

Seznam příloh

Příloha 1: Informovaný souhlas rodičů	72
Příloha 2: Karta testovaného probanda.....	73
Příloha 3: Ukázka správného provedení testů z testové baterie	74
Příloha 4: Zásobníku cvičení a průpravných her	79
Příloha 5: Protahovací a kompenzační cvičení.....	88

Přílohy

Příloha 1: Informovaný souhlas rodičů

Vážení rodiče,

jmenuji se Tereza Karellová a jsem studentkou 4.ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Studuji obor matematika se zaměřením na vzdělání a tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání.

Píši bakalářskou práci s názvem Miniházená na základní škole, kde mezi mé hlavní cíle práce patří porovnání pohybové úrovně a techniky hodů dětí navštěvující Základní školu Terezy Stolzové a dětí z oddílu miniházené Sokol Kostelec nad Labem.

Ráda bych Vás touto cestou požádala o souhlas při testování Vašeho dítěte. Testová baterie bude obsahovat:

1. Hod basketbalovým míčem
2. Hluboký předklon
3. Hod míčem do dálky z místa
4. Běh 2 x 10 m, běh 20 m s driblinkem
5. Skok z místa

Veškerá získaná data budou zpracována a uchována v anonymní podobě a publikována pouze v mé bakalářské práci.

Závěrečné vyhodnocení proběhne po ukončení výzkumného období a budete informováni o jejich výsledcích. Zveřejnění výzkumného projektu proběhne u státní závěrečné zkoušky. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

S případnými dotazy se na mě můžete obrátit na emailové adrese: tereza.karellova@seznam.cz.

Děkuji za ochotu.

Svým vlastnoručním podpisem potvrzuji, že souhlasím s účastí dcery/syna ve výše zmíněném testování.

Jméno a příjmení účastníka

Jméno a příjmení zákonného zástupce účastníka

E-mail (pro následné zaslání výsledků z testování)

V Kostelci nad Labem, dne:

Podpis zákonného zástupce:

Příloha 2: Karta testovaného probanda

Před zahájením testování každý proband obdržel svou testovací kartu, kde následně vyplnil levou polovinu. Do karty mu byly průběžně zaznamenávány výsledky z jednotlivých motorických testů.

Obrázek 8: Karta testovaného probanda

Karta testovaného žáka / žákyně / hráče / hráčky:				
Jméno		Test:	1. pokus	2. pokus
Příjmení		Běh: 2 x 10 m		
Pohlaví		Běh: 20 m driblink		
Datum narození		Hluboký Předklon		
Třída		Hod basket. míčem		
Házející paže		Hod míčem do dálky		
Skupina		Skok z místa		

Zdroj: Vlastní

Příloha 3: Ukázka správného provedení testů z testové baterie

1. Běh na 2 x 10 m

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený 10 m úsek dvěma rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené čáry pro start z polovysokého startu (obrázek 9) na zvukový signál píšťalky. Proband mohl změnit směr běhu na konci 10 m úseku (obrázek 11) až poté, co přešlápl nebo se dotkl jednou nohou vyznačené čáry (obrázek 10).

Obrázek 9: Polovysoký start



Zdroj: Vlastní

Obrázek 10: Dotek jednou nohou vyznačené čáry na konci 10 m úseku



Zdroj: Vlastní

Obrázek 11: Běh zpět po otočce na konci 10 m úseku



Zdroj: Vlastní

2. Běh 20 m s driblinkem

V sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků. Probandi startovali z vyznačené startovní čáry na zvukový signál píšťalky. V ruce drželi gumový míč značky Molten, který je určený pro miniházenou. Probandi museli vypustit míč současně s prvním krokem. Po proběhnutí 20 m úseku musel proband zakončit test chycením míče obouruč (míč mohl chytit nejdříve po proběhnutí cílem).

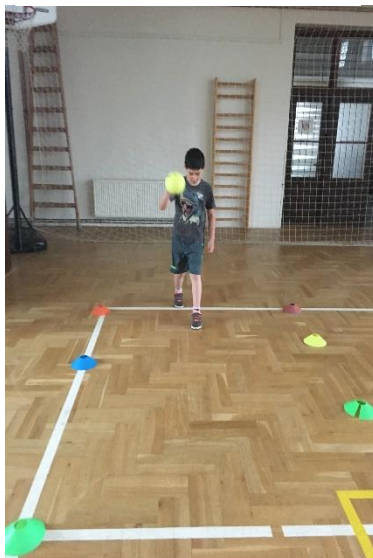
Na obrázcích 12, 13 a 14 je zobrazené správné provedení motorického testu: běhu 20 m s driblinkem.

