

# **ZŠPRODĚTI** **ZŠPLAVÁNÍ**



**Sportovní doplňkový program**

**Sborník her**

**Sborník cvičení**

## Sportovní doplňkový program

Děti absolvují **dvě až tři devadesátiminutové lekce** orientované na hry v přírodě, tradiční i netradiční hry a soutěže zaměřené na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, vytrvalosti, postřehu a smyslového vnímání. Preferujeme naše vlastní hry se zapojením našich postav. Jelikož se jedná o „školu v přírodě“ snažíme se trávit čas venku. Jednotky jsou rozdělené do čtyř částí:

- **Dynamická** – rozcvičení a hry pro zahřátí organismu.
- **Hlavní** – vysvětlení pravidel hry a hra samotná.
- **Relaxační** – zklidnění a vydýchání.
- **Závěrečná** – hodnotící, v rámci, které se děti ke hře vyjadřují, obohacují se o podněty získané během hry a přidávají nápady a alternativy pravidel.

## Náhradní program-mokrá varianta

(v případě nepříznivého počasí)

- Indoorové hry střední náročnosti.
- Stmelující „teambuildingové hry“.
- Dodržujeme strukturu jako u běžných sportovních doplňkových lekcí.

## Sportovní doplňkový program

### Sborník her a cvičení

#### Dynamická část

- **Ocásky**  
Žáci si zastrčí za gumu od kalhot ocásek (kus látky), na povel instruktora začíná hra, úkolem žáka je ukrást co nejvíce ocásků od svých protihráčů a neztratit svůj ocásek. Hra většinou trvá 60sec. Vítězem je hráč, který neztratí svůj ocásek a ukradne největší počet ocásků od protihráčů. Hráč si nikdy nesmí krýt svůj ocásek držení rukou.
- **Kloboučkovaná**  
Učitel rozestaví v prostoru co nejvíce kloboučků. Polovinu z nich obrátí obráceně. Děti rozdělí do dvou týmů (škodíci a opraváři). Škodíci obrací správně ležící kloboučky obráceně, a naopak opraváři staví kloboučky tak jak mají stát. Na pokyn učitele vybíhají všichni naráz a plní své úkoly. Po minutě učitel hru ukončí, spočítá jednotlivé kloboučky a určí vítěze. Poté se hra opakuje, jen děti si obrátí role.
- **Molekuly**  
Každý hráč představuje atom, který se může a někdy i musí slučovat do molekul. Kolika molekulová molekula to bude, určuje vedoucí hry. Když vykřikne číslo (od 2), snaží se „atomy“ vytvořit příslušně velkou molekulu. Ty atomy, jež zůstanou navíc (vytvoří méně atomovou molekulu), vypadávají.

- **Přibíraná**

Dvojice chytačů se drží za ruce a nahání ostatní. Kdo dostane babu, přidá se k chytačům a vytvoří tak postupně trojici, čtveřici, ... Kdo zůstane poslední nechycen, vyhrává.

- **Barevná honička**

Jeden hráč má „babu“ a honí ostatní. Předem zavolá barvu záchrany. Když se ostatní hráči dotýkají této barvy, nemohou dostat babu. Barvy se smí držet, než napočítají do pěti, potom se musí vrátit do hry. Když hráč, který honí ostatní, předá dotykem babu jinému hráči, vyhlásí tento hráč jinou barvu záchrany. Hra stejným způsobem pokračuje. Každý nový hráč, který dostal babu, zavolá barvu, kterou sám určí záchrannou.

- **Bláznivá honička**

Děti se nejprve postaví do kruhu vedle sebe. Učitel určí, že honí vždy ten, kdo je po jejich pravé straně a jsou honěni tím, kdo je po jejich levé straně. Tím vznikají pomyslné dvojice, které se navzájem snaží chytit. Po objasnění úloh se děti rozběhnou po vyznačeném území a začne hra. Každý hráč je současně pronásledovatelem i honěným, snaží se chytit hráče, který stál po jeho pravé ruce a zároveň utéct tomu, kdo stál po jeho levici. Každý hráč si počítá, kolikrát spoluhráče chytil a kolikrát se sám stal obětí.

