

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Katedra tělesné a sportovní výchovy**

Zařazení miniházené do obsahu tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Ilona Kolovská

2013

**Zuzana Stuchlíková
Beztahov 13
25901 Votice**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním účelům.

Beztahov dne 27. 3. 2013

Zuzana Stuchlíková

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení v průběhu této práce, užitečné rady a kladný přístup k tomuto tématu.

Obsah

1	ÚVOD.....	7
2	CÍL A ÚKOLY.....	9
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
3.1	Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ	11
3.1.1	Psychologie tělesné výchovy	12
3.1.2	Specifika mladšího školního věku	14
3.1.3	Didaktické metody při výuce TV.....	16
3.1.4	Didaktické postupy při výuce TV	17
3.1.5	Tělesná výchova a hry	18
3.2	Miniházená.....	20
3.2.1	Historie házené	21
3.2.2	Smysl házené/miniházené.....	23
3.2.3	Pravidla házené	24
3.2.4	Pravidla miniházené.....	31
3.2.5	Házenkářské hry	34
3.2.6	Miniházená a její výuka na ZŠ	36
3.3	Miniházená na prvním stupni základních škol	44

4	PRAKTICKÁ ČÁST	47
4.1	Průpravná cvičení	47
4.2	Průpravné hry.....	56
5	DISKUSE.....	64
6	ZÁVĚR	65
7	RESUMÉ	67
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	68
9	PŘÍLOHA.....	70

1 ÚVOD

Tato diplomová práce je zacílena na tělesnou výchovu a její výuku na základní škole. Konkrétně se práce zaměřuje na způsob zařazení miniházené do obsahu tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, přičemž nabídne využití důkladného metodického materiálu pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Diplomová práce řeší problém miniházené a její využití na 1. stupni. Nabízí návod, jakým způsobem lze využít miniházená v mladším školním věku. Nastíní všestrannou přípravu, pozornost je věnována osobnosti dítěte mladšího školního věku, a to z hlediska psychologického, fyziologického a především didaktického. Součástí diplomové práce je videoprojekce vyučovaných jednotek, kde je prezentována technika, průpravná cvičení a vlastní hra – miniházená. V této práci jsou také zařazeny příklady cvičení a průpravné hry.

Sport a sportovní aktivity jsou důležitou činností, která by měla být vlastní každému člověku. Jít ven na čerstvý vzduch a zasportovat si a zahrát si nějakou hru, je pro tělo i duši člověka velmi prospěšné. A obzvláště prospěšné je to pro děti, které si takto vypěstovávají zdravý návyk na celý život. Pokud děti nejsou již od dětství vedeny k tomu, aby žily zdravě a sportovaly, samy se jistě nerozhodnou, že místo sezení u počítače a podání nezdravé čokolády, budou raději sportovat.

Na děti útočí celá řada negativ, která se mohou odrazit na jejich psychickém a fyzickém stavu. Zatímco naši rodiče a prarodiče trávili odpoledne a víkendy u řeky, lezením po stromech a sbíráním třešní ze sousedova stromu, dnešní děti toto vůbec nezajímá. Pak jim hrozí to, že se zastaví jejich psychický vývoj a že jejich fyzická zdatnost nebude na vysoké úrovni. Mít kamarády, se kterými jde dítě ven, nejen si s nimi píše přes sociální síť nebo hraje hry přes PC, je velmi důležité. Rozvíjí se tak zdravé vnímání a vztahy. A v rámci sportovních her si děti užijí zábavu, a aniž by o tom samy věděly, tak se tím zároveň vzdělávají a procvičují. Díky sportu se děti mohou vyhnout obezitě, cukrovce, vysokému cholesterolu a mnoha dalším zdravotním komplikacím. Děti si ale samy neuvědomí, že na ně taková rizika a hrozby číhají. Proto je zodpovědností dospělých, rodičů a učitelů, aby dětem zábavnou a nikoliv povinnou formou vysvětlili, proč je správné sportovat a vyvíjet fyzickou aktivitu.

Dnešní svět a život je velmi uspěchaný. Rodiče spěchají do práce, poté rychle z práce, doma si splní své další povinnosti, večer se věnují svým vlastním zálibám. Často nemají čas na to, aby se věnovali dětem a chodili s nimi ven. Samotné je ven pouští neradi, protože tam dětem hrozí mnoho nebezpečí. Proto jsou často raději, když jejich děti sedí doma a tam je mají pod dohledem a ví, že venku neprovádí žádné lumpárny a že se jim nemůže nic špatného stát. Pro rodiče je to sice pohodlnější, ale neuvědomují si, že pro jejich děti to zdravé není.

Proto stále větší zodpovědnost má škola a učitelé. Právě ti musí dbát na to, aby děti alespoň v rámci tělesné výchovy sportovaly a hrály hry. Učitelé by měli v rámci tělocviku zařazovat co nejvíce různých her, aby se děti naučily všechny potřebné pohyby a rozvíjely své schopnosti. Musí se ale také zároveň řídit učebními osnovami a tím, jak vyhlášky a zákony upravují výuku.

Miniházená je sportovní míčová hra, kterou mohou hrát děti již od mladšího školního věku, a která je pro děti zajímavá a zábavná. Pokud ji učitel zařadí do hodiny a bude ji s dětmi hrát, pak to bude mít velmi mnoho kladů.

2 CÍL A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je navrhnout a realizovat pohybové hry průpravná cvičení pro miniházenou a zmodifikovat pravidla hry do podmínek výuky na 1. stupni základních škol.

Tento cíl bude splněn na základě studia odborné literatury a důvěryhodných internetových zdrojů. Práce bude také samozřejmě vycházet z osobních znalostí a zkušeností, protože bez těch by práce nemohla vzniknout. Všechny informace budou analyzovány a posléze syntézou zpracovány do přehledně a logicky členěných odstavců a kapitol.

Úkoly

V první řadě je úkolem práce popsat osobnost dítěte mladšího školního věku. Jedná se o velmi citlivý a specifický věk, v rámci kterého je třeba k dítěti přistupovat určitým specifickým a velmi opatrným přístupem. Pokud se dítěti již v tomto věku sport znechutí, pak bude v budoucnu velmi těžké toto odbourat.

Dále bude úkolem popsat sport a jeho vliv na dítě. Sport musí být v rámci výuky spojován také s psychologií, aby byl vyučován správně.

Neopomenutelným úkolem je popsat miniházenou a to jak, se vyvíjela, jaký je její historický kontext. Protože miniházená funguje na základě pravidel házené, které jsou speciálně upraveny, je úkolem také popsat pravidla házené a miniházené.

Hlavním úkolem je zpracovat praktickou část práce, která bude popisovat cvičení a hry, které souvisí s miniházenou.

V rámci této práce byl zvolen následující pracovní postup:

- získání knižních a internetových zdrojů tak, aby jich byl dostatek a práce mohla být založena jen na důvěryhodných informacích,
- nastudování a zhodnocení všech získaných zdrojů, vyznačení nejvýznamnějších kapitol, odstavců,
- zpracování teoretické části práce a to za pomoci parafrází i citací,
- zvolení, vymyšlení různých sportovních her, které souvisí s hraním miniházené,
- dohodnutí se o realizaci nácviku her na základní škole,

- samotné vysvětlení her dětem,
- hraní daných her, fotografování,
- zpracování závěrů, pohled na celkovou problematiku.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Základem pro tělesnou výchovu je tělesná kultura. Tělesná kultura je nadřazeným pojmem a je určitou specifickou sférou mnohostranné lidské činnosti. Každý člověk formuje a buduje svou osobnost a to po mnoha stránkách – lidské vztahy, sociální, biologická stránka osobnosti. Zdraví člověka přímo souvisí s životním stylem a s tělesným a pohybovým vývojem. Pohybová aktivita nejen formuje postavu, ale je fyzicky i psychicky zdravá, vhodná. Složky tělesné kultury tvoří tělesná výchova, sport a tělocvičná rekreace.

A právě tělesná výchova je stěžejním pojmem pro tuto práci. Tělesná výchova je pojem, který označuje vyučovaný předmět na školách v ČR a to od roku 1922 (do té doby byl název předmětu jen tělocvik). „Tělesná výchova je pedagogický proces, v němž se využívá jako hlavního prostředku tělesných cvičení, sloužících k všestrannému zdokonalování člověka a k rozvoji jeho osobnosti.“ Základními úkoly tělesné výchovy je úkol zdravotní, vzdělávací a výchovný.

Tělesná výchova jako jediný z vyučovaných předmětů na základní škole zdraví a tělo přímo ovlivňuje. Díky pohybu se zlepšují funkce organismu, zvyšuje se jeho zdatnost a zdraví. Je ale podstatné, aby tělesné cvičení probíhalo pravidelně a intenzivně. Na prvním stupni základní školy probíhá výuka tělesné výchovy jen 2 hodiny týdně, což je nedostačující. Tělesná výchova má také, jak již bylo zmíněno, i vzdělávací a výchovný úkol. A to v oblasti všeobecného vzdělání a speciálního vzdělání. Výchovný úkol plyne z úkolu vzdělávacího, kdy se děti učí cílevědomě a dlouhodobě na sobě pracovat, překonávat překážky a dosahovat cílů. (KLIMTOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. 2005. Str. 7 – 10)

Speciálním problémem je tělesná výchova ve speciálních školách. Právě na těchto školách nabývá neopomenutelného významu, protože nestižené děti často nejsou zručné, nemají tělesnou koordinaci a znalost, chybí jim vztah k pohybu a cvičení. V postižených dětech na speciálních školách musí tělesná výchova plnit úkoly, jako je vyvolávání radosti z pohybu, sebedůvěra, soudržnost, zdravé sebevědomí, odstraňování strachu ze samostatného pohybu. Pro tyto děti je podstatné zařazení vyrovnávacích, dýchacích, relaxačních, kompenzačních, jógových a strečinkových cvičení. Pokud se

nejedná o silně fyzicky postižené děti, pak je možno zařadit také hry, které rozvíjí nejen motoriku, ale také soutěživého ducha a radost ze hry. (ČEPČIANSKY, Ján. *Tělesná výchova mentálně a zmyslovo postihnutých žiakovšpeciálních škol*. 1997. Str. 3, 4)

Cíle tělesné výchovy na základní škole byly definovány v roce 1990 a tyto cíle lze považovat za velmi vhodně sepsané a stanovené:

- „cílem nové tělesné výchovy je šťastný člověk mající prožitek z pohybu a komunikace v pohybu,
- správně chápaná pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví člověka,
- pohybová činnost musí být součástí denního života každého člověka a pomáhat mu žít šťastně a radostně.“ (MUŽÍK, Vladislav; KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1997.)

Tyto cíle mají v dětech rozvíjet lásku ke sportu a radost ze sportovního utkání. Cílem je také podporovat zdraví dítěte. I přesto, že si toho děti nejsou vědomé, zdraví je to nejdůležitější, co mají. A pokud své zdraví zanedbají již v dětském věku, pak je v dospělosti mohou čekat velké problémy.

3.1.1 Psychologie tělesné výchovy

Tělesná výchova je složitým a propracovaným mechanismem, samotná výchova zahrnuje mnoho složek a není možno opomenout pohybové vzdělání. Na základních a středních školách je tělesná výchova povinná, obvykle je vyučována v rozsahu dvou (nebo tří) hodin týdně. Pokud se jedná o sportovně zaměřenou školu, pak se jedná o více hodin tělocviku týdně. Tělesná kultura se skládá ze sportu, turistiku, pohybové rekreace a z tělesné výchovy. Ta zahrnuje následující základní okruhy:

- atletiku,
- gymnastiku, tance,
- lyžování, bruslení, snowboarding,
- netradiční hry, pohybové aktivity,
- plavání,
- sportovní hry,
- turistiku, pohyby v přírodě,

- úpoly,
- zdravotní tělesnou výchovu.

V rámci tělesné výchovy menších dětí je důležité, aby učitel, který s dětmi pracuje, měl i psychologické znalosti a dovednosti. Proto existuje psychologie sportu, která zahrnuje jak tělesnou výchovu, tak i psychologii. Zaměřuje se na mnoho druhů pohybových aktivit a je důležitým vědním oborem. Tato disciplína propojuje poznatky psychologie a tělesné výchovy a zaměřuje se na to, jak lidem pomáhat vyvíjet úsilí pro dosažení dobrých sportovních výkonů. Také zjišťuje informace o lidech a o tom, jak se chovají při sportu a při cvičení. Správně aplikovaná psychologie tělesné výchovy napomáhá mít ze sportu větší potěšení a radost, stále posunovat své hranice a vylepšovat své výkony, prožívat šťastný život.

Tělesná výchova a sportovní hry se promítají také do běžného života, kdy se lidé učí využívat strategie, které se naučili díky sportu. Zlepšují se tělesní i duševní hodnoty. Pokud se učitelé tělocviku správně naučí využívat poznatky oboru psychologie tělesné výchovy, pak budou moci naučit své žáky sportovní dovednosti a schopnosti rychleji. Také jim lépe napomohou vytvářet pozitivní postoj k pohybovým aktivitám a učit se dovednostem, které jsou užitečné o život. I přesto, že někdo stále význam psychologie opomíjí a tvrdí, že psychologie ve sportu není důležitá, opak je pravdou. Historie psychologie tělesné výchovy se začala psát již před více než 100 lety. I přesto, že se dříve na pedagogických fakultách při přípravě budoucích učitelů tělesné výchovy neučila, v posledních letech byla zařazena do učebních osnov.

Je faktem, že věd o tělesné výchově a sportu a oborů psychologie je celá řada. Následující výpis ukazuje, které vědy mají vliv na jednotlivé obory tělesné výchovy.

Fyziologie tělesných cvičení	Klinická a poradenská psychologie
Biomechanika	Psychologie organizace
Sportovní lékařství	Vývojová psychologie
Motorické učení	Psychologie osobnosti
Sociologie tělesné výchovy a sportu	Psychofyziologie
Pedagogika tělesné výchovy a sportu	Psychopatologie
Věda o koučování	Psychologie zdraví

Učitel, který se vyzná v obou oborech, jak v disciplíně tělesné výchovy, tak i v psychologii, dokáže lépe pochopit potřeby svých žáků a efektivněji jim pomoci k odvádění lepších výkonů a k radosti z pohybu. (TOD, David. *Psychologie sportu*. 2012. s. 12, 13.)

