnostem, které na trénincích neděláme (skok přes kozu, šplh na tyči, .....



4. Zakroužkuj, které z pohybových her tě při hodině tělesné výchovy nejvíce baví?  
(zakroužkuj více odpovědí)
- a) Přehazovaná
  - b) Vybíjená
  - c) Štafetové závody
  - d) Jiné (honičky, pálkovací hry, zaháněné, přihrávané)
- Tyto sporty jsem zakroužkovala, protože mi jsou nejbližší a nejvíce mě baví. Zúčastnila jsem se i několika soutěží s naší školou.
5. Věnuješ se ve volném čase pohybovým aktivitám?
- a) Ano
  - b) Ne
6. Pokud se věnuješ pohybovým aktivitám, napiš kterým:
- Hraji aktivně šestkový volejbal, jezdím s rodiči na kole, na kolečkových bruslích, chodím ráda plavat, v zimě provozuji zimní sporty (lyžování a běžky).
7. Znáš pravidla pohybových her, které hrajete při hodinách tělesné výchovy?
- a) Ano
  - b) Ano, některé
  - c) Moc pravidlům nerozumím
  - d) Ne
- Některé hry, co hrajeme při hodinách tělesné výchovy znám z tréninků nebo z táborů, kam jezdím každý rok se svou mladší sestrou. Některé hry ale neznám a ráda se vždy pravidla a hru naučím, abych ji mohla hrát právě na táboře nebo na tréninku.
8. Vysvětlí vyučující dostatečně pravidla pohybové hry?
- a) Ano, vždy
  - b) Ano, občas
  - c) Ne
- Paní učitelka nám pokaždé vysvětlí pravidla her, i když už je třeba známe, tak nám pravidla připomene, a nebo je občas i něčím obmění, aby byla hra ještě více zábavnější.

9. Dohlíží učitel při hrách na pravidla?

- a) **Ano**
- b) Někdy
- c) Ne

- Paní učitelka vždy dohlíží na pravidla. Pokud jsou pravidla porušena, tak zapíská na píšťalku nebo napomene dotyčného, který pravidla porušuje. Občas i hru přeruší a vysvětlí třeba pravidla znovu, pokud je někdo dostatečně nepochopil.

10. Pokud znáš pravidla, využíváš ve svém volném čase, či sportovním kroužku naučené pohybové hry z tělesné výchovy?

- a) **Ano**
- b) Ne

- Jak jsem již zmínila, pohybové hry využiji hlavně v létě na táboře, a nebo na tréninku. Hrajeme vždy hru na začátku tréninku, abychom se dostatečně zahřáli.

11. Pokud využíváš, napiš jaké:

- Nejvíce opakujeme „rybičky a rybáři“ – tato hra mě moc baví a další hru, co mě naučila paní učitelka, je hra „černí a bílí“.

12. Rozlišujete herní posty při pohybových hrách?

- a) **Ano**
- b) Ne

13. Pokud „ano“, vyzkoušíš si při dané hře všechny herní posty?

- a) Ano, posty střídáme pravidelně
- b) Ano, posty si volíme sami mezi sebou
- c) **Ano, posty určuje vyučující**

- Paní učitelka, podle zvolené hry, vybere vždy určitý počet kapitánů, kteří si vyberou svůj tým. Kapitány vybírá vždy paní učitelka, protože si zapisuje, kdo tento post již měl a kdo ještě ne. Každý kapitán si vybere svůj tým o určitých počtech hráčů a například při přehazované nás i paní učitelka rozestaví. Je to hlavně kvůli tomu, že ne všechny mé spolužačky jsou na tělocvik pohybově zdatné. Proto jim jako silnější můžeme pomoci, když stojíme právě vedle nich.

14. Patří u tebe pohybová hra k oblíbeným činnostem při tělesné výchově?

a) **Oblíbená**

b) Méně oblíbená

c) Nejméně oblíbená

- Pohybové hry jsou mou oblíbenou činností při tělesné výchově, ale mám ráda i gymnastiku, atletiku a například cvičení na hudbu.

