

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH II

Lenka Knopová
Pavína Kuderová
Jaroslav Kupr



NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH II

Lenka Knopová
Pavλίna Kuderová
Jaroslav Kupr

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Mgr. Pavlína Kuderová

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10 384. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Ilustrace Pavlína Kuderová
Návrh obálky a sazba Karolína Bendová
Počet stran 136
První vydání, Praha 2026
Vytiskla tiskárna H.R.G., Litomyšl

© Grada Publishing, a.s., 2026
© Lenka Knopová, Pavlína Kuderová & Jaroslav Kupr

ISBN 978-80-271-8452-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-6145-4 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Tato publikace byla zpracována na základě nejnovějších dostupných vědeckých poznatků a praktických zkušeností autorů. Nakladatelství ani autoři nepřebírají zodpovědnost za případné neúspěchy, nevýhody nebo potíže způsobené cvičením.

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.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

NETRADIČNÍ POMŮCKY V POHYBOVÝCH HRÁCH II

Lenka Knopová
Pavlína Kuderová
Jaroslav Kupr



Grada publishing



OBSAH

Úvod	7	Brčka	45
Pohybová hra	9	Nasávaná	47
Zásady a doporučení pro efektivní organizaci drobné pohybové hry	12	Foukaný slalom	49
Zásobník pohybových her s netradičními pomůckami	16	Foukaný souboj	51
Kelímky	23	Brčkový hokej	53
Kdo nejdál	25	Mikado	55
Ježek	27	Obrazy	57
Kelímkovaná	29	Slepení	59
Kelímková válka	31	Deštníky	61
Pyramida	33	Brčkobalanc	63
Kelímkový blazepod	35	Chodníček	65
Zmrzlinová štafeta	37	Pěnové nudle	67
Drž balanc	39	Šerm	69
Trefa do černého	41	Chyt' koníka	71
Kuželky	43	Švihadlo štafeta	73
		Dopravní pás	75
		Zloději pokladu	77
		Balanc	79
		Horký balón	81
		Žížalový hokej	83
		Vlaky	85
		Hod oštěpem	87

Houbičky na nádobí	89	Papírové talíře	111
Veverky a kuny	91	Frisbee	113
Houbičková válka	93	Bomba	115
Houbověž	95	Nespadni	117
Na ludvíka	97	Střelnice	119
Kdo rychleji	99	Ostrůvky	121
Houbičkový chodník	101	Lopuchy	123
Hakisák	103	Zem je láva	125
Zahradníci a krtci	105	Vločky	127
Cisterna	107	Talířová čára	129
Šifra	109	„Hospodská“	131
		Závěr	132
		Seznam použitých zdrojů	133
		Kolektiv autorů	134

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A PIKTOGRAMŮ



bezpečnost



doporučení



kontejner na plast



kontejner na papír



kontejner na směsný odpad

ÚVOD

Tato publikace volně navazuje na první díl knihy *Netradiční pomůcky v pohybových hrách* z roku 2024, v níž bylo představeno 50 her využívajících balóny, noviny, víčka od PET lahví, kolíčky a igelitové sáčky. V tomto pokračování rozšiřujeme spektrum netradičního materiálu a představujeme možnosti jeho využití nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i ve volnočasových aktivitách – v kroužcích, na táborech nebo jako zpestření tréninkových jednotek.

Nabízíme dalších 50 jednoduchých a organizačně nenáročných her, tentokrát s využitím kelímků od jogurtů, brček, pěnových nudlí, houbiček na nádobí a papírových talířů. Tyto pomůcky jsou snadno dostupné, levné a vhodné pro školy, školky i centra volného času. Pro základní školy mohou sloužit jako ideální obohacení standardní výuky tělesné výchovy.

Podpora pohybové aktivity hravou formou je cestou k větší motivaci k pohybu napříč věkovými kategoriemi. Zatímco v první publikaci jsme se zaměřili na teoretické vymezení pohybových her, v tomto díle klademe důraz na efektivní organizaci her – což považujeme za klíčový předpoklad jejich úspěšného uskutečnění. Hlavní část publikace tvoří přehledně zpracovaný zásobník her, rozdělený podle jednotlivých pomůcek a prezentovaný formou grafických karet pro snadnou a rychlou aplikaci do výuky.

