

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

## **Hry s míčem pro děti**

**( Games with the ball for children)**

Diplomová práce

(magisterská)



Autor: Eva Honzátková, učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Věra Svobodová

Praha 2008

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Věře Svobodové za její ochotu, rady a připomínky, s nimiž vedla mou práci. Ráda bych také poděkovala Mgr. Kateřině Šrámkové za umožnění výzkumu v její třídě.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškerou použitou literaturu.

V Brandýse nad Labem dne...28.11.2009



## ABSTRAKT

**Název:** Hry s míčem pro děti

Games with the ball for children

**Cíl práce:** Najít a zpracovat takové míčové hry, aby zdokonalily herní způsobilost dětí věkové kategorie 9 až 11 let a zhodnotit jejich využití v běžných hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

**Metody:** Výzkumná část je rozdělena na tři části. První část obsahuje vstupní test zjišťující úroveň dovedností pro míčové hry u žáků vybraných pátých tříd. V druhé části jsem se věnovala sběru literatury, vytvoření sborníku her a zavedení těchto her ve třídě A. Ve třetí části je vyhodnocen výstupní test.

**Výsledky:** Na základě vstupního testu jsem vytvořila sborník her pro rozvoj herní způsobilosti dětí ve věku 9 až 11 let. Tyto hry jsem zavedla ve třídě A a pomocí výstupního testu jsem zjistila, že zlepšení výsledků ve třídě A bylo větší než ve třídě B. Výsledkem je sborník míčových her použitelných ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

**Klíčová slova:** míčové hry, tělesná výchova, herní způsobilost

# OBSAH

<b>1</b>	<b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Cíle a úkoly práce</b> .....	<b>9</b>
2.1	<i>Cíl práce</i> .....	9
2.2	<i>Úkoly práce</i> .....	9
<b>3</b>	<b>Teoretická část</b> .....	<b>10</b>
3.1	<i>Vývojové charakteristiky dětí</i> .....	10
3.2	<i>Zařazení tělesné výchovy v systému vzdělávání</i> .....	13
3.2.1	<i>Rámcový vzdělávací program</i> .....	13
3.2.2	<i>Míčové hry v rámcovém vzdělávacím programu a ve školním vzdělávacím programu</i> ....	14
3.3	<i>Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy</i> .....	16
3.4	<i>Míč, vlastnosti míče a výsledný pohyb</i> .....	18
<b>4</b>	<b>Hypotézy</b> .....	<b>20</b>
4.1	<i>Pomocné otázky ke stanovení hypotéz</i> .....	20
4.2	<i>Hypotézy</i> .....	20
4.2.1	<i>Hypotéza č. 1</i> .....	20
4.2.2	<i>Hypotéza č. 2</i> .....	20
4.2.3	<i>Hypotéza č. 3</i> .....	20
<b>5</b>	<b>Praktická část</b> .....	<b>21</b>
5.1	<i>Úvod k vytvoření zásobníku míčových her zdokonalujících herní způsobilost dětí ve věku 9 až 11 let</i> .....	21
5.2	<i>Test míčových dovedností</i> .....	22
5.2.1	<i>Cvičení pro házení a chytání</i> .....	22
5.2.2	<i>Cvičení pro nácvik driblování</i> .....	23
5.2.3	<i>Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou</i> .....	24
5.2.4	<i>Střelba na koš</i> .....	24
5.2.5	<i>Cvičení pro přihrávání</i> .....	25
5.2.6	<i>Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči</i> .....	25
5.3	<i>Vstupní test</i> .....	27
5.4	<i>Sborník her</i> .....	34
5.4.1	<i>Úvod ke sborníku her</i> .....	34
5.4.2	<i>Sborník her</i> .....	35
5.5	<i>Zavedení míčových her ve třídě A</i> .....	48
5.6	<i>Výstupní test</i> .....	49
	<b>Metodika práce</b> .....	<b>50</b>
5.7	<i>Charakter výzkumu</i> .....	50
5.8	<i>Výběr her a příprava sborníku</i> .....	50
5.9	<i>Charakteristika výzkumného souboru</i> .....	50
5.10	<i>Metody získávání dat</i> .....	51
5.10.1	<i>Test</i> .....	51

5.10.2	Pozorování.....	51
5.11	Realizace výzkumu.....	52
5.12	Výsledky výzkumu.....	52
6	Diskuse.....	53
7	Závěr.....	57
8	Seznam literatury.....	59
9	Přílohy.....	61

# 1 Úvod

Snad každý z nás měl míč mezi svými prvními hračkami. Již v raném věku dítě poznává vlastnosti svého okolí. Míč se dítěti líbí, poněvadž se pohybuje, pokud se ho dítě dotkne. Tento pohyb není pořád stejný, tím se stává pro dítě zajímavý. Začne kutálet, házet a kopat. První pokusy házet míč na zem se uskutečňují jen pro radost z pohybu míče.

Míčové hry mne provázejí již od dětství. Samozřejmě jsem s ostatními dětmi hrála za domem „na třetího“, „vybiku“ nebo fotbal, ale v deseti letech jsem začala chodit do volejbalové přípravy, kde byly míčové hry na programu každého tréninku. Přes své osobní hraní volejbalu jsem se dostala až k trenérství. Založila jsem v našem městě do té doby chybějící volejbalový oddíl, který nyní vedu již čtvrtým rokem. Míčovými hrami má práce s dětmi začíná a prolínají se všemi činnostmi i v průběhu nácviku volejbalových herních činností jednotlivce. Z tohoto důvodu jsem si toto téma zvolila pro svou diplomovou práci.

Míč je v dětství, a nejen v něm, pomocníkem komunikace i motivační prvek k zábavnému zlepšení a udržení tělesné kondice.

Od prvních spontánních pokusů se děti dostávají v mateřské a základní škole k řízeným činnostem s míčem a k prvním míčovým hrám. Aby děti měly rády míčové hry nelze přikázat. K tomu je potřeba vychovávat, radit, chválit, povzbuzovat. Z velké části je tedy postoj k míčovým hrám budován na základní škole, převážně na prvním stupni.

Zde se nabízí otázka, jak nejlépe probouzet v dětech vztah k míčovým hrám a ke sportu vůbec. V minulosti děti trávily mnohem více času venku s ostatními dětmi při různých hrách a to i míčových. Na mnohých místech „čtali“ kluci do míče, jinde hrála děvčata „na třetího“ nebo se všichni sházeli při vybíjení. V dnešní velmi rychlé a velmi technické době si hledáme zábavu převážně za zdmi svých domovů u televizí či

počítačů a na pohyb, přírodu a kamarádství přestáváme mít čas. Jelikož jsme vzorem pro naše děti, nesmíme se divit, že i ony si vyhledávají podobnou zábavu. Na tomto místě nastupuje škola. U některých dětí je škola jediná instituce, která jim předkládá sportovní činnosti, proto se musíme snažit, aby tato zaměstnání byly co nejrozmanitější.

Práce učitele 1.stupně základní školy je náročná vzhledem k tomu, že pole jeho působnosti je velmi široké. Osobně bych při přípravě na vyučování uvítala pomoc v podobě konkrétních námětů, proto jsem se rozhodla prostudovat dostupnou literaturu a sestavit sborník míčových her využitelný v hodinách tělesné výchovy ve třetích až pátých třídách. Nechci hry jen nabízet, ale hlavně inspirovat k jejich obměnám a vymýšlení nových.



## 2 Cíle a úkoly práce

### 2.1 Cíl práce

Najít a zpracovat takové míčové hry, aby zdokonalily herní způsobilost dětí věkové kategorie 9 až 11 let a zhodnotit jejich využití v běžných hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

### 2.2 Úkoly práce

Z výše formulovaného cíle vyplývají následující úkoly:

- Zmapovat věkovou kategorii 9 až 11 let z hlediska jejich pohybových schopností potřebných k rozvoji herní způsobilosti v oblasti míčových her
- Definovat soubor výzkumu
- Aplikovat testovací baterii her na vybraný soubor
- Zhodnotit vhodnost použitých her

### 3 Teoretická část

V teoretické části se budu zabývat vývojovými zvláštnostmi dětí ve věku 9 až 11 let, zařazením tělesné výchovy do školních vzdělávacích programů a problematikou míčových her na 1. stupni základní školy.

#### 3.1 Vývojové charakteristiky dětí

Při plánování hodiny tělesné výchovy na jakémkoli stupni vzdělávání dětí je třeba brát ohledy na věkové zvláštnosti dané skupiny v oblastech fyzického, sociálního, psychického a emocionálního vývoje dítěte.

Věkovými zvláštnostmi zde označujeme předvídatelné změny v průběhu vývoje jedince, které zkoumá vývojová psychologie. Tyto změny se projevují ve všech úrovních vývoje osobnosti člověka, tzn. ve vývoji fyzickém, psychickém (emocionálním, intelektuálním, morálním) i sociálním.

Fyzický vývoj:

V období mladšího školního věku, tj. 7 až 11 let, probíhá tzv. druhé dětství. Je to období relativního vývojového klidu.

S přibýváním svalstva probíhá i rozvoj v jeho činnosti. V mladším školním věku postupuje rozvoj svalstva a jeho nervového řízení jen zvolna.

V tomto období dochází k nácviku pohybových návyků v souladu s vývojem funkce mozkové kůry, která postupně nabývá převahy v řízení všech funkcí. Na přechodu mezi mladším a starším školním věkem může začít značně mohutnět svalstvo, zvláště pak u chlapců. Tento jev je však spíše charakteristický pro starší školní věk spolu s ostatními změnami a projevy dospívání. Současně se postupně uzavírá kostnatění a zpevňuje se i vazivový aparát kloubů. Rychle rostoucí svaly se stále zvětšují a svou dokonalejší činností ovlivňují i růst kostry.

Při vstupu na základní školu, na začátku mladšího školního věku, je pohybové ústrojí schopné jen krátkodobých výkonů s malým nárokem na jemnost a přesnost

pohybů. V dalších letech dítě zlepšuje koordinaci pohybů, zvyšuje se jeho fyzická odolnost a výdrž. Stále přetrvává potřeba výrazné fyzické aktivity.

#### Sociální vývoj:

Přátelství s vrstevníky začínají mít pro dítě velký význam, vytváří si kamarádské vztahy, ale také vztahy charakterizované antipatií, soupeřením a agresivitou. Velmi dobře pracuje ve skupině, je schopné kooperace. S velkým osobním nasazením řeší spory ohledně „férovosti“. Má rádo zájmové kroužky, sport. U některých jedinců se objevuje nejen soupeřivost s ostatními spolužáky, ale i snaha o překonání sama sebe, o zlepšování se v různých oblastech tělesné výchovy a překonávání vlastních rekordů.

#### Emocionální vývoj:

Emoce začíná vyjadřovat společensky přijatelným způsobem, dovede je ovládat s ohledem na situaci, v níž se nachází. Roste empatie vůči pocitům a potřebám druhých. Rozvíjí se smysl pro „fair play“, vyžaduje dodržování pravidel. V rámci zachování chodu hry je schopno respektovat její pravidla, i když se neslučují s jeho vnitřními pocity.

#### Psychický vývoj:

Přetrvává konkrétní myšlení, vázané na názorné poznání a konkrétní předměty. Koncem tohoto období dítě začíná abstrahovat. Má rádo pravidla a logiku, požaduje logická zdůvodnění. Rádo si činnost samo organizuje. Schopnost koncentrovat pozornost roste, prodlužuje se čas koncentrace dítěte na činnost. Zvyšuje se schopnost pracovat samostatně, řešit problémy. Dítě rádo prezentuje své učební úspěchy. Zvyšuje se schopnost sebehodnocení, dítě k sobě začíná být kritické. Užívá popisného jazyka. Je schopno formulovat své myšlenky, pocity. Dokáže aktivně naslouchat.

Pro mou práci jsou z těchto vývojových charakteristik nejdůležitější tyto body:

- Zlepšování koordinace pohybů – v míčových hrách je koordinace pohybů obzvláště důležitá, protože žák se nemůže soustředit pouze na sebe a své tělo, ale

musí do své pozornosti zahrnout ještě míč, popř. více míčů a spoluhráče nebo protihráče, případně obojí.

