

Pohybové hry pro školáky

129 cvičení pro rozvoj základních
pohybových dovedností



Ivan **Pokorný**

 **GRADA®**

 **děti a sport**

Pohybové hry **pro školáky**

129 cvičení pro rozvoj základních
pohybových dovedností



Ivan **Pokorný**

Grada Publishing

Děkuji PhDr. Karlu Vlčkovi za vzájemnou spolupráci.

PaedDr. Ivan Pokorný, CSc.

Pohybové hry pro školáky

129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 7124. publikaci

Schémata Ivan Pokorný
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Michaela Tománková
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 152
První vydání, Praha 2019
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a. s., 2019

Cover Photos © Depositphotos / photographee.eu, Aptyp_koK, enterlinedesign,
ronstik, lightsource, tuja66, corneliap
Photos © Depositphotos / AllaSerebrina, yobro10, photographee.eu,
Wavebreakmedia, alebloska, noonie, Aptyp_koK

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

ISBN 978-80-271-2657-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2656-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-2064-2 (print)

Obsah

► Úvod	7
► Jak pracovat se zásobníkem her	8
Základní struktura cvičební jednotky	8
Metodika nácviku pohybových dovedností	9
► Pohybové hry	11
Honičky	12
Hry během	21
Hry skokem	34
Hry podáváním	42
Házení a chytání	45
Zasahování míčem	53
Úpolové hry	56
► Fotbal	60
Přihrávka	61
Vedení míče	66
Střelba	68
Hra brankáře	71
Fotbalová školka	72
Průpravné hry	74
► Volejbal	83
Odbíjení míče	84
Průpravné hry	92
► Házená a basketbal	96
Házení a chytání	97
Střelba	108
Driblink	112
Házená – průpravné hry	115
Basketbal – průpravné hry	121

► Badminton.	124
Odbíjení.	125
Průpravné hry	128
► Softbal.	130
Běh kolem met	131
Přihrávka	132
Odpal	134
Průpravné hry	135
► Florbal.	140
Přihrávka	141
Vedení míče.	143
Střelba.	144
Průpravné hry	146
► Seznam her	150

Úvod

Publikace je určena učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, pedagogickým pracovníkům na letních dětských táborech, cvičitelům, trenérům a všem, kteří pořádají organizované či neorganizované aktivity s pohybovým programem pro děti.

První část je zaměřena na rozvoj základních pohybových dovedností prostřednictvím pohybových her. Další části se zaměřují na nácvik herních dovedností v metodické posloupnosti ve sportovních hrách: fotbale, volejbale, házené, basketbalu, badmintonu, softbalu a florbalu.

Záměrem publikace je usnadnit a zlepšit sportovní činnost s dětmi.

Přeji vám příjemné chvíle s dětmi při pohybových aktivitách v tělocvičně, na hřišti či v přírodě.

Autor

Jak pracovat se zásobníkem her

Následující nabídka pohybových a sportovních her je vhodná pro nácvik základních pohybových a herních dovedností, dále jako inspirace pro různé soutěže a „malé hry“ s uvedenými pravidly. Jednotlivé obrázky a grafická zobrazení se slovním doprovodem napomáhají ukázat či přiblížit učitelům a cvičitelům základní pohybové provedení, organizaci herní činnosti, herní místo, potřebné pomůcky vhodné pro danou věkovou kategorii a zařazení do hodiny tělesné výchovy nebo do jiných pohybových aktivit, včetně rekreačních.

Podle prostorových podmínek je možné upravit velikost hrací plochy, zjednodušit herní pravidla, pozměnit bodování, použít měkčí míče apod.

Základní struktura cvičební jednotky

» Úvodní část

V úvodu sportovní jednotky, hodiny tělesné výchovy nebo i kratší sportovní činnosti s dětmi bychom jim měli sdělit, jaký bude program cvičení – „*Jak si budeme dnes hrát*“. Je vhodné je motivovat pozitivním způsobem, aby měly z očekávané pohybové činnosti radost.

» Rušná a průpravná část

Do této části cvičební jednotky zařazujeme jednoduché honičky uvedené v kapitole *Pohybové hry*. U šesti až osmiletých dětí provádíme rozcvičení spíše dynamického charakteru: pohyby paží, poskoky, výskoky, předklony, úklony apod. Pro starší žáky (9–12 let) je vhodné zařadit i protahovací cviky zaměřené na následnou pohybovou náplň v hlavní části cvičební jednotky.

» Hlavní část

Opakujeme již nacvičené herní dovednosti. Přidáváme nácvik nových dovedností, které žáci provádějí do jejich základního pochopení a osvojení. Tyto dovednosti je dobré zařazovat do jednoduchých soutěží ve skupinkách s malým počtem hráčů (4–6) a později je využít i v průpravných hrách.

» Závěrečná část

Pokud byla hlavní část méně náročná a časově kratší, je možné do závěrečné části vložit některé jednoduché pohybové činnosti, např. podávání míčů v kruhu, přihrávky v badmintonu apod. Po tělesném zatížení v hlavní části a některých nenáročných pohybových činnostech v závěru následuje zklidnění organismu žáků.