15. Jakou pohybovou a hru při hodinách tělesné výchovy nehrajete, ale rád(a) by jsi si ji zahrál(a)?

- Ráda bych si zahrála „pohybové člověče, nezlob se“, protože ho hrajeme na táboře a tato hra mě velice baví. V hodinách tělesné výchovy ji nehrajeme proto, protože je nás na hodinách tělesné výchovy velký počet a paní učitelka nechce, aby jedna část žákyň cvičila a druhá část seděla na lavičce. Vždy nás chce zapojit všechny do hry.

16. Rozcvičujete se na začátku hodin tělesné výchovy?

a) **Ano, s učitelem**

b) Ano, jeden vždy předcvičuje

c) Ano, rozcvičujeme se sami

d) Ne

- Na začátku každé hodiny tělesné výchovy nám paní učitelka připraví rozcvičku a provádí ji s námi. Pokud paní učitelka rozcvičku nepředcvičuje, vybere přímo někoho nebo i nějakého dobrovolníka, který rozcvičku vede. Ale paní učitelka i tak na ni dohlíží.

17. Myslíš si, že rozcvička při hodině tělesné výchovy je důležitou součástí?

a) **Ano**

b) Ne

c) Nevím

- Myslím si, že rozcvička patří na začátek každé hodiny tělesné výchovy.

18. Probíhá na hodinách tělesné výchovy průpravné cvičení pro pohybové hry?

a) **Ano**

b) Ano, občas

- c) Spíše ne
- d) Ne
- Průpravné cvičení probíhá vždy, když začínáme nějakou novou pohybovou hru. Například když jsme trénovaly přehazovanou, tak jsme měly různá průpravná cvičení pro správnou nahrávku v poli, pro správné házení míče a umístění míče do pole soupeře.

19. Myslíš si, že je průpravné cvičení potřeba?

- a) **Ano, vždy**
- b) Ano, někdy
- c) Občas
- d) Ne
- Průpravné cvičení je vždy potřeba, protože si myslím, že ne všechny spolužačky někdy dělaly nějaký sport a určité věci jsou pro ně úplně nové.

20. Účastníš se turnajů a soutěží se svou školou?

- a) **Ano**
- b) Ne
- Ano, jak jsem již odpověděla u otázky č. 3. Zúčastnila jsem se skoro všech soutěží, které naše škola pořádá, a nebo kterých se přímo účastní.

21. Pokud ano, napiš jakých:

- Nejčastěji jde o soutěže v míčových hrách. Hlavně v přehazované. Ta mi je k volejbalu úplně nejbliže.

## 17 Diskuze

Cílem výzkumné části mé práce bylo zmapovat a porovnat využití pohybových her na I. a II. stupni základní školy a zjistit oblíbenost různých her, které se dají při tělesné výchově využít.

V mé práci se zaměřuji na pohybové hry na obou stupních základní školy. V průběhu zpracování mé práce jsem nenašla výraznější problém, který by mi mohl práci znesnadnit. Jediným problémem bylo zadání dotazníku, které jsem musela odesílat elektronicky. Rozhovor s žákyní 8. ročníku jsem pořídila ještě před uzavřením základních škol.

Nejprve se v diskuzi budu věnovat výsledkům stanovených hypotéz a dále bych ráda shrnula výsledky dotazníkového šetření. Stanovila jsem si 5 hypotéz.

### **H1: Předpokládám, že více než 70 % žáků I. stupně základní školy upřednostňuje pohybovou aktivitu nad žáky II. stupně základní školy.**

Tato hypotéza se nám, podle grafu č. 5a, potvrdila. Pohybovým aktivitám se věnují více žáci I. stupně než žáci II. stupně. Pohybovým aktivitám se žáci I. stupně věnují ze 75 %. Žáci II. stupně se pohybovým aktivitám věnují méně, a to pouze 39 %.