- Přátelství mezi dětmi napomáhají chodu her, stejně však soutěživost a určitá míra soupeřivosti mohou udělat z každé jednoduché hry zajímavý boj.
- U dětí v tomto věku ještě stále přetrvává období konkrétního myšlení, které je vázané na názorné ukázky, proto je učivo žákům předkládáno pokud možno v konkrétní podobě s množstvím názorných ukázek

## **3.2 Zařazení tělesné výchovy v systému vzdělávání**

### **3.2.1 Rámcový vzdělávací program**

Na základě nových principů kurikulární politiky, které jsou stanoveny v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR, je do vzdělávací soustavy zaváděn systém nových kurikulárních dokumentů.

Na státní úrovni představují tyto dokumenty Národní vzdělávací program a Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP). Na školní úrovni to jsou školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Školní vzdělávací program si vytváří každá škola podle zásad příslušného RVP.

Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. Mezi cíle základního vzdělávání patří i učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný.

Souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj se nazývá klíčové kompetence. V období základního vzdělávání jsou stanoveny tyto kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní. Všechny tyto kompetence se prolínají, proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat veškerý vzdělávací obsah. Tělesná výchova směřuje nejvíce ke kompetencím občanským, které mimo jiné praví, že žák na konci základního vzdělávání respektuje, chrání a ocení naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit.

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Vzdělávací obor Tělesná výchova je zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů tvoří očekávané výstupy a učivo. Na 1. stupni základní školy je vzdělávací obsah rozdělen na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. a 5. ročník). RVP stanovuje očekávané výstupy na konci 1. období jako orientační a na konci druhého období jako závazné (viz. příloha č.1).

Učivo tělesné výchovy je v RVP rozděleno do tří oblastí.

1) činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech

2) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, další pohybové činnosti

3) činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných činností (her, závodů, soutěží), měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací a pohybových dovednostech

### **3.2.2 Míčové hry v rámcovém vzdělávacím programu a ve školním vzdělávacím programu**

Míčové hry jsou v rámcovém vzdělávacím programu zařazeny v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností jako *základy sportovních her*, které obsahují manipulaci s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a

hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry a utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.

Ve školních vzdělávacích programech si školy přizpůsobují učivo na základě RVP. Konkrétně je učivo rozpracováno v učebních plánech, které jsou součástí školních vzdělávacích programů.

### 3.3 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy se obvykle dělí takto:

#### Úvodní část

- nástup
- navození atmosféry
- seznámení s obsahem a cílem hodiny
- protahovací cvičení
- dynamická část rozcvičení

#### Hlavní část

- nácvik nových pohybových dovedností
- opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu

#### Závěrečná část

- kompenzační cvičení

Při každé přípravě hodiny zohledňujeme didaktickou analýzu učiva:

1) čeho zamýšlím dosáhnout – *cíle*

2) jakými prostředky chci dosáhnout cílů – *obsah učiva, volba vyučovacích metod, didaktických pomůcek, metodický postup*



3) *zvláštní didaktická hlediska* – předběžné znalosti žáků o tématu, co bude pro žáky nejobtížnější, aktivizace žáků, porovnání obsahu učiva s časem vyučovací jednotky, zajištění diferencovaného a individuálního přístupu k žákům, učební úlohy k procvičování a upevňování učiva

4) které pracovní podmínky musím zabezpečit, nevhodnější organizace – *organizace vyučovací jednotky*

5) *časový rozvrh vyučovací jednotky*

### 3.4 Míč, vlastnosti míče a výsledný pohyb

Míč je kulatý předmět, který se používá v mnoha sportech a hrách. Obvykle se vyrobení z kůže, gumy nebo plastické hmoty. Míče jsou většinou duté, naplněné stlačeným vzduchem a kulaté. Míče mohou být i tvaru šišky nebo mohou být vyplněné (medicinbal).

Míče byly využívány ke hrám už ve starověku v Egyptě, Řecku a Římě, Aztéky a Střední Americe. Během staletí se vyvinulo nesčíslné množství různých míčových her.

Na základních školách se žáci obvykle setkávají s těmito hrami a druhy míčů:

Hra, míč	Hmotnost v gramech	Obvod v cm
<u>Baseball</u>	142 - 149	22,9 - 23,5
<u>Basketbal</u>	600 - 650	75 - 80
<u>Fotbal</u>	396 - 453	68 - 71
<u>Házená</u>	400 - 500	48 - 60
<u>Medicinbal</u>	1500 - 3000	110
<u>Volejbal</u>	260 - 280	65 - 67

Pružnost materiálu, z něhož je míč vyroben, ovlivňuje rychlost a především vlastnosti pohybu míče po odrazu nebo odpálení. Čím je míč pohyblivější, tím vyžaduje rychlejší pohybovou reakci. Proto při výběru míče respektujeme možnosti dítěte a zvolíme takový míč, se kterým bude schopno dobře manipulovat. Dítě tím získá sebedůvěru, radost ze hry a touhu pohyb opakovat.

### Druhy míčů:

Pro začátečníky můžeme volit hadrové nebo molitanové míčky, popřípadě papírové koule. Jsou vhodné pro nácvik házení, protože jsou lehké a po odrazu mají jen minimální pohyb. Výhodou je, že i malé děti je dokáží uchopit prsty a nehrozí zde nebezpečí úrazu.

K nácviku hodů do dálky se nejlépe hodí malé pevné míčky, např. tenisové.

Pro začátečníky můžeme použít také středně velké molitanové míče o průměru 10 – 15 cm. Jsou vhodné pro nácvik hodů na cíl. Dají se dobře použít pro hry s házením na cíl nebo s kopáním v místnosti.

K nácviku koulení se nejlépe hodí středně velké gumové míče o průměru 15 – 20 cm. Dítě je může snadno odrážet prsty. Při hře klademe důraz na to, aby palce směřovaly k sobě.

Pro házení a kopání venku na hřišti budeme volit středně velké míče s dobrými odrazovými vlastnostmi o rozměrech 12 – 18 cm. K nácviku odbíjení prsty a odbíjení do výšky můžeme použít i plážové míče a nafukovací balónky.

### Ovládání míče:

Každá míčová hra má vlastní techniku zpracování a vedení míče. Tato technika souvisí s pravidly hry a s podmínkami, za kterých se hraje.

Výběr míče závisí na pohybovém obsahu hry. Nedopusťme, aby prožitek ze hry snižovala bolest (tvrdý míč). Důležité je správné nahuštění míče.

Poměr míče k velikosti ruky je důležitým činitelem. Všechny hry, ve kterých se uplatňuje hod, vyžadují tak velký míč, aby jej hráči dokázali bez problémů držet v jedné ruce.

## 4 Hypotézy

### 4.1 Pomocné otázky ke stanovení hypotéz

V hypotézách vycházím z otázek:

Jak jsou rozvinuté dovednosti pro hry s míčem u dětí ve věku 9 až 11 let?

Povede použití průpravných her k rozvoji těchto dovedností?

Dopadne výstupní test lépe nežli vstupní test?

### 4.2 Hypotézy

#### 4.2.1 Hypotéza č. 1

Opakované použití průpravných her obsažených v mnou vytvořeném sborníku her povede k rozvoji dovedností potřebných pro rozvoj herní způsobilosti dětí ve věku 9 až 11 let.

#### 4.2.2 Hypotéza č. 2

Děti, které v průběhu školního roku nezdokonalovaly dovednosti v oblasti míčových her podle mnou vytvořeného sborníku her nebudou ve výstupním testu lepší než děti, které tyto dovednosti dle sborníku zdokonalovaly.

#### 4.2.3 Hypotéza č. 3

Dnešní děti jsou v oblasti míčových her na nižší úrovni, než by mohly být.

## 5 Praktická část

### 5.1 Úvod k vytvoření zásobníku míčových her zdokonalujících herní způsobilost dětí ve věku 9 až 11 let

Dnešní moderní doba má za následek úbytek přirozeného pohybu ve věkové skupině dětí 9 až 11 let. Dokud děti trávily velkou část svého volného času venku, nedocházelo k vylepšování jejich dovedností pouze řízeně ve škole nebo v zájmových kroužcích, ale i nevědomky při hře s ostatními dětmi venku. Vzhledem k tomu, že u mnohých dětí se těžiště jejich zábavy přesunulo jinam než k pohybu, musíme ve větší míře dětí pobízet k vylepšování jejich pohybových dovedností.

Ke zdokonalení herní způsobilosti dětí by měl sloužit zásobník míčových her vhodných pro děti ve věku 9 až 11 let.

K vypracování této práce jsem si vybrala dvě páté třídy ze Základní školy Jánského v Praze 13. Ačkoli práce je zaměřena na děti ve věku 9 až 11 let, tedy na třetí, čtvrtou a pátou třídu, pro zpracování výzkumné části jsem vybrala pouze pátou třídu. K tomuto výběru mě vedla snaha o zjištění úspěšnosti zásobníku pouze v jednom školním roce. Předpokládám totiž, že čím více a déle budou žáci vybrané hry opakovat, tím lepší budou jejich výsledky.

Výběrový vzorek tvořily páté třídy, které zde značím třída A a třída B. Na začátku školního roku jsem v obou skupinách provedla vstupní test. V průběhu roku jsme ve třídě A ve spolupráci s paní učitelkou zavedly a hrály s dětmi většinu her ze zásobníku. Třída B měla standardní hodiny tělesné výchovy. V závěru školního roku jsem opakovala test a výsledky porovnávala se vstupním testem. Testování byli všichni žáci ve třídě. Z důvodu rozdílného počtu žáků ve třídách jsem do vyhodnocení zařadila čtrnáct žáků z každé třídy, šest děvčat a osm chlapců.

## 5.2 Test míčových dovedností

Test míčových dovedností je rozdělen na dvě základní kategorie – 11 cvičení pro jednotlivce a 6 cvičení pro dvojice. Způsob hodnocení je zapsán u každého úkolu zvlášť. Výsledky se zapisují do tabulky.

Test má za úkol zjistit, ve kterých míčových dovednostech mají žáci problémy. Výsledky testu poslouží k sestavení sborníku her na rozvoj herní způsobilosti dětí v dané věkové kategorii.

Test je dimenzován na dvě vyučovací hodiny. Jedna hodina je vyčleněna na cvičení pro jednotlivce, druhá pro dvojice.

*Jednotlivci – 11 cvičení pro manipulaci s míčem:*

### 5.2.1 Cvičení pro házení a chytání

Cvičení s volejbalovým míčem

#### 1. Hod kolmo vzhůru s tlesknutím

Míč vyhodíme oběma rukama kolmo vzhůru, tleskneme a míč chytíme dříve, než dopadne na zem. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných provedení

#### 2. Vyhození míče za zády, obrát o 180° s chytnutím

V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Vyhodíme míč kolmo vzhůru a po obrátu o 180° ho chytíme, aniž by dopadl na zem. Opakujeme 5x.

Hodnocení: počet správných provedení

#### 3. Hod kolmo vzhůru s dřepem

Míč vyhodíme oběma rukama kolmo vzhůru, uděláme dřep, kdy se současně dotkneme oběma rukama země a chytíme míč ve stoji, aniž by dopadl na zem. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných provedení

#### **4. Tlesknutí pod míčem**

Míč držíme oběma rukama před obličejem. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dřív, než se dotkne země. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných provedení.

#### **5.2.2 Cvičení pro nácvik driblování**

Cvičení s basketbalovým míčem

Dribling = bez přerušení provádíme jednou rukou opakované údery míčem o zem

#### **5. Dribling se současným obratem o 360°**

Driblujeme pravou rukou a současně se na místě pomalu otáčíme vlevo. Po provedení celého obratu o 360° pokračujeme bez přerušení driblinkem levou rukou s otáčením vpravo.

Hodnocení: do tabulky zapíšeme počet přerušení

#### **6. Dribling s pohledem na určené místo**

Na místě provádíme dribling po dobu 30 sekund. Nekoukáme na míč, ale na určené místo.

Hodnocení: do tabulky zapíšeme počet přerušení

#### **7. Dribling při provedení dřepu a kleku**

Driblujeme na místě, ze stoje pomalu přecházíme do dřepu, po té do kleku a zpět do výchozí pozice. Celé cvičení provádíme bez přerušení driblinku. Poprvé driblujeme pravou rukou, podruhé levou.

Hodnocení: provedl – neprovedl

### **5.2.3 Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou**

Cvičení s fotbalovým míčem

#### **8. Vedení míče v běhu, střelba na branku**

Míč vedeme v běhu přes celou tělocvičnu směrem k brance, zakončení provedeme vystřelením na bránu.

