

# 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 **tretně stíháno**.*

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

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

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

# Obsah

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

▶ <b>Badminton.</b> . . . . .	<b>124</b>
Odbíjení. . . . .	125
Průpravné hry . . . . .	128
▶ <b>Softbal.</b> . . . . .	<b>130</b>
Běh kolem met . . . . .	131
Příhrávka . . . . .	132
Odpal . . . . .	134
Průpravné hry . . . . .	135
▶ <b>Florbal.</b> . . . . .	<b>140</b>
Příhrávka . . . . .	141
Vedení míče. . . . .	143
Střelba. . . . .	144
Průpravné hry . . . . .	146
▶ <b>Seznam her</b> . . . . .	<b>150</b>

# 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: fotbalu, 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 učitelů 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 nácviiku a opravování chyby**

#### **1. Hromadný nácviik**

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 možnosti 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“.

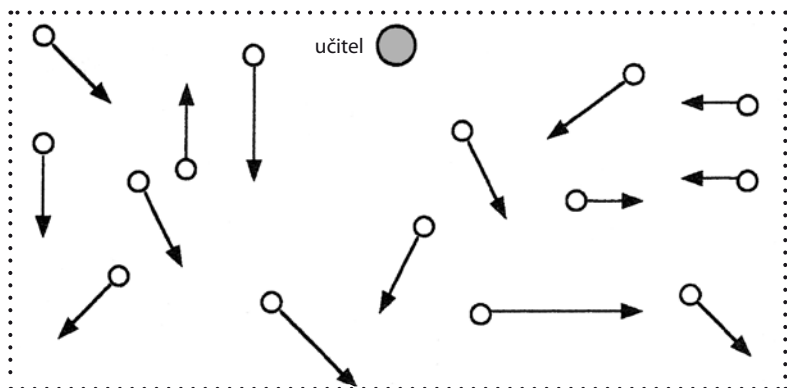
Běh se zastavením a změnou poloh několikrát opakujeme a polohy střídáme.

### 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

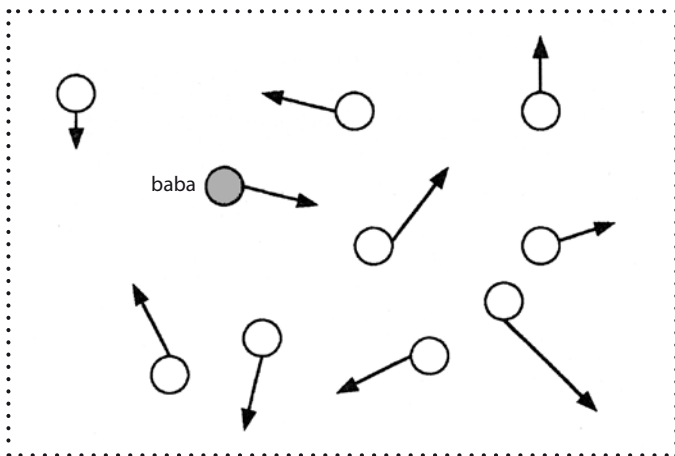
2

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.