POHYBOVÁ HRA

S definicí pohybových her jsme se seznámili již v prvním díle (Kuderová, Kupr, Knopová, 2024), nicméně bychom tento teoretický základ chtěli znovu připomenout, protože charakteristika, dělení a specifika pojmů hra, pohybová hra a drobná pohybová hra je předpokladem k úspěšné realizaci jakékoliv herní aktivity. Hra obecně zasahuje do mnoha odvětví, mnoha oborů a je možno na ni koukat z různých pohledů. Teorii hry se zabývají pedagogika, psychologie, sociologie, filozofie, divadelní a hudební vědy, ale může zasáhnout jakoukoliv další oblast lidského života a dostat se do běžných životních situací. Proto i dělení a kategorizace her je velice rozmanité. V historické literatuře můžeme najít zajímavé dělení her dle filozofa Cailloise (1998), který ve svém díle *Hry a lidé* kategorizuje hru podle druhu zážitku na agon („námaha“) – hry zaměřené na úsilí, jejichž cílem je stát se vítězem, porazit soupeře (sportovní hry, golf, šachy apod.), alea („kostka“) – hry založené na podílu náhody, štěstí (karty, kostky, výherní automaty apod.), illinx („závrať“) – hry založené na adrenalinovém zážitku (dětské pohybové hry, jízda na kolotoči, adrenalinové

sporty apod.) a mimikry („maska“) – hra v roli, pracuje s fantazií a vystoupením z reality (divadelní role). Některé hry mohou být založeny na jednom typu prožitku, jiné mohou být kombinací více z nich, případně může jeden převládat a jiné ho mohou doplňovat. V souvislosti s vymezením pojmu hra lze vyzdvihnout několik poznatků. Hra je v podstatě sama o sobě svobodnou činností s vymezenými pravidly. Pravidla jsou hranicemi, ve kterých se hráči pohybují a svou činností tvoří samotnou hru. Během aktivity dochází k realizaci zkušeností, znalostí, dovedností a postojů zúčastněných jedinců. Hra je účinným prostředkem výchovy, má vědomostní efekt na formování osobnosti, působí na sociální integritu, city, ovlivňuje motoriku a uvolňuje agresivitu (Mazal, 2007).

Pohybovou hru lze chápat jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou či více lidí s předem dohodnutými pravidly, která je charakteristická napětím, prožitkem, radostí, pohodou, vysokou motivací k činnosti, uplatněním osvojených dovedností, mnohdy možností spolupracovat a soutěžit.

Pohybové hry se mohou dělit dle různých aspektů, například dle prostředí: hry v přírodě, hry v tělocvičně, hry v klubovně, hry na hřišti, hry ve městě (dělení v rámci série rozsáhlých publikací Miloše Zapletala z let 1986–1998). Neumann (2011) dělí hry dle cíle na: seznamovací hry, zahřívací a kontaktní hry, hrátky a zábavné soutěžení, hry na rozvoj důvěry, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, ekohry. Dále je možné dělit hry podle formy (individuální, skupinové, hromadné, ve dvojicích), části hodiny (úvodní, hlavní, závěrečná), pomůcek (s pomůckou, s tradiční pomůckou, s netradiční pomůckou), fyzického kontaktu (kontaktní, nekontaktní), doby trvání (krátké, celodenní, celotáborové) atd.

Obecně ale pohybové hry můžeme rozdělit na dvě velké skupiny, a to na **sportovní hry**, které mají jasně definovaná pravidla, své svazy a organizace, a **drobné pohybové hry**.

SPORTOVNÍ POHYBOVÉ HRY

Tyto hry vnímáme jako klasické hry typu fotbal, basketbal, volejbal, florbal atd., které mají většinou mnohaletou tradici, velké členské základny

a jejich pravidla jsou všeobecně známá. Podskupinou sportovních pohybových her jsou **netradiční sportovní hry**, mezi které můžeme řadit hry méně rozšířené a známe, jako např. frisbee, ringo, flag fotbal, lakros a mnoho dalších.

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY

Drobná pohybová hra, někdy označovaná také jako malá pohybová hra, je krátká, jednoduchá aktivita s jasnými pravidly. Není náročná na složité pohyby ani na čas a často se hraje bez soutěžního zaměření. Tyto hry jsou skvělým doplňkem každé hodiny tělesné výchovy – bez ohledu na věk nebo výkonnost žáků.

Výhodou je i to, že i méně pohybově zdatní mají v těchto hrách větší šanci na úspěch. Díky jednoduchým pravidlům navíc učitel nemusí trávit mnoho času vysvětlováním. Pokud se hra ve výuce opakuje, většinou stačí jen připomenout její název, protože si ji děti rychle vybaví (Šebrle, 1995).

Drobné pohybové hry dávají učitelům prostor pro kreativitu. Pravidla lze snadno přizpůsobit konkrétní skupině – podle počtu žáků, jejich

věku, pohybových schopností i aktuální nálady nebo fyzické kondice. Velkým plusem je, že většinou nevyžadují speciální prostor ani vybavení (Rovný a Zdeněk, 1982).

Díky široké škále her je možné je zařadit do kterékoliv části hodiny tělesné výchovy – vždy ale podle toho, jaký má daná část cíl. Často se využívají na začátku hodiny, kdy pomáhají tělo rozhýbat a připravit na další zátěž. Typicky se jedná o různé honičky, přenašečky, jednoduché úkolové hry nebo hry s pomůckami (např. míče, švihadla, netradiční náčiní).

V hlavní části hodiny mohou drobné hry ztraktivnit nácvik dovedností nebo vyplnit volný čas. Jejich výhodou je, že je možné je libovolně prodloužit nebo zopakovat podle potřeby. Opět se často používají variace na honičky, přihrávky nebo jiné jednoduché aktivity.