Hodnocení: vedení míče: ovládá – neovládá, branka: dal – nedal

#### **9. Odkop proti zdi do výše nejméně jeden metr**

Stojíme ve vzdálenosti 2 metry od zdi. Míč odkopneme nártem prioritní nohy na zeď do výše nejméně jeden metr. Opakujeme 5x.

Hodnocení: počet správných provedení

#### **10. Střelba na branku ze vzdálenosti 5 metrů**

Ze vzdálenosti 5 metrů hráč střílí libovolným kopem na branku. Opakujeme 5x.

Hodnocení: počet branek

### **5.2.4 Střelba na koš**

Cvičení s basketbalovým míčem

#### **11. Střelba na koš ze vzdálenosti 6 metrů**

Z basketbalové šestky hráč střílí na koš. Opakujeme 5x.

Hodnocení: počet košů



*Dvojice – 6 cvičení pro manipulaci s míčem* Opakujeme 5x první a 5x druhou

### **5.2.5 Cvičení pro přihrávání**

Cvičení s volejbalovým míčem

Žáci ve dvojici jsou od sebe vzdáleni 4 metry.

#### **12. Přihrávka obouruč**

Dvojice si přihrává míč obouruč a chytá obouruč. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných odhození, počet správných chytnutí

#### **13. Přihrávka obouruč s obratem o 360°**

Dvojice si přihrává míč obouruč s cvikem po odehrání míče. Po odehrání míče žáci udělají obrat o 360°. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných odhození, počet správných chytnutí

#### **14. Přihrávka jednoruč**

Dvojice si přihrává na vzdálenost dvou metrů horním obloukem jednoruč a jednoruč také chytá. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných odhození, počet správných chytnutí.

#### **15. Přihrávka kopnutím a zpracování míče nohou**

Dvojice si opakovaně přihrává kopáním, při každé přihrávce musí hráč zpracovat a zastavit míč. Opakujeme 10x.

Hodnocení: počet správných odkopnutí, počet správných zpracování

### **5.2.6 Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči**

Cvičení se dvěma volejbalovými míči

#### **16. Přihrávka ve dvojici se dvěma míči**

Každý z hráčů drží míč. Na povel si začnou přihrávat. První hráč přihrává druhému míč obloukem, druhý hráč přímou přihrávkou. Míč vypouští z ruky ve stejný

okamžik. Po pěti provedeních si úlohy vymění. Opakujeme 5x první a 5x druhou variantu.

Hodnocení: počet správných provedení

### 17. Přihrávka ve dvojice se dvěma míči s úderem o zem

Každý z hráčů drží míč. Na povel si začnou přihrávat. První hráč přihrává druhému míč obloukem, druhý hráč úderem o zem. Po pěti provedeních si úlohy vymění. Opakujeme 5x první a 5x druhou variantu.

Hodnocení: počet správných provedení.

### 5.3 Vstupní test

Vstupní test probíhal ve třídě A i ve třídě B ve třetím týdnu školního roku. V obou třídách jsem v jedné hodině tělesné výchovy provedla cvičení jednotlivců a v druhé cvičení dvojic. Vzhledem k počtu dětí ve třídě bych nedokázala provádět kontrolu jen s příslušnou paní učitelkou, proto všechna cvičení probíhala ve dvojicích. Jeden žák z dvojice provedl cvičení, druhý počítal úspěšné pokusy a obráceně. Po dokončení každého cvičení žáci nahlásili body svého spolužáka (viz. příloha č. 2)

*Jednotlivci – 11 cvičení pro manipulaci s míčem:*

#### Cvičení pro házení a chytání

##### **1. Hod kolmo vzhůru s tlesknutím**

Míč vyhodíme oběma rukama kolmo vzhůru, tleskne a míč chytíme dříve, než dopadne na zem. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A dosáhla výsledku 137 bodů, tj. 97, 86 %. Třída B 128 bodů, tj. 91, 42%.

##### **2. Vyhození míče za zády, obrát o 360° s chytnutím**

V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Vyhodíme míč kolmo vzhůru a po obrátu o 180° ho chytíme, aniž by dopadl na zem. Opakujeme 5x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 5 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 70 bodů.

Třída A získala 45 bodů, tj. 64, 29%, třída B 59 bodů, tj. 84,23 %.

### 3. Hod kolmo vzhůru s dřepem

Míč vyhodíme oběma rukama kolmo vzhůru, uděláme dřep, kdy se současně dotkneme oběma rukama země a chytíme míč ve stoji, aniž by dopadl na zem. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Výsledek třídy A i třídy B byl 114 bodů, tj. 81,43 %.

### 4. Tlesknutí pod míčem

Míč držíme oběma rukama před obličejem. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dřív, než se dotkne země. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A dosáhla počtu 109 bodů, tj. 77,86 %, třída B 121 bodů, tj. 86,43 %.

### Cvičení pro nácvik driblování

### 5. Dribling se současným obratem o 360°

Driblujeme pravou rukou a současně se na místě pomalu otáčíme vlevo. Po provedení celého obratu o 360° pokračujeme bez přerušení driblinkem levou rukou s otáčením vpravo.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet přerušení, za jedno přerušení jsem odečetla 0,5 bodu z celkového počtu 14 bodů.

Třída A získala ve cvičení 100 %, třída B z celkového počtu 14 bodů ztratila 1,5 bodu, cvičení tedy splnila na 89,23 %.

## 6. Dribling s pohledem na určené místo

Na místě provádíme dribling po dobu 30 sekund. Nekoukáme na míč, ale na určené místo.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet přerušení, za jedno přerušení jsem odečetla 0,5 bodu z celkového počtu 14 bodů.

Třída A získala ve cvičení 100%, třída B z celkového počtu 14 bodů ztratila 4 body, cvičení tedy splnila na 71, 42 %.

## 7. Dribling při provedení dřepu a kleku

Driblujeme na místě, ze stoje pomalu přecházíme do dřepu, po té do kleku a zpět do výchozí pozice. Celé cvičení provádíme bez přerušení driblinku. Poprvé driblujeme pravou rukou, podruhé levou.

U každého žáka jsem uvedla 1 bod za úspěšný pokus a 0 bodů za neúspěšný pokus. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 14 bodů.

Třída A získala ve cvičení 100 %, třída B dosáhla 12 bodů, tj. 85,71 %.

## Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou

Cvičení s fotbalovým míčem

## 8. Vedení míče v běhu, střelba na branku

Míč vedeme v běhu přes celou tělocvičnu směrem k brance, zakončení provedeme vystřelením na bránu.

Vedení míče – u každého žáka jsem zaznamenávala 1 bod, pokud žák míč ovládal a 0 bodů, pokud žák míč neovládal.

Branka - u každého žáka jsem zaznamenávala 1 bod, pokud žák branku dal a 0 bodů, pokud žák branku nedal.

Třída A dosáhla v obou částech cvičení 100 %, třída B získala u vedení míče 10 bodů, tj. 85, 71 % a u branky 8 bodů, tj. 57, 14 %.

### **9. Odkop proti zdi nejméně do výše jeden metr**

Stojíme ve vzdálenosti 2 metry od zdi. Míč odkopneme nártem prioritní nohy na zed' do výše nejméně jeden metr. Opakujeme 5x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 5 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 70 bodů.

Třída A získala 68 bodů, tj. 97, 14%, třída B dosáhla 37 bodů, tj. 52, 86 %.

### **10. Střelba na branku ze vzdálenosti 5 metrů**

Ze vzdálenosti 5 metrů hráč střílí libovolným kopem na branku. Opakujeme 5x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 5 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 70 bodů.

Třída A získala 47 bodů, tj. 67, 14 %, třída B dosáhla 48 bodů, tj. 68, 58 %.

### **Střelba na koš**

Basketbalový míč

### **11. Střelba na koš ze vzdálenosti 6 metrů**

Z basketbalové šestky hráč střílí na koš. Opakujeme 5x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 5 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 70 bodů.

Třída A získala 37 bodů, tj. 52, 86 %, třída B 9 bodů, tj. 12, 86 %.

*Dvojice – 6 cvičení pro manipulaci s míčem*

### Cvičení pro přihrávání

Žáci ve dvojici jsou od sebe vzdáleni 4 metry.

#### **12. Přihrávka obouruč**

Dvojice si přihrává míč obouruč a chytá obouruč. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A získala v obou částech cvičení 134 bodů, tj. 95, 71 %. Třída B získala v první části cvičení hodnotící počet správných odhození 135 bodů, tj. 96, 43 % a v druhé části cvičení hodnotící počet správných chytnutí 136 bodů, tj. 97, 14 %.

#### **13. Přihrávka obouruč s obratem o 360°**

Dvojice si přihrává míč obouruč s cvikem po odehrání míče. Po odehrání míče žáci udělají obrat o 360°. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A získala v obou částech cvičení 122 bodů, tj. 87, 14 %. Třída B získala v první části cvičení hodnotící počet správných odhození 134 bodů, tj. 95, 71 % a v druhé části hodnotící počet správných chytnutí 119 bodů, tj. 85 %.

#### **14. Přihrávka jednoruč**

Dvojice si přihrává na vzdálenost dvou metrů horním obloukem jednoruč a jednoruč také chytá. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A získala v obou částech cvičení 137 bodů, tj. 97, 86 %. Třída B získala v první části cvičení hodnotící počet správných odhození 119 bodů, tj. 85 % a v druhé části hodnotící počet správných chytnutí 128 bodů, tj. 89, 26 %.

### **15. Přihrávka kopnutím a zpracování míče nohou**

Dvojice si opakovaně přihrává kopáním, při každé přihrávce musí hráč zpracovat a zastavit míč. Opakujeme 10x.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A získala v první části cvičení hodnotící počet správných odhození 102 bodů, tj. 72, 86 % a v druhé části hodnotící počet správných chytnutí 100 bodů, tj. 71, 43 %. Třída B získala v první části cvičení hodnotící počet správných odhození 139 bodů, tj. 99, 29 % a v druhé části hodnotící počet správných chytnutí 133 bodů, tj. 95 %.

### Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči

### **16. Přihrávka ve dvojici se dvěma míči**

Každý z hráčů drží míč. Na povel si začnou přihrávat. První hráč přihrává druhému míč obloukem, druhý hráč přímou přihrávkou. Míč vypouštějí z ruky ve stejný okamžik. Po pěti provedeních si úlohy vymění. Opakujeme 5x první a 5x druhou variantu.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A získala 107 bodů, tj. 76, 43 %, třída B dosáhla 101 bodů, tj. 72, 14 %.



### **17. Přihrávka ve dvojice se dvěma míči s úderem o zem**

Každý z hráčů drží míč. Na povel si začnou přihrávat. První hráč přihravá druhému míč obloukem, druhý hráč úderem o zem. Po pěti provedeních si úlohy vymění. Opakujeme 5x první a 5x druhou variantu.

U každého žáka jsem zaznamenávala počet úspěšných pokusů. Nejvyšší možný počet byl 10 bodů. Nejvyšší možný počet celé třídy byl 140 bodů.

Třída A dosáhla 95 bodů, tj. 67, 86 %, třída B získala 125 bodů, tj. 89, 26 %.

#### **Celkový výsledek**

Celkový výsledek třídy A je 84,55 %. Nejnižších bodů dosáhli žáci ve střelbě na koš a na branku. Ve cvičení dvojic žáci lépe zvládali cvičení s jedním míčem než cvičení se dvěma míči.

Celkový výsledek třídy B je 80,80 %. Nejnižších bodů dosáhli žáci ve cvičeních s basketbalovým míčem. Ve cvičení dvojic jim také činily větší potíže cvičení se dvěma míči.

Očekávala, že výsledky většiny cvičení se v obou pátých třídách budou pohybovat nad devadesáti procenty. Jelikož se tento můj předpoklad nepotvrdil, zařazuji do sborníku nejen hry zdokonalující nejméně zvládnuté dovednosti, ale i hry další, které procvičují většinu dovedností potřebných ke zlepšení herní způsobilosti žáků.

## 5.4 Sborník her

### 5.4.1 Úvod ke sborníku her

Náměty her jsem získala z nejrůznější dostupné metodické literatury, při práci s dětmi a rozhovory s učiteli. Převážná většina uvedených her je vyzkoušena. Uvedené hry většinou nejsou náročné na pomůcky a materiální vybavení, avšak malá část z nich vyžaduje určitý čas na přípravu pomůcek a hracího prostoru. Do sborníku her jsem zařadila převážně hry kolektivní, protože jsou z hlediska rozvoje herní způsobilosti dětí příhodnější.