Nejmłodším 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



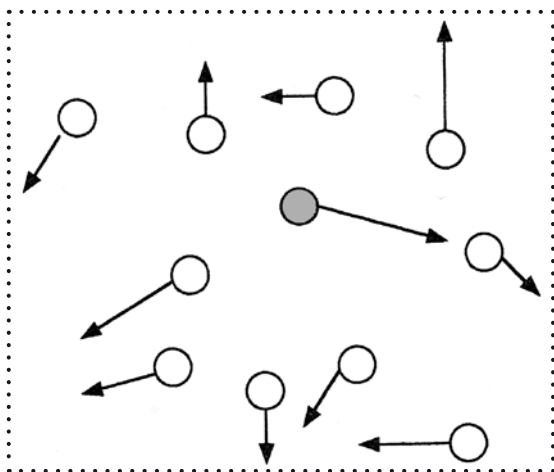
Čapí



Mohamedánská



Akrobatická



**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žádné

**Věk:** 6 až 8 let

**Zařazení:** úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

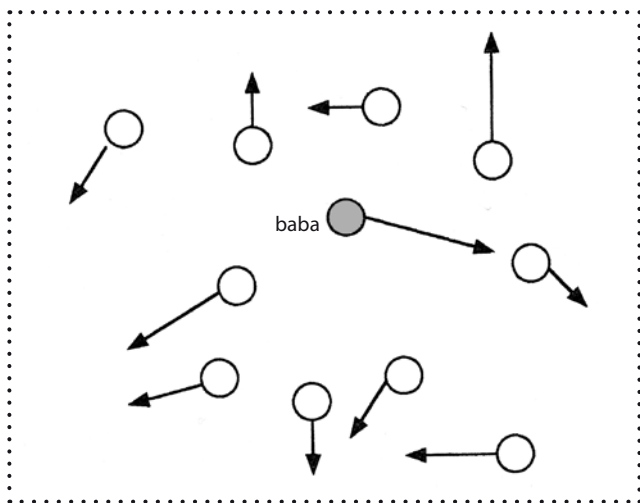
## Pohybové hry

### 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.



5 HONIČKY  
S VYSVOBOZENÍM

**Místo:** tělocvična, hřiště

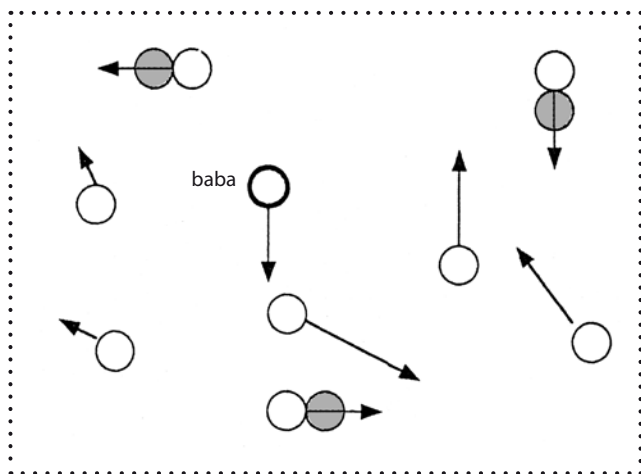
**Pomůcky:** žádné

**Věk:** 6 až 8 let

**Zařazení:** úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát.

Určený žák má **babu** a honí ostatní. Honění žáci se mohou zachránit před babou tak, že provedou široký stoj rozkročný. V tomto postavení musejí zůstat tak dlouho, dokud je některý z dalších honěných spolužáků nepodleze.





**Místo:** tělocvična, hřiště, louka  
**Pomůcky:** modrý a žlutý míč, zvonek  
nebo rolničky

**Věk:** 6 až 8 let

**Zařazení:** úvodní část hodiny, přestávka,  
tělovýchovná procházka

## Pohybové hry

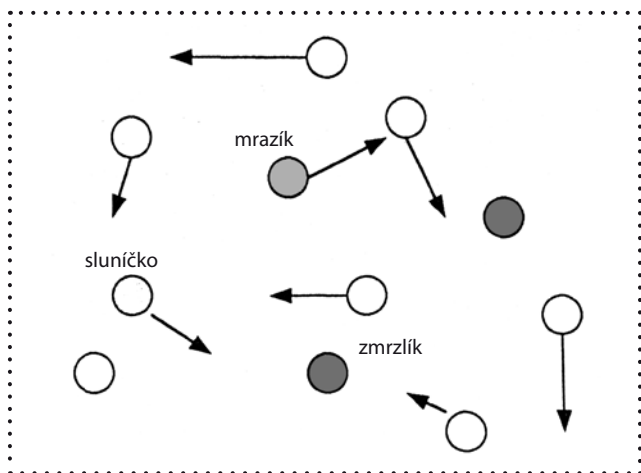
### NA MRAZÍKA

6

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát.