- **E.T. zavolej domů**

Vyberte 2-3 žáky, kteří budou mít „babu“. Tito žáci se pokoušejí dotykem chytit ostatní žáky. Chycený E.T. žák znehybní, zvedne ukazováčky a drží je nahoře. Jiný E.T. žák jej může rozmrazit tak, že se svými ukazováčky dotkne jeho a společně řeknou: „E.T. zavolej domů!“

## **Hlavní část**

- **Obři, čarodějnice, skřítki**

Hráči se rozdělí na dvě družstva a postaví se do dvou řad několik metrů od sebe. Obě družstva se otočí k sobě zády, aby na sebe navzájem neviděla, a domluví se, co budou představovat za bytosti. Celé družstvo musí představovat stejnou bytost!

Obři mají ruce nad hlavou, vyvalené oči, otevřenou pusou a hrozivě řvou, čarodějnice mají v ruce koště a dělají zvuk jako při startování motorky, přičemž nohou „nahazují koště“, skřítki ukazují prstem, strouhají mrkvičku a říkají „Šmidli šmidli šmidli.“

Systém je podobný jako u kámen-nůžky-papír. Obr přemůže čarodějnici, čarodějnice skřítku a skřítek zase obra.

Potom co vedoucí řekne „Ted!“ se obě družstva otočí a udělají pohyb a zvuk typický pro jejich bytost. Pokud jedno družstvo zvítězí, tak se okamžitě všichni z tohoto družstva vydají chytat členy poraženého družstva, a koho chytí, ten se k nim přidá. Poražení se ale mohou zachránit před chycením, pokud stihnou doběhnout za předem určenou hranici (30 kroků), kterou je dobré označit např. batohem.

- **Stříhaná**

Oba dva týmy stojí proti sobě na základních čarách. Mezi čarami je tak 30metrová vzdálenost. Je dobré, aby měli hráči mezi sebou určené pořadí (buď čísla, nebo tím, že stojí v zástupu za sebou místo v řadě).

Na start se přední hráči obou týmů rozeběhnou proti sobě. V bodě, kde se potkají (asi v polovině), si navzájem 'stříhnou'. Vítěz běží dál, poražený se musí vrátit na svoji čáru. V okamžiku, kdy je zřejmé, kdo vyhrál, vybíhá z týmu poraženého další hráč, aby co nejdříve zastavil vítěze (asi ve třech čtvrtinách) a opět si s ním stříhnul. Pokud vítěz opět vyhraje, pokračuje dál a naproti mu vybíhá další protivník.

Tým skóruje, když jeho člen doběhne až k základní čáře soupeře. Je dobré určit bod např. dva metry před ní, jehož dosažení stačí ke skórování, pomůže to pak vyhnout se sporům o to, zda už byl na čáře či ne, když byl zastaven protihráčem. Teoreticky řečeno totiž nikdo nikdy na čáru nedoběhne, pouze se jí limitně blíží.

Také není od věci včas se dohodnout na modelu stříhání 'kámen nůžky ted' nebo 'kámen nůžky papír ted', různí lidé to znají totiž různě.

- **Mlýn**

Děti se chytnout za ramena a utvoří tak kruh – mlýn. Učitel určí jednoho, který není součástí kruhu. Úkolem dítěte mimo kruh je běhat kolem mlýnu a pokusit se dotknout předem určeného spolužáka, který je součástí mlýn. Mlýn se společně otáčí a tím znesnadňuje chycení. U dětí se hravou formou zároveň vytváří spolupráce.

- **Míčová desítka**

Hráče rozdělíme na dva týmy, které se libovolně rozmístí po vytyčeném území – vhodné je hřiště s nakreslenými čarami, z nichž zvolíme hranice herního území.