Doufám, že se tato práce stane pomocníkem pro všechny, kteří se věnují práci s dětmi a bude je inspirovat k užívání popsanych her, ale i k dalšímu vymýšlení jejich obměn nebo vymýšlení her dalších.

U každé hry je uvedeno zaměření, doba trvání, počet hráčů, hrací plocha a popis hry.

zaměření: ukazuje, které dovednosti jsou ve hře procvičovány

doba trvání: u některých her je uveden čas, u některých je doba libovolná, obvykle si většinu her jejich vedoucí časově přizpůsobuje podle konkrétních podmínek

počet hráčů: obvykle je to celá třída, u některých her je však nutné rozdělit třídu na menší skupiny

hrací plocha: ve všech hrách si vystačíme se školní tělocvičnou, ve které jsou basketbalové koše a možnost přípravy volejbalového hřiště

popis: na tomto místě uvádím popis pravidel a jiné technické informace

## 5.4.2 Sborník her

### Míčové hry zaměřené na chytání a házení a přihrávku

#### 1. Bago

Zaměření: přihrávky, házení, zpracování míče, klamavé pohyby při přihrávkách

Doba trvání: 5 – 10 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: 1 – 2 míče

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Hráči jsou rozmístěni po obvodu velkého kruhu, rozestupy jsou větší než na upažení. Uprostřed kruhu se pohybuje hráč Bago. Hráči si různým způsobem přihrávají, úkolem středního hráče je získat míč. K získání míče stačí dotyk. Podaří-li se mu to, vystřídá hráče, jehož přihrávku zachytil. Při větším počtu hráčů mohou být dva středníci nebo i dva míče. Hraje se na předem určený čas.

dvojice se postaví do středu kruhu, čelem k sobě. Učitel jim na záda připevní list papíru s číslem. Na povel se začnou hráči s čísly pohybovat v kruhu tak, aby co nejrychleji přečetli číslo protihráče, ale aby jejich číslo nebylo přečteno. Kdo vykřikne první správné číslo soupeře, vyhrává.

#### 2. Horké brambory

Zaměření: házení, rychlost, obratnost

Doba trvání: 30s/1 kolo

Počet hráčů: třída

Pomůcky: velké množství míčů a míčků, síť

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Pravidla: Na každé straně sítě dostane družstvo stejný počet míčů a míčků. Na povel začnou děti přehazovat míčky na stranu soupeře. Snaží se, aby po ukončení časového limitu bylo na jejich polovině co nejméně míčů.

### 3. Hra na jeleny

Zaměření: hod, obratnost

Doba trvání: krátká

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míč

Hrací plocha: hřiště rozdělené na tři třetiny

Pravidla: Třidu rozdělíme na tři stejně početná družstva. Dvě družstva v okrajových třetinách jsou útočníci. Třetí – uprostřed – jsou jeleny. Útočníci se snaží vybit jeleny. Družstva se při střelbě střídají. Jelen, který je vybit, odchází na stranu družstva, které ho vybil a stává se jedním z nich.

### 4. Chytači

Zaměření: házení, chytání

Doba trvání: 5 – 10 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: 1 – 4 míče

Hrací plocha: hřiště s vyznačenou středovou a útočnými čarami přibližně 3 metry od středové čáry

Pravidla: Dvě družstva stojí každé za svou útočnou čarou. Přehazují si mezi sebou míč. V prostoru mezi nimi je chytač nebo více chytačů. Chytačovým úkolem je zachytit míč. Pokud míč zachytí, vymění si míč s tím, kdo ho hodil.

### 5. Na cíle

Zaměření: hod na cíl

Doba trvání: 2x5 minut

Počet hráčů: 8 na každý čtverec

Pomůcky: měkké míče podle počtu čtverců

Hrací plocha: hřiště – čtverec o straně 4 metry

Pravidla: Čtyři hráči se postaví do rohů čtverce, čtyři si stoupnou doprostřed tohoto prostoru. Potom si hráči v rozích třikrát přihrájí a vybíjejí hráče ve středu. Po každém vybití si musí znovu třikrát přihrát. Vybití hráči zůstávají uprostřed a počítají si počet vybití. Pokud hráči uprostřed míč chytí, mohou ho odhodit kamkoli do prostoru a získat tím čas pro odpočinek. Po uplynutí časového limitu se hráči vymění.

#### 6. Přebíjená míčkem

Zaměření: hod do dálky

Doba trvání: 5 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: malý míček, do tělocvičny nejlépe pěnový

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Velkou hrací plochu rozdělíme na dvě poloviny. Hráči se rozdělí na dvě skupiny o stejném počtu hráčů. Míčkem hází střídavě obě družstva do nejdále na nepřátelskou stranu. Kam míček protivníků dopadne (tam, kde se míček dotkne země), z toho místa hází další hráč. Vítězí družstvo, které druhé vytlačí ze hřiště.

#### 7. Přehazovaná s odrazem o zem

Zaměření: házení, chytání, přihrávky

Doba trvání: 2x10 minut

Počet hráčů: 10

Pomůcky: míč, volejbalová síť

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Pravidla: Hráči se postaví do volejbalového postavení. Hra se zahajuje z kteréhokoli místa za podávací čarou. Míč je možné chytit ze vzduchu nebo po jednom odrazu od země. Pro vrácení míče na opačnou stranu má družstvo maximálně tři přihrávky, každou přihrávku musí provést jiný hráč. Taktika hry je podobná jako při volejbale, ale podává družstvo, které se dopustilo chyby.

## 8. Přihrávaná

Zaměření: přihrávka, chytání, rychlost, obratnost

Doba trvání: 5 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míč

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Hráče rozdělíme na stejně početná družstva a barevně je odlišíme. Hra začíná rozskokem – rozhodčí vyhodí míč do výše mezi dvěma vybranými soupeři, kteří míč ve výskoku odrazí rukou některému spoluhráči. Družstvo, které získá míč si začne mezi sebou přihrávat, přitom se snaží, aby jim soupeř nesebral míč. Počet přihrávek počítá nahlas rozhodčí. V okamžiku, kdy se k míči dostane druhé družstvo, rozhodčí přestane počítat přihrávky prvního družstva a počítá znovu od jedné přihrávky druhého družstva. Hra trvá pět minut. Vyhrává družstvo, které mělo nejdelší sérii přihrávek.

Podle vyspělosti hráčů určujeme způsob pohybu s míčem. Ze začátku je povolený pohyb bez míče i s míčem, později se hráči smí pohybovat pouze bez míče, u vyspělých hráčů může být jediným povoleným pohybem s míčem dribling.

## 9. Ragbíčko

Zaměření: házení, chytání, přihrávky

Doba trvání: 3 – 5 minut na poločas

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míč, 2 žíněny

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Děti rozdělíme na dvě družstva. Družstvo se snaží položit míč na polovině soupeře na žíněny, která je umístěna co nejdále od středové čáry. Hráči si míč přihrávají, smí s ním dělat kroky, nesmí míč zalehávat. Obránci mohou blokovat podle pravidel, nesmí provádět hrubé zákroky, podrážet nohy, strkat nebo vrážet do soupeře. Hráčům doporučujeme míč co nejrychleji přihrát spoluhráči. Druhé družstvo může získat míč zachycením ze vzduchu, nesmí ho brát soupeři z rukou. Při porušení

pravidel rozehrává druhé družstvo z místa provinění. Za položení míče na žíněnku je bod. Po dosažení bodu rozehrává druhé družstvo z poloviny hřiště.

#### 10. Vybíjená ve dvou kruzích

Zaměření: hod, chytání, rychlost, obratnost,

Doba trvání: středně dlouhá

Počet hráčů: třída

Pomůcky: dva volejbalové míče

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Rozdělíme hráče do dvou družstev. Každé družstvo vytvoří ze dvou třetin svých hráčů velký kruh. Zbývá třetina odejde do kruhu protihráčů. Na povel začne kruh vybíjet protivníky. Kdo je zasažen vrací se ke svému kruhu a pomáhá svému družstvu. Kdykoli se někomu podaří chytit míč přímo ze vzduchu, může ho zahodit kamkoli za obvod kruhu. Družstvo, které první vybije všechny protihráče, dostane bod. Hra může pokračovat druhým a třetím kolem, ve kterých se vystřídají i zbylé třetiny družstva.

#### 11. Závod dvou míčů

Zaměření: přihrávka, chytání, rychlost

Doba trvání: krátká

Počet hráčů: třída

Pomůcky: 2 stejné míče

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Rozdělíme třídu do dvou stejně početných družstev. Všichni vytvoří jeden velký kruh. Mezi hráči budou dvoumetrové rozestupy. Na obvodu kruhu stojí střídavě hráči obou družstev – A, B, A, B. Na začátku dostane první míč kapitán družstva A, druhý míč kapitán družstva B, který stojí na protilehlé straně kruhu. Na povel si začnou obě družstva přihrávat ve směru hodinových ručiček (kapitán družstva A hodí míč nejblížejšímu spoluhráči z družstva A, stejně tak kapitán družstva B spoluhráči z družstva B). Žádný hráč nesmí být při přihrávání vynechán. Upadne-li někomu míč na zem, musí

ho zvednout, vrátit se s ním na původní místo a teprve pak pošle míč dalšímu. Družstvo, jehož míč předstihne v kruhu míč soupeřů, zvítězí.

### **Míčové hry zaměřené na střelbu na koš a hod na cíl**

#### **12. Hod na branku**

Zaměření: hod na cíl

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: tenisák, branka široká 6 metrů

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Hrají proti sobě dvě družstva. Útočné družstvo ostřeluje branku tenisákem a jeho snahou je vyřadit co nejdříve všechny obránce. V obranném družstvu je určen první brankář a pořadí, ve kterém nastupují další členové družstva. Hru začíná brankář tím, že odpálí míček sevřenou dlaní (jako při volejbalovém podání) co nejdále do pole. Z místa, kam míček dopadne, musí protivník házet na branku. Když dostane brankář branku, vypadává a nastupuje další člen jeho družstva. Pokud brankář chytí, odpaluje znovu. Poslední hráč – kapitán – má čelit třem ranám. Za každý úspěšný zákrok si může vyžádat pomoc již vypadnutého hráče. Poté, co vypadne kapitán, nastupuje do branky soupeř. Hru hodnotíme podle pochytaných bodů na branku.

#### **13. Košíková s měkkými míči**

Zaměření: střelba na koš, obratnost

Doba trvání: 3 minuty

Počet hráčů: třída

Pomůcky: lehké míče z umělé hmoty

Hrací plocha: hřiště s basketbalovými koši

Pravidla: Třidu rozdělíme na dvě stejně početná družstva, každému přidělíme jednu polovinu tělocvičny. Území mezi volejbalovými útočnými čarami je všech. Na začátku



hry má každý hráč v ruce jeden míč, v průběhu hry sbírají míče ležící na zemi. Není povoleno překročit útočnou čáru na straně soupeře, míče hráči sbírají jen na vlastní polovině. Všichni mají za úkol házet na koš soupeřů. Terčem je nejen obroučka, ale i odrazová deska. Kdo zasáhne desku nebo obroučku získává pro své družstvo jeden bod. Kdo hodí koš, získává tři body. Házet se smí z kteréhokoli místa, s míčem se smějí dělat kroky. Ke hře je potřeba dvou rozhodčích, každý počítá body na jednom koši.

#### 14. Střelba na obruč

Zaměření: obratnost, střelba

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: obruč, míčky

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Rozdělíme hráče do dvou družstev. Každý tým se postaví podél jedné strany tělocvičny. Uprostřed mezi družstvy na obou koncích tělocvičny stojí dva neutrální pomocníci, kteří si středem tělocvičny kutálejí obruč sem a tam. Když obruč jede zprava doleva, hází první družstvo, když se vrací zleva doprava, hází druhé družstvo. Hráči mají každý jeden míček a míří na obruč. Za každý míček, který obručí prolétne, získá družstvo bod. Jestliže někdo obruč zasáhne a porazí, připraví svůj tým o všechny body nasbírané v tomto kole. Vyhrává družstvo, které první nasbírá 50 bodů.