Obrázek 12: Startovní postavení s míčem v ruce



Zdroj: Vlastní

Obrázek 13: Vypouštění míče z rukou současně s 1. krokem



Zdroj: Vlastní

Obrázek 14: Chycení míče obouřuč za cílovou čarou



Zdroj: Vlastní

3. Hod míčem do dálky z místa

V sokolovně byl vyznačený souvislý 20 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 1 m. Vedle kloboučku bylo natažené pásmo. Hod byl prováděn míčem na miniházenou (obrázek 15) od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč, pravá/levá noha vpřed (obrázek 16,17). Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat jednou nohou země jako při provádění trestného hodu (obrázek 18). Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu (obrázek 19).

Obrázek 15: Míč na miniházenou



Zdroj: Vlastní

Obrázek 16: Základní postavení hodu do dálky z místa, levá noha vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 17: Nápřah



Zdroj: Vlastní

Obrázek 18: Hod vrchním způsobem jednoruč, levá noha vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 19: Postavení po odhodu – bez výskoku



Zdroj: Vlastní

4. Hluboký předklon

Výchozí polohou byl mírný stoj rozkročný na lavičce (obrázek 20), kde bylo upevněné 30 cm pravítko. Probandi byli bosí. Ze vzpažení a výchozí polohy probandi vykonali zvolna hluboký předklon. Nohy museli být natažené, což jsem kontrolovala tak, že jsem měla palec položený na česce probandů a ostatní prsty pod jejich kolenem. Aby byl započítán pokus jako platný, museli probandi vydržet v hlubokém předklonu alespoň 2 sekund (obrázek 21).

Obrázek 20: Mírný stoj rozkročný, vzpažit



Zdroj: Vlastní

Obrázek 21: Hluboký předklon



Zdroj: Vlastní

5. Hod basketbalovým míčem

V Sokolovně i ve školní tělocvičně byl vyznačený souvislý 15 m úsek rovnoběžnými „čarami“ tvořenými z barevných kloboučků, které od sebe byly vzdálené 0,5 m. Vedle kloboučků bylo natažené pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry odhadu. Výchozí postavení (obrázek 23) byl mírný stoj rozkročný, čelem do směru odhodu s míčem (obrázek 22) nad hlavou. Při provádění hodu se musel hráč neustále dotýkat oběma nohama země. Vyznačenou čáru bylo možné překročit až po odhodu (obrázek 24). Nebyl dovolen výskok při odhodu.

Obrázek 22: Basketbalový míč



Zdroj: Vlastní

Obrázek 23: Výchozí postavení hodu basketbalovým míčem



Zdroj: Vlastní

Obrázek 24: Překročení čáry po odhodu basket. míče



Zdroj: Vlastní

6. Skok daleký z místa odrazem snožmo

V sokolovně i ve školní tělocvičně bylo položeno pásmo číslicemi nahoru. Probandi stáli u vyznačené čáry pro skok ve výchozím postavení – stoj rozkročný (nohy na úrovni ramen). Ze stoje rozkročného udělali podřep, zapažili (obrázek 25), předklonili se a odrazem snožmo provedli skok daleký vpřed současně se svihem paží vpřed (obrázek 26,27). Nebyl povolen poskok před odrazem.

Obrázek 25: Výchozí postavení skoku dalekého z místa odrazem snožmo



Zdroj: Vlastní

Obrázek 26: Odraz snožmo, švih paží vpřed



Zdroj: Vlastní

Obrázek 27: Dopad při skoku dalekém odrazem snožmo



Zdroj: Vlastní

Příloha 4: Zásobníku cvičení a průpravných her

1. Cvičení a hry vhodné na začátek vyučovací hodiny (tabulka 17)

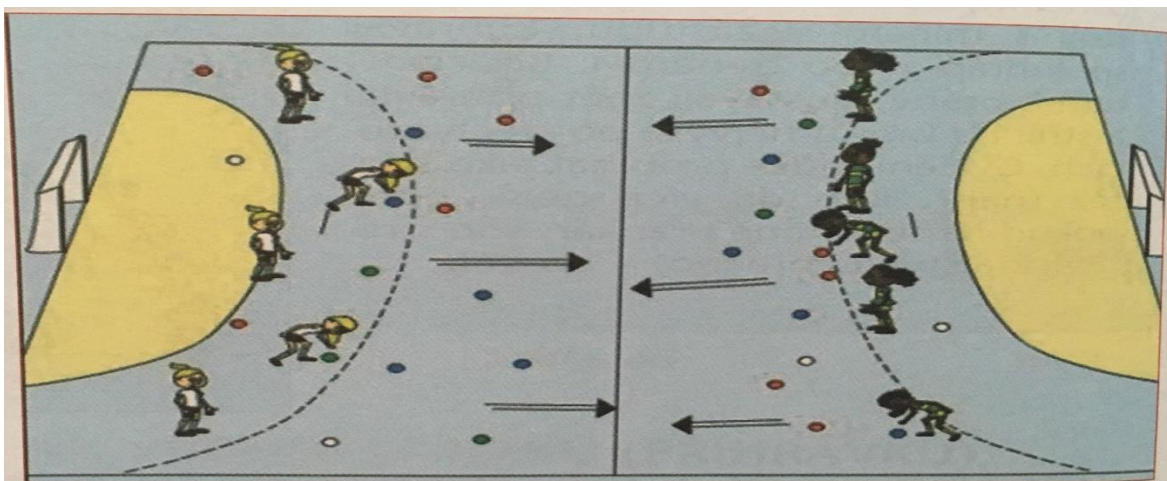
Tabulka 17: Seznam a popis cvičení na zahřátí organismu