#### NA MRAZÍKA

Učitel vybere dva žáky. Jeden má modrý míč a představuje **mrazík**, druhý má žlutý míč a představuje **slunce**. Žák-mrazík honí ostatní děti; koho se dotkne modrým míčem, ten musí zůstat v poloze, ve které dostal babu a stává se z něho **zmrzlík**. Žák-slunce běhá po hřišti a dotykem žlutým míčem rozehřívá zmrzlíky a tím je vysvobozuje. Po určité době mrazík a sluníčko vystřídáme.



#### NA RAMPOUCHY

Děti se volně pohybují po hřišti a představují **poletující sněhové vločky**. Běhají všemi směry, poskakují, otáčejí se nebo leží na zemi a relaxují. Jedno dítě představuje **noční mrazík** a náhle vběhne na hřiště a cinkáním zvonku nebo rolničkami zmrazí děti na rampouchy. Všechny děti musejí zůstat v poloze, ve které při zazvonění byly, a setrvávají v ní tak dlouho, dokud mrzne – tzn. dokud mrazík zvoní rolničkami. Když zvonění přestane, děti se znovu pohybují.



## 7 HONIČKA DO KRUHU – MEDÚZA

**Místo:** tělocvična, hřiště

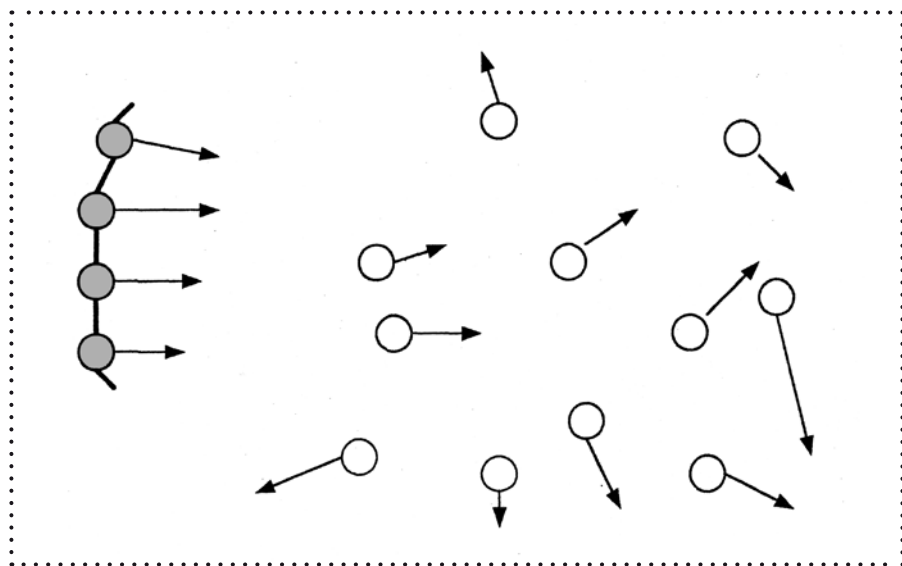
**Pomůcky:** žádné

**Věk:** 6 až 8 let

**Zařazení:** úvodní část hodiny

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát.

Učitel určí čtyři žáky (podle celkového počtu dětí mohou být i jen tři), kteří se drží za ruce a honí přitom ostatní. Snaží se chytit dalšího žáka tak, že ho uzavřou do kruhu. Chycený žák vystřídá jednoho ze čtveřice. Honička se při honění musejí stále držet za ruce.

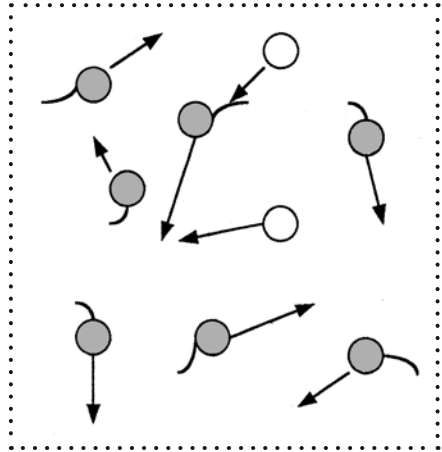


**Místo:** tělocvična, hřiště, louka  
**Pomůcky:** čertovský ohon – např. šátek, stuha, švihadlo  
**Věk:** 6 až 12 let  
**Zařazení:** úvodní část hodiny, přestávka, tělovýchovná procházka

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát.

