Pohybové hry

odpolední aktivita neformálního vzdělávání

metodický materiál

Písemný výstup projektu Křenka – zážitkem k inkluzi,
registrační číslo: CZ.1.07/1.2.00/27.0012

KA - 1 Vytváření vhodných podmínek pro zájmové vzdělávání ve škole a pro širší inkluzi dětí ze spádových sociálně vyloučených lokalit

Brno 2012-2015

esf evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod 4

Definice pohybové hry: 5

Hlavní kritéria při výběru pohybové hry: 6

Herní činnosti na začátek: 7

Rozcvička: 7

Honička 7

Člunkový běh ve dvojicích 7

Pohybové hry 8

Na molekuly 8

Na rybáře 8

Výměna stanoviště 8

Souboj skokanů 8

Červení a bílí 9

Podlézaná 9

Pohybové hry s míčem 10

Volejbal 10

Vybíjená proti všem 10

Honička s míčem 11

Na krále 11

Malá kopaná 11

Futsal 12

Honěná míčů o závod 14

Přehazovaná 14

Sebeobrana 15

1. pád – Tachi mae ukemi (pád vpřed ze stoje) 15

2. pád – Tachi joko ukemi (pád stranou z postoje) 15

3. pád – Tachi zempo ukemi (pád vpřed s dopadem na břicho) 16

4. pád – Tachi ushiro ukemi (pád vzad z postoje) 16

Závěr 17

Úvod

Před zahájením kroužku pohybových her jsme provedli seznámení s kroužkem a nábor formou besed s žáky 1. a 2. stupně naší školy ve třídách a v Klubu Křenka. Zpracovali jsme informace a organizační pokyny pro rodiče i žáky školy o činnosti kroužku. Provedli jsme nákup sportovního materiálu, přípravu prostor, pomůcek a dalšího materiálu potřebného k provozu a zahájení činností kroužku.

Při zahájení činností kroužku jsme poučili žáky o bezpečnosti a seznámili je s organizací, pravidly a náplní kroužku. Kroužek provádíme především v tělocvičně. V teplém počasí využíváme i školní zahradu a školní hřiště.

Zaměřujeme na rozmanitost, proměnlivost her, spontánnost, kreativitu, věkové zaměření, na radost ze hry, na rozvíjení pohybových schopností a dovedností, sociálního cítění, morálky, vůle a sebeovládání. Pohybovými hrami rozvíjíme rychlost, obratnost, sílu, pohotovost a spolupráci mezi žáky. Hrou se učíme řešit konflikty, zodpovědné chování, přispíváme k psychosociálnímu vývoji, zdokonalujeme pohybové aktivity. Rozvíjíme smysl pro kolektivnost a vzájemnou pomoc a respektovaní se sebe navzájem. U jednotlivců zvyšujeme jejich odolnost vůči zátěži, jejich schopnost se prosadit a vyniknout. Učíme žáky lepšímu dodržování herních pravidel a jejich využívání v životě.

Definice pohybové hry:

Hra je aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, pohoda, příjemné krácení chvíle. Pohybová hra je skutečnou součástí člověka, která prostupuje jeho životem od začátku do konce. Pohybovou hrou řešíme konflikty, měníme osobnost jedince nenápadně, ale důsledně tak, že si to neuvědomujeme. Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou aktivitu s předem dohodnutými pravidly. Hlavním cílem her je prožitek ze hry, pocit úspěšného prožívání. Hráči současně získávají vědomosti, upevňují si pohybové dovednosti, komunikaci a interpersonální vztahy. Nejdůležitějším výsledkem herních aktivit je socializace, vzrůstání do společenských vazeb v dané činnosti, prostoru a čase, podílení se na vytváření vztahů a hodnot, které jsou využívány v běžném životě. O hře můžeme hovořit jako o sociálních strukturách, které se vyvíjí od těch nejjednodušších až k nejkomplexnějším. Máme hry úspěšné pro jedince, hry individuální i kolektivní. V pohybových hrách dochází neustále k alternativnímu chování hráčů v rychle se měnících herních situacích. V nich by měly být kladeny „optimální nároky“ na hráčovu schopnost aktivně řešit dané situace.

Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv. Znalost pravidel je základním předpokladem optimálního průběhu hry. Hra je aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, pohoda, příjemné krácení chvíle. Musí podporovat procvičení známé dovednosti.