Honička ve trojicích	Žáci se rozdělí do trojic. Každá trojice soutěží samostatně. První z trojice se snaží chytit druhého, druhý zase třetího a třetí se snaží dohonit prvního.
Počítejte!	Všichni žáci běhají po tělocvičně, jakmile učitel pískne na píšťalku a zakřičí číslo: dva, tři, pět, musí žáci vytvořit dvojice, trojice, pětičky apod. Kdo zbyde, udělá nějaký pohybový úkol
Pán a pes	Cvičení ve dvojicích nebo trojicích. Pán běhá pomalu po tělocvičně a pes nebo psi musí kopírovat jeho pohyby
Hra barev	Žáci běhají samovolně po celé tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: modrá, červená, žlutá aj. se musí všichni dotknout nejbližšího předmětu nebo čáry dle zvolené barvy.
Loupení dresů	Ve vyznačeném území mají všichni žáci zastrčený za kraťasy barevný rozlišovací dres, tak aby jim z něj koukala alespoň polovina. Určí se jeden ze žáků a jeho cílem je během určeném času sebrat co nejvíce spolužákům jejich rozlišovací dresy.
Postupná přenášená	Družstva po 3 – 5 dětech jsou v zástupech. Naproti každému zástupu jsou položeny čtyři kruhy ve vzdálenosti zhruba 2 m od sebe. První žák musí do všech kruhů donést míč, druhý žák musí přinést ze všech kruhů míč zase zpět ke svému zástupu, třetí hráč opět musí donést míč do kruhů atd.
Míčová bitva (obrázek 28)	Tělocvična je rozdělena na dvě poloviny. Každým týmem se snaží bránit svou polovinu tím, že hází všechny míče na polovinu soupeře. Když učitel zapíská, hra se zastaví a spočítají se míče na jednotlivých polovinách. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů.
Chobotnice	Modifikovaná verze hry známé jako „Rybičky a rybáři“. Jeden z žáků je rybář a snaží se chytit co nejvíce rybiček. Rybičky jsou na jedné polovině tělocvičny a rybář stojí naproti nim. Po vyřknutí říkanky rybářem, rybičky i rybář vyběhají ze své poloviny a snaží se dostat na druhou polovinu tělocvičny. Jakmile se jich rybář dotkne, zůstanou

	stát na místě a stávají se z nich chobotnice, nebo – li pomocnice rybářů. Hra pokračuje, ale rybičky mohou být chyceny, jak rybářem, tak i chobotnicemi.
Na živly	Žáci běhají samovolně po celé tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: bomba, povodeň, oheň, blesk aj. musí všichni učinit pohybový úkon odpovídající danému povelu: Bomba = leh na zem, povodeň = nikdo se nesmí dotýkat země (využití žebřin, laviček) aj.
Na rybáře	Rybičky se pohybují ve vyznačeném území a driblují. Rybář se snaží na povel sebrat míč co nejvíce rybkám.

Zdroj: Černý, 2013, Bělka a kol., 2015

Obrázek 28: Hra – míčová bitva



Zdroj: Bělka, 2015

2. Přípravné hry vhodné pro hlavní část hodiny

Seznam a popis přípravných her je uvedený v tabulce 18

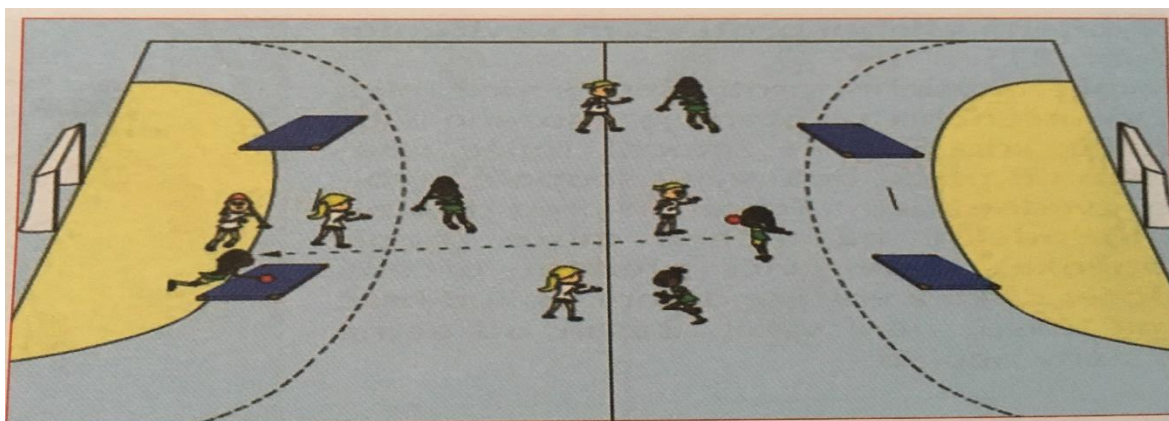
Tabulka 18: Seznam a popis jednotlivých přípravných her