Na druhou stranu je také potřeba si uvědomit, že žáci II. stupně mají více povinností, co se týče přípravy do školy, než žáci I. stupně. Musíme si také uvědomit, že pro žáky I. stupně je větší možnost realizace pohybových kroužků než pro žáky II. stupně (DDM, družina,...).

Dále mohu poukázat na graf č. 6, kam žáci vyplnili své pohybové aktivity, kterým se věnují ve své mimoškolní činnosti. Nejvíce oblíbenou pohybovou aktivitou je jízda na kole a jízda na kolečkových bruslích.

### **H2: Předpokládám, že do svých mimoškolních aktivit zapojuje 55 % žáků I. stupně a 30 % žáků II. stupně pohybové hry.**

Tuto hypotézu jsem vyhodnotila z grafu č. 10a a 10b. Hypotéza se mi u žáků I. stupně potvrdila. 75 % žáků I. stupně zapojuje do svých mimoškolních aktivit pohybové hry.

U žáků II. stupně se hypotéza potvrdila. Předpokládaný odhad byl 30 %. Žáci II. stupně zapojují do svých mimoškolních aktivit pohybové hry z 41 %. Předpokládala jsem, že výsledek u žáků II. stupně bude nižší (30 %) než ukazují výsledky grafu. Nižší výsledek jsem předpokládala,

protože si myslím, že žáci II. stupně mají celkově jiné zájmy, než je pohyb a sport. Upřednostňují více moderní technologie a pobyt doma než venku.

Dále můžeme vyčíst z grafu č. 11, že nejoblíbenější pohybové hry, které žáci využívají ve svém volném čase, jsou „Rybičky a rybáři“ (29 %), další hrou je „Vybíjená vracečka“ (21 %) a jako poslední bych zmínila hru „Mrazík“ (20 %).

Téměř 31 % žáků zná pravidla pohybových her, které hrají při hodinách tělesné výchovy a zároveň je využívají ve svých mimoškolních aktivitách. Tento fakt můžeme vyčíst z grafu č. 7.

**H3: Předpokládám, že u žáků I. stupně základní školy dominuje hra přehazovaná (45 %), dále vybíjená (35 %), štafetové závody (15 %) a jiné (5 %).**

Tato hypotéza, jak můžeme vidět u grafu č. 4a, se nám z větší části potvrdila. Můj odhadovaný výsledek pro přehazovanou byl 45 %. Podle odpovědí, které jsou zaznamenány v grafu, je přehazovaná, nejvíce oblíbená pohybová hra, a to z 48 %. Tato hypotéza se mi potvrdila.

Můj předpoklad pro vybíjenou byl 35 %. Z výsledku, který vyšel, jsem byla překvapená, jelikož 38 %, jak můžeme vidět opět na grafu č. 4a, je poměrně vysoké číslo pro tuto aktivitu. Proto se mi hypotéza potvrdila. Předpokládala jsem nižší číslo, jelikož je vybíjená rychlá pohybová hra, která vyžaduje postřeh, rychlé rozhodování a je i částečně tvrdší hrou, protože se žáci trefují do různých částí svého těla.

Další pohybovou hrou jsou štafetové závody, kde můj odhadovaný výsledek, byl 15 %. Výsledek 9 % z grafu č. 4a mou hypotézu potvrdil částečně. Štafetové hry se neřadí mezi oblíbené pohybové hry u žáků.

Poslední výsledek, který můžeme vidět u grafu č. 4a je odpověď „jiné“ kam se mohou řadit ostatní pohybové hry, jako jsou honičky, pálkovací hry, zaháněné, přihrávané. Mým odhadem bylo 5 %. Výsledky z grafu ukazují přesně 5 %. Tato hypotéza se mi potvrdila.