#### 15. Německý pasák

Zaměření: chytání, hod na cíl, obratnost, rychlost

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: tenisový míček, žíněnka, koza

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Vyznačíme dvě mety. Domácí metu tvoří žíněnka, první metu 15 – 20 metrů vzdálenou tvoří koza, kterou musí pákkař oběhnout. Jedno družstvo přebere roli polařů, druhé úlohu pákkařů. Polaři se rozestaví po celé tělocvičně, první pákkař se postaví na

žíněnkou. Nadhodí si tenisový míček do výšky a odpálí ho pěstí nebo dlaní kamkoli do hřiště. Odpal za sebe je zakázaný. Po zdařilém odpalu hráč vyběhne k první metě, oběhne ji a vrací se zpátky na žíněnkou. Pokud se mu to povede, aniž by ho polaři zasáhli hozeným míčkem, získává pro své družstvo bod. Doběhne-li bezpečně k první metě a má za to, že by byl na zpáteční cestě autován, má právo u první mety zůstat. Rozhodnutí nepokračovat dá najevo tím, že položí ruku na kozu. V tu chvíli již nemůže být zasažen, ale nesmí vyběhnout k domácí metě, než obnoví hru další pákář. U kozy může stát i více běžců.

Polaři autují běžce míčkem. Nesmí se s míčkem pohybovat, hned jak míčkem chytí nebo zvednou ze země, musí hodit po běžícím pákari nebo přihrát lépe postavenému spoluhráči. Míčku se musí zbavit do pěti sekund.

Autován je pákář, jehož odpal chytí polaři přímo ze vzduchu, pákář, kterému se nepodaří třikrát za sebou odpálit a pákář, který je mezi metami zasažen hozeným míčkem.

## 16. Pásma

Zaměření: hod na cíl, odhad

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míče pro všechny děti

Hrací plocha: hřiště s vyznačenými pásmy

Pravidla: Na hrací ploše vyznačíme místo pro hráče a několik pásem: potok, řeku, moře, oceán. Jednotlivá pásma jsou široká podle možností hráčů. Hráči se postupně trefují do jednotlivých pásem způsobem, který určí vedoucí hry. Cílem hry je správný odhad síly potřebné k umístění míče do území a volba odpovídající techniky.

## 17. Střelba na plný míč

Zaměření: střelba

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: libovolný

Pomůcky: plný míč, všechny ostatní míče, které jsou k dispozici, švédská bedna

Hrací plocha: hřiště, na každé straně vyznačená pěti metrová vzdálenost od středu

Pravidla: Doprostřed tělocvičny postavíme švédskou bednu a na ni položíme plný míč. Dvě družstva, rozestavíme na opačných stranách pět metrů od bedny. Družstva střílí na plný míč a snaží se ho srazit z bedny do hřiště soupeře. Pokaždé, když míč spadne, znamená to bod v neprospěch družstva, na jehož území dopadl. Právo hodit míč má ten, kdo ho chytí nebo sebere. Sbírat míče se smí na celé své polovině hřiště, střílet se smí pouze za vyznačenou hranicí.

### 18. Tajtrlík

Zaměření: hod vrchním obloukem, podávání míče

Doba trvání: 5 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míč, kuželky

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Děti stojí po obvodu kruhu, každé si označí své místo. Do středu kruhu postavíme kuželku. Děti si v kruhu rychleji podávají míč, popřípadě si přihrávají. Jakmile vedoucí hry řekne tajtrlík, zamíří dítě, které má míč, na kuželku uprostřed a snaží se ji míčem porazit. Podaří-li se mu to, započítává si bod. Nepodaří-li se mu kuželka srazit, podá rychle míč do hry a hra pokračuje.

### 19. Veverka

Zaměření: hod na cíl

Doba trvání: 3 – 5 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: velké množství malých míčků, spodní díl švédské bedny,

Hrací plocha: hřiště s vyznačeným středovým kruhem o průměru přibližně 3 metry

Pravidla: Všechny míčky umístíme do spodního dílu švédské bedny uprostřed hracího prostoru. Určíme dvě děti, které budou tyto míčky co nejrychleji vyházet do prostoru.

Ostatní hráči je musí co nejrychleji vhadzovat z určené vzdálenosti zpět do švédské bedny. Děti, které míčky z bedny vyhadzují nesmějí ostatním bránit ve vhadzování, jejich úkolem je jen vhadzovat míčky co nejdále od určeného prostoru. Vítězí ten, na jehož prostoru je po uplynutí časového limitu méně míčků.

## 20. Zahánění míče

Zaměření: hod na cíl

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: velký míč (nejlépe lehký, z umělé hmoty), malé míčky

Hrací plocha: hřiště, na každé straně vyznačená pěti metrová vzdálenost od středu

Pravidla: Postavíme velký míč na středovou čáru. Pět metrů od míče proti sobě stojí hráči obou družstev. Obě družstva dostanou stejný počet malých míčků. Na signál zahájí palbu malými míčky na velký míč a snaží se jej zahnat za soupeřovu linii. Komu se to povede, má bod. Žádný hráč se nesmí dotknout velkého míče rukou ani překročit svou čáru.

## **Míčové hry zaměřené na dribling**

### 21. Honička – Grand prix

Zaměření: dribling

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: basketbalové míče pro všechny hráče

Hrací plocha: polovina basketbalového hřiště

Pravidla: Všichni hráči driblují na polovině hřiště pna košíkovou. Jeden hráč je „honič“. Kdo dostane babu, připočte si jeden trestný bod. Hra probíhá ve 20 – 60 sekundových úsecích. Hráč, který dostane babu jako poslední se stává honičem v dalším úseku.

## 22. Na rybáře s míčem

Zaměření: dribling

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: basketbalové míče pro všechny

Hrací plocha: basketbalové hřiště

Pravidla: U kratší strany hřiště je vyznačen asi tři metry široký pás – rybárna. V ní je rybář. Ostatní hráči (rybičky) jsou rozptýleni po hrací ploše. Všichni driblují. Na povel opouští rybář rybárnu a snaží se dotknout se některé rybičky. Podaří-li se mu to, odchází chycený do rybárny a rybář pokračuje v chytání. Vítězí rybář, který za určenou dobu chytne nejvíc rybiček.

Obměna: jsou určeni dva až tři rybáři, chycení hráči odkládají míč do rybárny, dají ruce za záda a pohybují se po ploše tak, aby rybářům znesnadnili chytání.

## 23. Soutěska

Zaměření: dribling

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: dva basketbalové míče

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: V hracím prostoru vyznačíme klikatě trasu - slalom kolem předmětů rozmístěných v prostoru tak, aby jedno místo bylo zúžené. Hráči se rozdělí do dvou družstev. Každý hráč má svůj míč. Hráči postupně jeden za druhým driblují po určené trase a na konci počkají na své spoluhráče. Vyhrává družstvo, jehož všichni hráči s míčem dosáhli určeného cíle dříve.

## **Míčové hry zaměřené na kopání**

### **24. Na žongléra**

Zaměření: kopání

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: fotbalový míč, tenisový nebo jiný malý míček

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Třidu rozdělíme na dvě nebo více družstev, hra probíhá jako závod. Úkolem hráče je vést nohou míč od startu směrem k cíli a současně si podávat kolem těla malý míček nebo jiný předmět. Jestliže někomu upadne podávaný předmět nebo se míč vedený nohou odkutálí mimo určený směr, musí se vrátit zpět na start a cestu opakuje.

### **25. Postrkovaná**

Zaměření: vedení míče nohou

Doba trvání: 3 minuty

Počet hráčů: třída

Pomůcky: míč pro každé družstvo, meta pro každé družstvo

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Děti rozdělíme do družstev se stejným počtem hráčů. Před každým družstvem je na startovní čáře položen míč. Na signál se první dítě z družstva snaží dostat míč kopáním metě umístěné 15 metrů od startu a zpět. Tam míč předá dalšímu dítěti a zařadí se na konec družstva. Vítězí družstvo, které se dříve vystřídá v plnění úkolu.

### **26. Prostřel soupeře**

Zaměření: kopání

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: třída

Pomůcky: fotbalový míč

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Hráče rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo má jednu polovinu hřiště. Nikdo nesmí překročit dělicí čáru. Úkolem útočícího družstva je kopnout míč tak, aby prošel skrz celé hřiště až za vyznačenou zadní čáru. Pokud se jim to podaří, započítávají si bod. Obránci mohou bránit pouze nohama, z místa, kde míč zastaví si přihrávají až ke středové čáře a odtud pálí. Míč nesmí letět nad úroveň pasu.

### 27. Vykopávaná z kruhu

Zaměření: kop, postřeh

Doba trvání: libovolná

Počet hráčů: třída

Pomůcky: 2 – 5 míčů

Hrací plocha: hřiště

Pravidla: Hráč vytvoří kruh na vzdálenost dotyku dlaněmi v upažení a posadí se na zem čelem dovnitř. Do kruhu je vhozeno 2 až 5 míčů. Sedící se snaží kopnout do míče tak, aby po zemi proletěl mezi jinými dvěma hráči. Každý z nich zodpovídá za svůj prostor, který je vymezen spolusedícím po pravé straně. Pokud míč proletí mimo kruh, započítá si ten hráč, který neuhlídal svůj prostor, jeden trestný bod. Pokud míč opustí kruh nad rameny hráčů, obdrží trestný bod kopající.

## 5.5 Zavedení míčových her ve třídě A

Po dohodě s paní učitelkou jsme pro zavedení míčových her ve školním roce vyčlenily třicet hodin tělesné výchovy. První hodinu v týdnu ponechaly standardní výuce dle vzdělávacího programu a druhou jsme vyhradily na zavádění míčových her ze sborníku. Tuto hodinu dále v textu nazývám herní hodina.

V herní hodinách jsme zachovaly obvyklou stavbu hodiny. Návuk nových her jsme zařadily do hlavní části. Hry, které měli žáci již osvojené, jsme zařazovaly i do zahřívací části.

Musely jsme udělat rozhodnutí, jestli naučíme třídu všechny hry ve sborníku. Usoudily jsme, že by to bylo na úkor kvality. Nakonec jsme rozhodly zahrát s dětmi jen tolik her, abych je dokázaly řádně nacvičit.

Vzhledem k tomu, že házení a chytání byly v testu nejlépe zvládnuté dovednosti, některé z her pro házení a chytání jsme vynechaly. Při přípravě na hodinu jsme dále musely volit, v jakém poměru zařazovat hry nové nebo již známé. Nakonec jsme uplatňovaly oba druhy stejně často. K osvědčeným hrám jsme se vracely proto, že byly u žáků oblíbené. Teprve při druhém, ale někdy až třetím či čtvrtém, opakování se hra může dostatečně rozehrát, protože hráči již ovládají nejen pohybovou, ale i správnou hráčskou taktiku.

V prvních dvou týdnech byly hodiny poněkud rozpačité, ale po prvním měsíci se třída na hodiny těšila a žáci se hned při vstupu do tělocvičny vyptávali, které hry budeme opakovat a kolik her bude nových.



## 5.6 Výstupní test

Test probíhal ve třídě A i ve třídě B tři týdny před ukončením školního roku. Výstupní test probíhal ve stejných podmínkách jako test vstupní. V první hodině tělesné výchovy v týdnu jsme provedli cvičení jednotlivců, v druhé cvičení dvojic. Výběrový vzorek se nezměnil, podařilo se mi testovat stejné žáky jako na začátku školního roku, v každé třídě 6 děvčat a 8 chlapců, celkem 14 žáků.

Test obsahoval 11 cvičení pro jednotlivce a 6 cvičení pro dvojice. Některá cvičení byla ještě rozdělena na část A a část B, celkem tedy bylo hodnoceno 22 cvičení. Ve třídě byli žáci hodnoceni pomocí bodů, zde uvádím výsledky v procentech pro snazší orientaci. Bodové výsledky jsou obsahem přílohy č. 3.

Ve třídě A byly výsledky výstupního testu v porovnání se vstupním testem lepší a v pěti cvičeních stejné. Čtyři z těchto cvičení měla shodný výsledek, protože již ve vstupním testu získali žáci 100 %. Celkově získali žáci 100 % v osmi cvičeních. Ve cvičení, které bylo zaměřené na přihrávku jednoruč se žáci nezlepšili. V ostatních cvičeních se třída zlepšila v rozmezí 0, 72 % až 28, 57 %. V osmi cvičeních se žáci zlepšili o více než 10 %. Celkový výsledek výstupního testu třídy A byl o 8, 18 % lepší než výsledek testu vstupního.