Psychologie je velmi důležitá, protože jen učitel, který má určité znalosti a dovednosti dokáže přimět děti k aktivitě. Někteří z žáků nemají zájem o hry a sport proto, že jsou zklamaní ze svých špatných výkonů, že jsou v rámci sportu spolužáky odmítány, že mají neshody ohledně sportovní strategie. Pro dítě může být velmi ponižující a frustrující, když učitel rozhodne, že týmy budou sestaveny tím způsobem, že dva náhodně vybraní žáci si postupně vybírají spoluhráče do týmu. Pokud dítě opakovaně zůstává jako poslední a nikdo z týmů a hráčů ho mezi sebe nechce přijmout, pak je to pro dítě velmi nepříjemná situace. Stydí se, cítí se špatně, ostatní se mu posmívají. Poté zanevře na sport, hodin tělesné výchovy se bojí, vyhýbá se jim, nemá zájem se dále účastnit her. Na toto by učitel nikdy neměl zapomínat. Pokud se žákovi ve sportu nedaří, tak to vidí všichni ostatní spolužáci. Mohou se mu začít posmívat, vyčleňovat ho z kolektivu, nebo ho dokonce i šikanovat. Učitel by toto neměl dovolit, k žákům, kteří nejsou pohybově nadaní, by měl přistupovat individuálně a věnovat jim větší pozornost než těm, kteří problémy nemají. Tělocvik má být pro děti zábavou a radostí a ne něčím, čeho se bojí a kvůli čemu se stresují.

3.1.2 Specifika mladšího školního věku

Mladší školní věk je spojen s určitými zvláštnostmi, specifickými prvky. Na to musí dbát naprosto každý učitel, který s dítětem přichází do kontaktu.

Charakteristika mladšího školního věku je následující:

- věk žáka 6 – 11 let,
- výška dítěte kolem 145 cm,
- váha dítěte kolem 37 kg,
- narůstání druhého chrupu (při sportovních hrách je třeba dávat dobrý pozor, aby si dítě nevyrazilo nové zuby),
- mozek dítěte je kolem 10. roku plně vyvinut,
- děti nabírají nové síly po námaze velmi rychle,

- velké svaly jsou již plně vyvinuty, tudíž je možno hrát sportovní hry, drobné svaly tolik vyvinuté nejsou,
- rozvíjí se logika dětí, děti se učí kombinovat a samostatně přemýšlet, více si pamatují,
- myslí již kriticky, umí získávat nové informace,
- děti jsou tvořivé, chtějí se učit, získávat nové informace,
- je pro ně důležitý kolektiv, podpora dospělých.

Pro dítě je nástup do školy velkou životní změnou, jedná se o psychickou i fyzickou zátěž. Děti, které byly do té doby zvyklé běhat, hrát si, pohybovat se, jak jen sami chtějí, musí najednou dlouhodobě sedět v lavici. To na děti samozřejmě silně působí, začne se jim chtít spát, nemají chuť se učit, pracovat, poslouchat učitele.

Vzdělávání dětí na prvním stupni má usnadnit žákům přechod z předškolního věku a z péče rodičů do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Mělo by být založeno na tom, že učitel poznává a respektuje potřeby žáka, přihlíží na jeho individualitu a možnosti.

Děti v tomto věku nemají problém s držení těla, avšak v okamžiku, kdy musí zůstat dlouhou dobu v určité pozici, mohou začít pociťovat potíže. Jejich motorické schopnosti jsou neobratné, děti jsou neohrabané, avšak postupně dítě získává jistotu při pohybech a to především tehdy, kdy dítě začne provozovat nějaký sport. Ve věku do deseti let ale není vhodné začít se závodním sportováním, vhodný je sport pro zábavu. Svaly takto malých dětí se brzy unaví, proto je lepší volit kratší dobu hry a mezi hrou dovolit dětem odpočinek. Pohyby dětí nejsou ještě příliš přesné, proto není vhodné klást na děti zbytečně vysoké nároky. Miniházená, která respektuje zvláštnosti dětí mladšího školního věku, je pro děti velmi vhodnou hrou. (HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. 2006. 64 s.)

Při výběru hry je nutno dbát na mnoho skutečností:

- hra musí být přiměřená věku, tělesnému vývoji a stupně výcviku dítěte,
- hra musí být zařazena do správné části hodiny,
- pravidla musí být všem naprosto jasně a srozumitelně řečena,

- pravidla musí každý dodržovat, není možné za tu stejnou chybu jednoho hráče pokárat a jiného ne,
- podmínky pro hru by měly být vhodné, přizpůsobené,
- do hry by mělo být zapojeno co nejvíce dětí zároveň, je nevhodné, aby 12 dětí hrálo a 15 dětí sedělo,
- hra by měla být účinná, funkční a efektivní.

Systematika a terminologie sportovních míčových her není jednoduchá, hru ovlivňuje celá řada dalších faktorů a okolností. (ADAMČÁK, Štefan. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. 2009. Str. 19, 20.)

3.1.3 Didaktické metody při výuce TV

Metodou je určitá zobecněná, ověřená a promyšlená aktivita, která má za úkol vyřešit nějaký problém a díky ní se také dosáhne určitého stanoveného cíle. „V tělesné výchově chápeme metodu jako teoretický model uspořádání činností a časových aspektů, který je záměrně naplánován učitelem s ohledem na vytýčené úkoly a podmínky a hodí se k opakovanému použití“. (KLIMTOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. 2005. Str. 14 – 16.)

Didaktické metody lze v tělesné výchově prvního stupně základní školy dělit na následující:

- metody seznamování s učivem:
 - metoda vytváření motivační sféry žáka – vytváří se motivace u žáka, kdy žák má získat pozitivní vztah k pohybu a tělesné výchově. Je nutno žáky často chválit, aby měli pocit, že se správně rozvíjí, aby pro ně pohyb byl něčím neobvyklým a zábavným,
 - metoda ukázky – učitel musí sám nebo za pomoci obrázku či videa mladším dětem ukázat, jak se pohybovat, co dělat,
 - metoda slova,
 - metoda výkladu, pokynů, dotazová, rozhovoru,
 - metoda pozorování,
- metody nácviku:
 - metoda napodobení – děti napodobují ukázané s tím, že cvičení je spojeno s určitým příběhem, pohádkou, říkankou či představou,

- metoda opakování – nesmí docházet k bezduchému opakování, ale má se jednat o opakování, které vede k sebekontrolě,
 - metoda pasivního pohybu – učitel sám žáka postaví do určité polohy, natočí mu hlavu, končetiny, aby dítě jasně vidělo, jak má pohybový úkon vypadat,
 - metoda pohybového kontrastu – učitel předvádí správně a špatně daný cvik,
 - metody pohybového úkolu – spojení známých prvků do sestavy – velmi účinné při míčových hrách, kdy se nejdříve žáci učí jednotlivé pohyby, ty pak spojí a hrají celou hru,
 - metoda domácího úkolu – žák sám doma trénuje,
 - metoda hry – uplatňována právě při miniházené, kdy se jedná o nejpřirozenější metodu, která napomáhá k výchově vzdělávacímu procesu,
- metody výcviku,
 - metody diagnostické a klasifikační.

Každý žák musí být klasifikován, ohodnocen, učitel ho musí průběžně pozorovat a hodnotit vývoj žáka, výkon při hrách, úroveň tělesné zdatnosti a podle toho mu na závěr dá nějakou známku. Avšak je faktem, že děti jsou často z tělesné výchovy hodnoceny všechny výbornou známkou. Jen málokdy se stává, že by učitel dával dětem z tělesné výchovy dvojky nebo trojky. To by na děti působilo velmi demotivačně.

3.1.4 Didaktické postupy při výuce TV

Existují určité didaktické postupy, které jsou uplatňovány při výuce tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku.

Komplexní postup

Pohyb se vyučuje v určité konečné podobě, takže tím, že žáci opakují cviky, opakují pohybové činnosti, dochází k jejich vštípení, naučení, upevnění. Jednoduché pohybové celky se musí stále opakovat, aby si je děti osvojili. Žáci mladšího školního věku si musí již v tomto mladém věku utvářet komplexní představu o tom, jak se pohybovat. Žáci vidí výsledky své námahy, takže jsou motivováni k tomu se dále vylepšovat. Vyhrají-li hru, pocítují radost, mají pocit vítězství a chtějí hrát znovu.

Učitel by měl volit vhodnou organizaci hodin tělesné výchovy, musí mít přehled o naprosto všech svých žácích, aby zajistil jejich bezpečnost a správný rozvoj tělesných dovedností.

Analyticko-syntetický postup

Analyticko-syntetický postup učitel volí tehdy, kdy chce vyučovat složité pohybové aktivity. Tudíž je tato metoda vhodná spíše pro vyspělejší žáky, kteří sami dokáží realizovat složité pohybové celky. Učitel děti pozoruje, kontroluje a následně jim řekne, k jakým chybám při hře došlo. Je nezbytné udržet zájem dětí o hru, což je náročné na motivaci dětí.

Synteticko-analytický postup

Tento postup kombinuje vše předcházející – postupy a metody tak, aby bylo zabráněno ztrátě motivace a děti hrály hry rády.

Didaktické metody se uplatňují za pomoci didaktických forem. To jsou určité útvary podmínek učení. Popisují, kdy, kde a jak se proces výuky uskutečňuje. Rozdělujeme tři formy: organizační (běžná vyučovací hodina tělesné výchovy), sociálně-interakční (hromadné, skupinové hry, individuální nácvik na hry), metodicko-organizační (průpravná hra a cvičení). (KLIMTOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. 2005. Str. 16 – 20.)

3.1.5 Tělesná výchova a hry

Tělesná výchova by měla být pro děti něčím, co je bude motivovat, bavit, co pro ně bude nevšedním zážitkem. Proto by v rámci tělesné výchovy měli zažívat určité dobrodružství. Děti by si neměli zvykat na to, že vše v jejich životě bude snadné a jednoduché, ale měli by si uvědomit, že úspěch je třeba vybojovat, dít na něj. A to se mohou naučit právě hrou, výborně se k tomu hodí konkrétně miniházená. „Výchova má být mnohostranným procesem, avšak mnohdy zjišťujeme, že ve výchovném procesu chybí aktivita i zaujetí. Chybí ono potřebné bloudění a objevování, určitá míra přijatelného rizika. Celkem v našem životě ubývá situací, v kterých nemáme předem vykalkulovaný závěr. Mizí přímé zkušenosti a dobrodružství.“ Proto vzniká koncept výchovy dobrodružstvím. Bohužel v běžných předmětech (matematika, český jazyk) není prostor k tomu, aby se děti vychovávali tak, aby se učili překonávat překážky,

eliminovat strach, nejistotu a riziko a učili se důvěře a tvořivosti. Prostor k tomu je právě při hrách v tělesné výchově. Právě miniházená je schopna vše výše uvedené, beze zbytku splnit. Zahnuje v sobě dobrodružství, spolupráci, nutnost střídání rolí, důvěru a mnoho dalších. Po skončení hry každý ohodnotí úsilí, které vydal on sám a které vydali ostatní. Tak se děti učí, že jejich konání má důsledky. A také to, že pokud se zachovají špatně, následky ponесou i jiní lidé. (NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 2001. Str. 12 – 15.)

Pokud děti určitý sport baví, pak ho provozují i mimo běžnou aktivitu v tělesné výchově ve škole, ale stávají se členy sportovních svazů. V ČR existují svazy miniházené. Poté je nejen na učitelích, ale také na rodičích, aby dítě ve sportovní aktivitě podporovali. Pocit úspěchu je pro děti velmi důležitý. Pokud se dítěti ve sportu nedaří, pak má obvykle tendenci opustit sportovní tým. V rámci výuky tělesné výchovy na škole to ale nejde. Zapojit se musí, protože je to jejich povinností. Učitel by se měl ale k dítěti chovat tak, aby mu sport nezprotivil, nevytvořil v dítěti odpor ke hře. Někdy je to velmi obtížné, protože děti mají ze sportu nevysvětlitelný strach. (ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. 2010. Str. 62.)

Hra je součástí lidského života, jde s životem od začátku až do konce lidského bytí. Hra je určitá aktivita, která má důsledky jako učení, zábavu a určitý smyslový a vjemový prožitek. Obvykle se nejedná o vážnou hru, ale spíše o radostnou záležitost, která má ukrátit volnou chvíli. Samozřejmě někteří lidé a děti berou hru vážně, chtějí vyhrát a záleží jim na tom. Jak charakterizovat hru je složitou otázkou „Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha.“ Každá hra má určitá pravidla, které je nutno dodržovat. Ve hře se může to, co se v běžném životě obvykle nemůže: odmítat, honit, prchat, blafovat, měnit svou taktiku, podvádět (v rámci fair play). Proto míčová hra, miniházená, je nejen prospěšná pro tělo a duši dětí, ale také pro jejich taktické schopnosti. (MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 2000. Str. 7 – 9.)

Dnešní doba je bohužel charakteristická tím, že se lidé a už i děti, velmi málo pohybují, pohybová aktivita má natolik nízký rozsah a kvalitu, že nepostačuje ke zdravému vývoji dětí. Pohybová aktivita by měla být spontánní, měl by jí být dostatek, měla by být

zábavou a potěšením. Aktivní trávení volného času vytlačil pasivní způsob života, který snižuje fyzickou zdatnost a ohrožuje zdraví dětí a dospívajících. „Často však děti nemají ani dostatek příležitostí osvojit si mnohé pohybové dovednosti, které ještě před padesáti lety byly samozřejmostí – běhání v různých terénech, skákání a přeskakování, šplhání po stromech a zídkách. Některé děti se pak jeví jako pohybově nenadané a nemohou za to“.

Miniházená napomáhá rozvoji koordinačních schopností a to především následujících konkrétních úkonů:

- reakce na signály a pokyny jsou rychlé, přesné, bez zaváhání,
- pohyby jsou přesné a ekonomické, děti si osvojují schopnost kinestetického rozlišování,
- děti se učí sladit pohyby jednotlivých končetin, částí těla tak, aby jejich pohyb byl efektivní, dosáhl stanoveného cíle,
- děti musí ovládat tělo v určitém vymezeném prostoru, při soustředění se na míč, při běhu,
- podstatné je udržování rovnováhy, zvláště tehdy, kdy se děti při běhu střetnou,
- fyzická spolupráce, kdy je nutno zachytit rytmus (přehazování si míče), přizpůsobit se mu,
- s ohledem na novou situaci, nový cíl, nové prostředí, umět přizpůsobit pohyb.