Štafety s míčem	Děti se rozdělí do družstev po 4–5 žácích. Ve vzdálenosti 10 m je položený klobouček. Různými způsoby se musí žáci dostat ke kloboučku a zpět, kde po předání míče vybíhá další. Např.: kutálení míče, skok snožmo s míčem mezi chodidly, proplétání míče mezi nohama, podávání míče kolem pasu apod.
Závod s čísly	Žáci se rozdělí do dvou družstev a rozdají si čísla. Uprostřed tělocvičny jsou položeny dva míče: velký a malý. Na povel učitele: 1, 2, 3, ... žáci, kterým bylo přiděleno toto číslo, vybíhají a snaží se

	přinést velký míč na konec své poloviny tělocvičny. Druhý žák s tímto číslem se snaží trefit malým míčem spolužáka, který nese velký míč, a tím mu zabránit v získání bodu.
Kdo sebere nejvíce míčů?	Žáci se rozdělí do dvou družstev. Všechny míče se umístí doprostřed tělocvičny do bedny. Družstvo, které nasbírá více míčů vyhrává. Každý žák smí vzít pouze jeden míč.
Pokládání (obrázek 29)	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 3 a více žíněnek. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání míče a položit míč na jednu z žíněnek. Povoleno jsou pouze 3 kroky s míčem.
Krabice musí zůstat prázdná!	Uprostřed tělocvičny je krabice plná míčů. Jeden hráč stojí u krabice a snaží házet míče po celé tělocvičně. Ostatní hráči se snaží co nejrychleji sebrat míče a pomocí přihrávek je dopravit zpět do krabice. Povoleno jsou pouze tři kroky s míčem.
10 přihrávek	Soupeří mezi sebou dvě družstva. Družstvo, které si mezi sebou jako první 10 x přihrává, vyhrává. Pokud družstvu upadne míč, získává míč soupeř. Po ztrátě míče na anuluje počet přihrávek.
Pokládání s tenisovým míčkem	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 2–3 žíněny. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání tenisového míčku a položit jej na jednu z žíněnek. Povoleno jsou pouze 3 kroky s míčem.
Posouvání míče (obrázek 30)	Uprostřed tělocvičny jsou dva velké míče. Střílením na ně se obě družstva snaží dostat míče na soupeřovu polovinu, co nejdál od sebe.

