



## 1 TEORETICKÝ EXKURZ POHYBOVÉ HRY

### 1.1 POHYB, POHYBOVÁ AKTIVITA, POHYBOVÉ HRY

Pohyb je jedním z nejdůležitějších aspektů života, který je potřeba rozvíjet a podporovat již od útlého věku dítěte. U všech dětí platí, že pokud jsou vedeny od malička rodinou a nejbližším okolím k pohybu a k tomu, že je pohyb přirozenou součástí života, pak vnímají pohybovou aktivitu radostně a přirozeně. Díky tomu je velká šance, že si tento návyk odnesou i do předškolního, školního věku a dále pak do dospělosti jako součást životního stylu (Davis, 1997). Samozřejmě je nesmírně důležité, kteří učitelé a lidé děti rozvíjejí a motivují k pohybové aktivitě. Děti prochází různými vývojovými stádii, některé se mohou pohybovat pomaleji a mohou se projevovat nekoordinovaně. Proto je důležité pro dospělé, kteří pracují s dětmi, aby byli schopni reagovat a modifikovat pohybové hry a tím začlenit méně zdatné jedince mezi zdatnější děti, tak aby daných pohybových her měly všechny děti radost (Davis, 1997).

Pro nás učitele, trenéry, cvičitele, kteří pracují s dětmi, je velmi důležité si sáhnout do vlastního svědomí a odpovědět si na tyto důležité otázky:

- Baví mě práce s dětmi?
- Vím, co chci danou pohybovou hrou rozvíjet u dětí?
- Umím správně motivovat, tak aby pohyb bavil všechny děti?
- Jsem schopen modifikovat hry?
- Umím zapojit do hry všechny děti?

Pohyb dětem pomáhá k tomu, aby se rozvíjeli, nejen motoricky, emocionálně ale také sociálně. Právě pravidelný pohyb může dětem zajistit zdravý, rovnoměrný růst a dospívání. Hra je jednou ze základních lidských činností. Už od narození se děti setkávají s hrou. Ve hře dítě zkoumá, experimentuje, je zvědavé. Hra rozvíjí motorické schopnosti, dovednosti a psychické a sociální oblasti. V životě dítěte předškolního věku je hra přirozenou činností, kterou se zabývá. (Opravilová, 2004).

V osobnosti každého jedince mají pohybové aktivity významnou úlohu. Pohyb chápeme jako prostředek sebevyjádření, sebepoznání, také jako prostředek vzájemného působení materiálního a sociálního prostředí. Slouží i jako způsob odreagování, uvolnění a vybití nahromaděné energie. Pomocí pohybových aktivit mohou být všechny tyto potřeby uspokojeny a zároveň také mohou zpestřit život dítěte a činit jeho život radostnějším (Karásková, 2007).

Bohužel se čím dál častěji setkáváme s tím, že pohybová aktivita se u většiny dětí snižuje natolik, že její rozsah a kvalita nemůže účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji a rozvoji. Nedostatek pohybu je jedním z nepříznivých důsledků vyspělých technologií a celkového přizpůsobení si vše v běžném životě zjednodušovat (při úklidu, vaření, při užívání dopravních prostředků – automobilů atd.). To vše vede ke snižování fyzické zátěže a současně k nárůstu nároků na psychiku, děti obecně hůře snášejí nezdar, neví, jak si počít s komplikovanějšími situacemi atd. Místo spontánní pohybové aktivity dochází často k hypoaktivitě, děti jsou pasivnější a je mnohem větší problém je motivovat k pohybové aktivitě. Dávají přednost sledování televize nebo hraní počítačových her před aktivním hraním. To se odráží v jejich snížené zdatnosti a může to vést i k ohrožení jejich zdravotního stavu.

Bohužel děti často nemají dostatek příležitostí k osvojení mnohých pohybových dovedností, které ještě před padesáti lety byly samozřejmostí (běhání v různém terénu, skoky a přeskoky, šplhání po stromech, po lanech a po zídkách, apod.). Bohužel je nynější trend házet tyto děti do „jednoho pytle“ a tvrdit, že jsou dnešní děti líné, nemotivované, nenadané atd. Bohužel za to nemohou. Děti si osvojují a dětskou zvědavostí přijímají, to co jim je ukazováno a dáváno. To by mělo především od raného věku dítěte být dáváno nejbližší rodinou. Pokud by dítě bylo přirozeně vedeno rodinou k pohybové aktivitě a bralo by to jako součást života, pak by bylo tělesně zdatné a psychicky odolnější, to by mělo velký význam k utváření zdravé dětské osobnosti. Pro děti je důležité umět to co ostatní, nechtějí se nechat zahanbit, chtějí úspěšně obstat v soutěžích i hrách a získat si určitou prestiž před svými kamarády i jinými dětmi (Kaplan et al., 2003).

Pohybové hry charakterizujeme jako pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran, která je uskutečňovaná pohybem hráčů. Pohybové hry jsou využívány v hodinách tělesné výchovy, sportovním tréninku nebo při rekreačních aktivitách. (Argaj, 1995).

Tomajko (1997) definuje pohybovou hru jako velký soubor, který zahrnuje jak činnosti prováděné pro zábavu, tak činnosti prováděné na profesionální úrovni. V hierarchii třídění pohybových činností dává Tomajko (1997) na stejnou úroveň vedle pohybových her také pohybové závody, jako například štafety a pohybové úpoly. Dobrý (1988) popisuje pohybovou hru jako soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží dokázat převahu lepším ovládním společného předmětu boje za stále se měnících herních situací, které vyžadují okamžitou reakci na akci soupeře. Süß (2007) popisuje rozdíly mezi pohybovými hrami a sportovními hrami jako existenci či neexistenci oficiálních organizací zastřešující soutěže a pravidla.