Jeden z týmů začíná s míčem. Hráči se snaží vzájemně si míč přihrávat, přičemž po první chybné přihrávce zavolá úspěšný chytač "Jedna", po další úspěšné přihrávce bez dopadu na zem "Dva" a tak dále, až do desíti.

Druhý tým se snaží překazit kombinaci. Pokud se míč dotkne země (ať už po chybě prvního týmu či díky zásahu druhého týmu), posloupnost úspěšných přihrávek se nuluje a začíná si přihrávat druhý tým.

Jestliže tým, který se snaží kombinaci překazit, míč pouze vychýlí a následně jej přihrávající tým chytí, hod se počítá a tým si připočítá další úspěšný hod.

Je zakázán jakýkoliv fyzický kontakt mezi hráči soupeřících týmů.

- **Číselná řada**

Vytvoříme kartičky s čísly 1-10. Týmy stojí v zástupu a instruktor rozmístí v prostoru čísla (každý tým má svoje). Hráči po jednom vyběhnou otočí číslo a pokud je to číslo co hledá, sebere ho, doběhne zpět a tvoří z něho číselnou řadu (na začátku tedy musí najít číslo jedna, dále dva atd.) Pokud se jedná o špatné číslo, otočí kartičku opět rubem vzhůru a vybíhá další hráč zkusit jinou kartičku. Vyhrává tým, který první složí celou číselnou řadu.

- **Lýtkovaná**

Dva soupeři se chytanou za P ruku. Cílem je se dotknout volnou rukou lýtku protivníka. Za každý úspěšný dotek je bod. V druhé – lehčí variantě se soupeři snaží šlápnout na špičku soupeře. Po dosažení určitého množství bodů, nebo na pokyn učitele se vymění ruce.

- **Šátek**

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Postavíme je tak aby děti v jednotlivých družstvech stály v řadě proti sobě na předem určené čáře. Mezi sebou si v družstvu rozdělí čísla dle počtu lidí. Vedoucí si stoupne doprostřed hřiště a drží v ruce šátek (rozlišovák). Vedoucí vyvolá číslo a oba příslušní hráči z týmů se snaží doběhnout pro šátek a donést jej bez chycení soupeřem k sobě domů za základní čáru. Za to si družstvo počítá bod. Šátek se opět vrací do středu hřiště. Je-li po cestě hráč se šátkem dostižen, musí jej vrátit bez bodu.

- **Školní autobus**

Tuto štafetu hrajeme jako kyvadlovou. Každý tým se rozdělí na dvě skupiny, které se postaví ve velké vzdálenosti proti sobě. Dítě, které rádo a dobře běhá, bude řidičem autobusu. Vyběhne na jednu stranu (při lichém počtu na tu s větším počtem hráčů), popadne jedno z dětí za ruku a utíká spolu s ním nazpět. Autobus nemůže jet bez řidiče, a tak musí být řidič vždy vpředu. Všechny děti chtějí jet do školy, a proto žádné nevystupuje a řetěz je stále delší. Před začátkem hry se můžeme děti zeptat, kde chtějí v autobusu sedět. Vyhrává ten autobus, který jako první dojel se všemi dětmi do školy.

- **Hon na zajíce**

Děti se postaví do kruhu o průměru asi 10 metrů. Hráči stojící po obvodu kruhu jsou zajíci a rozpočítají se na první, druhé a třetí. Uprostřed kruhu stojí myslivec, který číhá na zajíce. Vyvolá číslo od jedné do tří. Zavolá-li „jedničky“, musí všichni zajíci, s tímto číslem vběhnout do kruhu a najít si nové místo, které uvolnil některý ze stejně očíslovaných spoluhráčů. Pokud při výměně míst chytne myslivec zajíce, vymění si hráči role. Nový myslivec vyvolává další čísla.

- **Formule**

Uděláme krátké kolečko/ovál.

Dva týmy si stoupnou na opačné strany.