Žáci ve třídě B žáci v jednom cvičení zhoršili o 0, 72 %. Toto zhoršení nepovažuji za zhoršení pohybových dovedností daných žáků, ale za jejich nepozornost. Ve třech cvičeních měli žáci třídy B stejný výsledek jako ve vstupním testu. Ve zbývajících cvičeních se zlepšili o 0, 29 % až 21, 43 %. Ve čtyřech cvičeních bylo zlepšení větší než 10 %. Celkový výsledek výstupního testu třídy B byl lepší o 6, 02 %.

## Metodika práce

### 5.7 Charakter výzkumu

Výzkumné šetření se skládalo ze tří částí. První část výzkumu se věnovala testování žáků, abych zjistila úroveň pohybových dovedností u vybraných žáků.

Ve druhé části jsem se zabývala sběrem míčových her a ověřováním vybraných her v praxi. Pro získání informací z průběhu vyučování jsem využila metodu pozorování.

Třetí část výzkumné části zjišťovala pomocí testování, jestli došlo ke zlepšení pohybových dovedností u vybraných žáků.

### 5.8 Výběr her a příprava sborníku

Základem pro výběr her bylo prostudovat nejrůznější literaturu věnující se problematice míčových her. Následovalo sestavení sborníku her, které pomáhají v rozvoji pohybových dovedností.

Do připravovaného sborníku jsme vybírala hry z nejrůznější dostupné literatury českých autorů, dále jsem využívala internet. Vybírala jsem takové hry, které procvičují jednu nebo více pohybových dovedností potřebných pro rozvoj herní způsobilosti žáků.

U každé hry je uvedeno zaměření, doba trvání, počet hráčů, hrací plocha a popis hry. (viz kapitola 5.4.1 Úvod ke sborníku her)

### 5.9 Charakteristika výzkumného souboru

V praktické části nebylo výzkumné šetření prováděno v celém základním populačním souboru. Základní cílový soubor byl v tomto výzkumu zastoupen výběrovým souborem. Výzkumný soubor jsem vybrala příležitostným výběrem, poněvadž cíl práce nevyžadoval reprezentativní vzorek populace.

Jedná se o kvalitativní výzkum, a tedy není cílem reprezentovat populaci jedinců. Cílem konstrukce vzorku v kvalitativním výzkumu je reprezentovat populaci problému, populaci jeho relevantních dimenzí. (Disman, 1993).

Cílová skupina, na kterou byl aplikován výzkum, byla složena ze dvou pátých tříd ze Základní školy Jánského v Praze 13.

## **5.10 Metody získávání dat**

### **5.10.1 Test**

Hlavní metodou sběru dat bylo testování žáků. Na začátku výzkumu byli žáci obou tříd testováni pomocí vstupního testu, který zjišťoval úroveň jejich pohybových dovedností. Data jsem sbírala u každého žáka zvlášť a zapisovala je do tabulek (viz přílohy 1-3). Na konci výzkumného období jsem s žáky provedla identický test (viz přílohy 4 – 6) a porovнала jej s výsledky vstupního testu (viz přílohy 7 a 8)

### **5.10.2 Pozorování**

Další použitou metodou bylo pozorování a to převážně v druhé části výzkumného šetření, kdy jsme zaváděli ve třídě A vybrané hry ze sborníku.

Tato metoda sloužila jako kontrola správnosti pokynů při realizaci her, k ověření správnosti pravidel, popřípadě k odstranění nedorozumění či chyb.

V tomto případě pozorování sloužilo pouze jako doplňková metoda, která umožňuje poskytnout celkový pohled na zavádění her do praxe. Pomocí pozorování jsme zjistily i těžko formulovatelné skutečnosti jako je nadšení dětí při hře, komunikace a spolupráce mezi dětmi nebo celkový dojem z hodiny.

## 5.11 Realizace výzkumu

Při realizaci výzkumu jsem požádala o spolupráci obě učitelky vybraných tříd. Vysvětlila jsem jim význam práce a předpokládaný průběh realizace výzkumu. U třídy B byl výzkum naplánován na čtyři hodiny, ve kterých proběhl vstupní a výstupní test. U třídy A se jednalo o dvě hodiny vstupního testu, třicet hodin zavádění her ze sborníku a dvě hodiny výstupního testu. V obou třídách jsem poprosila paní učitelku o pomoc se zaznamenáváním výsledků testů. Dále jsem ve třídě A spolupracovala s paní učitelkou na zavádění her ze sborníku a pozorování tohoto zavádění.

## 5.12 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu jsem vyhodnocovala podle výsledků vstupních a výstupních testů třídy A a třídy B (viz. přílohy č. 2 až č.5). Tyto výsledky jsou formulovány v diskusi.

## 6 Diskuse

V své diplomové práci jsem se zabývala využitím míčových her v hodinách tělesné výchovy pro zdokonalení herní způsobilosti dětí ve věku 9 až 11 let.

Vybrala jsem výzkumný vzorek, který se skládal ze dvou pátých tříd.

Ve třídách A a B jsem provedla vstupní test zjišťující pohybové dovednosti žáků páté třídy. V tomto testu jsem si potvrdila, že některé z dětí nejsou v oblasti míčových her na úrovni, na které by v páté třídě měly být. Předpokládala jsem, že výsledky v procentech budou v obou třídách mezi 90 a 95 procenty, což se nepotvrdilo. Výsledek třídy A byl 84,55%, výsledek třídy B 80,80%. Rozdíl mezi třídou A a třídou B byl 3,75%.

Vzhledem k rozdílnosti výsledků v obou třídách nebylo možné jednoznačně určit, ve kterých cvičeních měli žáci největší potíže. Zařadila jsem proto do sborníku hry rozvíjející většinu dovedností potřebných k míčovým hrám. Práce je zaměřena na děti ve věku 9 až 11 let, tedy na třetí, čtvrtou a pátou třídu základní školy, tudíž jsem nevolila pouze hry jednoduché, ale i takové, které vyžadují větší spolupráci mezi žáky.

Cílem této práce bylo najít míčové hry rozvíjející herní způsobilost dětí, zhodnotit využitelnost těchto her a přiřadit je věkové kategorii 9 až 11 let. Zároveň bylo nutné ověřit tyto hry v praxi, popřípadě pozměnit jejich pravidla natolik, aby byla pro učitele i žáky dobře uchopitelná. Ke zjednodušování her jsem přistoupila hlavně z toho důvodu, aby jejich zařazování nebylo pro učitele příliš náročné na přípravu a vysvětlování žákům, protože hry, které jsou příliš náročné na vysvětlení zabírají ve vyučovací jednotce příliš místa a způsobují delší pasivitu žáků.

Hry jsem vybírala v návaznosti na teoretickou část, ve které jsem se zabývala různými faktory, které mají vliv na výuku tělesné výchovy. V první řadě jsem vycházela z vývojových charakteristik dětí v mladším školním věku (Matějček, 2000; Suchý, 1979). Stanovila jsem nejdůležitější body pro výběr míčových her ve výzkumné části

práce jako je zlepšování koordinace pohybů, výrazná potřeba fyzické aktivity a sociální vztahy mezi dětmi ve třídě.

V současné době je do škol zaváděn Rámcový vzdělávací program (RVP). Tento program umožňuje každé škole, aby si do značné míry mohla upravovat způsob výuky. Při seznamování se s RVP jsem se setkala s důrazem na rozvoj jedince a podporu jeho zdraví pomocí pohybu.

Výběrem pohybových her reaguji na dvě základní skutečnosti. První z nich je, že dnešní děti ve velkém množství případů trpí neduhy dnešní doby. V jejich volném čase se pohyb objevuje čím dál tím méně, proto by se měla škola pokusit o větší pohybovou aktivitu a výchovu dětí k pohybu vůbec. Druhá skutečnost je, že jsem se průběhu školních praxí setkala s třídami, v nichž se hrály pouze tři nebo čtyři míčové hry, které se opakovaly stále dokola.

Do sborníku jsem zařadila 27 her. Velkou část těchto her jsem zavedla ve třídě A. Aby hry byly opravdu použitelné v praxi, požádala jsem paní učitelku třídy A o spolupráci. Pokud jsem vedla hodinu, paní učitelka prováděla pozorování a obráceně. Tímto způsobem jsme z her odstranily nedostatky a přizpůsobily je k využití ve školních hodinách tělesné výchovy.

Při zavádění míčových her ve třídě A jsme s paní učitelkou prováděly pozorování. Tímto způsobem jsme získaly nejen informace o tom, které hry je potřeba pozměnit, ale hlavně o herním chování jednotlivců i celé třídy. Pozorovaly jsme, jak se během školního roku mění přístup žáků k herním hodinám. Od rozpačitých začátků se žáci dostali k velkému hernímu elánu a dokonce připomínkovali průběh her a nabízeli vlastní náměty a obměny zaváděných her. U her postavených na soutěživém základu se v průběhu roku změnila i herní taktika jednotlivých žáků. Ze začátku hrála většina žáků spíše sama za sebe, ale postupem času si začaly herní týmy tvořit vlastní taktiku, která vyžadovala větší spolupráci. Herní týmy jsme každý měsíc obměňovaly, aby si žáci vyzkoušeli i jiné spoluhráče. Pokud jsme vyhlásily hodinu s volným výběrem týmů, ze

začátku roku si žáci vybírali své kamarády, ke konci roku již vybírali podle výkonnosti spolužáků.

Abych ověřila úspěšnost vybraných her, zopakovala jsem na konci školního roku test míčových dovedností ve třídách A i B. Test probíhal za stejných podmínek jako test vstupní. Vyhodnocení testu jsem v obou třídách porovнала s výsledky vstupního testu.

V první testovací hodině byli žáci testováni jako jednotlivci. Cvičení byla rozdělena na čtyři základní okruhy a to: cvičení pro házení a chytání, cvičení pro nácvik driblování, cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou a střelba na koš. Aby byly výsledky více přehledné, zaokrouhluji je zde v diskusi na celá čísla. Podrobné výsledky porovnání vstupního a výstupního testu jsou uvedené v přílohách (viz. příloha č.3).

#### Cvičení pro házení a chytání

Třída A se ve čtyřech jednotlivých cvičeních pro házení a chytání zlepšila o 2 až 8 %. Třída B se zlepšila o 5 až 8 %. Nízké zlepšení ve třídě A je způsobeno velmi dobrým výsledkem ve vstupním testu.

#### Cvičení pro nácvik driblování

Třída A dosáhla ve vstupním i výstupním testu ve všech cvičeních 100 %. Třída B se zlepšila v průměru o 7 %.

#### Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou

Třída A dosáhla v prvním z těchto cvičení 100 % ve vstupním i výstupním testu. V dalších dvou cvičeních se žáci zlepšili o 3 % a 15 %. Třída B se zlepšila průměrně o 12,5 %.

#### Střelba na koš

V tomto cvičení byly výsledky výrazně nižší než v ostatních cvičeních. Třída A se zlepšila z 52, 86 % na 65, 71%, tj. přibližně o 13 %. Třída B dosáhla ve vstupním testu výsledku 12, 86 % a výstupním testu 18, 57 %, tzn. zlepšení přibližně o 6 %.

### Cvičení pro přihrávání

Výsledky třídy A se v jednom cvičení nezměnily, v jednom cvičení se žáci zlepšili o 1 % a v ostatních cvičeních o 5 až 19 %. Třída B zlepšila v sedmi cvičeních o 1 až 6 %, ale v jednom cvičení byl výsledek o 1 % horší než ve vstupním testu. Toto zhoršení bylo způsobeno nesoustředěností některých žáků.

### Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči

Třída A se zlepšila v těchto cvičeních o 7 % a 15 %, třída B o 7 % a 5 %.

Celkový výsledek výstupního testu ve třídě A byl o 8,18 % lepší než u vstupního testu, třída B se zlepšila o 6,12 % (viz příloha č. 4 a příloha č. 5)

Hlavním úspěch zavedení míčových her ve třídě A spatřuji v tom, že žáci si hry oblíbili a rádi je hráli. Myslím si, že jsme dětem napomohly v cestě k občanským klíčovým kompetencím, které jsou stanoveny v Rámcovém vzdělávacím programu, poněvadž do těchto kompetencí patří i aktivní zapojení žáků do sportovního dění.



## 7 Závěr

Dnešní doba nás stále častěji staví stále častěji do role fyzicky pasivních jedinců. Někdy je to způsobeno zaměstnáním, jindy životním stylem, ale vždy to má stejný dopad. Nedostatkem pohybu ohrožujeme své nejen své fyzické, ale i duševní zdraví.