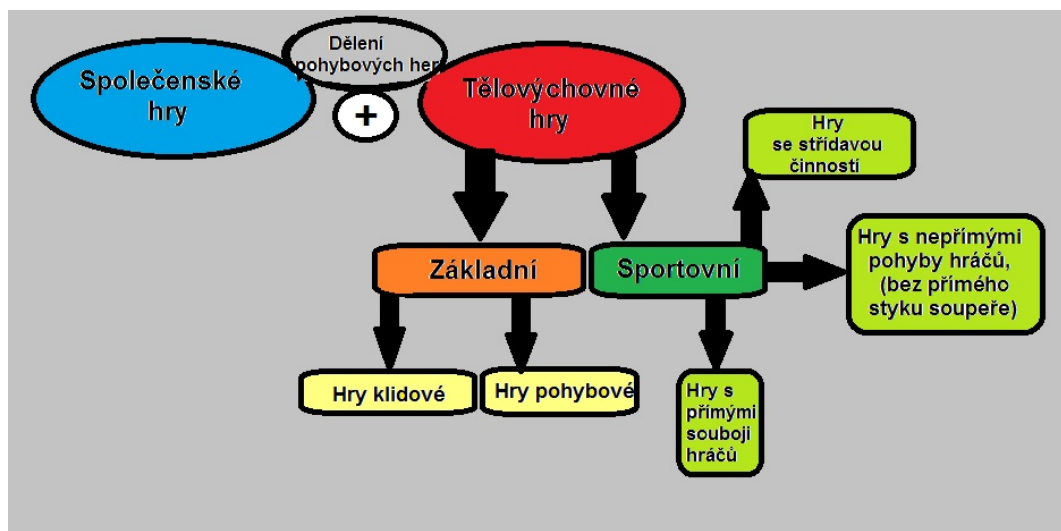
Hraní interaktivních her vyvíjí interakční a komunikační dovednosti sociálních při práci na vývoji motoru. Řešení problémů nebo kognitivní schopnosti, jako je počítání, určování barvy, nebo učení částí těla, jsou stimulovány v průběhu hry. Účast na pohybových aktivitách s vrstevníky, kteří jsou přijímání ovlivnit celkové přátelství, a sociální a emocionální rozvoj všech dětí.

Pohybové hry učí žáky např. ochotě, zařazení do skupiny, partnerských postojů, ohleduplnosti a sebeovládání. Čestnost, která je víc než jen formálně korektní dodržování pravidel, a fair play patří k nejdůležitějším předpokladům pro úspěch ve hře (Röhrs, 1984).

## **1.2 DĚLENÍ POHYBOVÝCH HER**

Neexistuje přesné dělení pohybových her, podle kterého by bylo možné pohybové hry roztrždit. Každý autor používá své vlastní. Typů dělení pohybových her je celá škála a záleží na individuálním názoru jednotlivce, ke kterému druhu dělení se raději přikloní.

Argaj (1995) pohybové hry dělí na společenské a tělovýchovné. Dále se tělovýchovné hry dělí na základní a sportovní. Mezi základní hry řadíme Základními hry klidové a hry pohybové. Sportovní hry jsou rozděleny na hry s přímými souboji hráčů, s nepřímými souboji hráčů, bez přímého styku soupeřů a hry se střídavou činností.



Obrázek 1. Dělení pohybových her podle Argaje (1995).

Další autoři Rovný, Kabáčová a Granec (1985) dělí pohybové hry do dvanácti skupin:

- honící,
- skákací,
- přenášecí,
- zaháněcí,
- přihrávací,
- odrážecí,
- trefovací,
- pálkové,
- pasovací,
- překážkové,
- orientační,
- branné.



Juklíčková-Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na:

- hry s obsahem lokomočních cvičení,
- hry s obsahem manipulačních cvičení,
- hry s náměty branné a dopravní výchovy
- hry se specifickým zaměřením.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) rozdělují pohybové hry následujícím způsobem:

- Honičky – hry, které rozvíjejí běžecké schopnosti.
- Přihrávané – hry, které rozvíjejí schopnost přihrávek nohou, rukou herním předmětem.
- Zaháněné – hry, které rozvíjí schopnost házet herní předměty.
- Skokanské hry – hry zaměřené na skákání
- Přenášecí hry – hry zaměřené na přenášení předmětů či osob v rámci úkolů ve hře.
- Hry se zasahováním cíle – hry, kdy je cílem zasáhnout různým způsobem daný cíl.
- Odrážené – hry, kdy rozvíjíme schopnost odrážet míč rukama, nohama, hlavou.
- Úpolové hry – hry zaměřené na přetahování, přetlačování, zápasení.
- Překážkové hry – hry zaměřené na překonávání překážek přelezením, přeskočením, podlezením.
- Pálkovací hry – hry, které učí odrážet pálkou například nadhozený míč či jiný předmět.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) také uvádějí, že tyto uvedené hry lze také označovat koncovkou „ačka“. Poté mohou vzniknout tvary jako pálkovačka, honička, přihrávačka, zaháněčka a podobně.

V další starší publikaci autor Zapletal (1987) dělí pohybové hry dle prostředí, kde se hrají. Jsou to například hry v tělocvičně, hry na louce, hry na ulici nebo hry v místnosti.

Autoři jako Tomajko (1997) nebo Süß (2007) se přiklání k podobnému rozdělení pohybových her jako u sportovních. V podstatě uvádějí, že pohybové hry lze klasifikovat jako týmové či individuální, a to z hlediska počtu hráčů, kteří na výkonu participují. Jako příklad týmové pohybové hry uvádějí vybíjenou, kdy jednotliví hráči tvoří celé družstvo.

Dělení pohybových her je opravdu různé. Pohybové hry můžeme také dělit podle počtu osob na hry ve dvojicích, ve skupinách, či hromadně. Podle místa například venku, ve třídě, ve vodě a jinde. Podle ročního období na jarní, letní, zimní a podzimní hry. Podle pohlaví účastníků na dívčí a chlapecké. Tohle rozdělení se, ale v dnešní době nepoužívá. Dále se hry mohou dělit na hry s říkadly, či bez nich. Na hry manipulační a jiné. Rozdělení pohybových her je mnoho a mnoho (Juklíčková- Krestovská, 1989).

Rubáš (1997) uvádí rozdělení pohybových her dle rozvoje pohybových schopností:

1. pohybové hry vytrvalostní,
2. pohybové hry rychlostní,
3. pohybové hry rozvíjející silové schopnosti,
4. pohybové hry rozvíjející obratnostní (koordinační) schopnosti.

Hra je nejpřirozenějším projevem spontánní dětské aktivity a odráží se v ní způsob vnímání okolního světa. V předškolním věku slouží hra jako metoda i prostředek k výchově dítěte (Argaj, 2001).