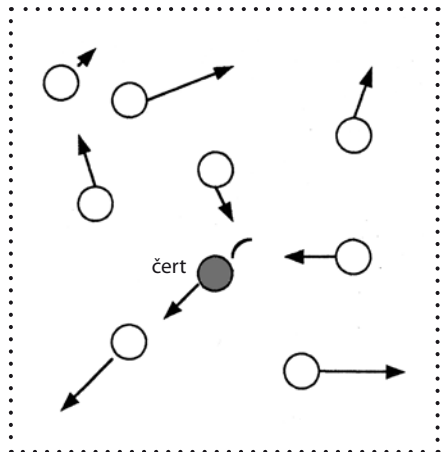
### NA ČERTÍKY

Skupina dětí představuje **čertíky** s ocásky – mají vzadu v pase za gumou kalhot zastrčený šátek apod. Dvě až tři děti jsou honiči, kteří se snaží chytit co nejvíce čertíků a sebrat jim ocásky. Odebrané ocásky položí každý honič na své určené místo na kraj hrací plochy a kolem nich se posadí chycené děti. Honič, který chytil nejvíce čertíků, vyhrává.



### ČERTOVSKÁ HONIČKA

**Čert**-honič má oháňku – vzadu v pase za gumou kalhot zastrčený šátek apod. Na povel učitele honí čert ostatní děti, koho se dotkne, ten „zkamení“ a přestává hrát. Honění nejenže utíkají před čertem, ale zároveň se mu snaží vzít oháňku, když je k nim otočen zády. Kdo čertovi oháňku sebere, vysvobodí kamenné sochy a sám se stává čertem.



**Místo:** tělocvična, hřiště, louka

**Pomůcky:** žádné

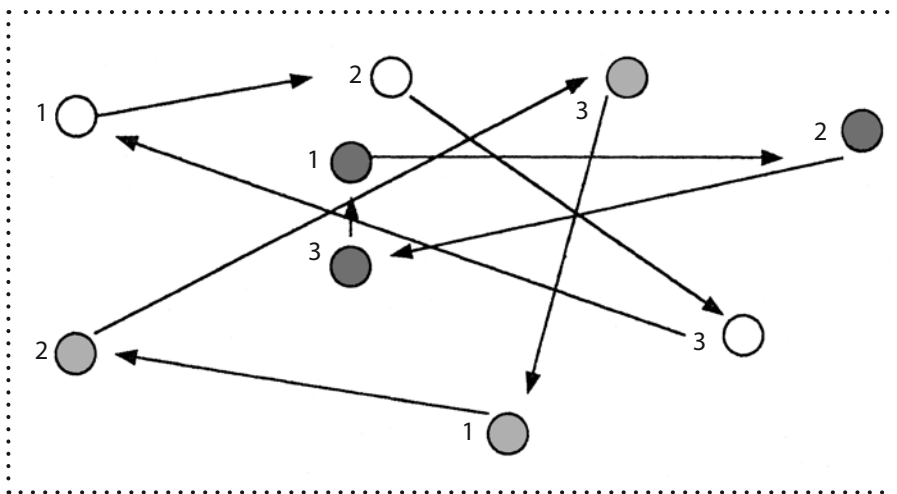
**Věk:** 9 až 12 let

**Zařazení:** úvodní nebo hlavní část hodiny

Učitel vymezí území, ve kterém děti budou honičku hrát. Rozdělí děti do trojic, které pak hrají honičku pouze mezi sebou.

### Varianty

1. Jeden z trojice je **baba**, která honí ostatní dva určeným způsobem (viz předchozí honičky). Děti si „babu“ dotykem předávají a k úniku před babou využívají i ostatní trojice.
2. První z trojice honí druhého, druhý třetího a třetí prvního. Hráči si počítají, kolikrát babu dali v určené době.



### Poznámka

Žáky předem upozorníme na možné střety a že při hře musejí neustále sledovat pohyb ostatních kolem sebe. Hra rozvíjí prostorovou orientaci a periferní vidění, proto je zařazována do tréninku basketbalistů, hokejistů apod.