**H4: Předpokládám, že u žáků II. stupně základní školy dominuje hra přehazovaná (60 %), dále vybíjená (20 %), štafetové závody (5 %) a jiné (15 %).**

Tato hypotéza, jak nám napoví graf č. 4b, se nám potvrdila. Přehazovaná, podle respondentů, je opět nejvíce oblíbenou, a to z 61 %. Můj odhadovaný výsledek byl 60 %. Předpokládala jsem, že žáci II. stupně budou preferovat jinou pohybovou hru, než je přehazovaná, kterou hráli pravidelně na I. stupni. Proto můj odhadovaný výsledek byl nižší.

Předpoklad oblíbenosti vybíjené byl z mé strany 20 %. Výsledky z grafu 4b ukazují na to, že vybíjená je oblíbenou pohybovou hrou z 22 %. Tato hypotéza se mi potvrdila

Předposlední hypotéza, kam se řadí štafetové závody, se nám potvrdila. Můj odhadovaný výsledek pro tuto pohybovou aktivitu byl 5 %. Jak můžeme vidět opět na grafu 4b, výsledek pro štafetové závody je přesný, a to 5 %.

Poslední kategorií je odpověď „jiné“, kde se moje hypotéza potvrdila částečně. Výsledek podle dotazníkového šetření je 12 %. Předpokládala jsem, že žáci II. stupně budou mít větší zájem o nové pohybové hry než o hry, které již několik let znají a hrají je stále dokola.

**H5: Předpokládám, že 80 % žáků I. i II. stupně řadí pohybové hry k oblíbeným činnostem v hodinách tělesné výchovy.**

Podle grafu č. 14 se nám hypotéza nepotvrdila. Předpokládala jsem, že oblíbenost pohybových her v hodinách tělesné výchovy, je vyšší. Výsledky šetření ukazují, že oblíbenost pohybových her při hodinách tělesné výchovy je 71 %.

Myslím si, že se hypotéza nepotvrdila proto, že řada učitelů nemá uspokojivý zásobník pohybových her a žáci proto hrají stále stejné hry, které je dostatečně nenaplnují.

Další část diskuze věnuji rozhovoru se žákyní 8. ročníku. Žákyně odpovídala na stejné otázky, jako byly v dotazníku, jen s tím rozdílem, že mi vždy přidala komentář ke každé otázce. Díky rozhovoru jsem dostala zpětnou vazbu na můj připravený dotazník, který jsem následně mohla elektronicky rozeslat žákům pro jeho vyplnění.

Rozhovor byl pro mě velmi příjemný, jelikož žákyně, kterou jsem oslovila, je aktivní hráčka šestkového volejbalu a má ke sportu velmi blízko. Při rozhovoru odpovídala velmi kladně. Její odpovědi se řadí k odpovědím v dotazníku s vyšším procentuálním výsledkem. Z rozhovoru

bylo patrné, že patří mezi 39 % žáků II. stupně, kteří se věnují pohybové aktivitě ve svém volném čase. Byla jsem velmi ráda, že pohybové hry z tělesné výchovy využívá i ve svých mimoškolních aktivitách, jelikož je to žákyně, kterou vyučuji. Z pohybových her, kterou žákyni nejvíce baví, je přehazovaná, vybíjená, ale patří i mezi 5 % žáků II. stupně, které baví štafetové závody. Je to díky tomu, že štafetové závody využívá na trénincích volejbalu. Celkově se u žákyně řadí pohybové hry k oblíbeným činnostem při tělesné výchově.

Z tohoto rozhovoru jsem se také dozvěděla, co bych měla v dalších hodinách tělesné výchovy udělat například lépe, co by se dalo ještě v hodinách tělesné výchovy zlepšit, které hry vynechat a nahradit je hrami jinými.



## Závěry

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou aktivitu s předem dohodnutými pravidly. Hlavním cílem her je prožitek ze hry, pocit úspěšného prožívání. Hráči současně získávají vědomosti, upevňují si pohybové dovednosti, komunikaci a interpersonální vztahy.