Mezi ostatní faktory patří samozřejmě rychlost, síla, ohebnost, vytrvalost a mnohé další. (KAPLAN, Aleš. *Skáče, běháme a hraje si na hřišti i pod střechou*. 2003.)

3.2 Miniházená

Házená je kolektivní sportovní hrou brankového typu, kdy se hraje s míčem a smyslem je chytat a házet míč a ten hodit do branky soupeřícího týmu. Tato hra probíhá na velkém hřišti o rozměrech 40 x 20 metrů, přičemž tato vzdálenost je pro děti mladšího školního věku příliš velká. Proto se z házené vyvinula miniházená. Jedná se o naprosto stejnou hru se stejným cílem, stejnými pravidly, ale hřiště je menší, obvykle o rozměru např. 13 x 20 metrů nebo 25 x 15 metrů, stejně tak jsou branky menší a místo klasického míče se používá speciální gumový míč, díky němuž se děti nezraní. Tato opatření způsobují to, že hřiště je pro malé děti přehlednější, hraje rychlejší a proto také atraktivnější. Děti se řídí pravidly běžné házené, avšak někdy učitelé nebo trenéři

přehlíží drobnější přestupky proti pravidlům. V některých oddílech nebo v hodinách tělesné výchovy bývají některá pravidla vypouštěna úplně. To už ale záleží jen na individuálním rozhodnutí vyučujícího a na dohodě s dětmi. Miniházená je tedy v podstatě stejnou hrou, jako házená, jen hřiště a branky se zmenšují, stejně jako je menší vzrůst dětských hráčů oproti dospělým. (ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana; TÁBORSKÝ, František. *Malá škola házené*. 1986.)

V České republice se hraje miniházená jen na několika málo základních školách. Na některých školách se nehraje miniházená vůbec, na některých školách jen velmi omezeně. Zvláštní je, že v některých městech ČR se miniházená na základních školách nehraje v podstatě vůbec, v jiných městech se hraje často. Základní školy, které hrají miniházenou aktivně, účastní se turnajů, hrají pravidelně a miniházená je v podstatě hlavní výplň hodin tělesné výchovy, jsou vypsány v následujícím výpisu. (MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 2000.)

Základní školy v Praze: ZŠ Brigádníků, ZŠ Jižní IV., ZŠ Jílovská, ZŠ Křesomyslova, ZŠ Křimická, ZŠ Lobkovicovo náměstí, ZŠ Mazurská, ZŠ Na Smetance, ZŠ Ohradní, ZŠ Lešská, ZŠ Švehlova, ZŠ U Roháčových, ZŠ V Rybníčkách, základní škola Zlín – Jižní Svahy, základní škola Sokolnice, základní škola Kunovice, základní škola Holešov, základní škola Velké nad Velíkovou, ZŠ Liberec, ZŠ Lovosice, ZŠ Mělník, ZŠ Plzeň, ZŠ Jičín, ZŠ Dvůr Králové nad Labem, ZŠ Kutná Hora, HŠ Havlíčkův Brod, ZŠ Nové Veselí, ZŠ České Budějovice, ZŠ Tišnov, ZŠ Brno, ZŠ Újezd u Brna, ZŠ Valašská Bystřice, ZŠ Olomouc, ZŠ Vsetín, ZŠ Otrokovice, ZŠ Zubří, ZŠ Frýdek-Místek, ZŠ Polanka, ZŠ Hranice, ZŠ Velká Bystřice, ZŠ Ostrava, ZŠ Karviná, ZŠ Opava.

3.2.1 Historie házené

Sportovní kolektivní hry se vyvinuly z běžných přirozených pohybů, jako byla chůze, skok, plavání, běh, lezení. Z těchto pohybů začaly vznikat nové zvláštní pohyby, jako sekání, házení, vrhání, střílení, chytání, veslování. Předchůdci házené byly některé hry, které vznikly již ve starém Řecku, avšak přímými a jasnými předchůdci házené jsou až hry vzniklé koncem 20. a začátkem 21. století. Hry v minulosti sloužily také jako zábava, děti měly hry připravovat na dospělost, někdy se hry používaly také jako jistý druh obřadu při různých slavnostech.

Míč je velmi starým cvičebním nástrojem, v minulosti se vyráběl z rozličných druhů materiálů, původně z listů a různých vláken z rostlin, které se spojovaly za pomoci rostlinné šťávy, později vznikaly z kůže zvířat. Již ve starém Řecku začaly vznikat vymezené prostory (dnešní hřiště), ve kterých mohli zájemci hrát.

Za prarodiče házené lze považovat například následující hry:

- Episkyros – hra, která se hrála ve starém Řecku v Helladě v gymnáziích, byla velmi podobná zaháněné. Staří Řekové sportovní hry nepovažovali jen za zábavu pro vyplnění volného času, ale také jako léčebnou metodu,
- Fangballspielen – jednalo se o feudální hru, která již měla několik určitých házenkářských prvků,
- Haandbold – hra vzniklá v Dánsku v roce 1898. Tuto hru vymyslel učitel Holger Nielsen pro žáky gymnázia. Jednalo se o první formu házené, která se v Dánsku velmi rychle rozšířila a byla oblíbená. Již o 16 let později vznikl první svaz tohoto sportu, byly pořádány pravidelné soutěže. A o další dva roky později, v roce 1906, vyšla pravidla hry knižně,
- Handboll – modifikace haandboldu, která vznikla ve Švédsku a která se začala hrát na začátku tohoto století. Hra se hrála v halách, první oficiální utkání proběhlo v roce 1907.

Velmi důležitým rokem byl rok 1934, kdy byla III. Kongresem IAHF uznána pravidla hry a hra se stala oficiální. Díky tomu mohlo dojít k prvnímu mistrovství světa, které se konalo v Berlíně v roce 1938 a to v únoru. Jednalo se o házenou mužů, kdy se tohoto utkání zúčastnily čtyři družstva, hra trvala 2x15 minut. O několik let později, roku 1946 proběhl kongres InternationaleHandballFederation, který se konal v Kodani a díky němuž se házená začala dále rozšiřovat. V dnešní době je sídlem tohoto sdružení Basilej ve Švýcarsku. Poprvé se hrála házena na olympiádě v roce 1972, kdy hráli muži, v roce 1976 hrály na olympiádě házenou také ženy.

V České republice se házená vyvíjela později, než tomu bylo ve světě. První oficiální utkání proběhlo až 30.11.1947, pořádal ho Jan Radotínský a proběhlo pod záštitou Sokola Úvaly. Radotínský se s házenou seznámil ve Francii v létě 1947 a již o několik měsíců později pro ni dokázal nalézt nadšence v ČR. O tři roky později, roku 1950

došlo k první mistrovské soutěži v házené, účastnili se jí muži i ženy. Roku 1952 vznikla Ústřední sekce házené. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

3.2.2 Smysl házené/miniházené

Miniházená je pro děti a mladé lidi přitažlivá právě proto, že se jedná o pohybové úkony, které jsou přirozené, naplňují touhu po hravosti a soutěživosti. Miniházená splňuje celou řadu požadavků na zábavnou hru, kterou si oblíbila celá řada dětí i dospělých lidí. Bohužel jen na málo základních školách se hraje miniházená. Existují školy zaměřené na florbal, plavání, volejbal, ale jen minimum škol má jako hlavní sportovní činnost miniházenou, pro starší děti házenou.

Házená a především miniházená má jednoduchá pravidla, není třeba při hře zdlouhavě přemýšlet nad pravidly. Také je bohatá na zvraty, na aktivní děj a střílí se v ní větší počet branek než u jiných sportů (hokej, fotbal). Proto má každé dítě velkou šanci střelit branku. Tím je pro něj hra ještě zajímavější, atraktivnější, více se pro ni nadchne. Pokud dítě hraje hru, ve které se nějak aktivně nezapojuje, během několika zápasů nevstřelí branku a není tak přímým účastníkem vítězství, pak ho hra přestane bavit. Toto u miniházené nehrozí.

Dalším pozitivem je také to, že není nutná dlouhodobá příprava. Týmu stačí několikaměsíční trénování, aby všichni pochopili pravidla a taktiky a osvojily si práci s míčem. Ihned poté mohou začít soutěžit. Ne každé utkání má jen sportovní charakter, někdy se jedná o hry, které slouží pouze pro zábavu, pro protažení těla. V těchto případech není nutná v podstatě žádná příprava, stačí vysvětlení zjednodušených pravidel a může se hrát. Házenou hrají dívky i chlapci a často v rámci povinné školní výchovy (zde není nutná žádná příprava), nebo v rámci nepovinné školní výchovy nebo zájmových oddílů (zde již nastupuje příprava, soutěživost, touha vyhrát).

Na školách v rámci povinné tělesné výchovy se často pravidla modifikují mnohem více, než je tomu u miniházené v rámci sportovních oddílů nebo utkání. Lze hrát v podstatě na jakékoliv ploše, na jakémkoliv povrchu (tráva, písek, asfalt, gumový povrch tělocvičny), jednotlivé plochy mohou být vymezeny čarami, stěnami, žíněnkami, švédskými bednami, v podstatě čímkoliv.

Na základních školách, které miniházenou zařazují do svých učebních osnov, hrají miniházenou dívky i chlapci již od věku osmi let. V tomto věku jsou již dostatečně

vymezeny všechny potřebné schopnosti – silové, obratnostní, vytrvalostní, rychlostní. Mladší děti tyto schopnosti nemají úplně vyvinuté, hra u nich bývá pomalejší, méně obratná.

Míč je možno použít v podstatě jakýkoliv, musí splňovat jen ty podmínky, že míč by měl být lehčí, měl by jít dětmi dobře stisknout a měl by být bezpečný. Pak se děti naučí míč ovládat, nemusí se soustředit jen na práci s míčem, ale soustředí se na další pohyby. Tak si děti rychle osvojí herní pravidla, činnosti a taktiky.

Při trénování dětí je třeba respektovat určitá pravidla a specifika, aby si děti neublížily, nezranily se. Učitel toto vždy musí brát v úvahu a dávat velký pozor na to, aby nedošlo k úrazu. I přesto, že učitel musí vštípit dětem zásady bezpečnosti a fakt, že mají hrát jinak, než hrají dospělí lidé, někdy můžeme při utkáních děti vidět, jak se snaží kopírovat způsob hry, taktiky a pohybů dospělých hráčů. (TÁBORSKÝ, František. *Házená ve škole*. 1996.)

3.2.3 Pravidla házené

Házená je sportovní míčovou hrou, která vyžaduje od hráčů celou řadu schopností a dovedností. Jedná se o vysokou úroveň pohybových, kondičních a koordinačních dovedností, o nutnost se rychle rozhodovat a neopomenutelná je taktéž psychická odolnost. Lze ji označit jako jednu z velmi náročných míčových her, hráč za zápas vydá zhruba 4 100 KJ. Z toho důvodu, že házená jako taková je tvrdý sport, miniházená má upravená pravidla, je nutno dbát na to, aby se děti nezranily, aby na sebe dokonce neútočily. Ve hře jsou uplatňovány lokomoční pohyby:

- běh,
- sprint,
- cval,
- pomalý vytrvalostní běh.

Celkem hraje na hrací ploše 7 hráčů (tj. 14 hráčů celkem), z toho je 1 hráč brankář, cílem hry je vstřelit míč do branky soupeře a zabránit soupeřovi, aby on vstřelil míč do domácí branky. Střílení míče vyžaduje vysokou míru pohyblivosti ramenního kloubu a velkou sílu svalstva paže a ramene. Pracují také kolena, lýtkové a hýžd'ové svaly. Pracuje také celý trup. Za běžný zápas naběhá hráč 4 400 – 6 500 m, z toho je 440 – 650

metrů sprintem, přičemž se jedná o zhruba 150 krátkých sprintů. Dále učiní zhruba 20 skoků a v závislosti na tom, na jaké pozici hraje, 40 – 150x pracuje s míčem.

Každé lidské chování, činnost, má určitá pravidla, normy chování a jednání. Také házení má určitá pravidla. Jak v této práci již bylo několikrát zmíněno, pravidla miniházené vyplývají přímo z pravidel házené, avšak hrací plocha, branky, míč jsou zmenšené, rozhodčí více respektuje pochybení při hře. Pravidla jsou určitým způsobem zjednodušená, aby děti zbytečně nezatěžovala. Je jen na rozhodnutí konkrétního učitele, jak pravidla zjednoduší a jaké chyby přehlédne. V této kapitole budou popsána pravidla klasické házené, protože na základě nich se hraje i miniházená. Není možné jasně popsat (s výjimkou velikostí hracích instrumentů a délky utkání), jaké konkrétní změny dělají v pravidlech učitelé tělesné výchovy na základní škole. V následujících podkapitolách budou popsána pravidla (v některých oblastech již byla pravidla hry nastíněna, v této kapitole budou jasně a podrobně charakterizována) a to v oblasti rozměrů, délky utkání, způsobů herní činnosti atd. Každá osoba na hřišti má svou specifickou funkci, podle níž se musí chovat, řídit se jí. Pokud se hráč nechová podle pravidel, pak může být také potrestán. Toto řeší rozhodčí, který řídí hru a jsou-li porušeny povinnosti nebo práva hráčů, pak do hry vstoupí a toto začne řešit. (TÁBORSKÝ, František. *Házená ve škole*. 1996.)

Časová problematika

Běžné utkání trvá 2x30 minut u dospělých hráčů, 2x25 minut u hráčů ve věku 12 – 16 let, 2x20 minut u hráčů ve věku 8 – 12 let. Přestávka mezi poločasy trvá 10 minut. Dojde-li k nerozhodnému stavu, pak se umístí pětiminutová přestávka a hraje se 2x5 minut, mezi zápasy je přestávka 1 minuta.