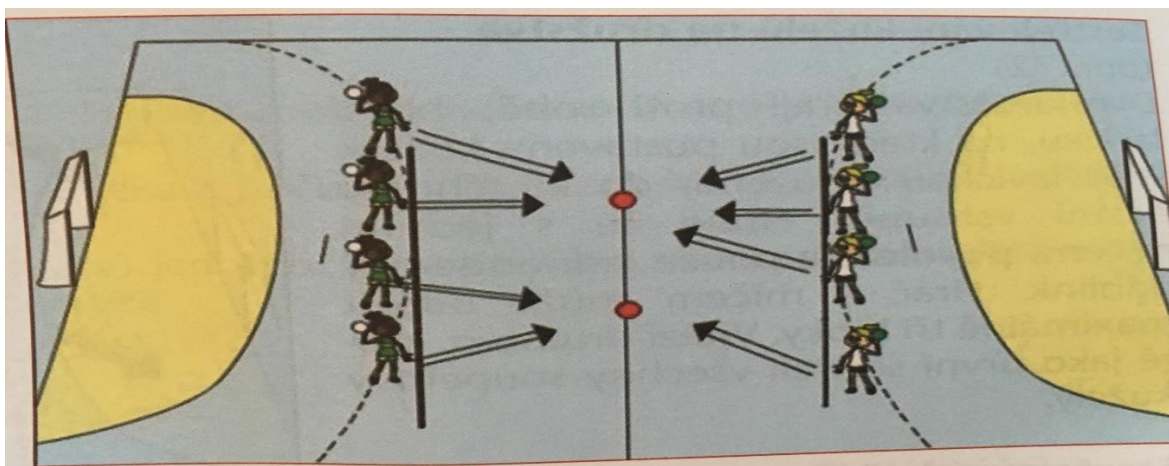
Zdroj: CSH, 2013, Bělka a kol., 2015

Obrázek 29: Hra – pokládání



Zdroj: Bělka, 2015

Obrázek 30: Hra – posouvání míče



Zdroj: Bělka, 2015

3. Hry vhodné na závěr vyučovací hodiny

V tabulce 19 jsou popsány hry, které jsou vhodné na závěr hodiny

Tabulka 19: Seznam a popis her na zklidnění organismu

Myška	Žáci sedí v kruhu a mají pokrčené nohy, pod kterými si podávají tenisový míček = myšku. Jeden žák stojí uprostřed kruhu a dotykem se snaží označit spolužáka, o kterém si myslí, že má myšku. Dotyčný si musí vzápětí lehnout a zvednout ruce. Pokud hráč, který byl označen měl myšku, tak se vymění s prostředním, pokud myšku neměl, hra pokračuje dále.
Tleskání dokola	Žáci sedí v kruhu a mají ruce položené na zemi tak, aby překrývali pravou rukou levou ruku sousedícího spolužáka. Hra začíná úderem jedné ruky žáka do země a pokračuje jako elektrické napětí údery ostatních žáků. Když udeří někdo z žáků dvakrát do země, tak dojde ke změně směru. Pokud někdo udělá chybu, vypadává.
Na Obrá a Palečka	Žáci stojí v kruhu ve vzdálenosti 0,5 m a podávají si dva míče: velký = Obr a malý = Paleček. Obr se snaží dohonit palečka. Potom co se Obrovi podaří dohonit Palečka si žáci místo podávání míčů, míče kutálejí.
Hra barev v chůzi	Žáci se pomalu pohybují samovolně ve vyznačeném území v tělocvičně. Na písknutí a povel trenéra: modrá, červená, žlutá aj. se musí všichni dotknout nejbližšího předmětu nebo čáry dle zvolené barvy.

Provlékaná	Žáci se rozdělí do tří zástupů, a tím pádem vytvoří tři družstva. Každé družstvo obdrží 4 švihadla, které si spojí pomocí uzlů. Na písknutí učitele si první ze zástupu provlíkne švihadlo pod trenkami a tričkem a předá zbývající část švihadla druhému. Ten si provlíkne švihadlo pod tričkem, následně pod trenky a předá ho třetímu. Vítězí skupina, která si jako první stihne propojit švihadlem.
Výměna čísel	Všichni hráči stojí v kruhu až na jednoho, který stojí uprostřed a má zavázané oči. Žáci v kruhu si rozdělí čísla od 1 do 8. Žák uprostřed řekne libovolnou kombinaci dvou zmíněných čísel: např.:14. Žáci, kteří mají přidělené číslo 1 a 4 si vymění pozice. Pokud je jeden z nich během výměny chycen žákem uprostřed, tak se s ním vymění.

Zdroj: www.pf.ujep.cz

4. Cvičení na manipulaci s míčem

Jednotlivá cvičení jsou uspořádána od nejjednodušších po nejkomplicovanější. Je důležité, aby se dbalo na správné provedení následujících cvičení. V pozdějším věku by se tyto chyby těžce opravovaly.

- ❖ Držení míče v prstech a kroužení zápěstím, v lokti a celou paží
- ❖ Podávání míče kolem celého těla od hlavy až po kotníky
- ❖ Podávání míče mezi nohama
- ❖ Kutálení míče kolem sebe v sedě
- ❖ Puštění míče v úrovni ramen a jeho chycení před dopadem na úrovni kotníků
- ❖ Vyhazování a chytání míče v leže
- ❖ Házení míče o zem a po každém dopadu ho podlézt
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – tlesknout před tělem – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – tlesknout před tělem – tlesknout za tělem – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu –provést obrat o 360 stupňů – chytit míč
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu – klek (sed, leh) – stoj – chytit míč a naopak
- ❖ Vyhodit míč za zády a chytit ho před tělem a naopak
- ❖ Udeřit míčem o zem mezi nohama a chytit za zády
- ❖ Udeřit míčem o zem mezi nohama a z otočky ho chytit za sebou
- ❖ Přehazování míče nad hlavou z levé do pravé ruky a naopak
- ❖ Střídavé vyhazování dvou míčů do vzduchu oběma rukama