Nakonec bychom neměli zapomenout stručně zhodnotit absolvovanou pohybovou aktivitu a pochválit děti za to, co v hodině zvládly. Upozorňujeme také na případné chyby a hodnotíme zájem dětí o cvičení.

Metodika nácviku pohybových dovedností

Nácvik pohybových dovedností probíhá v hodinách tělesné výchovy, v tělovýchovných a sportovních oddílech, na letních dětských táborech, tělovýchovných kroužcích apod. Při sportovní přípravě se také řídí určitým postupem v etapách – metodách.

» Metoda slovní

Děti seznámíme s pohybovým úkolem a vysvětlíme jim jeho provedení a význam získání nové dovednosti.

» Metoda praktické ukázky

Předvedení konkrétní pohybové činnosti pedagogem, cvičitelem, trenérem apod. v reálném pohybovém celku včetně odpovídající rychlosti a správného rytmu. Pokud je to možné, ukážeme ve zpomalených pohybech či pohybech v oddělených fázích. Vhodné je i provedení žákem, který má již pohybovou dovednost naučenou.

» Metoda nácviku a opravování chyb

1. Hromadný nácvik

Předvést nacvičovanou pohybovou dovednost a zdůraznit její správné provedení. Po prvních pokusech sdělit žákům jejich základní chyby, vysvětlit je a předvést a vzápětí ukázat správný pohyb.

2. Ve skupinách

Menší počet žáků ve skupině je pro pedagoga výhodnější kvůli lepšímu kontaktu s nimi a možností individuálního upozornění na chyby a provedení nápravy. V jiné skupině mají žáci jiný úkol, např. přihrávky s míčem do kruhu, driblink aj. Složitější pohybový celek je lepší rozdělit do jednotlivých částí, nacvičovat je samostatně až do jejich zvládnutí a potom je opět spojit do celku.

» Metoda opakování a zdokonalování

Při opakování nacvičené pohybové dovednosti ve standardních podmínkách je žádoucí dále upozorňovat a opravovat případné pohybové chyby. Zdokonalování pohybové dovednosti provádíme při změněných podmínkách, např. driblink nebo přihrávky při chůzi či běhu apod.

» Organizace soutěže

1. Název pohybové nebo sportovní hry.
2. Rozdělení do družstev.
3. Vymezení hrací plochy.
4. Vysvětlení pravidel hry, případně ukázka.
5. Zahájení a ukončení hry.
6. Vyhlášení výsledků.

Pohybové hry

- » Honičky | 1–9
- » Hry během | 10–22
- » Hry skokem | 23–30
- » Hry podáváním | 31–33
- » Házení a chytání | 34–41
- » Zasahování míčem | 42–44
- » Úpolové hry | 45–48



1 HONIČKY SPONTÁNNÍ

Místo: tělocvična, hřiště, louka

Pomůcky: švihadla

Věk: 6 až 8 let

Zařazení: před hodinou tělesné výchovy,
přestávka, tělovýchovná procházka

SPONTÁNNÍ HONIČKA BEZ ŘÍDÍCÍCH POKYNŮ UČITELE

Učitel vymezí území, ve kterém se mohou děti pohybovat, a stanoví základní bezpečnostní omezení. Děti se honí mezi sebou bez organizačních pokynů.

MOTÝLI, ČÁPI, ŽÁBY, JEŽCI

Děti spontánně běhají po celé hrací ploše. Na pokyn provedou jeden z následujících úkolů a na další pokyn se opět rozeběhnou:

Na pokyn **motýli** se zastaví, upaží a pohyby paží napodobují motýla.

Na pokyn **čápi** se zastaví, postaví se na jednu nohu a pažemi představují klapání zobáku.

Na pokyn **žáby** provedou děti dřep s koleny u sebe.

Na pokyn **ježek** provedou děti „klubíčko“.

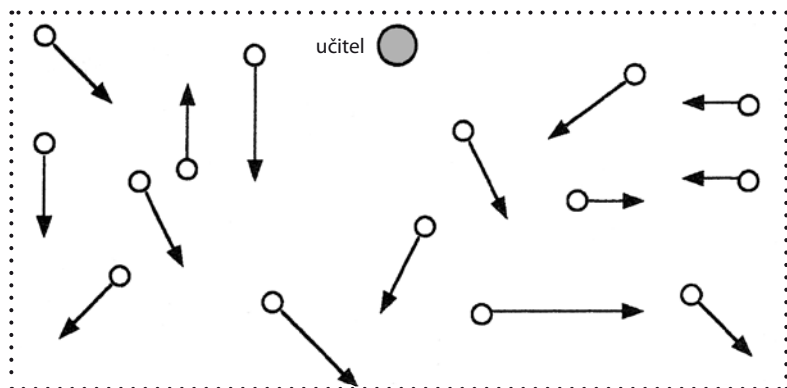
Běh se zastavením a změnou poloh několikrát opakujeme a polohy střídáme.