Každé družstvo má právo v průběhu hry požádat o jeden time-out, který trvá jednu minutu. Zda bude time-out schválen, rozhodne rozhodčí. Existují také povinné time-outy a to v případě vyloučení, diskvalifikace, hodu ze vzdálenosti 7 metrů, chyba při střídání, nedovolený vstup hráče na hrací plochu apod.

Hrací doba začíná v okamžiku hvizdu rozhodčího, poté dojde k zahajovacímu výhozu, končí taktéž hvizdem rozhodčího, nebo signálem časoměřiče a časoměřícího zařízení. V případě, že čas pro turnaj vyprší v okamžiku provádění sedmimetrového hodu, tento hod se provede. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Hřiště, branky, míč

Hřiště pro běžnou házenou má rozměr 40 x 20 metrů. Je označeno postranními čarami, brankovými čarami a středovými čarami. Čára brankoviště označuje šestimetrový prostor kolem branky, ve kterém se smí pohybovat jen brankář, čára je vzdálená od branky 6 metrů. O další 3 metry dále jsou přerušované čáry, které označují volný hod za přestupky proti pravidlům hry – překročení pravidel soupeře k brance blíže než na 9 metrů. Následují další krátké čáry, od kterých se provádí sedmimetrový bod, vymezují vzdálenost střelce od brankáře. V tomto prostoru je povoleno střílet. Kolem hřiště je ochranná zóna v prostoru 1 metr od postranních a 2 metry od brankových čar by nemělo být nic umístěno. Pro účely miniházené je vše zmenšeno.

Branky jsou široké tři metry, vysoké dva metry. Tyče by měly být natřeny dvěma kontrastními barvami a šíře hran by měla být 8 centimetrů. Stejně tak široká musí být branková čára, ostatní čáry mají šíři 5 cm.

Hrací míč musí být přirozeně kulatý, neměl by být lesklý a hladký, materiál pro dospělé je kůže nebo syntetický materiál, pro děti je míč z gumy nebo pěny. Míče jsou rozděleny do tří kategorií, v závislosti na věku a pohlaví hráčů:

- IHF 3 – míč pro muže a dorostence starší 16 let, jedná se o míč velikosti 58 – 60 cm a váhy 425 – 475 g,
- IHF 2 – míč pro ženy, dorostenky starší 14 let a žáky ve věku 12 až 16 let, jedná se o míč velikosti 54 – 56 cm a váhy 325 – 375 g,
- IHF 1 – míč pro žákyně ve věku 8 až 14 let a pro žáky ve věku 8 až 12 let, jedná se o míč velikosti 50 – 52 cm a váhy 290 – 330 g.

Pro zápas musí být připraveny dva míče, pokud by se jeden míč poškodil, použije se ke hře náhradní. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Hráči, hra, práce s míčem

Každé družstvo má celkem 14 hráčů. Z toho 7 hráčů je na hrací ploše, zbývajících 7 hráčů střídá aktivní hráče, je-li to třeba. Aby byla zahájena hra, musí nastoupit alespoň 5 hráčů na hrací plochu. Chybné střídání je potrestáno vyloučením, správně se střídá tím způsobem, že hráč, který hru opouští, ji musí opustit ve vymezeném prostoru, poté ve

vymezeném prostoru na hrací plochu nastupuje střídající hráč. Toto vystřídání není nutno hlásit zapisovateli nebo časoměřiči.

Hráči musí vždy nosit sportovní obuv, jejich oblečení by mělo být jasně a zřetelně odlišené od soupeře a od brankářů, aby nedocházelo ke zbytečným omylům.

K manipulaci s míčem se používají vždy ruce, avšak není zakázáno se ho dotknout i jinou částí těla, výjimkou jsou nohy pod kolenem. Pouze brankář se může míče dotýkat čímkoliv a jakkoliv. Hráč, který má míč, může s míčem v ruce udělat maximálně 3 kroky, držet ho může maximálně 3 sekundy. Jinak používá jednoúderový nebo víceúderový driblink. Hráč také může míčem kutálet po zemi a to i opakovaně. Míč je možno přehazovat z jedné ruky do druhé a s míčem lze pracovat nejen vestoje, ale také vsedě, vkleče nebo i vleže. Pokud dojde k tomu, že hráč s míčem je mimo hrací plochu, hráč bez míče je mimo hrací plochu, hra začíná být pasivní, týmy určitým způsobem zdržují rozehrávku nebo se delší dobu držení míče nepokouší o útok, pak rozhodčí nařizuje volný hod.

Gólu hráč dosáhne v tom okamžiku, když celý míč přesáhne brankovou čáru. Gól se počítá i v tom případě, že bránící hráč při obraně porušil pravidla. Brankový rozhodčí při gólu vydá dvojitý hvizd. V případě, že v okamžiku gólu neběží časomíra, pak se gól neuznává.

Na začátku hry vyhazuje míč ten tým, který vyhrál losování o míč, na začátku druhého poločasu druhý tým. V případě gólu vyhazuje míč tým, který dostal gól. Výhoz probíhá ze středu hrací plochy a to jakýmkoliv směrem, od hráče provádějícího výhoz musí být ostatní hráči vzdáleni alespoň 3 metry. Zároveň musí být všichni hráči na území vlastní obranné části a nikdo nesmí stát k soupeřově brance blíže než devět metrů. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Brankář a brankoviště

Brankář se může dotýkat míče jakoukoliv částí těla, pohybuje se s míčem v brankovišti, avšak má dovoleno brankoviště opustit a hrát jako běžný hráč na hrací ploše, branka zůstává prázdná. Brankář nesmí ohrožovat soupeře a nesmí se dotknout míče, který leží mimo brankovišti, když on sám je v brankovišti.

Do brankoviště smí vstupovat jen brankář, v případě, že do brankoviště vstoupí jiný hráč, pak záleží na tom, zda se jedná o útočícího nebo bránícího hráče s míčem nebo bez míče. Pokud někdo tímto způsobem pravidlo poruší, dojde buď k hodů brankáře, nebo k 7 metrovému hodů. Tým si také může dát vlastní gól.

Hod brankáře probíhá v situacích, kdy soupeř vstoupil nedovoleně do brankoviště, soupeř se dotkl ležícího míče v brankovišti, míč přešel brankovou čáru a jako poslední se ho dotkl soupeř. Hod provede brankář, míč vyhodí ven z brankoviště a to bez zapískání. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Chování k soupeři

V rámci hry je také důležité chování k soupeři. Tomu se hráči snaží zabránit ve vstřelení gólu, omezují ale také spoluhráče bez míče, aby nebyl vhodný k nahrávce. Soupeřům hráči brání celým tělem, avšak je zakázáno: vtlačování soupeře do prostoru brankoviště, svírání soupeře svou rukou, strkání se, nadbíhání, naskakování na soupeře, nastavování nohy za účelem zakopnutí soupeře, držení soupeře, blokování nebo odstrkování soupeře, vyrazení nebo vytrhnutí míče soupeři. Za tyto prohřešky je hráč potrestán. Tresty jsou vypsány v podkapitole 2.3.7. Naopak povoleno je při kontaktu se soupeřem používat ruce i paže za účelem získat míč, otevřenou (nikoliv uzavřenou) rukou vzít míč soupeři, bránit soupeři ve hře vlastním tělem, navázat kontakt se soupeřem za pomoci pokrčených paží. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Herní situace

Standardní situace, ke kterým při hře dochází, jsou:

- výhoz,
- vhazování,
- vyhazování,
- volný hod,
- sedmimetrový hod,
- hod rozhodčího.

Výhoz následuje po gólu, když hráč dosáhne branky soupeře. Výhoz provádí hráč družstva, které dostalo gól a to od středové čáry.

Vhazování je situace, kdy míč opustil hrací plochu, nebo poté, co bránící hráč vkročil přes brankovou čáru. Vhazování provádí hráč družstva, které se neprovinilo, nemělo vliv na to, že míč opustil hrací plochu. Provádí se z postranní čáry v místě, ve kterém míč hřiště opustil nebo z rohu hřiště.

Vyhazování proběhne poté, co míč opustil hrací plochu v důsledku obrany brankáře nebo v důsledku hry útočícího hráče. Vyhazování provádí brankář a to z brankoviště.

Volný hod je hodem, který následuje po porušení pravidel. Může se jednat o porušení v rámci manipulace s míčem, v oblasti chování se k soupeři, po porušení pravidel o provádění hodů. Volný hod provede hráč družstva, z jehož strany nedošlo k provinění a to z místa přestupku. Někdy také od čáry volného hodu, a to v případě, že přestupek se stal ve vzdálenosti menší než 9 metrů od místa branky chybujícího družstva. Vzdálenost ostatních hráčů od vhazujícího musí být alespoň 3 metry, stojí-li u brankoviště, tato vzdálenost se nehodnotí. Rozhodčí by v případě volného hodu neměl zbytečně zdržovat hru, volný hod se provádí bez zapískání.

Sedmimetrový hod proběhne v okamžiku zmaření brankové příležitosti v rámci vstupu do brankoviště, nebo jakýmkoliv jiným nedovoleným pohybem v rámci hřiště, po vnesení míče do brankoviště samotným brankářem, po přihrávce brankáři, který je v dané době v oblasti vlastního brankoviště. Hod opět provádí hráč družstva, které se neprovinilo a to od čáry sedmimetrového hodu. Sedmimetrový hod musí být uskutečněn maximálně do 3 sekund od jeho zapískání. Dochází k němu jen v tom případě, kdy rozhodčí rozhodně, že je nezbytný. V případě tohoto hodu nesmí tým vystřídat před okamžikem střelby brankáře, všichni spoluhráči se musí nacházet za čarou volného hodu.

Hod rozhodčího nastane tehdy, kdy dojde k přestupku u obou družstev současně, nebo v případě, že se hra přeruší vnějším vlivem, který nezavinil žádný z hráčů. Hod provede rozhodčí u středové čáry, nadhodí míč mezi dva hráče soupeřících týmů.

Rozhodčí píská v následujících situacích: při výhozu, při sedmimetrovém hodu, v případě vhazování, hodu brankáře nebo volného hodu, po uplynutí time-outu, pokud hráči záměrně hru zdržují, při chybném postavení hráčů, u volného hodu, po slovním napomenutí hráče a kdykoliv, kdy to uzná za vhodné. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Tresty

Například za nevhodné chování k soupeři, nedovolené bránění se obvykle trestá za pomoci progresivní posloupnosti: žlutá karta (napomenutí), první vyloučení na dvě minuty, druhé vyloučení na dvě minuty, červená karta (diskvalifikace hráče). V případě, že je hráč diskvalifikován, nesmí už se hry zúčastnit. Po dvou minutách, kdy týmu chybí jeden hráč, může nastoupit náhradník. Dojde-li k tomu, že hráč se dopustí velmi hrubých přestupků, pak hráč může být diskvalifikován, aniž by došlo k předchozímu vyloučení. V případě nesportovního chování je trest ještě horší, hráč je vykázán a nesmí být nahrazen jiným hráčem – tým je až do konce utkání oslaben.

Napomenutí se žlutou kartou je prvním stupněm trestu, avšak hráč nesmí být napomenut vícekrát než jednou a zároveň celý tým nesmí být napomenut vícekrát než třikrát. Poté již dochází k vyloučení na 2 minuty. V případě, že je hráč vyloučen, už by neměl být napomenut. Napomenutí dá rozhodčí najevo vzpažením ruky a ukázáním žluté karty. Napomíná za neprogresivní a progresivní fauly, nesportovní chování.

K vyloučení dojde v tom okamžiku, kdy hráči špatně střídali, došlo k opakovaným progresivním faulům nebo k opakovanému nesportovnímu chování. Vyloučení dá rozhodčí najevo vzpažením ruky, na které vztyčí dva prsty. Vyloučení trvá dvě minuty, pokud není celé vyloučení vyčerpáno v průběhu prvního poločasu, zbytek trestu se přesunuje do druhého poločasu.

Diskvalifikace je již trestem přísnějším, rozhodčí ho dá najevo vzpaženou rukou, ve které drží červenou kartu. Diskvalifikace je trestem za fauly ohrožující zdraví, za hrubě nesportovní chování, za násilné chování, dochází k ní po opakovaném vyloučení toho samého hráče.

Vyloučení do konce utkání je nejpřísnějším trestem, který oslabí celý tým, rozhodčí ho dá najevo zkřížením paží nad hlavou, je uděleno za mimořádně agresivní násilné chování. Toto vyloučení je také po zápasu písemně zaznamenáno. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

Další zúčastněné osoby

Kromě hráčů je při oficiálním utkání přítomen také rozhodčí, časoměřič a zapisovatel. Zápas řídí 2 rozhodčí, kteří dohlíží nad týmy, kontrolují míče, provádí losování o míč.

Rozhodčí se nemění. V případě, že mají rozhodčí jiný názor, pak platí vyšší navrhovaná sankce za přestupek. Rozhodčí také kontrolují hrací dobu, skóre, tresty a mají právo zápas kdykoliv předčasně ukončit.

Časoměřič je osoba, která je odpovědná za hrací dobu, za stopování time-outů a za stopování doby vyloučení. V případě, že ve hře není k dispozici časomíra, která je na dohled všech hráčů, pak časoměřič informuje o stavu času.

Zapisovatel zapisuje postup utkání, zaznamenává přestupky a porušení pravidel, počítá góly, hlídá, aby nikdo neoprávněný nevstupoval na hrací plochu. (TŮMA, Martin; TKADLEC, Jiří. *Házená*. 2002.)

3.2.4 Pravidla miniházené

Miniházená je modifikací pravidel házené. Pravidla házené jsou velmi důležité, protože děti hrající miniházenou postupem času přechází na hraní běžné házené, a proto se musí seznamovat s pravidly běžné házené již v období, kdy sami hrají jen miniházenou. Český svaz házené jasně vytyčil pravidla miniházené pro turnaje, které mezi sebou pořádají družstva, které jsou členy Školní ligy miniházené. Podle těchto pravidel obvykle funguje i hra na základní škole, ne vždy se těmito pravidly učitel řídí.

„Následující ustanovení pravidel sledují podporu spoluúčasti všech hrajících dětí. Zdůrazňují myšlenku, že prožitek ze hry by měl mít přednost před konečným brankovým výsledkem. Radost ze hry a výchovné působení stojí v popředí. Měli bychom mít vždy na paměti, že je třeba hrát hru pro její podstatu, ne pro zisk bodů za každou cenu.