Při hrách si můžeme všimnout několika charakteristik žáků:

- úroveň pohybových dovedností
- přístup k řešení herních situací
- vztah ke spoluhráčům
- chování při řešení při stresových situací
- chování při výhře či prohře

Hlavní kritéria při výběru pohybové hry:

a) Nejdůležitější je ***vedoucí hry***. Na nás záleží, jakou hru známe, na našich zkušenostech a znalostech, na organizačních a komunikačních schopnostech, vědomostech a dovednostech.

b) Pohybová hra by měla ***navazovat*** na předcházející činnost, neměla by se vybírat podle momentálního nápadu.

c) Obsah hry by se měl přizpůsobit ***optimálním potřebám*** všech hráčů, měl by být přiměřený jejich dovednostem, postojům ke hře.

d) Měli bychom volit vhodné ***náčiní a pomůcky***.

e) Organizace, popis hry a pravidla by měla být co ***nejstručnější.*** Musí ale motivovat ke hře, vzbudit zájem a chuť hrát. Vhodné je se zeptat před hrou, zda hráči všemu rozumí.

f) Velmi důležité je ***měnit zatížení*** hráčů. Do které funkce vybereme hráče, ukazuje na kvalitu vedoucího. Do náročných funkcí zařazujeme nejlepší a nejaktivnější hráče.

g) Je důležité mít ***zásobu her.*** Pokud se vybraná hra nepovede, je potřeba mít v zásobě další.

h) Za mimořádně důležité je umět ***obměňovat*** hru. Můžeme upravovat podmínky, prostor, náročnost, motivaci nebo změnit náčiní.

i) Vzhledem k věku a složitosti hry je důležitá ***ukázka*** hry. Předvedeme s hráči, jak hra začíná, nebo jak by se měla hrát.

j) Důležitost aktivity a motivace k další hře zdůrazňuje ***hodnocení.***

k) Dalším důležitým faktorem je ***čas.*** Při výběru hry musíme brát v úvahu, kam hru zařadíme, kolik času bude na její realizaci či na prodloužení hry.

l) Obzvláště důležitá je ***bezpečnost.*** Je důležité dodržovat zásady bezpečnosti už při výběru hry a při následné realizaci.

m) ***Evaluace*** – umožňuje a podporuje proces zlepšení ve hře. Poskytujeme stále nové herní situace s prožitkem v různých rolích.

Herní činnosti na začátek:

Rozcvička:

Popis: kroužení hlavou, pažemi, trupem, protahování nohou, rukou, lehy a sedy, procvičování oblasti krční, hrudní a bederní páteře - předklony, úklony, záklony, kroužení hlavou, trupem, vzpor klečmo – vyhrbíme bederní páteř a prohneme, otáčíme trup a střídavě upažujeme pravou a levou rukou; leh na zádech - vzpažíme a vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) - uvolňujeme celou páteř -

Zaměření: posilujeme zádové a břišní svalstvo, protahujeme hrudní a bederní páteř, posilujeme krční páteř a šíjové svalstvo, protahujeme celé tělo, uvědomujeme si pohyby vlastního těla, přispíváme k psychosociálnímu vývoji.

Honička

Popis: honič (hráč, který honí), pronásleduje ostatní. Pokud někoho doběhne, dotkne se ho rukou a tím mu předá roli honiče.

Obměny: honí 2, 3 hráči.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, vytrvalost, obratnost, hbitost, postřeh, prostorové vnímání, pohybové dovednosti.

Člunkový běh ve dvojicích

Popis: žáci stojí na určené čáře a běží 10 -ti metrový úsek tam a zpět (10x), měří se čas

Zaměření: procvičujeme rychlost a dynamiku pohybu, rychlost reakce, koordinaci a svalstvo těla.

Pohybové hry

Na molekuly

Popis: hráči se rozptýlí po tělocvičně a pohybují se. Vedoucí řekne číslo a hráči se musí shluknout do hloučků počtu odpovídajícímu tomuto číslu. Vypadnou hráči, kteří neutvoří správný počet.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, postřeh, rychlost reakce, orientaci v prostoru.

Na rybáře

Popis: jeden žák (rybář) stojí na jedné straně tělocvičny a ostatní žáci (rybičky) na druhé. Na povel se rozběhnou proti sobě a „rybář chytá rybičky“. Koho rybář chytne, přidává se k němu. Vyhrává „rybička“, která zůstává poslední.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, hbitost, prostorovou orientaci, taktické myšlení.

Výměna stanoviště

Popis: Dvě družstva stojí proti sobě (na čáře, každá na opačném konci tělocvičny). Na povel se rozběhnou družstva proti sobě, a co nejrychleji si vymění místo (doběhnou na čáru soupeře). Vyhrává družstvo, které si vymění místo rychleji.

Obměna: při vyměňování míst můžeme skákat po jedné noze, obounož, lézt po čtyřech.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, obratnost, taktiku, prostorovou orientaci.

