

# Obsah

1	Teoretický exkurz	9
1.1	Pohyb, pohybová aktivita, pohybové hry	9
1.2	Dělení pohybových her	10
1.3	Organizace pohybové hry	13
1.3.1	Výběr pohybové hry	13
1.3.2	Výběr herního území pro pohybovou hru	14
1.3.3	Využití sportovních a netradičních pomůcek	14
1.3.4	Bezpečnost při realizaci pohybové hry	14
1.3.5	Uvedení pohybové hry	15
1.3.6	Rozdělování hráčů do družstev	16
1.3.7	Pravidla pohybových her	17
1.3.8	Průběh pohybové hry	17
1.3.9	Hodnocení pohybové hry	18
1.4	Motivace dětí k pohybové aktivitě	18
1.4.1	Jak využívat motivaci při výuce tělesné výchovy	19
1.5	Vyučovací jednotka	20
2	Pohybové hry	23
2.1	Honičky	23
2.1.1	Honička s míči mezi nohama	23
2.1.2	Honička do kruhu	24
2.1.3	Záludná honička dvojic	25
2.1.4	Honička s lehem	27
2.1.5	Na koníky	28
2.1.6	Honička se zmrzlinou	29
2.1.7	Honička s driblinkem	30
2.1.8	BU-KU-HU	31
2.1.9	Honička ve třech	32
2.1.10	Honička liška a zajíc	33
2.1.11	Honička se štítem	35
2.1.12	Sloni, tygři, myši	36
2.1.13	Na rybáře a rybičky	37
2.1.14	Záchodová honička	38
2.1.15	Červení a bílí	39
2.1.16	Honička na družstva	40
2.2	Soutěže družstev	42
2.2.1	Obíhačka družstva podle čísel	45
2.2.2	Puzzle	46
2.2.3	Slepec	48
2.2.4	Včely a nektar	49
2.2.5	Rozlišková štafeta	50
2.2.6	Běh minovým polem	51
2.2.7	Křížovka	53
2.2.8	Běžecká obíhačka	54
2.2.9	Semafor	56
2.2.10	Štafetová pantomima	57

2.2.11	Přehazovaná míčů	58
2.2.12	Sestřel vše z bedny!	59
2.2.13	Klímův čtverec	60
2.2.14	Štafetovka s otázkami	62
2.3	Pohybové hry běhací	63
2.3.1	Piškvorky	63
2.3.2	Člověče, nezlob se!	64
2.3.3	Biatlon	66
2.3.4	Na strážce a zloděje pokladu	68
2.3.5	Dávej pozor na čísla!	69
2.3.6	Na veverka a kuny	70
2.3.7	Na veverka a kuny s plachtou	72
2.3.8	Čáp ztratil čepičku	72
2.3.9	Chytačka v kruhu na družstva	73
2.3.10	Ulička důvěry	74
2.3.11	Obíhačka s driblinkem	75
2.3.12	Formule – Monte Carlo	76
2.3.13	Žížalky	78
2.3.14	Belgie	79
2.3.15	Bouřka, sluníčko a déšť	80
2.3.16	Obručová	81
2.3.17	Na autíčka	82
2.3.18	Šifra	84
2.3.19	Kostky na počet	85
2.3.20	Náhoda	86
2.3.21	Na zloděje	88
2.3.22	Cukr káva	90
2.3.23	Na zloděje kuliček	91
2.3.24	Logik	92
2.3.25	Otoč barvu!	94
2.3.26	Štafetovka	95
2.3.27	Stříhaná	96
2.3.28	Rybníky	97
2.3.29	Běžecká soutěž na čísla	99
2.3.30	Stříhačka na družstva	100
2.3.31	Běhací štafeta podle čísel nebo barev kloboučků	101
2.3.32	Souboj o Extraligu	103
2.3.33	Chyt' ocásek v kruhu!	104
2.3.34	Útěk z domu	105
2.3.35	Dotekovka dvou míčů	107
2.3.36	Výměna kuželů	108
2.4	Vybíjené	110
2.4.1	Maso	111
2.4.2	Krabí vybíjená	112
2.4.3	Běžecká s vybitím	113
2.4.4	Vybíjená na tři družstva	114
2.4.5	Vybíjená papírovými koulemi	116
2.4.6	Vybíjená všichni proti všem s cvičením	116