Pravidla níže popsaná mají sloužit všem zúčastněným pouze jako vzor možných řešení v daných podmínkách každé školní ligy.

Hřiště

Hřiště má rozměr 16x20 metrů. Podle velikosti tělocvičny jsou možné úpravy velikosti hřiště, ale nemělo by být užší, než 13 metrů. Pokud je i tak menší, můžeme na hřišti snížit počet hráčů. Popřípadě můžeme hrát bez autů a stěny tělocvičny brát jako mantinely.

Brankoviště

Jako brankoviště můžeme většinou použít čáry na basketbalovém hřišti, tedy polooblouky kolem branky. Podle vyspělosti hráčů se může branka posouvat dopředu a dozadu od brankoviště. V brankovišti má pohyb povolen pouze brankař, žádný jiný hráč nesmí do brankoviště vstoupit. Čára brankoviště může být vedena také rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů od ní a to po celé šířce hrací plochy.

Branka

Branka pro miniházenou by měla mít rozměr 240x170 cm. Samozřejmě je možno použít menší nebo větší branky. Další možností je nakreslit branky na zdi, nebo dát ke zdi matraci, žíněnku nebo duchnu, prostě cokoli, do čeho se budou moci děti trefovat. Je možno použít branky menších rozměrů.

Hrací doba

Hrací doba je 2x10 minut s pětiminutovou přestávkou. Po domluvě lze hrát kratší nebo naopak delší čas, podle podmínek, počtu družstev atd.

Míč

Oficiálním míčem je gumový míč značky MOLTEN (www.molten.cz) nebo míč určený pro miniházenou o rozměru (obvodu) 46 – 50 cm.

Družstvo

Družstvo se skládá z libovolného počtu hráčů nebo hráček. Hraje se pouze se čtyřmi hráči v poli a s brankářem. Nejmenší počet hráčů družstva je 5 (4 + 1, tak je také školní liga někdy nazývána, jako liga 4 + 1) a nejvíce 10. Při větším počtu hráčů děti spíše sedí na střídačce, než hrají na hřišti. Děvčata a chlapci mohou hrát společně.

Brankář nemusí mít oblečení odlišné od svých spoluhráčů v poli. Může se pravidelně zapojovat do útoku svého družstva, aby vypomohl coby neobsazený hráč při přihrávkách.

Hraní s míčem

Je povolen pouze jednoúderový driblink, tedy jeden úder míče o zem při pohybu jednoho hráče. Doporučujeme ale velkorysost v posuzování vícenásobného driblinku, hlavně vzhledem k hráčské vyspělosti a věku dětí. Pokud bychom byli naprosto důslední v posuzování, děti by si téměř nezahrály. Stejně tak další pravidlo, které se týká pohybu s míčem. Jsou povoleny pouze tři kroky, ale tolerování dalších kroků je často nutné. Zároveň se ale dětem musí připomenout, že mohou udělat pouze kroky tři.

Chování se k soupeři

Běžný faul vedený úmyslem získat míč nebo zastavit protihráče se posuzuje volným hodem – rozehrání míče družstvem, které bylo faulováno. Ostatní hrubé fauly vedené úmyslem zastavit protihráče hlavně při střelbě nebo nesportovní chování, se trestají trestným hodem z čáry brankoviště a vyloučením hráče. Vyloučený hráč musí být ale okamžitě nahrazen jiným spoluhráčem a do hry se může vrátit nejdříve za jednu minutu. Za technické chyby (např. porušení pravidla o krocích) následuje volný hod z místa přestupku.

Provádění hodů

Při jakémkoliv rozehrávání míče musí být hráči soupeře od hráče s míčem alespoň dva metry vzdáleni. Rozehrání volného hodu se děje v přibližně 2 metrové vzdálenosti od čáry brankoviště, v případě, že k porušení pravidel došlo na brankovišti; ostatní volné hody se rozehrávají z místa přestupku, hráč nesmí rozehrát z chůze či běhu, pouze ze stoje. Trestný hod se provádí od čáry brankoviště na branku soupeře.

Dosažení gólu

Gól platí, je-li celým objemem za brankovou čarou v brance.“ (Pravidla miniházené. Český svaz házené [online]. 2009.)

Výše uvedená odcitovaná pravidla, která stanovuje Český svaz házené, jsou důležitá, protože upravují hru a turnaje.

Školní liga

Týmy, které jsou v rámci tělesné výchovy trénovány na hraní miniházené, se mohou účastnit soutěží. Školní ligy pořádají dlouhodobé soutěže, kdy spolu soutěží minimálně 3 základní školy nebo jiné zájmové organizace. Ty hrají na základě stejně zjednodušených pravidel. Všechna družstva v rámci soutěže odehrají stejný počet utkání, hraje každý tým s každým. Utkání se hrají v průběhu školního roku a mohou být zahájena v podstatě kdykoliv. Hraje se obvykle o víkendech v dopoledních hodinách nebo ve všední dny a to v odpoledních hodinách. Týmy mají své názvy, své dresy a svou vlastní herní strategii. Školní ligy se mohou účastnit všechna školní družstva, která mohou být poskládána z libovolného počtu dětí (dívek i chlapců). Někdy se hraje liga smíšená (chlapci a dívky dohromady), jindy jsou družstva rozdělena. Hrát mohou i týmy, které nejsou zaregistrovány v Českém svazu házené. Každý házenkářský tým by měl mít svého garanta, tím může být i učitel tělesné výchovy. Ten je odpovědný za trénink dětí, za přihlašování družstev do soutěží. Školní trenér by měl být finančně odměňován za to, že děti trénuje a že se s nimi účastní soutěží. Ty mu garantuje Český svaz házené, ale jen v tom případě, že je on a jeho tým členem. Turnaje by dětem měly přinášet radost a to ať vyhrají nebo nevyhrají. Tomu by měl napomáhat správně sestavený hrací plán. S ohledem na to, že se jedná o menší děti, mělo by se dbát na to, aby děti byly maximálně vytíženy a to v minimálním čase. Za výhru nebo i za účast by měly děti dostat výhry, aby měly dobrý pocit, že si něco odnášejí. Může se jednat i o symbolické drobné výhry, které ale udělají radost. (Rozpis soutěže. *Český svaz házené* [online]. 2009.)

3.2.5 Házenkářské hry

Existuje celá řada modifikací hry, které se hrají v různých zemích, na různých hřištích a mají mírně odlišné označení, pravidla. Ty bývají pod záštitou mezinárodních organizací. Roku 1946 vznikla organizace IHF – InternationaleHandballFederation (nahrazena IAHF), roku 1991 organizace EHF – Europa HandballFederation, roku 1993 ČSH – Český svaz házené. Mezi nejznámější patří následujících pět her:

- Národní házená,
- Handball,
- Házená,
- Miniházená,

- Plážová házená.

Česká republika se může pyšnit svou vlastní házenkářskou sportovní hrou, která se nazývá Národní házená, nebo také Česká házená. V minulosti je zastřešovaly také mezinárodní organizace (FSFI v roce 1921 – 1939, IAAF v roce 1926 – 1928). V současnosti bohužel není pod záštitou žádné z mezinárodních organizací, nejspíše proto, že je rozšířená právě jen na území ČR. V rámci Národní české házené se hraje na obdélníkovém hřišti o velikosti 30 x 45 m, na kterém jsou vyznačeny tři třetiny, před každou z branek je vyznačeno půlkruhové brankoviště, které má poloměr 6 m. Každé družstvo má celkem 7 aktivních hráčů (1 brankář, 3 obránci, 3 hráči), přičemž obránci se nesmí pohybovat v útočné třetině, útočníci se nesmí pohybovat v obranné třetině. Určitou zvláštností je branka, která je vysoká 2,4 m a široká 2 metry. Ovládání míče je téměř totožné, jako u běžné házené, Národní házená má stejné prvky technik a taktik.

Další házenkářskou hrou je Handball, což je mezinárodní házená, kdy týmy mají 11 hráčů. Nazývá se také Feldhandball, Grossfeldhandball. V současnosti je rozšířena na území Německa, a není pod záštitou žádné mezinárodní organizace. V minulosti ji zastřešovaly organizace IAAF (1926 – 1928), IAHF (1928 – 1939), IHF (1946 – 1977), IHF (1946 – 1977).

Klasickou hrou je Házená, což je mezinárodní hra, která má 7 hráčů. Můžeme se setkat s označeními Handball, Kleinfeldhandball, Team-Handball, Hallenhandball, HandballOlympic. Právě tato hra je rozšířena ve více než 140 zemích na všech kontinentech zeměkoule. A tato hra je pod záštitou mezinárodních organizací: IAHF (1934 – 1939), IHF (1946 – doposud), EHF (1991 – doposud).

Miniházená je právě tématem této práce. Jinými slovy se nazývá Malá házená nebo Minihandball, hraje se v téměř všech zemích, ve kterých se hraje i klasická házená. Od roku 1996 až doposud je pod záštitou organizací IHF a EHF. Miniházená je určena menším dětem, ve věku od šesti do deseti let. Hra je v podstatě stejná jako házená, jen je „zmenšená“. Hraje pět hráčů, z čehož je 1 brankář, zbylí 4 hráči hrají v poli. Také plocha hry je zmenšena, na normálním házenkářském hřišti lze vykreslit tři hřiště, na kterém mohou děti hrát miniházenou. Čára brankoviště je vykreslena od středu brankové čáry, je vykreslena v půlkruhu, který má poloměr 5 metrů. Čára volného hodu není vyznačena buď vůbec, nebo je od čáry brankoviště vzdálena 2 metry. Protože děti

jsou menší, musí být zmenšeny také branky, nejen hřiště. Mívá výšku 170 nebo 160 cm, šířku 200 nebo jen 150 cm. Záleží na tom, zda hrají šestileté nebo desetileté děti. Stejně tak je zmenšen i míč, měl by mít obvod 44 až 46 cm. Je-li míč větší než 50 cm, pak to může nepříznivě ovlivnit ovládání míče. Míče jsou z gumy, pro menší děti jen z pěnové hmoty. Hru mohou hrát dívky a chlapci společně, není nutno rozlišovat týmy podle pohlaví. Pravidla hry také bývají zjednodušována, aby hra byla co nejplynulejší, aby děti pravidla chápali a hra se zbytečně nekomplikovala. Rozhodčí obvykle přehlíží chyby technických pohybů na místě, často jsou to chyby v driblinku nebo u krokování. Avšak velmi přísně je hodnoceno chování hráčů k soupeřům. U dětí se nejvíce dbá na to, aby pociťovali radost ze hry a aby hra působila výchovně.

Plážová házená se často hraje v přímořských státech a to jak v Evropě, tak i v Jižní Americe. Jedná se o letní sport, který probíhá obvykle na pláži u moře (ale hraje se i v zemích, které moře nemají, i v ČR). Jinak se jmenuje také Házená na písku, Beach-Handball, Sandball. Je pod záštitou IHF a EHF od roku 1996 až doposud. Plážová házená je důkazem, že se házená dále vyvíjí a že její obliba stoupá. Jejím specifikem je to, že se hraje na menším hřišti o rozloze 27 x 12 m a to na povrchu s měkkým pískem, přičemž hloubka vrstvy písku by měla být 40 cm). Brankoviště a hrací plocha je vymezena rovnoběžnými čarami ve vzdálenosti 6 metrů. Družstva mají 8 členů, z toho je 1 brankář, 3 hráči hrající v poli. S ohledem na povrch hřiště, je ze hry vypuštěn driblink. Pravidla jsou tedy v této oblasti upravena. Taktéž počítání bodů je modifikováno, jsou zvýhodněny branky uskutečněné ze vzduchu. Je-li střelec v poli, hod do branky je ohodnocen dvěma body, vstřelí-li branku brankář a to bez kontaktu s povrchem, je hod ohodnocen třemi body. (NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 2006.)

3.2.6 Miniházená a její výuka na ZŠ

Je faktem, že miniházená není příliš často zařazována do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol (to samé platí i pro druhý stupeň základních škol i pro střední školy). Jedná se o hru, která není příliš populární, nemá velkou tradici a učitelé často řeší při její výuce didaktické problémy. Potýkají se s neznalostí toho, jak házenou organizovat, nacvičovat a jak často ji hrát. Počet hodin tělesné výuky je silně omezen a na miniházenou už prostě nezůstává žádný čas.

Avšak právě v mladším školním věku dětí musí učitel dbát na to, že se jedná o menší děti, a u nich je vhodné často činnosti střídát, zařazovat určité rozlišné pohybové hry. Obvykle bývají hodiny tělesné výchovy smíšené, je v nich zařazen nácvik i výcvik. Do každé hodiny tělesné výchovy by měla být zařazena pohybová hra, tyto hry by měly být co nejvíce rozličné, aby se děti nenudily. (NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 2006.)

Osnova TV pro základní školy

Výhodou pro učitele, kteří vyučují tělesnou výchovu v 1. – 5. ročníku základní školy je to, že osnovy výuky tělesné výchovy dávají učitelům poměrně velkou volnost. Učitelé mohou na základě své vlastní úvahy a toho, co děti opravdu nejvíce baví, plánovat učivo. Není ani upřesněno, jaké učivo musí být v rámci kolektivních sportovních her probíráno. Pokud učitel zjistí, že danou skupinu dětí nejméně baví např. florbal, pak ho může vypustit a děti hrají to, co je opravdu baví. Základní techniky, znalosti a schopnosti pro hru miniházená by měly mít již děti ve čtvrtém ročníku základní školy. Ve čtvrtém a pátém ročníku by tedy učitel již mohl pravidelně do hodin zařazovat miniházenou, hodiny může rozdělit na nácvičné a herní. Děti v nácvičných hodinách získají znalosti o pravidlech a terminologii miniházené, v herních hodinách si ji zahrají.

Herní systémy miniházené pro děti mladšího školního věku mají následující základy:

- postupně dochází k útočení, přičemž útok jde proti obraně soupeře,
- po celém hřišti hráč uplatňuje osobní obranu,
- hráč uplatňuje osobní obranu.