Cílem mé diplomové práce je zmapovat a porovnat využití pohybových her na I. a II. stupni základní školy a zjistit oblíbenost různých her, které se dají při tělesné výchově využít.

Pohyb je jednou z nejzákladnějších a nejpřirozenějších lidských dovedností, kterou je potřeba neustále rozvíjet a zdokonalovat. Pohybové dovednosti vedou žáky ke kooperaci a tím vytvářejí vhodné podmínky pro prosociální citění a respekt.

Převyšuje více pohybová aktivita u žáků II. stupně základní školy než u žáků I. stupně základní školy?

**Pohybová aktivita u žáků I. stupně jasně převyšuje pohybovou aktivitu žáků II. stupně. Žáci I. stupně se věnují pohybovým aktivitám ze 75 %. Žáci II. stupně se věnují pohybovým aktivitám pouze z 39 %.**

Zapojuješ do svých mimoškolních aktivit naučené pohybové hry z tělesné výchovy?

**Žáci I. stupně zapojují do svých mimoškolních aktivit pohybové hry z 75 %. Žáci II. stupně zapojují pohybové hry pouze z 41 %.**

**Žáci zapojují do svých mimoškolních aktivit naučené pohybové hry z tělesné výchovy (48 %). Nejčastější hrou jsou „Rybičky a rybáři“ (29 %), „Vybíjená vracečka“ (21 %) a „Mrazík“ (20 %).**

Jaká je dominantní pohybová hra u žáku I. stupně základní školy?

**Dominantní pohybová hra pro žáky I. stupně základní školy je přehazovaná (48 %), na druhém místě vybíjená (38 %) a na třetí místo se řadí štafetové závody (9 %). Další hry, které žáci řadí k méně oblíbeným (5 %) jsou jiné pohybové hry (honičky, pálkovací hry, zaháněné, přihrávané).**

Jaká je dominantní pohybová hra u žáků II. stupně základní školy?

**Pohybová hra, která je dominantní pro žáky II. stupně, je opět přehazovaná (61 %). Další hrou je vybíjená (22 %), štafetové závody (5 %) a 12% jiné pohybové hry. Žáci I. i II. stupně by, podle mého dotazníkového šetření, uvítali ještě další pohybové hry, které nejsou zařazeny do hodin tělesné výchovy, a to nejvíce hru „ringo“ (19 %).**

Patří pohybové hry k tvé oblíbenější činnosti v hodinách tělesné výchovy?

**Pohybové hry jsou nedílnou součástí tělesné výchovy. Žáci je řadí k oblíbeným činnostem v tělesné výchově (71 %). Důležitý je správný výběr pohybové hry, měla by navazovat na předcházející činnost, neměla by se vybírat podle momentálního nápadu a obsah hry by se měl přizpůsobit věkovému spektru žáků.**

Důležité je si při pohybových hrách stanovit úroveň pohybových dovedností žáků, jejich přístup k řešení herních situací, jejich vztah ke spoluhráčům, chování při řešení stresových situací a chování při výhře či prohře.

Myslím si, že se mi u mé diplomové práci podařilo naplnit všechny cíle, které jsem si předem vytyčila. Tato práce může posloužit lidem, kteří začínají učit na základních školách tělesnou výchovu. Cílem tělesné výchovy je pohyb, protože ten kompenzuje dlouhodobé sezení a neaktivitu. Žáci by měli mít radost z pohybu a objevovat nové sportovní činnosti. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků. Je také důležité zaměřovat se na rozmanitost, proměnlivost her v jednotlivých hodinách. Pohybovými hrami rozvíjíme rychlost, obratnost, sílu, pohotovost a spolupráci mezi žáky. Rozvíjíme i smysl pro kolektivnost a vzájemnou pomoc. U jednotlivých žáků zvyšujeme odolnost vůči zátěži, jejich schopnost se prosadit a vyniknout. Učíme žáky lepšímu dodržování herních pravidel a jejich využívání v životě.

