

Pohybové hry x sportovní hry

Sportovní hry (fotbal, basketbal, volejbal, florbal...) – pevně stanovená pravidla, velikost hřiště, počet hráčů..., zpravidla soutěže, turnaje i mezinárodní

Pohybové hry – možnost úpravy pravidel, velikosti hřiště, počtu hráčů dle možností, podmínek (např. v tělocvičně x na hřišti), dovedností hráčů, zdatnosti hráčů, věku hráčů atd., pokud soutěže, nutno sjednotit pravidla pro všechny zúčastněné jednotlivce/týmy

Pohybové hry

❖ **Dělení:**

- ❖ Hry soutěžní x nesoutěžní
- ❖ Hry s pomůckami x hry bez pomůcek
- ❖ Hry s tradičními pomůckami x netradičními pomůckami (předměty denní potřeby, přírodniny apod.)
- ❖ Hry dle zaměření – hry zaměřené na lokomoci, obratnost, rychlost, vytrvalost, psychomotorické, relaxační atd.
- ❖ Hry dle počtu hráčů – jednotlivci, dvojice, trojice, skupiny
- ❖ Další dělení (dle zdatnosti a vyspělosti hráčů, velikosti hřiště, prostředí...)

❖ **Základní pravidla:**

- ❖ · čím menší děti, tím stručnější, jednodušší, přehlednější
- ❖ · malé děti – hry s dospělým, postupně hra s kamarádem, a nakonec ve skupině – pozor na citové zabarvení a vazby – často jen hra dvojic trojic, nikoli skupiny (budu nahrávat jen kamarádovi)
- ❖ · vysvětlení pravidel – stručně, ale jasně, na konci ověření, zda pochopili a zodpovězení případných dotazů
- ❖ · úprava pravidel dle situace – zvládají x nezvládají činnost, změna obtížnosti, nepochopení – znovu vysvětlení, úprava hrací plochy nebo počtu hráčů v dané roli (např. honičů) apod.
- ❖ Zdůraznění výchovného využití her (smysl pro fair-play) ·

❖ **Fair play** (z angličtiny, znamená rovná hra, čistá hra) je základním předpokladem sportovního zápolení, které obsahuje dodržování pravidel, sportovní chování, pomoc druhému závodníkovi atd. Prokázání fair play je, když sportovec např. úmyslně ohroží své umístění/bodování v závodě, aby pomohl jinému závodníkovi, kterého postihla nečekaná komplikace, ale také uznání porážky a celkové klidné a profesionální vystupování.

- V soutěži bojuji čestně a podle pravidel.
- Uznám, že soupeř je lepší, v cíli nebo po zápase mu podám ruku, vzdám mu tím čest.
- Vítězství není důvodem k nadřazenosti.
- I poražený zaslouží uznání, není terčem posměchu, ani skrytého.
- Soutěž má rovné podmínky pro všechny hráče či závodníky.
- V soutěži respektuji pokyny a nařízení rozhodčích a pořadatelů, řídím se jimi.
- Chci vyhrát, ale nikoli však za každou cenu.
- Diváci jsou součástí sportovní akce, potleskem vzdají čest vítězi i poraženému.
- Férové sportovní chování je mi vlastní i v každodenních životních situacích.
- Svým chováním jdu příkladem mladším sportovcům.

- ❖ **Bezpečnost při hrách** se zaměřením na vhodné oblečení a obuv, zejména při hrách v obtížnějších podmínkách:
 - ❖ **Oblečení, obuv** – zvážit prostředí, ve kterém hra probíhá – (outdoor x indoor) místnost, tělocvična, hřiště, zahrada, příroda...
 - ❖ **Přizpůsobit ročnímu období**
 - ❖ **Vhodný výběr oblečení** – sportovní, pohodlné oblečení, pokud možno necvičit v oblečení, které je určeno pro běžné nošení = hygiena
 - ❖ **Vhodný výběr obuvi** – dle prostředí – obutí do přírody x místnosti x tělocvična, cvičení na bosu (relaxace), pohyb v přírodě – nutná dobrá obuv správné velikosti, dobrý vzorek proti skluzu, holinky nejsou vhodné na běhání, kloužou (hlavně v trávě)
- ❖ **Prevence úrazů z hlediska:**
 - ❖ **dítěte** – nevyzpytatelnost reakcí, emoční labilita, nezralost, neodhadnutí schopností, dovedností, zdatnosti atd.
 - ❖ **prostředí** – povrch místnosti (koberec = spáleniny), zařízení místnosti (třída x tělocvična, chodba...), povrch hřiště – písek klouže, tráva, terénní nerovnosti, kopce, skály, voda (rybník, řeka...), doprava (silnice apod.), roční a denní období (zima x léto, den x večer...), překážky (klacky, díry, popadané stromy...)
 - ❖ **aktivity** – vhodnost výběru dle schopností a dovedností dětí, dobrá organizace, znalost prostředí, bezpečné pomůcky