Souboj skokanů

Popis: Dvě družstva stojí proti sobě na stranách tělocvičny. Hráči položí ruce na prsa a na písknutí se snaží dostat jednonož na opačný konec tělocvičny. Při míjení se snaží tělem či rameny vychýlit soupeře ze hry. Nikdo se nesmí dotknout oběma nohama. Vyhrává družstvo, které se dostane na opačnou stranu první a má více hráčů.

Obměna: skáčeme obounož.

Zaměření: rozvíjíme sílu, zejména dolních končetin, rovnováhu, obratnost

Červení a bílí

Popis: 2 družstva stojí proti sobě ve vzdálenosti 2m. Jedno družstvo jsou červení, druhé bílí. Na povel třeba „červení“ vyběhnou obě družstva. Červení chytají bílé, kteří se snaží zachránit za čárou záchrany (na konec tělocvičny). Na povel „bílí“ vyběhnou opět obě družstva, ale honí bílí. Pokud je bílý chycen (dotykem ruky) před doběhnutím za čáru záchrany, stává se automaticky červeným (a naopak). Vyhrává družstvo, které má po době označené vedoucím hry více hráčů.

Obměna: hráči vybíhají ze dřepu, sedu, lehu na břiše, na zádech.

Zaměření: rozvíjíme reakci, startovní rychlost, pozornost, orientaci.

Podlézaná

Popis: Dvě družstva stojí v zástupech ve stoji rozkročném. Na signál poslední podlézá pod ostatními dopředu. Jakmile podleze posledního, postaví se a podlézá další v zástupu. Vítězí družstvo, které se vystřídá první.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, obratnost, spolupráci, pozornost.

Pohybové hry s míčem

Volejbal

Popis: učíme se základům volejbalu:

přihrávku - učíme se přesnému směru na spoluhráče, který ukončí.

nahrávku – učíme se přesnému směru na spoluhráče s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok.

útočný úder – cílem je znemožnit soupeři mít míč ve hře – jednoruč – výskok.

blokování – u sítě – učíme se srazit míč do pole soupeře, odrazit míč či vykrýt vlastní pole.

podání – stojíme na základní čáře, podáváme jednoruč.

vybírání míče – zásah v poli, jehož cílem je udržet míč ve hře.

Pomůcky: síť na volejbal, volejbalový míč

Zaměření: učíme se zvládnout základy techniky, rozvíjíme herní pohyb, rychlost, vytrvalost, přesnost, spolupráci ve skupině, přesnost podání, rozvíjíme techniku individuálních herních činností, prostorovou orientaci, rozvíjíme spolupráci mezi hráči, rozvíjíme herní a pohybové řešení, vybíráme optimální řešení pohybu, automatizujeme si pohyby.

Vybíjená proti všem

Popis: hráči se rozmístí po tělocvičně. Hráč, který má míč, se snaží zasáhnout míčem ostatní hráče. Koho míčem zasáhne, vypadá ze hry. Vyhrává hráč, který zůstane poslední.

Obměna: můžeme hrát na „tři“ životy. Hráč vypadne, až je vybitý 3x.

Pomůcky: míč.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, postřeh, hbitost, přesnost, správné zaměření míčem na soupeře, smysl pro čestnost, prostorovou orientaci.

Honička s míčem

Popis: Pravidla jako u klasické honičky. Ale babu místo dotykem ruky dává honič zásahem míčem.

Pomůcky: míč.

Zaměření: rozvíjíme házení, rychlost, vytrvalost, obratnost, přesný zásah míčem.

Na krále

Popis: stojíme v zástupu za s sebou a házíme na basketbalový koš. Když hráč hodí míč do basketbalového koše, musí se hráč, který hraje po něm, také trefit, jinak vypadá ze hry. Vyhrává hráč, který zůstane ve hře jako jediný.

Pomůcky: basketbalový míč.

Zaměření: rozvíjíme postřeh, rychlost reakce, pozornost, obratnost.

Malá kopaná

Popis: Používá se míč č. 5. Hrací doba je 2 x 20 minut. Hráči nastupují v sestavě 5 hráčů a jeden brankář.

Učíme se:

autový a rohový kop - auty i rohy se kopou za postranní čárou

výkop od branky – vykopává brankář

hod od branky - brankář od branky nevykopává, dostane-li se míč za brankovou čáru

útok - přihrávání, zpracování míče, střelba na bránu

obranu - obsazování hráče s míčem, odebírání míč

aut – vhazuje se rukama za postranní čárou

penalty – kope se při faulu na hráče

Pomůcky: 2 branky, fotbalový míč č. 5.

Zaměření: rozvíjíme správné a přesné přihrávky mezi spoluhráči, zásah míče do branky, zpracování míče, rychlost, přesnost, kolektivní spolupráci v týmu, hru fair-play, zdokonalujeme pohybové aktivity. Dbáme na správné dodržování pravidel.