Herní kombinace jsou uskutečňovány podle následujícího klíče:

- kombinace útoku, která je založena na přihrávání,
- kombinace útoku, která je založena na přebíhání,
- kombinace obranná zajišťováním,

Jednotlivec v průběhu hry provádí celou řadu aktivit, činností. Některé provozuje častěji, jiné v rámci hry v podstatě vůbec.

Herní činnosti hráče (herní kombinace) mohou být následující:

- útočné činnosti hráče jako jednotlivce:
 - uvolnění útočníka bez držení míče,
 - přihrávky,
 - uvolnění útočníka s držením míče,
 - střílení,
 - útočné aktivity brankáře,
- útočné kombinace, které provádí více hráčů:
 - přihrávky mezi více hráči,
 - odlákání soupeřova hráče,
 - přebíhání z různých pozic,
 - clonění soupeřova hráče,
- útočné systémy:
 - protiútok,
 - rychlé útočení,
 - postupný útok (sem patří poziční systém, cirkulační systém, systém útočící proti osobní obraně, systém útočení v okamžiku, kdy má tým početní převahu nebo je naopak početně oslaben),
- obranné činnosti hráče jako jednotlivce:
 - obsazení útočníka, který nemá míč,
 - získání míče, který má soupeř,
 - obsazení útočníka, který má míč,
 - jednoblok,
 - obranná aktivita brankáře,
- obranné kombinace, které provádí více hráčů:
 - zajištění soupeřova hráče,
 - přebrání míče, pozice,
 - proklouzávání na herních místech, pozicích,
 - víceblok,
- obranné systémy:
 - osobní obranný systém (na určitém území hřiště, nebo dokonce v rámci celého hřiště),
 - obranné systémy zón,
 - kombinace obranných systémů,

- postupný obrana (sem patří poziční systém, cirkulační systém, systém útočící proti osobní obraně, systém útočení v okamžiku, kdy má tým početní převahu nebo je naopak početně oslaben).

Žáci by měli být seznámeni se všemi činnostmi, které je možno při hře vykonávat a měli by vědět, kdy je která činnost vhodná. (NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 2006.)

Rámcový vzdělávací program

Základní školy v ČR od školního roku 2007/2008 pracují na základě „Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání“. Tématický okruh Člověk a zdraví zahrnuje také tělesnou výchovu a v rámci toho jsou očekávány určité cíle, které tělesná výchova splní. Jedná se o tyto výstupy:

- žáci musí mít spojenou každodenní pohyb s tím, že tento pohyb je zdravý a prospěšný, žák by měl přijmout příležitost ke sportu, ne ji odmítnout,
- žáci musí postupem času zvládat určité pohybové činnosti a to jak individuální, tak i skupinové, kolektivní. Sám žák by měl být cílevědomí a chtít se v oblasti sportu zlepšovat,
- žáci musí chtít spolupracovat, hry a soutěže by je měly bavit,
- žáci by si měli osvojit zásady hygieny a bezpečnosti, bez nich by pohybové činnosti mohly být nebezpečné,
- žáci musí umět reagovat na pokyny a povely, které souvisí s hrou a pohybovou činností.

Pro provozování sportovních her by měli žáci mít určité znalosti a dovednosti. Základem je umět manipulovat s míčem, znát herní činnosti, umět spolupracovat se spoluhráči, provozovat průpravné hry, znát herní kombinace a systémy, řídit se pravidly (v rámci miniházené mohou být pravidla zjednodušena, aby je všichni plně chápali). (Rámcový vzdělávací program pro základní školy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2007)

Zdraví se chápe jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Působí na něj velmi mnoho aspektů, avšak základním předpokladem je aktivní život a správný životní styl. Je nutné seznamovat žáky již v mladším školním věku tom, že zdraví je důležité

a že ho ovlivňují určité aktivity. Některé pozitivně, jiné negativně. Tělesná výchova má tedy děti jak teoreticky, tak i prakticky informovat o tom, že zdraví je důležité a je třeba o něj pečovat. Jak již bylo zmíněno, v současné době mají žáci pohybové deficity, a proto je vhodné jim cvičení často připomínat.

Dětem je důležité také jasně říci, co zdraví ohrožuje a jak se preventivně chovat, aby předešly problémům:

- stres a stresové situace – děti by měly být psychicky vyrovnané, neměly by řešit žádné vážné problémy, měly by se duševně vyvíjet a budovat svou odolnost,
- civilizační choroby – zdravé stravování, nejíst stále jen ve fastfoodech, nepít coca-colu,
- auto-destruktivní závislost – špatné návyky jako neustálé sezení u počítače a závislost na PC, doping ve sportu, návyk na nebezpečné látky, kouření, drogy,
- sexuální zneužívání, násilí, šikana,
- bezpečné chování – jak se chovat v krizových a konfliktech situacích, v rizikovém prostředí,
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – správné chování v silničním provozu,
- manipulativní reklama a informace – vliv náboženství a sekt,
- ochrana člověka za mimořádných událostí – živelné pohromy, terorismus.

Tělesná výchova je velmi důležitá a učitelé někdy bohužel opomíjí to, že v rámci tělesné výchovy by měli děti vzdělávat také teoreticky. Hodiny by samozřejmě neměly být celé teoretické, měly by být naplněné cvičením a hrami, avšak během toho by učitel měl žáky informovat i teoreticky o významu cvičení a zdravého životního stylu. (Rámcový vzdělávací program pro základní školy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2007)

Didaktický proces miniházené

Didaktický proces je u tělesné výchovy vždy určitým způsobem složitý a specifický, u miniházené se jedná o složitou, dlouhodobou a plánovitou činnost. Žáci se musí postupně pod dohledem učitele zdokonalovat, nacvičovat si hru a zároveň si osvojovat

pravidla a teorii. Miniházená, která se kvalitně, intenzivně a pravidelně trénuje, zvyšuje výkonnost a zdatnost žáků.

Učitel musí volit metody, formy, cíle, prostředky a úkoly didaktického procesu s ohledem na to, jakou žáci vykazují úroveň schopností v miniházené. Individuální odlišnosti žáků jsou také velmi důležité, učitel na ně musí vždy brát ohled. Podstatné jsou také materiální podmínky, zda a jaké hřiště je k dispozici, kolik je branek, počet a typ míčů atd.

Pokud žáci zvládají specifické pohybové úkony, pak se mohou aktivně účastnit hry a také podat odpovídající výkon. Aby odvedli kvalitní výkon, pak musí disponovat mnoha dovednostmi a znalostmi:

- mít nacvičené a umět dokonale ovládat útočné i obranné aktivity,
- zvyšování pohybových schopností, postup na vyšší úroveň,
- mít nacvičenou spolupráci se spoluhráči, umět rychle a účelně přihrávat a chytat,
- umět vyhodnotit a vyřešit herní situaci,
- mít nacvičeny základní systémy hry, umět plynule přejít z obrany do útoku a naopak,
- v rámci hry vykazovat také určitou sebekontrolu a míru sebeovládání, umět respektovat rozhodnutí rozhodčího, i když je v neprospěch,
- mít ke sportu kladný vztah, nedělat ho s odporem, nebo jen s povinností.

V oblasti miniházené musí učitel správně složit postup výuky tak, aby žáci pochopili pravidla, nacvičili pohybové prvky a uměli hrát hru. Učivo, učení a vyučování jsou složky didaktického procesu, které podporují správnou výuku. Vždy ale musí učitel přihlídnout k mentální a pohybové schopnosti žáků, bez toho by to nebyl dobrý učitel tělesné výchovy. Učitel musí připravit žáky na miniházenou za pomoci tří druhů příprav: sportovní příprava, speciální tělesná příprava, technická příprava, psychologická příprava. (NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 2006.)

Sportovní příprava nejdříve zahrnuje všeobecnou tělesnou přípravu dětí mladšího školního věku. Ty si nejdříve osvojují základní pohybové úkony. Zjišťují, jaká je jejich síla, vytrvalost, rychlost, ohebnost a snaží se je vylepšovat. Jak již bylo zmíněno, stále častější je pasivní trávení času dětí, výrazně převažuje nad časem stráveným aktivně. To

má vliv na to, že se pohybové schopnosti snižují. Taktéž je nutno brát ohled na děti, které jsou určitým způsobem handicapované.

Speciální tělesná výchova je závislá na tom, jaké hry budou děti v budoucnu hrát. Pro miniházenou je důležité zařadit do osnov tělesné výchovy také rozvoj síly švihů paží, odraz dolních končetin, vytrvalost, rychlost, obratnost. Při miniházené se nejvíce namáhá ramenní pletenec, dále bederní páteř a také klouby.

Technická příprava je v podstatě přípravou taktickou, zahrnuje následující formy přípravy (zjednodušeně popsáno):

- útočný systém, útok proti systému osobní obrany, útok s jedním „postmanem“,
- obranný systém, osobní obrana, obrana území,
- útočné kombinace, kdy si několik hráčů přihrává a postupně se přibližují k brance soupeře,
- obranné kombinace, například jako přebíhání, proklouzávání,
- útočné herní činnosti – jednotlivec zaujímá útočnou pozici, uvolňuje hráče bez míče, sbírá a chytá míč, přihrává jednoručně, střílí,
- obranné herní činnosti – jednotlivec zaujímá obrannou pozici, obsahuje útočníka.

Psychologická příprava je složitý proces, probíhá uvnitř každého dítěte, které si tak buduje zdravý vztah k pohybu. Pěstuje se sebedůvěra, cílevědomost a snaha dosáhnout cíle, odvést co nejlepší výkon. Žák musí pochopit, že důležité jsou zásady poctivé a spravedlivé hry, vyhrát je sice dobrý pocit, ale pocit ze spravedlivé hry, kdy se žák maximálně snažil, je lepší.

Vyučovací jednotky se při nácvičce miniházené dělí na čtyři typy. Záleží jen na učiteli, jak při výuce postupuje. Prvním typem je úvod, kdy učitel seznamuje žáky s tím, jak se miniházená hraje, jaké jsou její pravidla, smysl. Jednotka věnovaná utkání je založena na tom, že družstva vytvořené z dětí ve třídě mezi sebou začnou hrát, trénovat. Družstva musí být sestavena tak, aby měly stejnou výkonnostní úroveň, nemůže být jedno družstvo plně pohybově nadaných dětí a druhé plně pohybově nenadaných dětí. Učitel žáky sleduje a dává jim rady. Dalším typem je nácvičná jednotka, kdy se žáci seznamují s didaktickým systémem učiva. Děti nacvičují hru, soutěží, dostávají se do stejných

situací, do jakých se můžou dostat při opravdovém utkání. Poslední kontrolní typ znamená, že si učitel ověřuje, zda děti opravdu zvládají herní techniky a strategie.

Vyučovací hodina, která je zaměřena na trénink miniházené, by mohla vypadat například následovně:

1. úvodní část – první je zařazena volná chvíle, kdy se děti adaptují na prostředí hřiště, tělocvičny, uvědomí si její velikost; následuje organizační příprava, kdy se děti dozví, co se bude v následující hodině dělat,
2. průpravná část – první částí je všeobecné rozcvičení; následuje speciální rozcvičení v závislosti na tom, jakou aktivitu budou děti provádět dále,
3. hlavní část – nácvik; výcvik, kdy děti hrají miniházenou, soutěží mezi sebou,
4. závěrečná část – uvolnění se, vydýchání, uklidnění organismu.

Stavba vyučovací hodiny závisí na typu vyučovací jednotky a na tom, kolik dětí je na hodině přítomno, zda je rozehrát turnaj z předchozí hodiny atd. (BARTOŇ, Jiří. *Házená*. 1983.)

Příprava učitele na vyučovací hodinu

Učitel by měl mít dopředu promyšleno, jak bude hodina probíhat. Musí naplánovat učivo, formulovat učební cíle, projektovat učební situace, připravit vhodné podmínky pro motivaci a učení žáků. Učitel musí do didaktického procesu zapojit žáka tím způsobem, že musí zvážit, jaká hra žáky baví a jak dlouho a často je třeba na ni trénovat a hrát ji. Příprava na vyučovací hodinu miniházené je podmíněna znalostmi učitele. Pokud má učitel vlastní předpoklady k výuce miniházené, pak je to jen dobře. Sám už někdy házenou (miniházenou) hrál, zná pravidla, ví, jak udělat hru pro děti zábavnou a atraktivní. Učitel musí zastávat také roli hodnotitele, musí žáky sledovat, říkat jim, jak se zlepšovat.

Učitel také musí vědět, jak funguje metabolismus dětí po aktivní hře. Musí dbát na to, aby děti doplňovali tekutiny, protože jinak u nich může dojít k dehydrataci. Před hrou a po hře je třeba neopomenout protažení svalů, přechod z klidového stavu do stavu aktivního a naopak. Protože se jedná o velmi aktivní hru, která vyžaduje rychlé běhání, někdy zahrnuje i fyzické střety, měl by si učitel předem zjistit, zda některý z jeho žáků nemá nějakou nemoc, zdravotní indispozici, kvůli které by se hry neměl účastnit.

(NOVÁČEK, Vojtěch; MUŽÍK, Vladislav; KOPŘIVOVÁ, Jitka. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 2001.)

3.3 Miniházená na prvním stupni základních škol

Tématem této závěrečné práce je miniházená na prvním stupni základních škol. Děti již v mateřské škole hrají hry a rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti. Na základní škole již děti začínají hrát složitější hry, které mají určitá pravidla a díky kterým se učí zdravé soutěživosti a tomu, že je důležité hrát poctivě, spravedlivě a přátelsky a to i přesto, že člověk chce hru vyhrát. Za pomoci her lidé také řeší konflikty, jedná se o druh mechanismu, který patří k lidskému životu. Fyzická námaha pomáhá uvolnit napětí a získat dobrý pocit.

Děti díky hraní her vstupují do sociálních faktorů, kdy se učí spolupracovat s jinými dětmi, hrát určitou roli, respektovat daná pravidla.

Pohybové hry jsou pro děti mladšího školního věku v podstatě nezbytné, protože tak získávají zdravé návyky do budoucna a rozvíjí se u nich láska ke sportu a k pohybu. Soutěživá aktivita rozvíjí také psychické znalosti.