## Použitá literatura

1. ARGAJ, Gustáv. *Pohybové hry*. 2. preprac. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. ISBN 80-223-1658-x
2. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 4., změn. vyd. Ilustroval Danuše PLAJNEROVÁ, ilustroval Jarmila FENCLOVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Metodické příručky.
3. DUFOUR, Michel. *Pohybové schopnosti v tréninku: rychlost*. Přeložil Josef DOVALIL, přeložil Petra BASAŘOVÁ, přeložil Aleš KAPLAN, přeložil Andrea MOTTLOVÁ, přeložil Michal ŠILHAVÝ. Praha: Mladá fronta, 2015. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3461-6.
4. HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav VÁCHA. Praha: Dauphin, 2000. Studie (Dauphin). ISBN 80-7272-020-1.
5. KALÁBOVÁ, Naděžda. *Hry plné nápadů a fantazie: do klubovny i do přírody*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1005-4.
6. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
7. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
8. MATOUŠEK, Jaroslav. *Sportovní hry*. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1989. ISBN 80-210-0018-x.
9. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
10. NOVÁČEK, Vojtěch, Jitka KOPŘIVOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2642-1.
11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
12. POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, 2019. Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.
13. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

14. SUHR, Antje. *100 zábavných pohybových her: pro skupiny dětí od 3 do 10 let*. Přeložil Alena BEZDĚKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1428-1.
15. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

## Internetové zdroje

16. <http://cita.wz.cz/texty/vp/doc009.html> [28. 12. 2019]
17. <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55> [12.12.2019]
18. <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55> [12.12.2019]
19. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [8.1.2020]
20. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [9.1.2020]
21. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [9.1.2020]
22. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [2.2.2020]
23. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [2.2.2020]
24. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [7.2.2020]
25. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [7.2.2020]
26. <https://sokol.eu/priloha/34383/metodicke-listy-9-2018-f.pdf> [8. 2.2020]
27. [https://wikisofia.cz/wiki/V%C3%BDvoj\\_a\\_druhy\\_d%C4%9Btsk%C3%A9\\_hry,\\_r%C5%AFzn%C3%A9\\_interpretace\\_hry](https://wikisofia.cz/wiki/V%C3%BDvoj_a_druhy_d%C4%9Btsk%C3%A9_hry,_r%C5%AFzn%C3%A9_interpretace_hry) [23.3.2020]

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1 – seznam grafů**

Graf 1 – Pohlaví

Graf 2 - Baví tě hodiny tělesné výchovy?

Graf 3 - Jak hodnotíš pohybové hry s ostatními činnostmi v hodinách tělesné výchovy?

Graf 4 - Zakroužkuj, které z pohybových her tě při hodině tělesné výchovy nejvíce baví?  
(zakroužkuj více odpovědí)

Graf 5 - Věnuješ se ve volném čase pohybovým aktivitám?

Graf 6 - Pokud se věnuješ pohybovým aktivitám, napiš kterým:

Graf 7 – Znáš pravidla pohybových her, které hraje při hodinách tělesné výchovy?

Graf 8 – Vysvětlí vyučující dostatečně pravidla pohybové hry?

Graf 9 – Dohlíží učitel při hrách na pravidla?

Graf 10 – Pokud znáš pravidla, využíváš ve svém volném čase, či sportovním kroužku naučené pohybové hry z tělesné výchovy?

Graf 11 – Pokud využíváš, napiš jaké:

Graf 12 – Rozlišujete herní posty při pohybových hrách?

Graf 13 – Pokud „ano“, vyzkoušíš si při dané hře všechny herní posty?

Graf 14 – Patří u tebe pohybová hra k oblíbeným činnostem při tělesné výchově?

Graf 15 – Jakou pohybovou hru při hodinách tělesné výchovy nehrajete, ale rád(a) by sis ji zahrál(a)?