Lásku k pohybu nelze přikázat, k té je potřeba vychovávat. Pokud se tak nestává v rodinách, musí na tomto místě pomoci škola.

Práce učitele 1. stupně základní školy je velice všestranná a pole jeho působnosti je široké. Proto jsem se pokusila vytvořit sborník her s míčem, který by mohl učitelům napomoci v jejich práci. K vypracování tohoto sborníku jsem požádala o spolupráci dvě páté třídy ze Základní školy Jánského v Praze 13.

Ačkoli mají děti dnešní doby mnohem lepší materiální vybavení pro rozvoj svých pohybových dovedností, jen v málo případech jsem na tom tyto děti lépe, než byli jejich předchůdci. Ke kompletaci sborníku her jsem potřebovala zjistit, které dovednosti s míčem dělají žákům páté třídy největší problémy. Vytvořila jsem proto test míčových dovedností, který zjišťoval současnou úroveň těchto dovedností u testovaných žáků. Očekávala jsem, že výsledky žáků páté třídy by se v takovém testu měly pohybovat nad devadesáti procenty. Tento můj odhad se nenaplnil, čímž se potvrdilo, že dnešní děti jsou na nižší úrovni v oblasti míčových her, než by mohly být.

Na základě poznatků ze vstupního testu jsem vytvořila sborník her, o kterých jsem předpokládala, že povedou k rozvoji herní způsobilosti u testovaných žáků. Ve vybrané třídě, označené jako třída A, jsem ve spolupráci s paní učitelkou, zavedla většinu her ze sborníku. Poněvadž jsou hry zaměřené na děti ve věku 9 až 11 let, vyčlenila jsem pro žáky páté třídy 30 vyučovacích jednotek tělesné výchovy, ve kterých jsme tyto hry hráli, abychom docílili stejného efektu jako při tříletém hracím období.

Pomocí výstupního testu, který opět probíhal v obou pátých třídách, jsem zjistila, že opakované použití her ze sborníku vedlo k rozvoji herních dovedností u žáků třídy A ve větší míře než u žáků druhé třídy. Nepotvrdil se však můj předpoklad, že u žáků třídy A bude zlepšení větší než 10 %.

Rozdíl mezi zlepšením třídy A a třídy B byl relativně malý, pouhá 2,06 %. Tento výsledek byl ve velké míře způsoben tím, že třída A měla velmi dobré výsledky již ve vstupním testu, v několika cvičení dosáhla plného počtu bodů.

Pomocí pozorování her ve třídě A jsem zjistila, že pokud žáci hrají míčové hry častěji, dochází k rozvoji nejen herních činností jednotlivce, ale k rozvoji herní taktiky a ke zlepšení kooperace mezi spoluhráči. Také se v průběhu roku změnil přístup žáků k míčovým hrám. Na začátku školního roku se jim do her mnohdy nechtělo i přes naši snahu motivovat je různými způsoby. postupem času, s rozvojem herní taktiky, se však tento přístup zlepšil.

Hry s míčem jsou pro děti zajímavé hned z několika pohledů. Míč je v dnešní době přístupný téměř všem dětem. K jejich hraní stačí trocha prostoru a několik kamarádů. Je zde prostor pro vymýšlení nových variant. Soutěživost, která je dětem v tomto věku vlastní, dělá z každé hry zajímavé poměření sil protihráčů. Ve škole nám dobře zorganizovaná míčová hra zajistí aktivní účast všech žáků. Nebojme se tedy hrát hry s míčem v hodinách tělesné výchovy. Mnohdy je to jediný způsob, jak se děti s míčovými hrami setkají.

## 8 Seznam literatury

**BARTŮNĚK, D. - KAPLAN, A. - NEUMAN, J.:** *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X

**CÍSAŘ, V.:** *Volejbal.* Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0502-8

**ČÁP, J.:** *Psychologie výchovy a vyučování.* Praha : Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3

**DISMAN, M.:** *Jak se vyrábí sociologická znalost.* Karolinum : Praha, 1993. ISBN 80-7184-141-2

**KALHOUS, Z. - OBST, O.:** a kol. *Školní didaktika.* Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X

**MATĚJČEK, Z.:** *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X

**MAZAL, F.:** *Pohybové hry a hraní.* Olomouc : Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0

**MUŽÍK, V.:** – **NOVÁČEK, V.** *Nehrajeme jen vybíjenou.* Hanex : Olomouc, 1993. ISBN 80-9009925-7-8

**PRŮCHA, J.:** *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-399-4

**SUCHÝ, J. a kol.:** *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty.* Praha : SPN, 1979

**TŮMA, M. – TKADLEC, J.:** *Hry s míčem pro děti.* Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0707-1

**VELENSKÝ, M.:** *Basketbal: Herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika.* Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2

**ZAPLETAL, M.:** *Hry na hřišti a v tělocvičně: velká encyklopedie her.* Praha : Olympia, 1987

**Internetové stránky:**

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

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

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

## 9 Přílohy

### Příloha č. 1: Obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova – očekávané výstupy

#### 1. stupeň

##### Očekávané výstupy – 1. období

žák

- ⌚ *spjuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- ⌚ *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- ⌚ *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- ⌚ *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- ⌚ *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

##### Očekávané výstupy – 2. období

žák

- ⌚ *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- ⌚ *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- ⌚ *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- ⌚ *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- ⌚ *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- ⌚ *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- ⌚ *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- ⌚ *zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy*
- ⌚ *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*

## Příloha č. 2: Výsledky vstupního testu – třída A + třída B

### 1. Hod kolmo vzhůru s tlesknutím

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	10	10	10	10	7	137	97,86

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	4	10	10	10	10	4	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	10	10	10	128	91,42

### 2. Vyhození míče za zády, obrat o 360° s chytnutím

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	1	2	5	4	5	4	5	3

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	4	4	4	0	0	4	45	64,29

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	0	5	5	5	5	4	2	4

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	5	5	4	5	5	5	59	84,23

### 3. Hod kolmo vzhůru s dřepem

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	9	8	8	10	8	10	9

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	9	8	10	10	0	5	114	81,43

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	3	5	10	10	10	2	7	7

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	10	10	10	114	81,43

### 4. Tlesnutí pod míčem

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	9	10	10	10	10	7	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	4	10	10	3	4	2	109	77,86

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	6	10	10	10	10	9	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	7	9	0	10	10	121	86,43

## Cvičení pro nácvik driblování

### 5. Dribling se současným obratem o 360°

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	0	0	0	0	0	0	0	0

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	0	0	0	0	0	0	0	100

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	2	0	0	0	0	1	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	0	0	0	0	0	0	12,5	89,23

### 6. Dribling s pohledem na určené místo

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	0	0	0	0	0	0	0	0

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	0	0	0	0	0	0	0	100

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	5	0	0	0	0	2	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	0	0	1	0	0	0	10	71,42



## 7. Dribling při provedení dřepu a kleku

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	1	1	1	1	1	1	14	100

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	0	1	1	1	1	0	1	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	1	1	1	1	1	1	12	85,71

## Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou

Cvičení s fotbalovým míčem

## 8. Vedení míče v běhu, střelba na branku

### Třída A

Ovládání míče

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	1	1	1	1	1	1	14	100

### Branky

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	1	1	1	1	1	1	14	100

## Třída B

### Ovládání míče

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	0	0	1	0	1	1	0	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	1	1	1	1	1	1	10	85,71

### Branky

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	1	1	1	0	1	0	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	1	0	1	1	1	0	8	57,14

## 9. Odkop proti zdi nejméně do výše jeden metr

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	5	3	5	5	5	5	5	5

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	5	5	5	5	5	5	68	97,14

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	1	2	5	2	2	1	2	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	0	4	5	5	5	3	37	52,86

## 10. Střelba na branku ze vzdálenosti 5 metrů

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	5	2	3	3	2	2	3	5

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	4	3	5	4	4	2	47	67,14

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	2	3	4	2	4	2	5	4

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	4	4	4	3	4	4	48	68,58

## Střelba na koš

### Basketbalový míč

## 11. Střelba na koš ze vzdálenosti 6 metrů

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	3	3	2	2	3	3	4	2

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	2	3	2	2	4	2	37	52,86

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	0	1	1	0	1	0	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	0	1	1	3	1	0	9	12,86

## Dvojice – 6 cvičení pro manipulaci s míčem

### Cvičení pro přihrávání

Žáci ve dvojici jsou od sebe vzdáleni 4 metry.

### 12. Přihrávka obouruč

#### Třída A

Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	10	9	8	8	9	134	95,71

Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	10	9	8	8	9	134	95,71

#### Třída B

Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	10	10	10	9	10	8	9	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	9	10	10	10	135	96,43

Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	9	10	10	10	9	9	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	9	10	10	136	97,14

### 13. Příhrávka obouruč s obratem o 360°

#### Třída A

Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	8	8	10	10	7	7	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	10	9	8	8	7	122	87,14

Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	8	8	10	10	7	7	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	10	9	8	8	7	122	87,14

#### Třída B

Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	9	10	10	10	10	10	7	9

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	9	10	10	7	10	10	134	95,71

Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	8	10	10	9	10	8	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	9	9	10	119	85,00

## 14. Přihrávka jednoruč

### Třída A

#### Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	9	9	10	10	10	9	137	97,86

#### Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	9	9	10	10	10	9	137	97,86

### Třída B

#### Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	10	10	9	5	10	4	10	3

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	9	9	10	119	85,00

#### Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	9	8	10	4	10	4	8	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	9	9	10	10	9	128	89,26

## 15. Příhrávka kopnutím a zpracování míče nohou.

### Třída A

Počet správných odkopnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	5	5	4	4	6	6	9	9

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	8	8	10	10	9	9	102	72,86

Počet správných zpracování míče

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	5	5	4	4	6	4	9	9

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	8	8	10	10	9	9	100	71,43

### Třída B

Počet správných odkopnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	10	10	10	10	10	9	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	10	10	10	10	10	10	139	99,29

Počet správných zpracování míče

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	9	10	10	10	9	8	9	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	9	10	10	9	10	10	133	95,00

## Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči

### 16. Přihrávka ve dvojici se dvěma míči

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	6	6	7	7	5	5	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	9	9	8	8	7	107	76,43

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	5	10	10	7	10	0	10	2

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	5	10	10	2	10	10	101	72,14

### 17. Přihrávka ve dvojici se dvěma míči s úderem o zem

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet	6	6	7	7	5	5	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	10	7	7	6	6	5	95	67,86

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet	8	10	10	10	10	10	9	5

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet	8	10	10	5	10	10	125	89,26



cvičení	1	2	3	4	5	6
třída A	97,86%	64,29%	81,43%	77,86%	100,00%	100,00%
třída B	91,42%	84,23%	81,43%	86,43%	89,23%	71,42%

cvičení	7	8	8b	9	10	11
třída A	100,00%	100,00%	71,43%	97,14%	67,14%	52,86%
třída B	85,71%	85,71%	57,14%	52,86%	68,58%	12,86%

cvičení	12	12b	13	13b	14	14b
třída A	95,71%	95,71%	87,14%	87,14%	97,86%	97,86%
třída B	96,43%	97,14%	95,71%	95,00%	85,00%	85,71%

cvičení	15	15b	16	17
třída A	72,86%	71,43%	76,43%	67,86%
třída B	99,29%	95,00%	72,14%	89,26%

celý test	
třída A	84,55%
třída B	80,80%

**Příloha č. 3: Výsledky výstupního testu a porovnání se vstupním testem - třída A + třída B**

Cvičení pro házení a chytání

**1. Hod kolmo vzhůru s tlesknutím**

**Třída A**

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	10	10	10	10	10	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	10	10	10	10	7	137	97,86
počet výstup	10	10	10	10	10	9	139	99,29

**Třída B**

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	4	10	10	10	10	4	10	10
počet výstup	7	10	10	10	10	8	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	10	10	10	128	91,42
počet výstup	10	10	10	10	10	10	135	96,43

**2. Vyhození míče za zády, obrat o 180° s chytutím.**

**Třída A**

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	1	2	5	4	5	4	5	3
počet výstup	4	4	5	5	5	5	5	4

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet	4	4	4	0	0	4	45	64,29
počet výstup	4	4	4	3	2	4	58	82,26

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	0	5	5	5	5	4	2	4
počet výstup	3	5	5	5	5	5	4	4

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	5	5	4	5	5	5	59	84,23
počet výstup	5	5	4	5	5	5	65	92,86