KONÍCI

Děti vytvoří dvojice. První představuje **koníka** a má kolem pasu švihadlo. Druhé je **kočí**, drží konce švihadla a tím koníka řídí. Děti spontánně běhají po hřišti, na pokyn učitele si role vymění.

SNĚHULÁCI

Děti se spontánně pohybují po celé hrací ploše a napodobují lyžaře běžce, lyžaře skokana, bruslaře nebo hokejistu, případně napodobují koulování. Na pokyn učitele děti činnost přeruší a „postaví sněhuláka“. Toho tvoří vždy právě tři děti držící se za ramena. Po zvolání učitele „**sluníčko hřeje a sníh taje**“ se děti opět rozeběhnou.



Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: malý míč, velký míč, pešek apod.

Věk: 6 až 8 let

Zařazení: úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

Pohybové hry

HONIČKY DOTYKEM

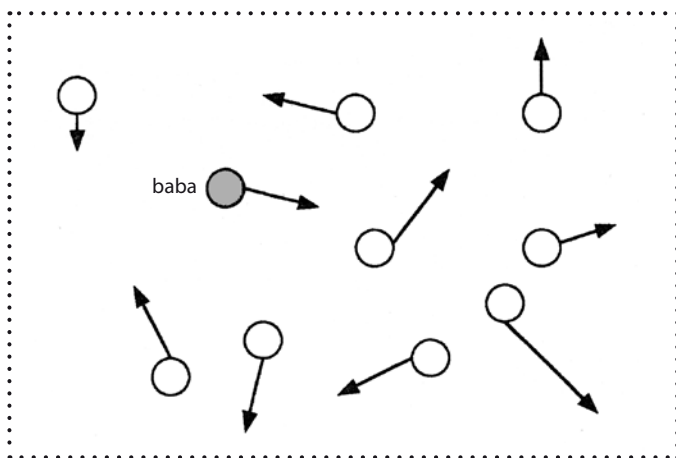
2

Učitel vymezí velikost území, ve kterém mohou děti honičky hrát.

Honičky s dotykem se hrají tak, že se **baba** předává dotykem ruky, nebo lépe míčem či peškem, aby děti viděly, kdo ji má. Při dotyku honěného nesmí míč nebo pešek vypadnout babě z ruky, jinak předávka neplatí.



Nejmladším dětem můžeme připravit babu v podobě obrázku se suchým zipem. Zařadíme-li více bab, zlepšujeme tím u dětí prostorové vidění.



3 HONIČKY S HRADOU

Místo: tělocvična, hřiště, louka, les

Pomůcky: žádné

Věk: 6 až 8 let

Zařazení: úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

Učitel vymezí území, ve kterém mohou děti honičky hrát.

Hrada = hrad, představuje záchranu honěného před honičem. Záchranu – určitý úkon – stanovíme podle prostředí, kde se honička hraje.

Sedaná – vzpor dřepmo.

Čapí – stoj na jedné noze.

Mohamedánská – sed na paty, předklon.

Akrobatická – kolébka.

Dřevěná – dotyk dřeva.

Železná – dotyk železa.

Botanická – zvolání názvu květiny (nesmí se opakovat).

Zoologická – zvolání názvu zvířete (nesmí se opakovat).

Poznámka

Učitel **hradu** omezuje časově, chrání žáka například jen **5 sekund**. Honič nesmí čekat na uplynutí této doby a musí honit jiné děti. Honěný musí neustále měnit místo záchrany.



Sedaná



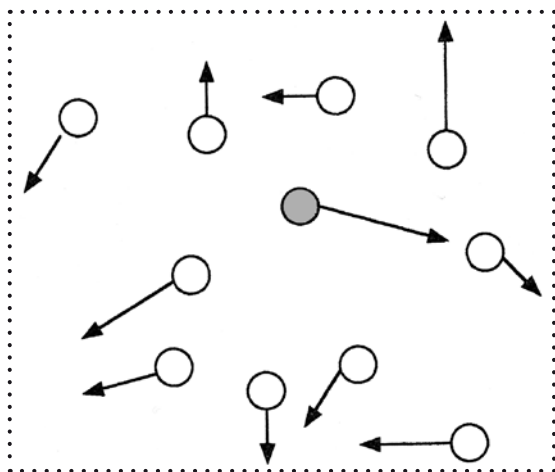
Čapí



Mohamedánská



Akrobatická



Místo: tělocvična, hřiště, louka

Pomůcky: žádné

Věk: 6 až 8 let

Zařazení: úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

Pohybové hry

VESELÁ JEDNORUKÁ HONIČKA

4

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát.

Honič předává **babu** dotykem ruky. Žák, který dostal babu, se musí jednou rukou dotýkat místa na těle, kam babu dostal. Snahou honiče je předat babu na takové místo na těle, aby jeho držení omezovalo plynulý běh a způsobovalo tak u dětí veselí.