Přirozenou aktivitou dětí je hra. Všechny činnosti, které v období předškolního věku by měly mít herní charakter. Také by pro děti měly být přitažlivé a přínosné. Hrou rozumíme



každou činnost, která je radostná, zábavná, dobrovolná, spontánní a svobodná. Díky hře může dítě projevat svou tvořivost, také svou individualitu i autonomii. Volná hra dítěti umožňuje nenásilně a projevat svou fantazii (Ležalová, 2007).

Specifickou skupinu tvoří pohybové hry. Pro děti je přínosné už jen to, že se pohybují. Pokud dobře zvolíme hru, může být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybaveny. U pohybových her je kompetentnost dítěte vázána na pochopení pravidel. V pohybových hrách má každá hra svá pravidla, která jsou jasně daná, ale dostatečně pružná, pro případné modifikace. Hra je výborným prostředkem, jak dítě připravit do života, jak na vítězství, tak i na neúspěchy. Hry uspokojují jejich potřebu poměřovat své schopnosti, spolupracovat (i se soupeři), učí je respektovat a dodržovat pravidla z vlastní vůle (Ležalová, 2007).

Hry mohou mít pro dítě různý charakter (Ležalová, 2007):

- **motivující** – motivují, uvádějí, navozují další činnost;
- **relaxační** – slouží uvolnění dětí;
- **stimulační** – stimulují pozornost dětí;
- **aktivizační** – aktivizují děti, jedná se zejména o pohybové hry.

Velmi důležité je, aby pohybová hra byla vhodně vedena a motivována. Měla by dítěti zprostředkovat vlastní prožitek, sdílení a pocit sounáležitosti s ostatními ve skupině. Pohybové hry umožňují rozvíjet spontánní sociální učení, (obsahují prvky kooperace) také umožňují prosadit se v různých rolích. V pohybových hrách se objevují prvky spontánní, ale i řízené aktivity (seznámení se s pravidly hry a jejich přijetí). Pokud chceme, aby pohybová hra byla pro děti opravdu přínosem, měla by být cíleně vybraná, motivovaná a zasazená do kontextu jiných činností. Seznámení se s pravidly umožňuje dítěti porozumění sdělovanému, ale zejména pochopení skrze vlastní zkušenost – činností a koordinací kognitivní a motorické oblasti. Během her nastanou různé situace, se kterými není možné předem počítat a na které je třeba reagovat, to nazýváme situačním učením, které je zpravidla spojené i s určitým řešením problému (Ležalová, 2007).

Dělení pohybových her v tělesné výchově podle Petillona (2013):

- Vybíjené
- Honičky
- Běhací hry
- Hry s náčiním
- Štafetové hry

## 1.3 ORGANIZACE POHYBOVÉ HRY

### 1.3.1 Výběr pohybové hry

Při výběru PH ve školní TV by měl učitel přihlížet nejen k zájmu a stavu žáka, k jeho psychickému, fyzickému a sociálnímu rozvoji, ale i k dalším faktorům, které na PH působí a dříve či později je ovlivní. Jedním faktorem při výběru pohybové hry je, jaké rozvíjí motorické schopnosti a dovednosti žáků. Výběr hry je mimo jiné určen přípravou a zkušeností vyučujícího, mírou jeho znalostí pohybových her, jeho organizačními a komunikačními schopnostmi a dovednostmi.

Pohybová hra by měla navazovat (pokud není první a jejím cílem je změnit atmosféru), na předcházející činnost, být v souladu s celkovým záměrem pohybové aktivity. Nedoporučuje se tedy



vybírat hru podle momentálního nápadu, z intuice vycházíme pouze částečně. Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Pohybová hra musí být pro všechny hráče, a pokud pravidla hry umožní vyloučení, měli bychom po dočasném vyloučení umožnit návrat hráče. Jen tehdy, kdy je vhodné zdůraznit, že lze zvítězit a hra sama nabízí nenásilné ukončení, volíme pohybovou hru s možným vyražením hráče do konce hry. Charakter hry je často ovlivněn kvalitou pomůcek a náčiní. Učitel by neměl nikdy zapomínat, že děti mají menší tělesné proporce (např. menší dlaně) než dospělí a zvolit pro hru vždy pomůcky, odpovídající jejich možnostem (např. použití volejbalového nebo gumového míče na házení v 1. a 5. třídě) (Vietzová, 2008).

Podle Mazala (2007) je nutno vždy při výběru pohybové hry znát cíl. K cíli, který si vytyčíme, by mělo směřovat vhodné zařazení pohybové hry. V případě dobře zvolené hry můžeme zvýšit aktivitu žáků, zvýšit jejich motivaci, zvýšit jejich fyzické zatížení nebo zlepšit jejich komplex pohybových dovedností. Fleck (2002) doporučuje, aby si učitel před výběrem hry položil základní otázky:

- Jaké jsou cíle pohybové hry? Jsou cíle s představou učitelů, co od hry očekává?
- Lze pohybovou hru dobře organizovat? Má učitel k dispozici vhodné pomůcky a náčiní?
- Dokáže pohybová hra děti nadchnout?
- Udrží se u dětí zájem o pohybovou hru v průběhu pohybové hry?
- Dojde při pohybové hře k zapojení všech aktérů?
- Podpoří pohybová hra kreativitu a nápady žáků?

Podle Mazala (1991) jsou při přípravě pohybové hry klíčové body: vhodný prostor, vhodné a dostatečný počet pomůcek a vhodný počet hráčů. Mazal (2017) shrnul základní faktory ovlivňující výběr pohybové hry do dvanácti bodů:

1. Nejdůležitějším faktorem je učitel, trenér, vedoucí hry. U něj je rozhodující, jaké hry zná a chce praktikovat, dále jeho organizační a komunikační schopnosti a v neposlední řadě také vědomosti a dovednosti.
2. Pohybová hra by měla být v celkovém souladu s celkovým záměrem hodiny.
3. Obsah hry musí odpovídat věku hráčů, úrovni dovedností, počtu žáků, podmínkám pro hru, psychomotorickým schopnostem a dovednostem.
4. Důležitým faktorem je kvalita náčiní a pomůcek.
5. Organizace, popis hry a pravidla by měla být jasná, stručná, srozumitelná. Důležitá je vhodná motivace, vzbudit zájem u dětí.
6. Důležitý faktor je umět děti vhodně zatížit. Umět měnit zatížení u hráčů. S tím souvisí také možnost vhodně zlepšit či upravit pravidla a také měnit funkce u hráčů.
7. Umět reagovat, když se daná hra nedaří. Například se hráči nudí. V takovém případě je lepší hru ukončit a mít ve svém portfoliu další pohybové hry. Ne každou skupinu baví to samé.
8. Mít možnost obměny her, kdy ji můžeme využít v několika částech vyučovací jednotky.
9. Při vysvětlování některé složitější hry je nutná názornost či ukázka. Je dobré hru pomocí několika „vyspělejších“ hráčů, kteří zadání hry pochopili, předvést, ukázat. Platí to zejména u mladších dětí.
10. Aktivitu hráčů se snažíme hodnotit v průběhu činnosti. Hodnotíme jejich zlepšení, zhoršení a obecně se neustále snažíme motivovat k lepšímu výkonu.



11. Vztít v potaz časové hledisko. Souvisí to například s tím, ve které části vyučovací jednotky je vhodné pohybovou hru zařadit, kolik času máme, zda je možné prodloužení hry a podobně.
12. Nejdůležitějším bodem je zcela bez diskuze bezpečnost dané pohybové hry. Je nutné na tento faktor myslet již dopředu. Předjímat rizika, vcítit se do rolí žáků a případná rizika vyhodnotit a hlavně odstranit, respektive eliminovat.

### 1.3.2 Výběr herního území pro pohybovou hru

Výběr herního území závisí na podmínkách dané školy. Závisí také na prostředí, ve kterém chceme danou pohybovou hru realizovat. Dostatečná velikost plochy, přiměřená teplota a osvětlení hracího prostoru je při realizaci PH nezbytností. V tělocvičnách je podmínkou pro hru čistý a suchý povrch a dostatečná vzdálenost hrací plochy od všech předmětů (lavičky, hrazda atd.), které mohou při her překážet a mohou být nebezpečné. Pokud jsme ve venkovním prostředí, preferujeme pro uskutečnění PH travnatou plochu před škvárou či pískem. Důležité je správné vyznačení prostoru pomocí čar, kuželů, laviček atd.

### 1.3.3 Využití sportovních a netradičních pomůcek

Dle Mazala (2001) jsou pohybové hry bez potřebných pomůcek nejlepší. Tvrdí, že větší množství a variabilita pomůcek není u pohybových her vždy přínosem.

Je mnoho pohybových her, které se bez pomůcek obejdou, a také mnoho her, které naopak neobejdou. Při některých se uplatní klasické a běžně dostupné náčiní a nářadí, které patří k vybavení každé tělocvičny či školního hřiště. Nejpoužívanější pomůcky při realizaci pohybových her: míče (pěnové, gumové, volejbalové, reakční, medicinbaly atd.), rozlišovací dresy nebo šerpy, kužele, mety případně značkovací kolečka, švihadla, drátěnky, kruhy, lavičky, žíněnky a další.

### 1.3.4 Bezpečnost při realizaci pohybové hry

Do dobré organizace patří zajištění bezpečnosti žáků v průběhu pohybové hry. Základním předpokladem pro bezpečný průběh pohybové hry je vhodná hrací plocha. Jak v tělocvičně, tak v terénu musíme zajistit bezpečnost hráčů, odstranit nevhodné nebezpečné předměty apod. Pomůcky a všechen používaný materiál musí být v pořádku a před hrou zkontrolován. U použití nářadí či náčiní v PH musí učitel vždy zvážit jeho velikost, hmotnost a kvalitu. Dbáme též na dobré obutí (pevnou a zavázanou obuv), vhodné oblečení a sundání různých doplňků (hodinky, řetízky, náušnice). Upozorníme na potenciální rizika, okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, aby se žáci vyhnuli kolizím a úrazům (Vietzová, 2008).

Neuman (2000, 1998) popisuje několik zásad bezpečnosti při pohybových hrách:

- Důležité je před zahájením hry zkontrolovat hrací plochu a odstranit nebezpečné předměty.
- Pomůcky musí být před danou hrou zkontrolovány a musejí být v pořádku.
- Dbáme na dodržování správného obutí a oblečení na hru.
- Hráči nesmějí mít na sobě hodinky, náramky, náušnice.
- Přizpůsobíme hru počasí, pokud je hra prováděna venku.
- Obtížnost dané pohybové hry musí odpovídat úrovni skupiny (věk, osvojené dovednosti atd.).

Společenství praxe pro rozvoj sociálních a občanských kompetencí: zkušenostní učení s využitím pohybových her, psychomotoriky, výchovy v přírodě a dramatické výchovy,  
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_011/0000661





- Hráče hry informujeme o potencionálním riziku, upozorňujeme na okolnosti, které je třeba mít na zřeteli, abychom se vyhnuli úrazům.
- Dbáme na to, aby se hráči starali o svou bezpečnost.
- Musíme znát zdravotní stav žáků, jejich kondici, jaké užívají léky, jaké mají alergie či například fobie.

Úrazům můžeme částečně předcházet tím, že dostatečně určíme bezpečnostní pravidla hry. Jako správní vedoucí musíme odhadnout, kolik toho jsou svěřenci schopní zvládnout. Jestliže se pohybujeme v prostředí jiném, než je tělocvična, musíme zajistit plochu, kde nejsou žádné ostré předměty, kameny a další překážky, které by zvyšovaly pravděpodobnost úrazu. Pokud se pohybujeme na venkovním hřišti a hodina tělesné výchovy probíhá ráno, dbáme na výskyt námrazy, která by mohla způsobit uklouznutí (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005). Nejčastější příčiny úrazů jsou zaviněné hlavně žákem, pokud je neukázněný, nesoustředěný, nepochopí učivo, má strach nebo se přeceňuje a učitelem, který neposkytl správně pomoc a záchranu, nevhodně zorganizoval vyučovací jednotku nebo z ní odešel. Stejně tak špatný technický stav tělocvičných zařízení, nevhodný úbor a zevnějšek žáka (nesprávná obuv, řetízky, náušnice, dlouhé nehty atd.) patří mezi další příčiny (Mužík & Krejčí, 1997).