Na závěr hodiny by měly hry pomáhat zklidnit organismus. Mohou mít relaxační, protahovací nebo posilovací charakter. Někdy mohou tvořit přechod k závěru hodiny – například ve formě soutěže o to, kdo rychleji uklidí pomůcky (Rovný a Zdeněk, 1982).

ZÁSADY A DOPORUČENÍ PRO EFEKTIVNÍ ORGANIZACI DROBNÉ POHYBOVÉ HRY

Pojem efektivní vyučování je spojen přímo s jednotkou tělesné výchovy. V této souvislosti můžeme uvést definici například Rychteckého a Fialové (2002), kteří charakterizují efektivní vyučování jako „úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy“. Mužík, Šeráková, Janošková (2019) definují procesualní stránku efektivního vyučování jako „soulad či nesoulad vyučování, učení nebo pedagogické komunikace s cíli výchovy a vzdělávání“. Jedná se o posuzování průběhu učení. Do efektivity nespadá pouze využití vyučovací doby, ale také úroveň splnění stanovených cílů, struktura a organizace z hlediska psychického a fyzického zatížení a fyziologická účinnost vyučovací jednotky. Všechny tyto principy bychom v určité míře mohli aplikovat i na realizaci jednotlivých herních činností.

V souvislosti s efektivitou je sledován pedagogicky využitý čas v kontrastu s časem

ztrátovým, tj. doba fyzické či psychické aktivity žáka v kontrastu s dobou žákovy nečinnosti. Poměr těchto časů vypovídá nejen o efektivitě vyučovací jednotky (činnosti), ale i o kvalitách učitele. Průměrná efektivita čistého cvičebního času ve 45minutové jednotce činí 14–17 minut. Cvičební čas pod 14 minut se považuje za nevhovující a nad 17 minut jako žádoucí. Vyučovací jednotky s cvičebním časem nad 22 minut jsou považovány za velmi efektivní (Plíva et al., 1991). Pedagog realizuje záměry projektu výchovy a vzdělání v souvislosti s rozvojem osobnosti žáků, plánuje, řídí a hodnotí průběh a výsledky tohoto procesu tak, aby byl co nejefektivnější (Rychtecký a Fialová, 2002).

Mužík, Šeráková, Janošková (2019) shrnují efektivní vyučování do několika zásadních bodů. V následujícím výčtu uvádíme ty, které je možno pedagogem či vedoucím aplikovat na úspěšnou realizaci pohybové (drobné) hry.

- Dovede stanovit uskutečnitelné cíle.
- Je aktivní, přesně, názorně a cíleně instruuje, motivuje.
- Klade žákům promyšlené otázky, navozuje problémové situace.
- Je si vědom rozdílu mezi pohybovými předpoklady žáků.
- Maximalizuje dobu aktivní učební činnosti žáků.
- Účelně koriguje pohybový projev žáků a podává jim zpětné informace s věcným obsahem.
- Minimalizuje časové ztráty a nevhodnou nebo nepřiměřenou učební činnost žáků.
- Je schopen předvídat a účelně improvizovat.

Úspěšná realizace (efektivita) drobné pohybové hry vychází z několika klíčových kroků. Nezáleží přitom na délce nebo náročnosti aktivity. Ať už jde o krátkou „honičku“, komplexní týmovou hru v přírodě, nebo aktivitu pro předškolní děti či dospělé, vždy je důležité vycházet z jasně definovaného cíle, kterého chceme prostřednictvím hry dosáhnout. Na tento základ navazují další organizační prvky, které určují úspěch samotné realizace (Mazal, 2000).

ROLE VEDOUCÍHO

Vedoucí (učitel, lektor) hraje při realizaci hry vždy klíčovou roli. Na jeho prezentaci často stojí úspěch celého herního zážitku. Nejen že je nutné umět vysvětlit pravidla hry, ale stejně důležitá je i motivace pro danou činnost. Dalším velmi důležitým faktorem je umět reagovat na to, jak se hra vyvíjí a umět ji korigovat tak, aby stále naplňovala dané cíle. Tato korekce by měla přicházet bezprostředně a hned, klidně v průběhu hry. Oproti sportovní hře je toto jednoznačná výhoda drobné pohybové hry, u které je možno pravidla libovolně měnit a upravovat dle situace.

Důležité zásady:

- Navázání hry na předchozí nebo následující činnost.
- Přizpůsobení náročnosti věku, schopnostem a dovednostem skupiny.
- Ověření počtu a vhodnosti pomůcek.
- Jasná a motivující prezentace hry.
- Diferenciace zatížení hráčů podle schopností.
- Schopnost improvizace a modifikace podle situace.
- Možnost zařazení hry do různých částí výuky.
- „Hra nanečisto“ – názorné vysvětlení pravidel.
- Reflexe a zpětná vazba.