### 3. Hod kolmo vzhůru s dřepem.

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	9	8	8	10	8	10	9
počet výstup	10	9	10	9	10	9	10	9

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	9	8	10	10	0	5	114	81,43
počet výstup	10	10	10	10	3	5	124	88,57

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	3	5	10	10	10	2	7	7
počet výstup	5	7	10	10	10	6	8	9

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	10	10	10	114	81,43
počet výstup	10	10	10	10	10	10	125	89,29

#### 4. Tlesnutí pod míčem

##### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	9	10	10	10	10	7	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	9	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	4	10	10	3	4	2	109	77,86
počet výstup	6	10	10	5	5	4	119	85,00

##### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	6	10	10	10	10	9	10	10
počet výstup	8	10	10	10	10	9	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	7	9	0	10	10	121	86,43
počet výstup	10	9	9	5	10	10	130	92,86

#### Cvičení pro nácvik driblování

#### 5. Dribling se současným obratem o 360°

##### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	0	0	0	0	0	0	0	0
počet výstup	0	0	0	0	0	0	0	0

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	0	0	0	0	0	0	0	100
počet výstup	0	0	0	0	0	0	0	100

## Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	2	0	0	0	0	1	0	0
počet výstup	1	0	0	0	0	1	0	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	0	0	0	0	0	0	12,5	89,23
počet výstup	0	0	0	0	0	0	12,5	89,23

## 6. Dribling s pohledem na určené místo

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	0	0	0	0	0	0	0	0
počet výstup	0	0	0	0	0	0	0	0

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	0	0	0	0	0	0	0	100
počet výstup	0	0	0	0	0	0	0	100

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	5	0	0	0	0	2	0	0
počet výstup	3	0	0	0	0	1	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	0	0	1	0	0	0	10	71,42
počet výstup	0	0	0	0	0	0	12	85,71

## 7. Dribling při provedení dřepu a kleku

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	1	1	1	1	1	1	1	1
počet výstup	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	1	1	1	1	1	1	14	100
počet výstup	1	1	1	1	1	1	14	100

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	0	1	1	1	1	0	1	1
počet výstup	0	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	1	1	1	1	1	1	12	85,71
počet výstup	1	1	1	1	1	1	13	92,86

## Cvičení pro nácvik kopání a zpracování míče nohou

## 8. Vedení míče v běhu, střelba na branku

### Třída A

#### Ovládání míče

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	1	1	1	1	1	1	1	1
počet výstup	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	1	1	1	1	1	1	14	100
počet výstup	1	1	1	1	1	1	14	100

## Třída B

### Ovládání míče

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	0	0	1	0	1	1	0	1
počet výstup	0	1	1	0	1	1	1	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	1	1	1	1	1	1	10	85,71
počet výstup	1	1	1	1	1	1	12	86,00

## Třída A

### Branky

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	1	1	1	1	1	1	1	1
počet výstup	1	1	1	1	1	1	1	1

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	1	1	1	1	1	1	14	100
počet výstup	1	1	1	1	1	1	14	100

## Třída B

### Branky

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	1	1	1	0	1	0	0	0
počet výstup	1	1	1	0	1	1	0	0

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	1	0	1	1	1	0	8	57,14
počet výstup	1	1	1	1	1	1	11	78,57

## 9. Odkop proti zdi nejméně do výše jeden metr

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	5	3	5	5	5	5	5	5
počet výstup	5	5	5	5	5	5	5	5

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	5	5	5	5	5	5	68	97,14
počet výstup	5	5	5	5	5	5	70	100

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	1	2	5	2	2	1	2	0
počet výstup	1	2	5	3	4	3	2	2

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	0	4	5	5	5	3	37	52,86
počet výstup	1	4	5	5	5	5	47	67,14

## 10. Střelba na branku ze vzdálenosti 5 metrů

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	5	2	3	3	2	2	3	5
počet výstup	5	4	3	4	2	3	4	5

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	4	3	5	4	4	2	47	67,14
počet výstup	4	5	5	5	5	4	58	82,86



## Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	2	3	4	2	4	2	5	4
počet výstup	2	3	5	5	5	2	5	4

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	4	4	4	3	4	4	48	68,58
počet výstup	4	4	4	4	5	5	57	81,43

## Střelba na koš

### 11. Střelba na koš ze vzdálenosti 6 metrů

#### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	3	3	2	2	3	3	4	2
počet výstup	4	2	3	4	4	2	4	4

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	2	3	2	2	4	2	37	52,86
počet výstup	3	4	3	3	4	1	46	65,71

#### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	0	1	1	0	1	0	0	0
počet výstup	0	1	2	0	1	0	0	1

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	0	1	1	3	1	0	9	12,86
počet výstup	0	1	1	4	1	1	13	18,57

*Dvojice – 6 cvičení pro manipulaci s míčem*

Cvičení pro přihrávání

**12. Přihrávka obouruč**

**Třída A**

Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	10	10	10	10	10	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	10	9	8	8	9	134	95,71
počet výstup	10	10	10	10	10	10	140	100

**Třída B**

Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	10	10	10	9	10	8	9	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	9	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	9	10	10	10	135	96,43
počet výstup	10	10	10	10	10	10	139	99,29

**Třída A**

Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	10	10	10	10	10	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	10	9	8	8	9	134	95,71
počet výstup	10	10	10	10	10	10	140	100

## Třída B

Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	9	10	10	10	9	9	10	10
počet výstup	10	10	10	10	8	8	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	9	10	10	136	97,14
počet výstup	10	10	10	10	10	10	136	97,14

## 13. Příhrávka obouřuč s obratem o 360°

### Třída A

Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	8	8	10	10	7	7	10	10
počet výstup	10	10	10	10	9	9	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	10	9	8	8	7	122	87,14
počet výstup	10	10	10	10	10	10	138	98,57

### Třída B

Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	9	10	10	10	10	10	7	9
počet výstup	10	10	10	10	10	10	9	9

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	9	10	10	7	10	10	131	93,57
počet výstup	9	10	10	7	10	10	134	95,71

## Třída A

Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	8	8	10	10	7	7	10	10
počet výstup	10	10	10	10	8	8	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	10	9	8	8	7	122	87,14
počet výstup	10	10	10	10	10	9	135	96,43

## Třída B

Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	8	10	10	9	10	8	10	10
počet výstup	9	10	10	9	10	9	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	9	9	10	119	95,00
počet výstup	10	10	10	9	9	10	135	96,43

## 14. Příhrávka jednoruč

### Třída A

Počet správných odhození

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	10	10	10	10	10	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	9	9	10	10	10	9	137	97,86
počet výstup	8	10	10	10	10	10	138	98,57

## Třída B

### Počet správných odhození

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	10	10	9	5	10	4	10	3
počet výstup	10	10	10	7	10	7	10	6

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	9	9	10	119	85,00
počet výstup	10	10	10	9	9	10	128	91,43

## Třída A

### Počet správných chytnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	10	10	10	10	10	10	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	10	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	9	9	10	10	10	9	137	97,86
počet výstup	8	10	10	10	10	9	137	97,86

## Třída B

### Počet správných chytnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	9	8	10	4	10	4	8	10
počet výstup	9	9	10	6	10	7	8	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	9	9	10	10	9	128	89,26
počet výstup	10	9	9	10	10	10	127	90,17

## 15. Příhrávka kopnutím a zpracování míče nohou

### Třída A

Počet správných odkopnutí

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	5	5	4	4	6	6	9	9
počet výstup	8	7	8	8	7	8	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	8	8	10	10	9	9	102	72,86
počet výstup	9	9	10	10	10	10	124	88,57

### Třída B

Počet správných odkopnutí

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	10	10	10	10	10	9	10	10
počet výstup	10	10	10	10	10	8	10	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	10	10	10	10	10	10	139	99,29
počet výstup	10	10	10	10	10	10	138	98,57

### Třída A

Počet správných zpracování míče

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	5	5	4	4	6	4	9	9
počet výstup	8	7	7	8	9	8	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	8	8	10	10	9	9	100	71,43
počet výstup	10	10	10	10	10	10	127	90,71

## Třída B

Počet správných zpracování míče

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	9	10	10	10	9	8	9	10
počet výstup	9	10	10	10	9	8	9	10

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	9	10	10	9	10	10	133	95,00
počet výstup	10	10	10	10	10	10	135	96,43

Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči

## 16. Přihrávka ve dvojici se dvěma míči

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	6	6	7	7	5	5	10	10
počet výstup	7	6	8	8	6	6	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	9	9	8	8	7	107	76,43
počet výstup	10	9	9	9	9	10	117	83,57

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	5	10	10	7	10	0	10	2
počet výstup	6	10	10	8	10	0	10	5

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	5	10	10	2	10	10	101	72,14
počet výstup	8	10	10	3	10	10	111	79,29

## 17. Příhrávka ve dvojici dvěma míči s úderem o zem

### Třída A

jméno	Nikola	Katka	Zuzana	Emilie	Dominika	Kristýna	Daniel	Dominik
počet vstup	6	6	7	7	5	5	10	10
počet výstup	8	6	8	8	5	6	10	10

jméno	Jiří	Petr	Vojtěch	Tomáš	Jakub	Jaroslav	třída A	třída A %
počet vstup	10	7	7	6	6	5	95	67,86
počet výstup	10	9	9	9	9	8	115	82,14

### Třída B

jméno	Patrika	Lenka	Patrik	Jaroslav	Jakub	Lucie	Rasha	Štěpánka
počet vstup	8	10	10	10	10	10	9	5
počet výstup	9	10	10	10	10	10	9	8

jméno	Veronika	Vojtěch	Daniel	Jakub S.	Marián	Pavel	třída B	třída B %
počet vstup	8	10	10	5	10	10	125	89,26
počet výstup	9	10	10	7	10	10	132	94,29



## Výstupní test v procentech

cvičení	1	2	3	4	5	6
třída A	99,29%	82,26%	88,57%	85,00%	100,00%	100,00%
třída B	96,43%	92,86%	89,29%	92,86%	89,23%	85,71%

cvičení	7	8	8b	9	10	11
třída A	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	82,86%	65,71%
třída B	92,86%	86%	78,57%	67,14%	81,43%	18,57%

cvičení	12	12b	13	13b	14	14b
třída A	100,00%	100,00%	98,57%	96,43%	98,57%	97,86%
třída B	99,29%	97,14%	95,71%	96,43%	91,43%	90,71%

cvičení	15	15b	16	17
třída A	88,57%	90,71%	83,57%	82,14%
třída B	98,57%	96,43%	79,29%	94,29%

celý test	
třída A	92,73%
třída B	86,82%

**Příloha č. 4: Porovnání vstupního a výstupního testu v procentech – třída A**

cvičení	1	2	3	4	5	6
vstup	97,86%	64,29%	81,43%	77,86%	100%	100%
výstup	99,29%	82,26%	88,57%	85,00%	100%	100%

cvičení	7	8	8b	9	10	11
vstup	100%	100%	71,43%	97,14%	67,14%	52,86%
výstup	100%	100%	100,00%	100,00%	82,86%	65,71%

cvičení	12	12b	13	13b	14	14b
vstup	95,71%	95,71%	87,14%	87,14%	97,86%	97,86%
výstup	100,00%	100,00%	98,57%	96,43%	98,57%	97,86%

cvičení	15	15b	16	17
vstup	72,86%	71,43%	76,43%	67,86%
výstup	88,57%	90,71%	83,57%	82,14%

celý test	
vstup	84,55%
výstup	92,73%

**Příloha č. 5: Porovnání vstupního a výstupního testu v procentech – třída B**

cvičení	1	2	3	4	5	6
třída B	91,42%	84,23%	81,43%	86,43%	89,23%	71,42%
třída B	96,43%	92,86%	89,29%	92,86%	89,23%	85,71%

cvičení	7	8	8b	9	10	11
třída B	85,71%	85,71%	57,14%	52,86%	68,58%	12,86%
třída B	92,86%	86%	78,57%	67,14%	81,43%	18,57%

cvičení	12	12b	13	13b	14	14b
třída B	96,43%	97,14%	95,71%	95,00%	85,00%	85,71%
třída B	99,29%	97,14%	95,71%	96,43%	91,43%	90,71%

cvičení	15	15b	16	17
třída B	99,29%	95,00%	72,14%	89,26%
třída B	98,57%	96,43%	79,29%	94,29%

celý test	
třída B	80,80%
třída B	86,82%