## **1.4 ORGANIZACE POHYBOVÉ HRY**

### **1.4.1 Uvedení pohybové hry**

Při výkladu pohybových her si učitel musí dobře rozmyslet, jak chce pravidla strukturovat, jaká bude posloupnost výkladu, který musí být srozumitelný, stručný, jasný a výstižný. Učitel by měl mluvit v jednoduchých větách. Na dobrém uvedení hry závisí úspěšnost její realizace. Učitel by měl sdělit název pohybové hry, její popis (pravidla), kdy hra končí a jaké signály se budou během hry používat. Podle Kirschnera et al. (2005) je nutné při zadávání pohybové hry mluvit jasně, stručně a výstižně. Není pravidlem, že pohybová hra, která je jasná vyučujícímu, musí být jasná pro žáky. Z toho důvodu je nutno dát všem zúčastněným všechny potřebné informace a také dát prostor pro dotazy. Neuman (1998) uvádí, že bychom se při řízení a realizaci pohybové hry měli držet pravidel 5P: „popiš, předved', ptej se, prováděj, přizpůsobuj“.

Mazal (1990) doporučuje se držet konkrétního schématu při výkladu pohybových her:

- Uvést název pohybové hry
- Popsat role hráčů a určit jejich pozice
- Popsat průběh pohybové hry
- Popsat, za jakých podmínek se stane některý z účastníků vítězem
- Popsat pravidla hry

V průběhu realizace pohybové hry nelze již pravidla měnit. Pokud chceme v průběhu hry nějaké pravidlo dovysvětlit nebo upřesnit, musíme pohybovou hru nejprve přerušit a pak pravidlo dovysvětlit. Potom může pohybová hra opět pokračovat. U některých her je vhodné doplnit výklad pravidel ukázkami pohybové hry, případně sehrát hru ukázkově, i s menším počtem žáků.





Při výkladu pohybové hry by si měl učitel udržovat oční kontakt střídavě se všemi účastníky. Žáky si při tom může rozmístit následující způsoby (Vietzová, 2008):

- a) **V radě (tradiční)** – učitel je čelem ke skupině, výhodné pro udržení očního kontaktu.
- b) **V půlkruhu** – je méně formální variantou, také je výhodné pro udržení očního kontaktu.
- c) **Do tvaru „V“** – viz. uspořádání do půlkruhu.
- d) **V kruhu** – snadněji odbouráme bariéry, je však problém udržovat dobrý oční kontakt, protože vždy stojí učitel k někomu zády.
- e) **Učitel je součástí kruhu** – lépe se udržuje oční kontakt než při kruhovém uspořádání. Toto uspořádání je vhodné k navázání bližšího vztahu se členy skupiny.
- f) **Volná formace**

#### 1.4.2 Rozdělování hráčů do družstev

Rozdělení hráčů do družstev se pro učitele, trenéra a cvičitele jeví jako nedůležitější prvek před zahájením pohybové hry. Podstatou každé, nebo téměř každé pohybové hry je soupeření. Ať už jde o družstva, skupiny či jednotlivce. Rozdělení musí být takové, aby soupeřící družstva byla pokud možno co nejvyrovnanější. Čím nižší věk, tím je to pro žáky náročnější a dochází k větší chybovosti při výběru (Zykmund, 2017).

##### Příklady možnosti dělení žáků do družstev:

- Podle oblečení – např. světlí proti tmavým – rozdělení podle převažující barvy oblečení.
- Podle pohlaví – holky a kluci nebo koedukovaně
- Rozpočítáním – žáci jsou rozpočítáni na první, druhé, třetí a podobně dle potřeby.
- Podle rozhodnutí učitele – učitel rozdělí skupinu podle vlastního uvážení, na základě předchozích informací a znalosti žáka.
- Podle losování - dvojice, trojice losují mezi sebou.
- Kapitáni si vyberou svá družstva
- Podle výšky postavy - často se stává, že i při takovém rozdělení dochází k převaze jednoho či druhého družstva). V takovém případě nabízí Perič (2004) další řešení:
  - Výměna hráčů – je nutno změnu hráče žákům zdůvodnit.
  - Zapojení učitele do hry – většinou do slabšího družstva. Pozor ale na neúměrné vychýlení poměru sil.
  - Nechat situaci být – zde je ale důležité zdůvodnění, motivace. Motivací může být například nabídka jakési výzvy či překonání sebe sama.

Podle Periče (2004) je naprosto nevýhodnou metodou výběru dělení družstev na tzv. „kapitány“. Jde o způsob, kdy je vytipováno několik, většinou těch nadanějších, hráčů, kteří si v určitém pořadí vybírají další hráče do svého týmu. Na konci takového výběru většinou zůstane několik nevybraných hráčů, o které mezi kapitány není příliš zájem, a dochází k dohadování, kdo si je vlastně vezme. Tato situace často přispívá ke vzniku ostrakizmu v kolektivu. Pro nevybrané žáky takovýto výběr způsobuje nepříjemnost a každý učitel či trenér by se měl takového způsobu vyvarovat. Zdeněk (1960), který doporučuje využít



kapitány, kteří si své spoluhráče vybírají do dvou třetin počtu žáků a zbývajících třetina je přidělena náhodně, například rozpočítáním. **Lepší varianta je, když si všichni účastníci určí mezi sebou čísla. Kapitáni netuší, kdo má jaké číslo, tudíž zamezíme problému s vybíráním oblíbených jedinců** (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005). Čísla si můžeme připravit také na kartičky. Každý si vylosuje číslo a poté vytvoříme družstva třeba rozdělením na sudé a liché (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005).

### 1.4.3 Pravidla pohybových her

„Pravidla hry by měla umožnit, aby vyhrál kdokoli. Každá pohybová hra probíhá v určitém čase a vymezeném prostoru, děj hry probíhá v souladu s organizací a popisem hry podle určitých, předem dohodnutých podmínek. Ty bývají stanoveny pravidly, která mají určitou pedagogickou, metodologickou i didaktickou funkci. Znalost pravidel všemi účastníky hry včetně vedoucího a rozhodčího je proto základním předpokladem optimálního průběhu hry. Pravidla pohybových her by měla být nejen jednoduchá, ale též přiměřená a měnitelná podle podmínek a záměrů hry i potřeb učitele“ (Mazal, 2007).