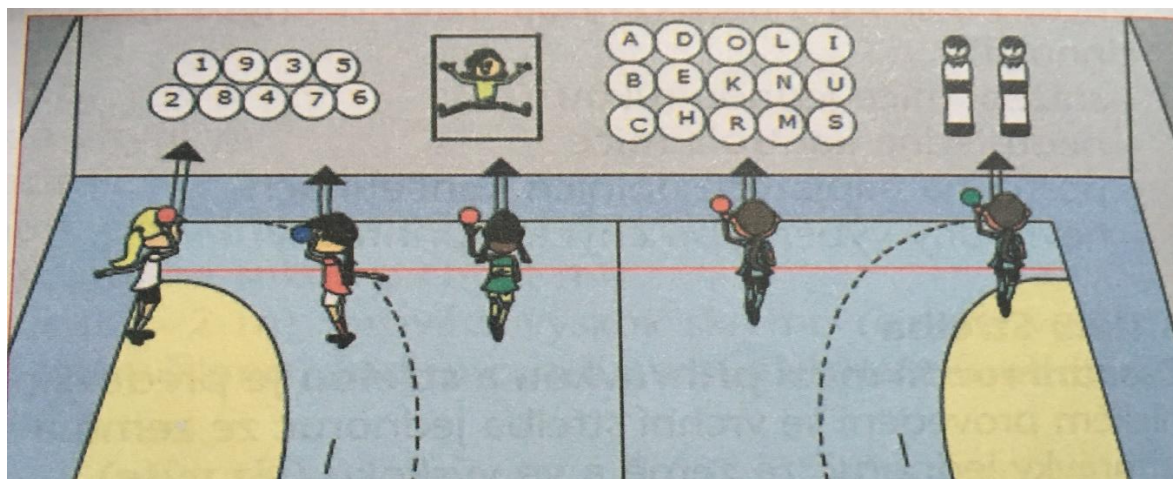
- ❖ Žonglování se třemi míči
- ❖ Vyhodit míč nad hlavu před sebe, provést kotoul – chytit míč (Černý, 2013, Bělka, 2015)

5. Příhrávky

a. Příhrávky s využitím stěny

- ❖ Hodit míč obouruč na stěnu – po odrazu ho nechat jednou spadnout – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – po odrazu ho nechat jednou spadnout – chytit míč
- ❖ Hodit míč obouruč na stěnu – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – chytit míč
- ❖ Hod míčem jednou rukou na stěnu, kde jsou nalepená písmena (obrázek 31) – trefit postupně písmena svého jména: Např. TEREZA (nejprve trefit T, pak E, následně R...) – po odrazu chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – chytit míč tou samou rukou
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – tlesknout před a za tělem – chytit míč
- ❖ Hodit míč jednou rukou na stěnu – udělat sed (leh, klik, obrat o 360 stupňů) – chytit míč

Obrázek 31: Hod míčem jednou rukou na stěnu s písmeny



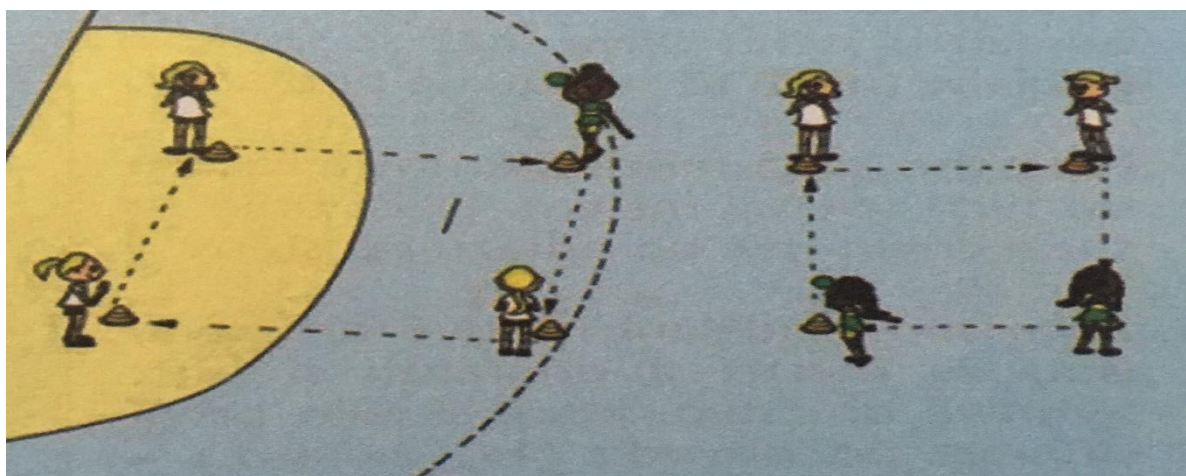
Zdroj: Bělka, 2015

b. Příhrávky ve dvojicích, trojicích a čtveřicích

- ❖ Ze stoje rozkročného – předklon – hod spodním obloukem do výše ramen své dvojce
- ❖ Ze stoje rozkročného – hod autem (od boku těla, různé způsoby) do výše ramen své dvojice
- ❖ Do dřepu – úder míče o zem směrem vpřed – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Hodit míč jednoruč vrchem vpřed – úderem míče o zem – spolužák chytí míč ve stoje