Velmi často mezi pohybové aktivity na základních školách patří hry s míčem, což jsou kolektivní hry, při kterých se v tělocvičně nebo na hřišti používá míč a cílem hry je nasbírat co nejvyšší počet bodů. Míče mají různé velikosti, jsou vyrobeny z různého materiálu a s míčem se manipuluje podle určitých pravidel. Mezi tyto hry řadíme například následující: americký fotbal, australský fotbal, badminton, bandy, baseball, basketbal, bowle, crosball, florbal, frisbee, futsal, házená, hokejbal, kolová, kopaná, kriket, laktos, netball, nohejbal, pelota, plážový tenis, pólo, pozemní hokej, ragby, ricochet, ringo, softball, squash, stolní tenis, tenis, vodní pólo, volejbal, vybíjená.

Pro menší děti na základní škole je v podstatě nezbytností přizpůsobit pro ně danou hru. Děti běhají pomaleji, nezvládnou uběhnout dlouhou vzdálenost, hra je pak pomalá a pro děti není zábavná, atraktivní. Je-li pro ně hra upravena, pak pro ně může být tím pravým dobrodružstvím a začne je skutečně bavit. Například házená, jejíž pravidla jsou upravena pro děti na základní škole, se nazývá miniházená.

Výuka sportovních aktivit na základní škole musí být podřízena určitým pravidlům, zákonitostem, tak, aby byla pro děti bezpečná, bavila je a rozvíjela jejich pohybové

dovednosti. Pedagog musí být sám sportovně založený a musí chápat, že pro děti je sport zábavou, která je ale má učit týmové spolupráci, zdravé soutěživosti, hraní fair-play, rozvíjení motoriky apod.

Někteří vyučující a odborníci tvrdí, že systém vyučování tělesné výchovy je v současnosti v krizi. S ohledem na to, že se ve školství omezují výdaje, tak dochází ke škrtům a to v oblastech těch předmětů, které nejsou považovány za vysoce důležité. A jako první je obvykle tělesná výchova. Není již tolik cvičebních pomůcek, většina pomůcek, které jsou v tělocvičně, jsou velmi staré, míče jsou potrhané, žíněnky dřevé. Dříve byla tělesná výchova nejoblíbenějším předmětem pro všechny děti. A dětem stačilo to, že mohly běhat venku a hrát si s ostatními. V dnešní době toto současným dětem nestačí. Raději by seděli u počítače. Proto je třeba je motivovat a lákat k tomu, aby se sami hýbali a vyvíjeli pohybovou aktivitu. A pokud škola nemá finance na cvičební pomůcky, které by v dětech vzbudily aktivitu, pak je velmi těžké děti zaujmout.

Určitým rituálem, který je spojený s tělesnou výchovou, je sportovní hra, utkání. To je součástí kulturního života člověka. Miniházená kombinuje neuvěřitelný počet různých požadavků, znalostí, schopností, dovedností. Její hraní zabraňuje agresivnímu chování v běžném životě, protože děti svou nadbytečnou fyzickou energii vyčerpají hrou miniházené. Ta děti vychovává k zodpovědnému a uvědomělému chování. Díky sportu se také děti mohou vzájemně určitým způsobem hierarchizovat. Skupinu, partu dětí povede ten, kdo je nejlepší ve sportu, je obratný, střílí góly, ale zároveň hraje spravedlivě. Děti se také naučí navzájem si pomáhat. Vztahy lidí se vyvíjí už od dětství, už dítě si všteňuje určité normy chování, kterými se bude řídit i v dospělosti. A pokud jednání a chování ovlivňuje sport a sportovní chování, pak je velmi malá pravděpodobnost, že se dítě v dospělosti bude chovat nespportovně. Taktéž k takovému chování povede své děti.

Miniházená učí již malé děti, jak je důležité dodržovat pravidla. Také je naučí, že cílevědomé chování, tvrdá dřina a trénink jako jediné vedou k úspěchu, k vítězství. Nikoliv podvádění, agresivní nebo násilné chování, ale jen poctivá práce. Zájem o určitou konkrétní hru se začíná u dětí utvářet již ve velmi brzkém věku. Už na prvním stupni dítě zjišťuje, co ho baví a co ne. Zda ho baví gymnastika, běh, nebo kolektivní

hry. Pokud dítě v mladším školním věku získá lásku k miniházené, pak je velká pravděpodobnost, že ve starším věku bude mít rádo také házenou.

Bohužel je faktem, že celá řada učitelů tělesné výchovy na základní škole miniházenou s dětmi nehraje. Není vůbec vyučována ve většině základních škol. Jen málo škol miniházenou zahrnuje do učebních plánů a osnov a trénuje ji aktivně. Avšak takové školy v České republice existují, trénují miniházenou pravidelně a účastní se turnajů s jinými školami. Pokud učitel tvrdí, že nemá prostředky, materiální a prostorové podmínky pro výuku házené, pak to není tak úplně pravda. V předchozích kapitolách bylo potvrzeno, že miniházenou je možno hrát téměř na jakékoliv ploše, s jakýmkoliv míčem (s podmínkou, že je pro děti bezpečný). Učitelé spíše nechtějí miniházenou hrát, protože sami přesně neznají pravidla házené, je pro ně zbytečně složité a obtížné učit děti novou hru, opakovaně jim vysvětlovat pravidla, učit je nové pohyby. Pohodlnější pro učitele je, hrát známé a běžné hry, jako fotbal, vybíjená, florbal, volejbal, s dětmi cvičit gymnastiku, běhat apod. Pokud by si učitelé nastudovali potřebnou literaturu a sami si hru vyzkoušeli, pak by jistě pochopili, že miniházená se pro děti může stát velmi atraktivní a užitečnou hrou.

Učitelé také někdy tvrdí, že děti miniházenou hrát nechtějí. To ale také není pravda, protože pokud si děti hru nevyzkouší, nenatrénují, pak nemohou říci, zda je hra baví nebo ne. Je jasné, že po prvním nácvičku děti hra bavit nebude, protože ji nebudou umět, budou tápat v pravidlech, nebudou znát pohyby, které jsou pro miniházenou potřebné. Pokud by děti ale hráli miniházenou alespoň měsíc (8 – 10 vyučovacích hodin), je velká pravděpodobnost, že je hra začne bavit a budou ji chtít hrát.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část probíhala na Základní škole ve Voticích, která má k dispozici pro vyučování tělesné výchovy nejen školní tělocvičnu, tělovýchovný sál, ale také sokolovnu. Všechny pomůcky, které jsem pro svou praktickou část potřebovala, jsem vždy v jedné z těchto tělocvičen měla k dispozici. Praktická část byla aplikována u žáků 4. a 5. třídy.

4.1 Průpravná cvičení

Cvičení zaměřené na házení a chytání

Pomůcky: Míče, píšťalka.

Popis cvičení: Tři žáci stojí na startovní čáře, žáci uprostřed drží míč. Na zvukový signál prostřední hráč kutálí míč do středu tělocvičny a oba postranní hráči na zvukový signál vyběhají současně a snaží se míč získat. Po získání míče, se vrací pravou stranou zpět, kde stranou provádí doplňková cvičení, jako např. driblování. Pokračují další žáci.

Modifikace: Může se provádět také tak, že žáci budou reagovat sami, bez zvukového signálu.

Reflexe: Toto cvičení žáky obzvlášť bavilo. Je ale důležité dbát na bezpečnost, když dobíhají k protější stěně.



Foto č. 1. Cvičení zaměřené na házení a chytání 1

Cvičení zaměřené na házení a chytání

Popis cvičení: Žák drží míč oběma rukama a hodí ho silou o stěnu, po odrazu ze stěny chytí míč opět do obou rukou. Pokud zvládne dobře, můžeme situaci ztížit tím, že hází a chytá jen jednou rukou. Ruce prostřídáme.

Modifikace: Žáci mohou také hrát ve dvojicích, tak že jeden hodí a druhý chytne.

Reflexe: U tohoto cvičení žáci často zvedali lokty nahoru, proto je důležité na tuto chybu žáky upozornit.



Foto č. 2. Cvičení zaměřené na házení a chytání 2

Cvičení zaměřené na chytání, házení

Pomůcky: Míč, píšťalka.

Popis cvičení: Žáci stojí v kruhu, asi krok od sebe. Každý žák má svůj míč. Vezmeme míč do obou rukou a na písknutí ho oběma rukama vyhodíme spodem do výšky asi 1 – 2m, mezitím se přesuneme na místo žáka, který stojí po pravé straně vedle nás (uděláme krok stranou) a chytíme spodem oběma rukama míč žáka, který stojí po naší levé ruce. Vždy se pohybujeme po směru hodinových ručiček.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro žáky velmi náročné. Bylo by vhodné, aby si žáci posunutí zkusili nejdříve bez míče.

Modifikace: Jestliže žáci toto nezvládají, je možné cvičit pouze s jedním míčem.



Foto č. 3. Cvičení zaměřené na házení a chytání 3

Cvičení zaměřené na rychlou reakci

Popis cvičení: Žáci utvoří dva zástupy. První v zástupu mají míč. Na zvukový signál se rozeběhnou ze startovní čáry k čáře volného hodu a na povel trenéra střílí pouze jmenovaný žák, druhý udělá pouze náprah a snaží se míč udržet. Žák, který míč hodil, sebere míč a oba cestou zpět driblují.

Modifikace: Žáci vytvoří více zástupů (dle počtu dětí). Zavoláme více žáků, kteří míč vyhodí nebo zavoláme „všichni“.

Reflexe: Toto cvičení se žákům velmi líbilo, hodně se u toho zasmáli. Většinou reagovali dobře.



Foto č. 4. Cvičení zaměřené na rychlou reakci

Cvičení zaměřené na házení, chytání, reakci.

Pomůcky: Míče, píšťalka.

Žáci utvoří dvojice, stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 2 – 3 m. Oba žáci mají míč a na zvukový signál hodí svůj míč současně tak, aby se míče ve vzduchu srazily. Po odražení míčů se snaží každý ten svůj míč chytit dříve, než spadne na zem.

Modifikace: Žáci mohou házet buď jednou rukou, nebo oběma. Místo zvukového signálu mohou zavolat nějaké slovo např. hod, urychlí to cvičení, protože nemusí čekat na signál trenéra (trenér musí čekat, než budou mít všichni míč).

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti velice obtížné, většinou se míč nesrazí. Když byli žáci blíže u sebe, šlo jim to lépe.



Foto č. 5. Cvičení zaměřené na házení, chytání, reakci

Cvičení zaměřené na dribling

Pomůcky: Míče.

Popis cvičení: Žáci utvoří dvojice. Jeden z žáků má míč a dribluje (na místě nebo v pohybu), druhý se mu snaží rychlým výpadem vypíchnout míč. Po získání míče si vymění role.

Reflexe: Toto cvičení nebylo pro žáky náročné. Většinou zvládli bez problémů.



Foto č. 6. Cvičení zaměřené na dribling

Cvičení zaměřené na dribling a házení

Pomůcky: Míče.

Popis cvičení: Žáci utvoří dvojice, které stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 4 – 8 m. Oba mají míč. Jeden z dvojice dribluje směrem k druhému hráči, který stojí na místě a dribluje. Za současného driblování vnější rukou ho obejde a vrací se zpět na své místo. Tam se otočí o 180° a pokračuje v driblování na místě. Pokračuje druhý žák, který provede totéž.

Modifikace: Žák, který stojí na místě, vyhazuje míč do vzduchu a opět chytá. Žáci mohou také cvičení provést tak, že jeden stojí na místě a druhý až ho obejde a dojde zpět, přihraje míč žákovi, který stál a ten provede totéž.

Reflexe: Vyzkoušeli jsme variantu, kdy jeden žák stojí na místě. Druhý dribluje směrem k němu, za současného driblování ho obejde a dribluje zpět na startovní čáru. Poté míč přihraje žákovi, který stojí. Ten provádí totéž. Vhodnější ale je, aby žák, který stojí na místě, měl nějakou činnost.



Foto č. 7. Cvičení zaměřené na dribling a házení

Cvičení zaměřené na reakci, koordinaci pohybu

Pomůcky: Míče.

Popis cvičení: Žáci se rozestoupí v dvojřadu, na startovní čáře stojí první řada žáků. Za ně si stoupne s menším odstupem druhá řada žáků. První řada žáků vyběhne ze startovní čáry a provádí různé pohyby, např. zrychlení, zpomalení, otočku, skoky apod. Žáci v druhé řadě reagují na danou situaci a snaží se opakovat pohyby žáka před nimi.

Modifikace: Žáci nemusí být v řadách, mohou být také volně v tělocvičně. Toto cvičení lze provést s míčem i bez míče.

Reflexe: Při tomto cvičení je vhodné upozornit žáky na bezpečnost, aby se nesrazili, když jeden žák prudce zastaví.



Foto č. 8. a č. 9. Cvičení zaměřené na reakci, koordinaci pohybu 1, 2



Foto č. 10. a č. 11. Cvičení zaměřené na reakci, koordinaci pohybu 3, 4

Cvičení zaměřené na rychlost a koordinaci

Pomůcky: Mety, míče.

Popis cvičení: Žáci udělají družstva po 4 – 5 žácích. Po tělocvičně položíme mety stejně daleko od startovací čáry, pro každé družstvo jednu metu. Vzdálenost mety od startovací čáry je asi 10 m. Žáci se musí dostat určitými způsoby na metu a zpět, pak vyběhne další ze skupiny. Střídáme běh, skákání po jedné noze, couvání, cválání stranou. Každý žák musí vystřídat všechny způsoby v pořadí, které určí vyučující.

Modifikace: Žáci mohou při činnostech driblovat.



Foto č. 12. Cvičení zaměřené na rychlost a koordinaci

4.2 Průpravné hry

Stručná charakteristika hry: cvičení zaměřené na střelbu, přesnost

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 6 – 12

Doba trvání: 15 min.

Prostředí: tělocvična, hřiště

Pomůcky: míč, kužel

Popis hry: Žáci udělají kruh o obvodu cca 6 metrů. Uprostřed kruhu je předmět (např. kužel). Jeden z žáků si stoupne doprostřed kruhu k předmětu. Žáci mají jeden míč a jeden po druhém se snaží sestřelit předmět. Hráč, který je uprostřed se snaží střelci míč chytit. Pokud střelec nezasáhne předmět nebo hráč uprostřed chytí, střelec jde z kola ven.