Pravidla pohybových her nám vymezují základní podmínky a zásady hry:

- Herní prostor -možnost zvětšení či zmenšení prostoru pro hru.
- Způsob a vedení - realizace hry, výsledek, tj. vítězství a prohru, popřípadě zásady výměny funkcí či vztahu.
- Délku hry – mimo jiné možnost opakovat hru.
- Počet hráčů.

Učitel pak může ztížit hru zkomplikováním pravidel či naopak ulehčit sjednocením pravidla hry apod.

Charakteristika pravidel při pohybové hře:

- Pravidla musejí být stanovena předem.
- Vysvětlení pravidel musí být provedeno jasně, stručně, výstižně.
- Pravidla musejí být všem zúčastněným jasná a srozumitelná.
- Pravidla musejí být ke všem spravedlivá.
- Pravidla musejí být nastavena tak, aby mohl kdokoli vyhrát.
- Při porušení pravidel musejí být předem známy tresty.
- Měla by podporovat procvičení známých - osvojených dovedností.
- Pravidla by měla být přiměřená a měnitelná dle věku hráčů, podmínek her.
- Každý ze zúčastněných hráčů by měl pravidla dodržovat a podílet se současně na jejich kontrole a dodržování.

### 1.4.4 Průběh pohybové hry



Učitel by měl při zahájení hry zaujmout pozici, ze které má dostatečný přehled o průběhu pohybové hry. Pohybovou hru zahajuje učitel povel, který je buď na signál píšťalky nebo jiného startovacího povelu. Učitel je v pohybové hře především rozhodčím. Přímé zapojení učitele do hry se však nedoporučuje (kromě her, ve kterých činnosti sám řídí učitel). Nevýhodou je to, že učitel, pokud se aktivně zapojí do pohybové hry, ztrácí přehled o hráčích, nestíhá sledovat pravidla a jejich dodržování (Wiersema, 2002). Učitel musí sledovat dodržování pravidel a s tím spojenou bezpečnost žáků a chování žáků při hře.

#### **Průběh pohybové hry lze též ovlivnit:**

- změnou délky trvání pohybové hry nebo její četnosti opakování
- zmenšením nebo zvětšením herního prostoru
- změnou v činnostech (jiné chycení, osvobození apod.) či určení jiných žáků do funkcí
- přidáním jiných cviků, jiných prvků v pohybových dovednostech
- zjednodušením či zkomplikováním pravidel pohybových her
- používáním náčiní menší hmotnosti či rozměru a naopak
- Snížením – zvýšením počtu hráčů

#### **Nedostatky z praxe při realizaci pohybových her (Šebrle, 1992):**

- učitel nenechá hru dostatečně prožít, předčasně ji ukončuje, špatně plánuje potřebný čas pro zahrání hry
- nevyužívá se plně hry jako významného výchovného prostředku a jako prostředku rozvíjení kladných sociálních vztahů mezi žáky
- hra je dávana často pouze za odměnu místo toho, aby jejím prostřednictvím byli vedeni žáci ke kázni
- často se zakazuje dětem hlasité povzbuzování spoluhráčů ukázněného a předem určeného útvaru
- nevhodné se používá her v počátečním nácviku pohybových dovedností
- hra nebývá dovedena do takového stupně osvojení, aby ji děti hrály i ve volných chvílích
- ukončení herního úkolu není spojeno s přechodem žáka do tichého

#### **1.4.5 Hodnocení pohybové hry**



Podle Neumana (1998) je vyhodnocení hry závislé na povaze dané pohybové hry a jejím cíli. Dle autora stačí u některých pohybových her sdělit, zda úkol byl či nebyl splněn. U jiných her lze udělovat body za umístění, splnění či kreativitu. Někdy se může stát, že závěrečné porovnávání může být spíše ke škodě. Často jako odměna postačí potlesk spolužáků. Při závažném porušení pravidel bychom měli viníka potrestat, například ztrátou bodů. V opačném případě, kdy se ve hře projeví fair play, chování vyzdvihneme.

Kirchner et al. (2005) řeší bodování při pohybové hře. Dle autorů by měl učitel dbát zejména na spravedlivý systém bodování. Je-li hra založena na soutěživém charakteru, motivace dětí se tím zvyšuje. V publikaci se uvádí, že bodování by mělo být stanoveno již při zadání hry. Mělo by být jasné, kolik a za co je možno dostat body. V průběhu hry je dobré hráče informovat o aktuální bodové situaci. Po každé hře či sérii her by mělo následovat vyhodnocení. Podle Sigmunda (2007) by učitel neměl nikdy zapomenout pochválit a měl by se vždy snažit si najít důvod k pochvalě zvláště pro ty, kterým se hra příliš nepovedla. Podle Argaje (2009) je nutno motivovat děti pochvalou. Čím je nižší věk hráčů, tím je motivace důležitější. Chválit je nutné nejen vítěze hry, ale také ostatní, kteří hráli s patřičným nasazením a nadšením. Učitel by také měl zhodnotit taktickou stránku jednotlivých hráčů či družstev, a to na konkrétních herních situacích, které vycházejí přímo ze hry. Zapletal (1987) zase poukazuje na to, že prostřednictvím hodnocení lze zvýšit účinek hry. Pokud spojíme hodnocení s drobnou odměnou, žáci na tuto hru jen tak nezapomenou.

## 2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“ (Vilímová, 2002, 74).

Vyučovací jednotka je základní organizační formou tělesné výchovy, jakožto povinného předmětu v rozsahu 45 minut. Vyučovací jednotka je relativně a stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu. Vzájemné vztahy výchovně vzdělávacího procesu jsou určeny obsahem a cílem učiva, také je determinován prostorem, kde je uskutečňován, časem, v kterém je realizován. Do procesu se zapojuje i psychická i fyzická úroveň žáků. Velkou roli hraje i předpoklady a zkušenosti učitele. Ve vyučovací jednotce se uskutečňuje všestranný, cílevědomý, soustavný, organizační a metodicky řazený tělovýchovný proces (Liba, 1996).

Vyučovací jednotky probíhají podle předem připraveného plánu. Je pro něj charakteristická stabilita žakovských skupin, povinná účast žáků a podřízenost školským normám i předpisům. Vyučovací jednotku můžeme považovat za uzavřený a samostatný celek. Většinou navazuje na předcházející a následující vyučovací jednotky. (Fialová, 2010).