První běžci z obou týmu startují současně.

Stejným směrem obíhají kruh. Až se dostanou zpět ke svému týmu, ostatní členové týmu mají za úkol co nejrychleji běžci sundat a zase nandat boty.

Poté se běžec vydává na druhé kolečko a po doběhu k týmu předává štafetu dalšímu běžci. (úprava: běžci nemusí běžet do kolečka, ale jen např. ke stromu a zpět.

- **Kůň a jezdec** (složitější na přípravu):

Uděláme několik týmu (min po 4 lidech).

První dva se dohodnou, kdo bude jezdec a kdo kůň.

Hra začíná tím, že jezdec vyskočí na koně, který jej odveze k určené metě.



Tam jezdec seskočí a běží k rozhodčímu, který je od mety vzdálen dalších několik metrů. Rozhodčí mu dá lísteček s otázkou, na kterou musí okamžitě odpovědět (jeden pokus).

- ➔ V případě že odpoví a rozhodčí jeho odpověď uzná, vrací se ke svému koni, vyskočí na něj a vrací se ke svému družstvu, aby předal štafetu dalšímu jezdcí.
- ➔ V případě že neodpoví správně, nebo rozhodčí jeho odpověď neuzná, může běžet zpět a poradit se s koněm. Jestliže ani on nezná správnou odpověď, vrací se jezdec na koni zpět ke svému družstvu, které mu může s odpovědí poradit. S odpovědí se znovu vrací k rozhodčímu.
- ➔ Jestliže ani tentokrát není odpověď správná, běží jezdec dál, kde jsou poházeny kartičky číslem otázky a správnou odpovědí. Jezdec pak smí otočit pouze kartičku s příslušným číslem a přečíst si správnou odpověď. Tu pak sdělí rozhodčímu, nasedne na koně a vrací se k týmu, kde předává štafetu

Vyhrává družstvo, které nejdříve odpoví na všechny otázky a všichni jeho členové se vrátí do výchozího postavení.

## Relaxační část

- **Severní vítr**

Na začátek se postaví stejným směrem a určíme, že tímto směrem je sever. Vedoucí hry následně říká následující strany (slova):

- sever, jih, východ, západ
- napravo, nalevo, vítr (otočka o 360°), bezvětří (nic)

Jakmile je nějaká z těchto stran vyslovena, musí se hráč daným směrem otočit. Pokud se splete nebo mu rozhodnutí trvá příliš dlouho, vypadává.

- **Gordický (lidský) uzel**

Skupinka se k sobě postaví co nejtěsněji a zavře oči. Na vyzvání každý natáhne někam do prostoru uvnitř kruhu svoji jednu ruku a s někým se poslepu chytí, posléze to samé s druhou rukou. Nyní může skupina otevřít oči a vyřešit nastolený úkol - "rozmotat" se tak, aby výsledkem byl kruh lidí držících se za ruce (nevadí, pokud někdo stojí zády nebo čelem dovnitř kruhu). Nikdo nesmí mít překřížené ruce.

- **Srdce**

Děti si lehnou a položí si ruku na srdce, poslouchají tlukot vlastního srdce na pokyn hrajeme, se rozběhnou po místnosti a chvíli běhají. na pokyn srdce si opět lehnou a poslouchají tlukot srdce (jak se rytmus změnil) hru opakujeme několikrát až do úplného zklidnění.

Cíl: navodit u dětí stav odpočinku střídáním velmi energických, a naopak vláčných pohybů.

- **Myška**

Hráči sedí v kruhu těsně vedle sebe v libovolném počtu s pokrčenýma nohama. Nejvhodnější počet je mezi osmi až třiceti hráči. Jeden hráč stojí uprostřed či vně kruhu. Sedící hráči si pod nohama předávají malý předmět (např. kámen) – myšku. Jakmile se hráč uprostřed, který sleduje pohyby sedících domnívá, že ví, kdo myšku má, ukáže na něho. Dotyčný musí ihned udělat kolébku, lehne si na záda a zvedne ruce. Pokud je stojící hráč vně kruhu, obíhá a dotekem označuje sedícího hráče, o kterém se domnívá, že má myšku. Pokud označený hráč myšku má, vymění se s prostředním, pokud ne, hra pokračuje.