Modifikace: místo kužele může být i jiný míč nebo jakýkoliv předmět. Při větším počtu dětí mohou být uprostřed 2 žáci a bude se házet dvěma míči.



Foto č. 13. Cvičení zaměřené na střelbu, přesnost

Stručná charakteristiky hry: střelba, přesnost

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 8 a více

Doba trvání: 10 min.

Prostředí: tělocvična, míč

Pomůcky: švédská bedna

Popis hry: Žáci utvoří 2 družstva, která stojí naproti sobě. Mezi družstva dáme spodní část švédské bedny, kterou postavíme na bok (utvoříme branku). Žáci se snaží prohodit dírou v bedně na druhou stranu k protějšímu družstvu, střídají se jeden po druhém, vždy jeden z každého družstva. Družstvo, které bude mít více prohozených branek, vyhrává.

Modifikace: Pokud máme více žáků, můžeme použít více beden a utvořit více družstev. Vždy na každou bednu musí být dvě družstva.



Foto č. 14. Střelba, přesnost

Stručná charakteristika hry: cvičení zaměřené na rychlost, reakci, zaujímání obranného postoje

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 6 a více

Doba trvání: dle počtu dětí, dokud nezůstane poslední žák se stuhou

Prostředí: tělocvična, hřiště

Pomůcky: stuha z krepového papíru

Popis hry: Určíme hrací pole, dle počtu žáků. Každý z hráčů má kolem pasu zavázanou stuhu z krepového papíru, tak že vzadu visí delší část stuhy. Žáci běhají po vyhrazeném hřišti a snaží se strhnout jinému hráči stuhu, kterou má uvázanou kolem pasu a přitom brání tu svou. Žádný žák nesmí vyběhnout z hracího pole. Hráč, který přišel o stuhu, vypadává ze hry. Vyhrává poslední žák se stuhou.

Modifikace: Místo stuhy můžeme použít šátek, který si žáci napůl dají vzadu do sportovních kalhot, a půlka šátku visí dolů, aby bylo možné ho uchopit.



Foto č. 15. Cvičení zaměřené na rychlost, reakci, zaujímání obranného postoje

Stručná charakteristiky hry: cvičení zaměřené na střelbu, spolupráci

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 20 a více

Doba trvání: 20 min.

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: míč

Popis hry: Žáci se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo vytvoří velký kruh a druhé družstvo uvnitř tohoto kruhu ve vázaném zástupu (stojí za sebou a zadní člen se drží za boky předního) utvoří hada. Žáci, kteří vytvořili kruh, mají jeden míč, se kterým si přihrávají a snaží se zasáhnout posledního člena zástupu („ocas hada“). Pokud je poslední člen zasažen, přesune se na začátek zástupu (je „hlavou hada“). Poté, co se vystřídají všichni členové hada, tak se družstva vystřídají a mění si úlohy. Vítězí družstvo, které zasáhne celého hada v kratším čase.

Modifikace: Místo držení za boky můžeme použít lano a žáci se drží v zástupu za sebou lana oběma rukama.



Foto č. 16., č. 17. a č. 18. Cvičení zaměřené na střelbu, spolupráci 1, 2, 3

Stručná charakteristiky hry: cvičení zaměřené na dribling, házení, chytání, rychlost

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: min. 8

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: míče, kužele

Popis hry: Žáci udělají dvě skupiny a každá skupina má míč. Ze startovní čáry vyběhne vždy jeden žák, driblováním dojde nebo doběhne ke kuželi, oběhne jej, přihraje míč dalšímu spoluhráči na startovní čáře a běží zpět. Žák ze startovní čáry vybíhá ihned, jak chytí míč a opakuje to samé. Vyhrává skupina, ve které se jako první vystřídají všichni žáci.

Poznámka: Kužel umístíme tak, aby žáci byli schopni dohodit míč spoluhráči na startovní čáře.



Foto č. 19. a č. 20. Cvičení zaměřené na dribling, házení, chytání, rychlost

Stručná charakteristiky hry: cvičení zaměřené na rychlost, reakci

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 10 a více

Doba trvání: 10 min.

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: míče 6 – 10 x, švédské lavičky, píšťalka

Popis hry: Plocha v tělocvičně se rozdělí švédskými lavičkami na dvě stejné poloviny. Na každé polovině je stejně početné družstvo, každé družstvo má stejný počet míčů (3 – 5). Na signál hráči odhazují míče na soupeřovu stranu a snaží se, aby na jejich polovině zůstalo co nejméně míčů. Rozhodčí signálem ukončí hru a vítězí družstvo, které má na své polovině méně míčů.

Modifikace: Místo házení se může míč kutálet, pak ale rozdělíme hrací plochu nakreslením.



Foto č. 21. a č. 22. Cvičení zaměřené na rychlost, reakci

Stručná charakteristika hry: cvičení zaměřené na rychlost, driblování

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: min. 12

Doba trvání: 15 min.

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: míč, píšťalka

Popis hry: Žáci stojí v zástupu po 4 v každém rohu tělocvičny. Každá skupinka má jeden míč a na povel vybíhá z každého rohu jeden hráč. Hráči běží a driblují po úhlopříčkách z rohu do protějšího rohu a přitom se vzájemně vyhýbají. Družstvo, které vytvoří jako první zástup v protějším rohu, vítězí.



Foto č. 23. Cvičení zaměřené na rychlost, driglování

Stručná charakteristiky hry: cvičení zaměřené na házení, chytání, spolupráci

Věk dětí: pro všechny věkové kategorie

Počet dětí: 10 a více

Doba trvání: 15 min.

Prostředí: tělocvična, hřiště

Pomůcky: míč

Popis hry: Žáci vytvoří dvě družstva, je vhodné, aby každé družstvo mělo barevnou vestu, aby byli rozlišení. Jedno družstvo má míč a žáci v tomto družstvu si co nejvíce krát přihrávají míč mezi sebou. Úkolem druhého družstva je míč chytit nebo se ho dotknout, tím dostává míč druhé družstvo.

Modifikace: trenér může také přihrávky počítat a na konci hry vyhlásit vítězné družstvo s nejvíce přihrávkami.

5 DISKUSE

Tato práce byla pro mne velkým přínosem, protože díky ní jsem získala mnoho nových informací a zkušeností. I přesto, že mnozí lidé považují výuku tělocviku na základní škole za zbytečnost, za pouhé vyplnění času a za zbytečnou námahu, není to pravda. Cvičení je pro děti velmi důležité a je něčím, co by se nemělo opomíjet.

Získání teoretických poznatků bylo také nejednoduchou záležitostí, protože literatury o miniházené a o didaktice výuky tělesné výchovy na prvním stupni základní školy, není mnoho. Pokud chce budoucí pedagog, rodič nebo jen někdo, koho dané téma zajímá, získat informace, pak musí zdlouhavě hledat a není jisté, že najde dostatek pravdivých informací. Toto téma je velmi specifické, a jakožto zvláštní téma potřebuje také dostatek teoretických i praktických poznatků.

V rámci praktické části této práce byly popsány různé průpravné hry a cvičení, které si děti v rámci tělesné výchovy také vyzkoušely. Faktem je, že děti byly velmi ochotné hry hrát, bavilo je to, nevyskytl se naprosto žádný problém. Děti jsem při hrách nejen fotografovala, ale také pozorovala, jak hry hrají. Lze konstatovat, že zpracovávání praktické části bylo velmi příjemné, děti byly milé a bylo vidět, že je pohyb a sport baví.

Děti jsou ochotné hrát nové hry, baví je zkoušet nové cviky a nové pohyby. Pokud jim učitel hru správně vysvětlí a nenásilně je motivuje k hraní, pak je velmi malá pravděpodobnost, že děti nebudou chtít cvičit. Zvláště u dětí mladšího školního věku je výhodou, že se nejedná o děti v pubertě, které by řešily to, jak při sportu vypadají, jaké pohyby vykonávají.

Před tím, než jsem tuto práci zpracovala, dlouho jsem přemýšlela, jaké téma zvolit. Toto téma bylo zvoleno z toho důvodu, že mě samotnou velmi zajímá, sport mě baví a ráda bych ke sportu vedla všechny své svěřence.

Zpracovat závěrečnou práci není jednoduché, jedná se o dlouhodobý a složitý problém, který vyžaduje komplexní zhodnocení a zpracování tématu.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo navrhnout a realizovat průpravná a herní cvičení pro miniházenou a zmodifikovat pravidla hry do podmínek výuky na 1. stupni základních škol. Výsledkem této práce je projekt, manuál, který nabízí jak teoretický, tak i praktický pohled na problematiku hraní miniházené na 1. stupni základních škol. Každý laik, nebo i odborník na sport nebo na výuku tělesné výchovy, může tuto práci považovat za průnik do problematiky hraní sportovních her na základní škole. Pedagogové zde naleznou důvody, proč s dětmi hrát v tělesné výchově miniházenou. Rodiče zde naleznou motivy, proč děti vést ke sportu, nejen je nechat sedět doma u počítače nebo u televize. Široká veřejnost pochopí, že sport je důležitý v každém věku a pro každého, bez rozdílu pohlaví, věku nebo ne/chuti sportovat. Výuka a tělesná výchova by měla být inovována, aby děti stále bavila a obohacovala je.

Práce obsahuje návrhy různých her a také průpravných cvičení, které může pedagog s dětmi v rámci výuky zařazovat. Jsou přehledně popsány a doplněny mnohými fotografiemi dětí při dané hře.

Didaktika a didaktický proces je nejednoduchou záležitostí, a každý pedagog by měl vědět, jak s dětmi pracovat. Také by měl znát programy státu a zákonné úpravy toho, jak s dětmi pracovat. Učitel by měl mít znalosti také v oblasti psychologie. I teoretická znalost různých her, cviků a důsledků nezdravého životního stylu je prospěšná.

Praktická část je metodickým plánem, jehož sepsání naplnilo cíl této práce.

Téma této práce jsem si jako autor, zvolila proto, že sama velmi ráda sportuji a sport a hry považuji za nedílnou součást zdravého životního stylu člověka. Také bych ráda, v rámci svých sil, změnila postoj dnešních dětí k pohybu. Samozřejmě není možné problém odporu ke sportu odstranit globálně, ale i pokud člověk zapůsobí jen na jedno dítě, pak si může říct, že udělal něco prospěšného. Pokud si každý vyučující tělesné výchovy uvědomí, že individuální přístup a osobní angažovanost na problému je prospěšná, a že pokud každý bude pracovat a působit na děti poctivě, pak se vše změní k lepšímu. Děti bude sport bavit, bude pro ně zábavou a koníčkem. Děti budou rády dělat něco proto, aby byly zdravé a nebyly obézní. Nebude pro ně obtěžující proběhnout se nebo pomoci dědečkovi a babičce na zahradě. Úkol, změnit postoj dětí, je náročný a dá se říci, že v krátkodobém hledisku v podstatě nesplnitelný. Avšak v dlouhodobém

měřítku, v rámci široké informovanosti veřejnosti a se snahou každého zúčastněného, je možno přístup dětí ke sportu a pohybu změnit.

7 RESUMÉ

This thesis dealt with mini handball at primary school. This topic is very interesting and unfortunately not too often discussed because mini handball is rarely classified by elementary school teachers in physical education classes. This is not a positive fact, because mini handball is a sports game that can develop in children many of their physical and mental abilities.

The work includes theoretical and practical part. The theoretical part describes the specifics of school age, because they are children of a specific age, which should be approached individually. There are also included chapters on handball and mini handball, their rules, the types of games, the historical development of its meaning. There are also characterized by procedures and methods of teaching physical education in elementary school and how should have been education conducted and how should be aimed.

The practical part contains a description of the training exercises and games that help mini handball to play, thanks to which children can gradually develop their skills and abilities. Descriptions of games contain the necessary teaching aids, number of children, the duration of the game and ofcourse photos.

The work is complete and comprehensive penetration into problems playing sports ball games (mini handball) in elementary school.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALDORT, N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. 210 s. ISBN 978-80-7252-287-3.

ADAMČÁK, Š. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina: EDIS, 2009. 204 s. ISBN 978-80-554-0125-6.

BARTOŇ, J. *Házená*. Praha: Sportpropag, 1983. 253 s.

BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2012. 153 s. ISBN 978-80-262-0107-6.

BRKLOVÁ, D. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZČU, 1998. 58 s. ISBN 8070824131.

ČEPČIANSKY, J. *Tělesná výchova mentálně a zmyslovo postihnutých žiakovšpeciálních škol*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1997. 168 s. ISBN 80-223-1041-7.

ČERNÝ, T. *Miniházená ve škole*. Praha: Český svaz házené, 2007.

HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 978-80-210-4010-6.

KAPLAN, A. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. 152 s. ISBN 80-7178-785-X.

KLIMTOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. 62 s. Učební text pro katedru tělesné výchovy.

MATOUŠEK, J. *Teorie a didaktika házené*. Brno: MU, 1995. 86 s. ISBN 978-80-210-1203-5.

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 296 s. ISBN 80-85783-29-0.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 978-80-857-8317-9.

MUŽÍK, V. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: HANEX, 1993. 61 s. ISBN 80-900925-7-8.

NEUMAN, J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. 248 s. ISBN 80-7178-555-5.

NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Pedagogická fakulta MU, 2001. 46 s. ISBN 80-210-2642-1.

NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: FSpS MU, 2006. 120 s. ISBN 80-210-4042-4.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV*. PRAHA: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 978-80-718-4659-8.

ŠAFAŘÍKOVÁ, J., TÁBORSKÝ, F. *Malá škola házené*. Praha: Olympia, 1986. 122 s.

TÁBORSKÝ, F. *Házená ve škole*. Praha: ČSH, 1996. 323 s.

TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. Praha: GradaPublishing, 2002. 100 s. ISBN 80-247-0219-3.

Pravidla miniházené. *Český svaz házené* [online]. 2009 [cit. 2013-02-28]. Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=1313&scat=349>.

Rámcový vzdělávací program pro základní školy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2007 [cit. 2013-02-28]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.

Rozpis soutěže. *Český svaz házené* [online]. 2009 [cit. 2013-02-28]. Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=1311&scat=349>.

9 PŘÍLOHY

Příloha A – hřiště pro miniházenou