Podle Vilímové (2002) má vyučovací jednotka několik důležitých cílů:

Společenství praxe pro rozvoj sociálních a občanských kompetencí: zkušenostní učení s využitím pohybových her, psychomotoriky, výchovy v přírodě a dramatické výchovy,  
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_011/0000661



- Formální cíl – zahájit a ukončit vyučovací hodinu, splnit organizační povinnosti a zajistit ukázněný a bezpečný průběh.
- Výchovný cíl – kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě i k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji. Žáci se vědomě podřizují pravidlům chování a jsou schopni samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě.
- Diagnostický cíl – zajištění informací potřebných pro úspěšný průběh vyučovací jednotky, zjištění tělesného a psychického stavu žáků a také kontrola, zda byly splněny všechny úkoly z předchozí hodiny.
- Vzdělávací cíl – zajistit uplatnění získaných návyků, dovedností i vědomostí v adekvátně méně známém tělovýchovném prostředí.
- Zdravotní cíl – zajištění fyzické a psychické zdatnosti organismu pomocí správných návyků zdravé životosprávy nebo pozitivních postojů ke zdraví.
- Psychický cíl – dochází k odreagování žáků od předcházejících školních povinností, nežádoucích interpersonálních vztahů a motivaci žáků.
- Přípravný cíl – optimálně připravuje žáky na zatížení, zvyšuje tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci nebo třeba mobilizaci energetických zdrojů.

Na začátku každé tréninkové či vyučovací jednotky musí být organismus dostatečně zahřátý, což je možné provést pomocí nejrůznějších honiček. Následuje protažení hlavních svalových skupin, aby nedošlo k úrazu. Hlavní cíl a zaměření celé jednotky se odvíjí od toho, jakou chceme rozvíjet pohybovou schopnost. Rychlost, koordinace i síla se mohou vzájemně doplňovat. Na závěr je dobré zařadit cvičení na kompenzaci či regeneraci (Kirchner, Hnízdil, & Louka, 2005).

Každá vyučovací hodina tělesné výchovy působí na žáka komplexně a má vliv na funkční a motorický rozvoj žáka, rozvoj osobnosti a společenské utváření žáka (Vilímová, 2002).

Podle Frömela (1986) je úkolem vyučovací jednotky rozvíjet povědomí o tělesné výchově, sportu a tělocvičné rekreaci.

Dle Fialové (2010) se struktura vyučovací jednotky člení na:

1. **Úvodní část** – doba trvání úvodní část je 3 – 6 minut. Od slova úvodní, uvádí žáky jak po psychické, tak i po fyzické stránce do hodiny tělesné výchovy. Úkolem úvodní části je zahájit vyučovací jednotku (nástup, docházka, kontrola úboru) a seznámit žáky s náplní vyučovací jednotky. Cílem úvodní části je připravit organismus na zátěž.

Úvodní část ještě dělíme na část:

- **Organizační** - řadíme zde nástup, seznámení s tématem vyučovací jednotky. Navození optimistickou pracovní atmosféry.
- **Rušná** – řadíme zde připravení organismu na zátěž, zahřátí organismu. Jedná se o honičky a jiné pohybové hry, rytmická cvičení atd. Pokud je volena zábavná a zajímavá činnost v úvodní rušné části, pak je dobrý předpoklad radostného vstupu žáků do vyučovací jednotky.

2. **Průpravná část** – má trvání 6 – 10 min. Úkolem je příprava organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. V této části se jedná o všestrannou přípravu



pohybového aparátu (rozvoj kloubní pohyblivosti, motoricko-funkční příprava organismu). V průpravné části rozvíjíme velké svalové skupiny s důrazem na osvojení si návyků správného držení těla.

Průpravná dále dělíme na část všeobecnou a speciální:

- **Všeobecná průpravná část** - měla by plynule navazovat na úvodní rušnou část. Všeobecná průpravná část má za cíl posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. Děti se učí správnému držení těla.
- **Speciální průpravná část** – v této části se jedná o přípravu na pohybové činnosti (např. u míčových her se žáci budou učit správnou manipulaci s míčem, rozvíjení bude zaměřeno především na protažení paží a zápěstí).

**3. Hlavní část** – doba trvání je 25 – 30 minut. Hlavní část závisí na délce a obsahu vyučovací jednotky. Úkolem hlavní části je pěstovat a upevňovat kladný vztah k tělocvičné aktivitě a správnému postoji žáků ke zdraví a ke vlastnímu všestrannému rozvoji. Dalším úkolem hlavní část je plnit zdravotní úkol, rozvíjet psychickou a fyzickou zdatnost. A také potřeba plnit psychologický úkol, mít radost z pohybu, rozvíjet soutěživost a prožitkovost.

Ve smíšeném typu vyučovací jednotky se dělí na nácvik a výcvik:

- **Nácvik** – v této části se žáci blíže seznamují s novým učivem. Nacvičují nové pohybové dovednosti, které jsou potřeba k vytvoření správné technické realizaci pohybového úlohu. V této části je nutné věnovat pozornost individualitě mezi jednotlivými žáky (brát ohled na „slabší“ děti a naopak nachystat těžší cvičení pro zdatnější děti). Pro to, aby se úspěšně zvládlo dané učivo, je nutné neustále kontrolovat, opravovat a hodnotit žáky.
- **Výcvik** – rozumíme tím opakování a zdokonalování učiva v různých stálých, ale i proměnných podmínkách. V této části jsou už jiná cvičení než ta, která byla zařazena v nácviku. Zásadní rozdíl mezi nácvikem a výcvikem je v intenzitě cvičení. V nácviku se učíme a opakuje techniku, kdežto ve výcviku žáky pouze pozorujeme a usměrňujeme. Pokud žáci mají těžší pohybový úkol a stále mají mezery v nějaké pohybové zručnosti, pak se opět vrátíme do nácviku v další vyučovací jednotce a opakuje a cvičí, tak aby došlo k osvojení si dovednosti.

**4. Závěrečná část** – má za úkol uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a ukončení vyučovací jednotky (relaxace, protažení atd.). Závěrečná část by měla trvat 3 - 5 minut. Vyučovací jednotka by měla být ukončena nástupem a pozdravem. Učitel by měl na závěr zhodnotit dosažené výsledky a plnění vzdělávacích cílů a také pozitivní a negativní situace ve vyučovací jednotce.