Graf 16 – Rozcvičujete se na začátku hodin tělesné výchovy?

Graf 17 – Myslíš si, že rozcvička při hodině tělesné výchovy je důležitou součástí?

Graf 18 – Probíhá na hodinách tělesné výchovy průpravné cvičení pro pohybové hry?

Graf 19 – Myslíš si, že je průpravné cvičení potřeba?

Graf 20 – Účastníš se turnajů a soutěží se svou školou?

Graf 21 - Pokud ano, napiš jakých:

## **Příloha č. 2 – Seznam obrázků**

Obrázek 1 – Rozmístění kruhů pro hru

Obrázek 2 – Schéma pro postavení na hru „Černí a bílí“

Obrázek 3 – Rozmístění hráčů

Obrázek 4 – Hrací plocha pro hru „Klokani“

### Příloha č. 3 – Vzorový dotazník

1. Pohlaví

Třída:

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Baví tě hodiny tělesné výchovy?

- a) Ano
- b) Většinou ano
- c) Většinou ne
- d) Ne

3. Jak hodnotíš pohybové hry s ostatními činnostmi v hodinách tělesné výchovy?

- a) Nejlepší
- b) Průměrné
- c) Horší
- d) Nejhorší

4. Zakroužkuj, které z pohybových her tě při hodině tělesné výchovy nejvíce baví?

(zakroužkuj více odpovědí)

- a) Přehazovaná
- b) Vybíjená
- c) Štafetové závody
- d) Jiné (honičky, pálkovací hry, zaháněné, přihrávané)

5. Věnuješ se ve volném čase pohybovým aktivitám?

- a) Ano
- b) Ne

6. Pokud se věnuješ pohybovým aktivitám, napiš kterým:

.....

7. Znáš pravidla pohybových her, které hraje při hodinách tělesné výchovy?

- a) Ano
- b) Ano, některé
- c) Moc pravidlům nerozumím
- d) Ne

8. Vysvětlí vyučující dostatečně pravidla pohybové hry?

- a) Ano, vždy



- b) Ano, občas
  - c) Ne
9. Dohlíží učitel při hrách na pravidla?
- a) Ano
  - b) Někdy
  - c) Ne
10. Pokud znáš pravidla, využíváš ve svém volném čase, či sportovním kroužku naučené pohybové hry z tělesné výchovy?
- a) Ano
  - b) Ne
11. Pokud využíváš, napiš jaké:.....
12. Rozlišujete herní posty při pohybových hrách?
- a) Ano
  - b) Ne
13. Pokud „ano“, vyzkoušíš si při dané hře všechny herní posty?
- a) Ano, posty střídáme pravidelně
  - b) Ano, posty si volíme sami mezi sebou
  - c) Ano, posty určuje vyučující
14. Patří u tebe pohybová hra k oblíbeným činnostem při tělesné výchově?
- a) Oblíbená
  - b) Méně oblíbená
  - c) Nejméně oblíbená
15. Jakou hru při hodinách tělesné výchovy nehrajete, ale rád(a) by jsi si ji zahrál(a)?  
.....
16. Rozcvičujete se na začátku hodin tělesné výchovy?
- a) Ano, s učitelem
  - b) Ano, jeden vždy předcvičuje
  - c) Ano, rozcvičujeme se sami
  - d) Ne
17. Myslíš si, že rozcvička při hodině tělesné výchovy je důležitou součástí?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Nevím
18. Probíhá na hodinách tělesné výchovy průpravné cvičení pro pohybové hry ?

- a) Ano
- b) Ano, občas
- c) Spíše ne
- d) Ne

19. Myslíš si, že je průpravné cvičení potřeba?

- a) Ano, vždy
- b) Ano, někdy
- c) Občas
- d) Ne

20. Účastníš se turnajů a soutěží v pohybových hrách se svou školou?

- a) Ano
- b) Ne

21. Pokud ano, napiš jakých: .....