---

2.4.7	Přihraj a vybij!	118
2.4.8	Nekonečná vybíjená	119
2.4.9	Vybíjená v kruhu	120
2.4.10	Vybíjená v lese	122
2.4.11	Probíhaná s vybitím	123
2.4.12	Vybíjená na královnu a štít	124
2.4.13	Vybíjená na dvojice	125
2.5	Úpolové hry	127
2.5.1	Vytlačovaná soupeře z kruhu	127
2.5.2	Odchyt kanců	128
2.5.3	Jablko a červi (resp. Vajíčko a spermie – varianta pro dospělé hráče)	130
2.5.4	Na želvičky	131
2.5.5	Na raky a lovce	132
2.5.6	Souboj o míč	134
2.5.7	Ragby na tři družstva	135
2.5.8	Dej míč do kruhu!	136
2.6	Průpravné hry	137
2.6.1	Kradení kuželů	137
2.6.2	Přihrávaná s výměnou předmětů	139
2.6.3	Mezinožka s ocásky	140
2.6.4	Pokládání na barvy	141
2.6.5	Míčová bitva	143
2.6.6	Sestřel kužely!	144
2.6.7	Přihrávaná s míči v ruce	145
2.6.8	Přihrávaná na tři	146
2.6.9	Sestřelování kuželů na družstva	148
2.6.10	Střelba na kužely v kruhu	149
2.6.11	Dvojručka	151
2.6.12	Střelba na míč	152
2.6.13	Tref bednu!	154
2.6.14	Dej gól o stěnu!	155
2.6.15	Hlavičkovaná	156
2.6.16	Mezinožka	158
2.6.17	Přihrávaná na čísla	159
2.6.18	Tref kužel!	160
2.6.19	Ocáskový fotbal	161
2.6.20	Lodní bitva	163
2.6.21	Přihrávaná se cvičením	164
2.6.22	Přihrávaná do sedu	165
2.6.23	Přihrávaná mezi kužely	166
2.6.24	Přihrávaná pod překážkou	168
2.6.25	Fotbal s toaletními brýlemi	169
2.6.26	Mysli a přihraj!	171
2.6.27	Sestřel kužel!	172
2.6.28	Fotbal s živými brankami	174
2.6.29	Bago na družstva	175
2.6.30	Na bednáře	177
2.6.31	Vypichování míče	178

---

2.6.32	Na myslivce a zajíce	179
2.6.33	Fotbal s míči v ruce	181
2.6.34	Kuželová	182
2.6.35	Přihraj na stojáka!	183
2.7	Hry na uklidnění	184
2.7.1	Bouchačka	184
2.7.2	Předávání mince	186
2.7.3	Z vody do vody	187
2.7.4	Kuba řekl	188
2.7.5	Strouhanka	189
2.7.6	Oxford × Cambridge	190
2.7.7	Jména rodin	192
2.7.8	Najdi své zvířátko	192
2.7.9	Kdo má rád	193
2.7.10	Polož víčko	194
2.7.11	Slepec uvnitř kruhu	195
2.7.12	Polož tyč	196
2.7.13	Evoluce	198
2.7.14	Živé pexeso	199
2.7.15	Prase a auto (obr a trpaslík)	200
2.7.16	Polož kužel!	201
2.7.17	Příprava do školy	203
2.7.18	Abeceda	203
2.7.19	Gordický uzel	205
2.7.20	Vezmi míč!	206
2.8	Pohybové hry s reakčními míčky	208
2.8.1	Obecné zásady pro hry s reakčními míčky	208
2.8.2	Pohybové hry s reakčními míčky ve dvojicích a trojicích	208
2.8.3	Průpravné hry s reakčními míčky	215
3	Použitá literatura	219