- **Kruh důvěry**

Uděláme skupinky po cca 7-9 žácích. Skupina vytvoří úzký kroužek a vyberou prvního člena který půjde doprostřed. Prostřední žák zavře oči, představí si, že má nohy přikované k zemi a pozvolna spadne na kteroukoli stranu, kde ho kamarádi zachytí.

- **Číslo**

Rozdáme žákům čísla od 1 do počtu účastníků. Každý účastník si prohlédne a zapamatuje co má za číslo, ale nesmí ho nikomu sdělit. Poté si stoupneme náhodně do kruhu a chytíme se za ruce. Zavřeme oči a na startovní povel se musí (poslepu) vytvořit zástup od nejmenšího čísla po největší.

- **Dobíhačka**

V kruhu rozdělíme žáky na dva týmy ob jednoho člověka (sudé a liché). Každý tým pak dostane balon a musí si ho podávat do kruhu tak aby dostihl balon soupeře.

## **Náhradní program – mokrá varianta/teambuilding hry**

- **Kouzelný koberec**

Na zem postavíme plátno, plachtu nebo jinou látku dostatečně velkou, ne však mnoho. Pokud se na ni všichni účastníci postaví, měli by se tam akorát vejít. Jejich úkol je jednoduchý – aniž by se jediný člověk musel dotknout země jinak než přes plátno, musí celou svoji podložku otočit

- **Kruh důvěry**

Děti vytvoří těsný kruh s rukama před sebou, jeden stojí uprostřed se zavřenýma očima a volně padá do různých stran, ostatní jej vždy vrátí do původní polohy.

- **Gordický (lidský) uzel**

Skupinka se k sobě postaví co nejtěsněji a zavře oči. Na vyzvání každý natáhne někde do prostoru uvnitř kruhu svoji jednu ruku a s někým se poslepu chytí, posléze to samé s

druhou rukou. Nyní může skupina otevřít oči a vyřešit nastolený úkol - "rozmotat" se tak, aby výsledkem byl kruh lidí držících se za ruce (nevadí, pokud někdo stojí zády nebo čelem dovnitř kruhu). Nikdo nesmí mít překřížené ruce.

- **Salát**

Každý z účastníků má svoje místo (židli, polštář...), jedno místo odděláme a tohoto hráče postavíme doprostřed kruhu. Hráč má za úkol si sednout. Udělá to tak, že řekne: „vymění se všichni ti, kteří...“ (například hrají rádi běhací hry, mají doma psa, mají sourozence, chutná jim pizza...). Hráči, pro které daná charakteristika platí, se zvednou a vymění si místo s jiným hráčem, nesmí si sedat ob jedno místo a nesmí zůstat sedět tam, kde seděli původně. Hráč uprostřed se zatím snaží najít si místo a uprostřed tedy zůstává jiný hráč, který vymýšlí znovu, kdo se vymění.

- **Barvičky**

Opět i v této hře sedí hráči v kruhu a jeden vedoucí jako koordinátor stojí uprostřed. V ruce má čtyři papíry/tužky různých barev (zelená, modrá, červená a žlutá). Cílem každého hráče je se dostat přes celý kruh až zpátky na své místo. Nejprve si každý vybere z nabízených barev svoji preferovanou a zatím si ji nechá pro sebe. Hra začíná tak, že vedoucí vylosuje jednu barvu a tu ukáže. Všichni ti, kteří mají vylosovanou barvu jako svoji preferovanou, se mohou posunout o jednu židličku vedle. Pokud na ní někdo sedí, musí si mu sednout na klín. Bohužel se však může hýbat jen ten, který sedí bez někoho na klíně. Ti pod ním se hýbat nemůžou, i když padne jejich barva a musí čekat, až na nich nebude nikdo sedět. Takhle hra pokračuje, dokud někdo „neobsedá“ celý kruh.