- ❖ Hodit míč jednoruč vrchem vpřed – na úroveň spolužákových ramen – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Přihrávky ve trojicích – dva žáci stojí naproti sobě, třetí mezi nimi drží v ruce kruh – krajní žák hodí míč jednoruč vrchem vpřed míč druhému krajnímu hráči – míč musí proletět kruhem – spolužák chytí míč ve stoje
- ❖ Přihrávky ve trojicích – žáci tvoří trojúhelník a přihrávají si dokola
- ❖ Přihrávky ve čtveřicích (obrázek 32) – žáci tvoří čtverec a přihrávají si dokola
- ❖ Přihrávky ve čtveřicích – žáci tvoří čtverec a přihrávají si dvěma míči dokola

Obrázek 32: Přihrávky ve čtveřicích



Zdroj: Bělka, 2015

c. Přihrávky v pohybu

- ❖ Přihrávka ze stoje běžícímu žákovi
- ❖ Přihrávka ve výskoku běžícímu hráči
- ❖ Řada několika žáků bez míče – jeden žák s míčem běží podél řady – přihrávka vrchem každému z žáků
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu jedním míčem
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu dvěma míči
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu – jeden míč házet – druhý míč kopat
- ❖ Přihrávky ve dvojicích v běhu – jeden míč přihrávka úderem o zem – druhá vrchní přihrávka jednoruč
- ❖ Přihrávky ve trojicích v běhu jedním míčem
- ❖ Přihrávky ve trojicích v běhu dvěma míči
- ❖ Přihrávky ve dvou zástupech (v trojúhelníku, ve čtverci) – kam hodím, tam běžím
- ❖ Přihrávky v kruhu – různé modifikace

d. Průpravné hry – přihrávání

V tabulce 20 jsou uvedené jednotlivé průpravné hry sloužící k procvičení přihrávek.

Tabulka 20: Seznam a popis vybraných průpravných her pro nácvik a zdokonalení přihrávky

Na třetího	Dva žáci stojí naproti sobě, třetí mezi nimi. Krajiní žáci si přihrávají a žák uprostřed se snaží zachytit přihrávku. Když přihrávku zachytí, vymění se s házejícím hráčem. Hod velkým obloukem vzhůru je zakázán.
Kdo z koho	Žáci jsou rozděleni do dvou skupin a každá skupina si přihrává po obvodu čtverce nebo trojúhelníku. Která čtveřice nebo trojice si 2x (3x, 4x) přihráje dokola, vítězí.
Pokládaná (obrázek 29)	Žáci jsou rozděleny do dvou družstev. Po tělocvičně jsou rozmístěny 3 žíněnký. Družstvo se snaží dostat blíž k žíněnkám pomocí přihrání míče a položit míč na jednu z žíněnek. Povolené jsou pouze 3 kroky s míčem.
10 přihrávek	Soupeří mezi sebou dvě družstva. Družstvo, které si mezi sebou jako první 10 x přihráje, vyhrává. Pokud družstvu upadne míč, získává míč soupeř. Po ztrátě míče na anuluje počet přihrávek.
Vybíjená	Žáci se pohybují ve vymezeném území tělocvičny. Dva žáci si přihrávají a snaží se dotykem „vybít“ spolužáka. Dotkne – li se míčem jeden z dvojice přihrávajících si žáků jiného spolužáka, vybije ho a ten se musí přidat k týmu vybíjejících.
Kdo z koho	Žáci jsou rozděleni do dvou skupin a každá skupina si přihrává po obvodu čtverce nebo trojúhelníku. Která čtveřice nebo trojice si 2x (3x, 4x) přihráje dokola, vítězí.

Zdroj: Černý, 2013, Bělka, 2015

6. Střelba na branku

a. Průpravné cvičení

- ❖ Střelba jednoruč ze země – žáci stojí rozestoupení vedle sebe podél brankoviště
- ❖ Střelba jednoruč ze země z výskoku – žáci stojí ve dvou zástupech – nejdříve střílí hráč vlevo, pak vpravo...
- ❖ Střelba po přihrávce z různých pozic a vzdáleností od branky (žíněnký, bedny apod.)

b. Průpravné hry

V tabulce 21 jsou uvedeny různé průpravné hry ke střelbě na branku.