Futsal

Popis: Hraje se s míčem velikosti číslo 4 a s tlumeným odskokem. Hry se zúčastňují dvě družstva. Hraje se 4+1 (4 hráči v poli + 1 brankář) a počet střídání není omezen. Brankář si může vyměnit své místo s jakýmkoli jiným hráčem. Obě mužstva střídají pouze na jedné straně ve vymezeném území. Chybné střídání je trestáno žlutou kartou. Branka neplatí: přímo z autu, rukou, přímo z výhozu brankáře, přímo z nepřímého volného kopu, autu nebo rohu zahraného do vlastní branky, výhozu brankáře do vlastní branky. Doba trvání jednoho zápasu je 2×20 min.

Učíme se:

taktiku - dva hráči vzadu - pravý a levý obránce a dva hráči vpředu - pravý a levý útočník.

obranu – cílem je neutralizovat každého útočníka a zabránit gólu. Dobrá obrana připravuje výhodné situace pro útok.

útok – cílem útoku je co nejdříve po získání míče vstřelit branku.

krátké přihrávky na jeden dotek ve dvojicích

dlouhé přihrávky ve dvojicích, druhý hráč vrací míč jedním dotykem hlavou nebo nohou

rohový kop – hraje se, když bránící hráč kopne míč za vlastní brankovou čáru

aut – rozehrává se nohou za postranní čárou

přímý a nepřímý kop – následuje po faulu na hráče

Pomůcky: 2 branky, futsalový míč č. 4.

Zaměření: rozvíjíme rychlost, přesnost, kolektivní spolupráci v týmu, zdokonalujeme pohybové aktivity. Dbáme na správné dodržování pravidel.

Honěná míčů o závod

Popis: 2 družstva stojí v zástupu. První hráč drží míč. Na signál se otáčí a podává je vlevo druhému, ten třetímu atd. Vyhrává družstvo, jehož míč je první na konci družstva

Obměna – míč si podávají nad hlavami.

Pomůcky: 2 míče

Zaměření: rozvíjíme rychlost, obratnost, pozornost, spolupráci.

Přehazovaná

Popis: hráče rozdělíme na 2 družstva. Každé družstvo stojí na jedné straně tělocvičny. Každé družstvo má stejný počet míčů. Na písknutí odhazují hráči míče na stranu soupeře, aby na jejich území bylo míčů co nejméně. Na další písknutí hráči přestanou házet. Vyhrává družstvo, na jehož polovině je méně míčů.

Pomůcky: několik míčů (podle počtu hráčů).

Zaměření: rozvíjíme házení, chytání, rychlost, obratnost, postřeh, prostorovou orientaci.

Sebeobrana

Popis: Nacvičujeme základní prvky sebeobrany – pády – na žíněnce.

1. pád – Tachi mae ukemi (pád vpřed ze stoje)

– padáme na pravé rameno do kotoulu.

2. pád – Tachi joko ukemi (pád stranou z postoje)

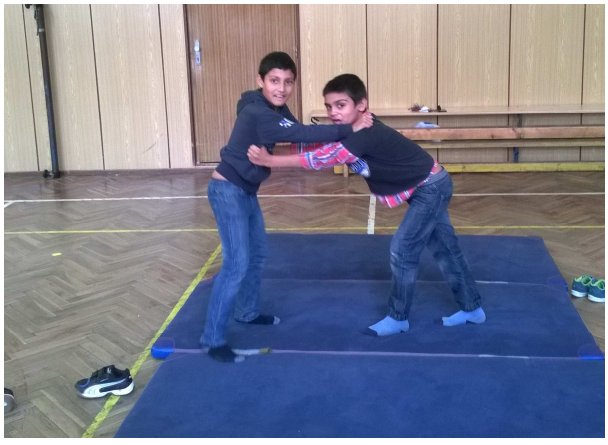
– padáme na záda a pravou rukou zbrzdíme pád.

3. pád – Tachi zempo ukemi (pád vpřed s dopadem na břicho)

– při pádu se tlumíme rukama (jako klik.

4. pád – Tachi ushiro ukemi (pád vzad z postoje)

– padáme na záda.



Pomůcky: žíněnky

Zaměření: učíme se prevenci proti úrazům, rozvíjíme sebeovládání těla.

Závěr

Žáci zvládnou základy v uvedených sportovních a herních činnostech. Upevňují si v nich návyky, disciplínu, zlepšují se jejich sportovní, pohybové a herní dovednosti a zvyšují si sebevědomí při procvičování různých činností. Žáci se umí prosadit a zvládnout prohru, umí vzít zodpovědnost za svá rozhodnutí, zhodnotit výsledky svých činů.

ZŠ a MŠ Brno, Křenová 21

Brno 2012-2015

evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