Ve vyučovací jednotce tělesné výchovy dochází k vytváření a zpevňují sociálních vztahů mezi žáky a mezi žáky a učitelem. V tělesné výchově záměrně uplatňuje kolektivní výchovu, a zároveň je dbáno na individuální rozvoj osobnosti žáka. Kolektivní práce ve výuce pěstuje dobré vzájemné vztahy. Žáci jsou nenásilnou formou nuceni spolupracovat při hrách, při plnění úkolů daných družstvu, při záchraně a dopomoci, při vzájemném hodnocení žáků a při hodnocení žáků učitelem. Vědomí odpovědnosti za plnění úkolů je důležitým výchovným činitelem v sociální výchově, uplatňované v průběhu celé vyučovací jednotky (Kostková, 1985).

Společenství praxe pro rozvoj sociálních a občanských kompetencí: zkušenostní učení s využitím pohybových her, psychomotoriky, výchovy v přírodě a dramatické výchovy,  
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_011/0000661





Frömel (1987) uvádí hlediska, která působí na žáka při vyučovací jednotce:

- **fyzilogické hledisko (funkční a motorický rozvoj žáka)** – narůstá, pokud je zatížení maximální na konci hlavní části vyučovací jednotky. Proto, abychom dosáhli maximálních pozitivních výsledků, je potřeba zapojovat velké svalové skupiny, rozvíjet rychlostní, vytrvalostní schopnosti.
- **psychologické hledisko (formování osobnosti žáka)** - vyučovací jednotka tělesné výchovy by měla vyjadřovat radostnou náladu a žáci by se měli těšit do hodin tělesné výchovy. Pokud žáci budou provádět pohybovou aktivitu radostně, pak žáci ani nemají pocit povinnosti, že něco musí dělat. V úvodní a závěrečné části je dobré věnovat pozornost emociálnosti, protože je úvodní část často narušována stereotypním prováděním cvičení. V závěru vyučovací jednotky je doporučováno věnovat čas na pochvalu a motivaci, na kterou nebyl během výuky čas.
- **sociologické hledisko (společenské formování žáka)** – rozumíme tím vytváření sociálních vazeb mezi žáky, ale taky mezi žáky a učitelem.

Tak, aby byla vyučovací jednotka efektivní a byly splněny cíle a úkoly tělesné výchovy, je potřeba splnit tyto kritéria: splnění cílů v tělesné výchově, vhodně fyzicky i psychicky zatěžovat, efektivně využít vyučovací čas a slnit fyziologickou účinnost vyučovací jednotky.

Pohybové hry mohou být použity v jakékoliv fázi vyučovací jednotky tělesné výchovy. Hry na začátku vyučovací jednotky působí motivačně a jeví se jako radostná zahřívací fáze, v hlavní části mohou přinést něco nového případně procvičit nějakou známou dovednost (Lang, 1992, 23).

### 3 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Binjos, H. (2011). Movement Games And Body Exercises In Preschool Institutions. *Activities in Physical Education & Sport*, 1, 75–78.
- Davis, K. (1997). *The value of movement activities for young children*. The Reporter, 2(3), 1-3.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Fleck, T. (2000). US Youth Soccer Official Coaching Manual. *US Youth Soccer*, 2, 13.
- Frömel, K. (1986). Vyučovací jednotka tělesné výchovy (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hrkal, J., & Hanuš, R. (2002). *Zlatý fond her 2*. Praha: Portál.
- Juklíčková-Krestová Z, et. al. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.





- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kaplan, A. et al. (2003). *Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod střechou*.
- Kaplan, A., Bartuněk, D., & Neuman, J. (2003). *Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.
- Karásková, V. (2007). *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kirchner, G. (2000). *Children's games from around the world* (2nd ed.). Boston, Mass.: Allyn and Bacon.
- Kirchner, J., Hnízdil, J. & Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kostková, J. (1985) Vyučovací způsoby v tělesné výchově In. Sýkora, F., Kostková, J. et al. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- Krejčí, M., & Mužík, V. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
- Kresta, J. Pohybové hry a hraní na 1. stupni základní školy [online]. 2013 [cit. 21-7-2015]. Dostupné z: <http://www.pf.ujep.cz/ktv/pohybove-hry-1zs/index.htm>.
- Lang, H. (1992). *Spielen Spie Spiel. Handreichungen für den Sportunterricht*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Ležalová, R. (2007). *Pohybová hra a možnosti jejího využití v mateřské škole*. Retrieved 2. 6. 2017 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/1586/POHYBOVA-HRA-A-MOZNOSTI-JEJIHO-VYUZITI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>.
- Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*.
- Mazal, F. (1990). *Sportovní příprava VI.: Pohybové hry dětí I*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (1993). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2001). *Pohyb je život: Metodická příloha časopisu, 5, (1), 3*.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Opravilová, E. (2004). *Předškolní pedagogika II. Hra (cesta k poznání předškolního dítěte)*. 1. Vyd. Liberec: Technická univerzita, 2004.
- Pavelka, R. (1998). *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: nakladatelství MC.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.



- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Petillon, H. (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let)*. Praha: Mladá fronta.
- Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- Röhrs, H. (1984). *Das Sportspiel im Theorie und Praxis*. In: Kreutzer K.: Handbuch der Spielpädagogik, 3. Düsseldorf: Schwann.
- Rovný M., Kabáčová B., & Granec K. (1988). *Pohybové hry dětí předškolského věku*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Rubáš, K., (1997). *Pohybové hry*. Vydání 1. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: HANEX.
- Süss, V. (2007). Pohybové a sportovní hry – nástin problémů v pojmosloví a třídění. *Česká kinantropologie*.
- Šebrle, Z. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Vietzová, G. (2008). *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku*. Diplomová práce, Technická univerzita, Pedagogická fakulta, Liberec.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Wiertsema, H. (2002). *101 movement games for children: fun and learning with playful moving*. Alameda: Hunter House Publishers.
- Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- Zdeněk, D. (1961). *Pohybové hry*. Bratislava: SV ČSTV.
- Zymund, O. (2017). *Analýza pohybových her na základě intenzity zatížení u žáků základní školy*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.