- **Král/královna**

Nejdřív seženeme tolik židlí, kolik je hráčů a rozmístíme je po místnosti. Potom vybereme jednoho dobrovolníka(krále/královnu), který si stoupne (ostatní si sednou na židle). Tento člověk se po zahájení hry snaží sednout na volnou židli. Problém je však v tom, že sedící se mu v tom snaží zabránit tím způsobem, že mu židličku obsadí. Pokud se králi/královně podaří si sednout, jde doprostřed hráč na židli před ním, tedy ten, který mu nestihl zasednout židli. Jelikož je král/královna starý, smí se mezi židličkami pohybovat pouze pomalou chůzí. Protihráči se mohou pohybovat, jak rychle chtějí. Hra vyžaduje spolupráci celé skupiny.

- **Srdce**

Děti si lehnou a položí si ruku na srdce, poslouchají tlukot vlastního srdce na pokyn hrajeme, se rozběhnou po místnosti a chvíli běhají. na pokyn srdce si opět lehnou a poslouchají tlukot srdce (jak se rytmus změnil) hru opakujeme několikrát až do úplného zklidnění.

Cíl: navodit u dětí stav odpočinku střídáním velmi energických, a naopak vláčných pohybů.

- **Živé pexeso**

Vyberou se dva hráči pexesa a jdou někam, odkud neuvidí ostatní (za dveře), ostatní jsou kartičky pexesa, které utvoří dvojice. (Je lepší, když to nejsou nejlepší kamarádi, je to moc okaté.) Každá dvojice si vymyslí krátkou scénku, může to být zvuk, cokoliv... (Udělají



dřep, zazpívají první slova známé písničky, napodobí zvíře, řeknou hlášku z filmu...fantazii se meze nekladou!) Důležité je, aby oba z té dvojice udělali opravdu to samé. Potom se zamíchají a rozestaví stejně jako pexeso do řad a sloupců. Přijdou hráči, stříhnou si a kdo vyhraje, ten první "otáčí" kartičku a hledá dvojici. Pexesová kartička po vyvolání předvede, to, co si s partnerem připravila. Vyhrává hráč, který získá nejvíce dvojic. Poslední "neotočené" kartičky jdou za dveře a hra pokračuje.

- **Myška**

Hráči sedí v kruhu těsně vedle sebe v libovolném počtu s pokrčenýma nohama. Nejvhodnější počet je mezi osmi až třiceti hráči. Jeden hráč stojí uprostřed či vně kruhu. Sedící hráči si pod nohama předávají malý předmět (např. kamínek) – myšku. Jakmile se hráč uprostřed, který sleduje pohyby sedících domnívá, že ví, kdo myšku má, ukáže na něho. Dotyčný musí ihned udělat kolébku, lehne si na záda a zvedne ruce. Pokud je stojící hráč vně kruhu, obíhá a dotekem označuje sedícího hráče, o kterém se domnívá, že má myšku. Pokud označený hráč myšku má, vymění se s prostředním, pokud ne, hra pokračuje.

- **Číslo**

Rozdáme žákům čísla od 1 do počtu účastníků. Každý účastník si prohlédne a zapamatuje co má za číslo, ale nesmí ho nikomu sdělit. Poté si stoupneme náhodně do kruhu a chytíme se za ruce. Zavřeme oči a na startovní povel se musí (poslepu) vytvořit zástup od nejmenšího čísla po největší.

- **Kruh důvěry**

Uděláme skupinky po cca 7-9 žácích. Skupina vytvoří úzký kroužek a vyberou prvního člena který půjde doprostřed. Prostřední žák zavře oči, představí si, že má nohy přikované k zemi a pozvolna spadne na kteroukoli stranu, kde ho kamarádi zachytí.