Tabulka 21: Seznam a popis průpravných her na nácvik a zdokonalení střelby

Míčová bitva (obrázek 28)	Tělocvična je rozdělena na dvě poloviny. Každým týmem se snaží bránit svou polovinu tím, že hází všechny míče na polovinu soupeře. Když učitel zapíská, hra se zastaví a spočítají se míče na jednotlivých polovinách. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů.
Sestřel kužel!	Žáci se rozdělí na dvě družstva. Každé družstvo brání svou lavičku, na které jsou postaveny kužely. Lavičky jsou ve vymezeném území, kam nesmí nikdo vstoupit. Hra probíhá s jedním míčem. Je dovolen pouze jednoúderový driblink a přihrávky. Vyhrává družstvo, které jako první sestřelí soupeřovy kužely.
Střelba na stěnu	Hrají dvě skupiny žáků proti sobě. Družstvo si přihrává a snaží se hodit míč o soupeřovu desku tak, aby míč po odrazu dopadl na zem a nebyl zachycen soupeřem. Jsou povoleny pouze tři kroky s míčem a jednoúderový driblink.
„Miniházená jinak 1“	Modifikovaná verze miniházené. Platí stejná pravidla jako pro miniházenou, akorát gólu je dosaženo, trefí – li žák míčem tyčku branky.
„Miniházená jinak 2“	Modifikovaná verze miniházené. Platí stejná pravidla jako pro miniházenou, akorát na povel trenéra: modrá, zelená družstvo mající dresy této barvy se stává útočníky a opačné družstvo se stává obránci. Po dosažení gólu se odevzdá míč trenérovi, který opět udává pokyn určující průběh hry.

Zdroj: Bělka, 2015

Příloha 5: Protahovací a kompenzační cvičení

1. Zip
 - Funkce cvičení: vede ke správnému držení těla,
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: žáci se snaží imaginárně zapnout zip u kalhot a postupně u toho zpevňují břišní a hýžděové svaly
2. Stromek
 - Funkce: protažení svalů trupu
 - Výchozí postavení: stoj spatný, pokrčit vzpažmo, dlaně spojit
 - Popis cvičení: s výdechem uklonit vpravo a s nádechem návrat zpět na střed a následně provedení cviku opačně
3. Ramena
 - Funkce: uvolnění svalů kolem krku a ramen
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: kroužit rameny směrem vpřed
4. Ptáček
 - Funkce: uvolnění svalů paží
 - Výchozí postavení: stoj spatný, připažit
 - Popis cvičení: z připažení vlnovkou upažit a zpět
5. Kočička
 - Funkce: uvolnění a protažení svalů kolem páteře
 - Výchozí postavení: vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
 - Popis 1.varianty cvičení: vyhrbením páteře vzpor klečmo a klikem s prohnutím páteře zpět do vzporu klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
 - Popis 2.varianty cvičení: mírným prohnutím páteře a pokrčením paží vzpor klečmo a vyhrbením páteře zpět do vzporu klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
6. Pumpa
 - Funkce: Protažení svalů dolních končetin
 - Výchozí postavení: leh pokrčmo
 - Popis cvičení: leh – skrčit přednožmo levou nohou, ruce spojit a položit na koleno, snaha přitáhnout co nejvíce koleno k hrudníku, poté zpět leh pokrčmo a totéž opačnou nohou
7. Tik – tak
 - Funkce: protažení celého těla
 - Výchozí postavení: leh skrčmo, upažit
 - Popis cvičení: s výdechem kolena vpravo, hlavu otočit vlevo, s nádechem zpět a totéž na opačnou stranu
8. Patička
 - Funkce: protažení svalů dolních končetin
 - Výchozí postavení: leh ha bříše – skrčit levou, zapažit levou a chytit levý nárt, skrčit vzpažmo zevnitř pravou, ruka pod čelo
 - Popis cvičení: podsazením pánve a přitažením paty k hýždím protáhnout svaly dolní končetiny

9. Tkaničky

- Funkce: protažení svalů dolních končetin a trupu
- Výchozí postavení: sed, vzpažit
- Popis cvičení: s výdechem hluboký předklon, snaha zavázat si imaginární tkaničky

10. Let na severní pól

- Funkce: posílení svalů paží a mezilopatkových svalů
- Výchozí postavení: stoj spatný, upažit
- Popis cvičení: zpevnit paže, pažemi opakovaně hmity vzhůru a dolů

11. Střecha

- Funkce: posílení svalů paží a trupu
- Výchozí postavení: stoj spatný, vzpažit
- Popis cvičení: stoj spatný, vzpažit, předklonem vzpor stojmo, chůzí po rukou do vzporu ležmo vysazeně a zpět – postupné vzpřímení do stoje spatného, připažit

12. Mandarinka

- Funkce: posílení svalů krku
- Výchozí postavení: sed zkřížený skrčmo, ruce skrčit v týl
- Popis cvičení: s výdechem předklon hlavy, s nádechem vzpřim a lehký tlak hlavou do ruky

13. Most

- Funkce: posílení celého těla
- Výchozí postavení: vzpor vzadu sedmo
- Popis cvičení: zvednutím pánve vzpor vzadu ležmo, výdrž

14. Malování

- Funkce: posílení svalů břicha
- Výchozí postavení: leh pokrčmo, přednožit
- Popis cvičení: napsat nohami své jméno „na strop“

15. Rak

- Funkce: posílení mezilopatkových svalů
- Výchozí postavení: leh na břicho, vzpažit
- Popis cvičení: s výdechem pokrčit upažmo poníž, s nádechem zpět (Janošková, 2015)

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				