

# Sportování v duchu přátelství, respektu a snahy vyniknout

**Zařazení do předmětu: Tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ**

## Kontext k hodině

Všichni členové týmu jsou přátelé. To je motto pohybové hry se jménem „Po směru hodinových ručiček“, kterou si se svými žáky můžete v rámci „olympijského tělocviku“ vyzkoušet. V rámci této hry si žáci nejenom procvičí svou obratnost a rychlost, ale prožijí také olympijské hodnoty přátelství, respektu k druhým, radosti z úsilí a pohybu a snahy vyniknout. To vše a další jsou hodnoty, které sport provází a které zažijí také účastníci a fanoušci [Olympiády dětí a mládeže 2024 \(ODM\)](#) v Jihočeském kraji. Aktivita byla připravena ve spolupráci s mezinárodní iniciativou Play International, která se zaměřuje právě na pohybové hry s prožitím olympijských hodnot.



## Témata olympijské výchovy

- Přátelství, respekt, snaha vyniknout, radost z úsilí a pohybu, rovnováha těla, vůle a mysl

## Učební záměr (cíl):

- Děti si vyzkouší novou pohybovou aktivitu a získají povědomí, že ve sportu člověk prožívá různé olympijské hodnoty jako je přátelství, respekt, snaha vyniknout a další.

## Doporučené pomůcky

- 24 dresů (4 různé barvy), 4 měkké míče nebo tenisáky, vytyčovací mety, stopky

## Prostor

- Tělocvična nebo venkovní hřiště

## Obsah hodiny

### 3. – 5. třída

#### Hra „Po směru hodinových ručiček“ (35min)

##### PŘÍPRAVA:

- Umístěte 4 mety doprostřed hrací plochy do malého čtverce. Na každou metu položte jeden míč.
- Vytvořte čtyři smíšené a vyrovnané týmy (dva týmy, pokud máte méně než šestnáct hráčů). Týmy stojí v řadě za sebou před metou čelem do středu.

##### CÍL HRY:

- 1. KOLO:** Překonejte svůj vlastní týmový rekord.
- 2. KOLO:** Společně jako jeden tým skončete co nejrychleji.

##### INSTRUKCE:

###### 1. KOLO: „Překonejte svůj vlastní týmový rekord.“ (10–15min)

Každému hráči z týmu lektor vymyslí nějakou výzvu na překonání (např. jeden hráč stojí na jedné noze, jeden hráč má zakryté oči s doprovodem, jeden hráč nemůže používat paže (musí je mít za zády atd.)) Stejně výzvy obdrží vždy jeden hráč z každého týmu. Na signál předá první hráč svému spoluhráči stojícímu za ním míč tím, že jej podá tak, aby neporušil svou osobní výzvu. Takto si míč hráči předávají až k poslednímu v řadě. Tento hráč poté s míčem oběhne ostatní týmy a vrátí se jako první do svého týmu. Poté se předávání míče opakuje, dokud všichni hráči v týmu postupně neoběhnou jedno kolo. Všichni hráči běží stejným směrem (ve směru hodinových ručiček, jak ukazují šipky na obrázku). Dejte týmům nějaký čas na to, aby si vyzkoušely různé strategie a pokud chtějí, aby se pokusily překonat svůj rekord, a pak si zahrajte další kolo.

###### 2. KOLO: „Společně jako jeden tým skončete co nejrychleji.“ (15–20min)

Pravidla z 1. kola zůstávají zachována, ale nyní musí hráči „zastavit“ jednu skupinu před svou (tým 1 se připojí k týmu 4, tým 2 se připojí k týmu 1, tým 3 se připojí k týmu 2 a tým 4 se připojí k týmu 3). Cílem je snažit se dokončit závod co nejrychleji jako jeden tým. Podobně jako v 1. kole se týmy rozhodnou, kteří členové budou mít kterou výzvu, pomocí stejného seznamu výzev z 1. Požádejte hráče, aby kolo zvládli co nejrychleji. Oznamte čas, který zvládli poprvé, a vyzvěte je, aby podruhé překonali svůj skupinový rekord.

##### MOŽNÉ VARIACE:

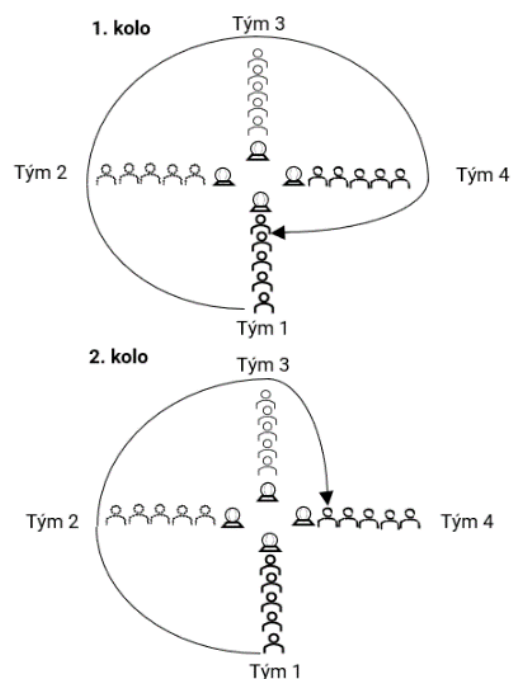
- Změňte vzdálenost mezi metami a upravte vzdálenost, kterou hráči potřebují k oběhnutí ostatních týmů.
- Změňte startovní pozici hráčů: vsedě, na kolenou atd. (dle možností hráčů).
- Změňte způsob, jakým si hráči přihrávají míč: přes hlavu, na jednu stranu, se zavřenýma očima atd.

##### ÚPRAVA PRO NEJMENŠÍ DĚTI – 1. – 2. TŘÍDA

- Zjednodušte rozestavení hráčů: př. hráči stojí ve 4 zástupech vedle sebe a oběhnou jen své vlastní družstvo
- V 2. kole dojde k promíchání zástupů. Hráči z 1. zástupu se staví před 2. zástup a naopak (žáci z 2. zástupu se staví před 1. zástup). Stejně tak u 3. a 4. zástupu. Cílem je celkový čas všech zástupů, resp. skupinový rekord. Pro jeho dosažení se mohou děti vyměnit či jinak změnit svou strategii.

##### Diskuze (10min)

- Nyní následuje zhodnocení prožitého. Bavila vás hra? Co se vám na ní líbilo? Bavilo vás více první nebo druhé kolo? Proč? Bylo pro vás v pořádku, že někteří hráči měli složitější úlohu a oběhnutí jim tak trvalo déle? Nastávají podobné situace i v běžném životě?



Další inspiraci pro výuku olympijských hodnot naleznete v Manuálu „[Základy výchovy k olympijským hodnotám](#)“ v kapitole 4 nahraném na webových stránkách [olympijskytym.cz/olympijska-vychova](http://olympijskytym.cz/olympijska-vychova).

**Chcete svou školu zapojit do sportovního programu Českého olympijského výboru určeného přímo pro školy? Přihlaste svou školu do Olympijského víceboje!**



Olympijský víceboj je největší školní sportovní projekt v České republice.

Je určený základním školám a odpovídajícím ročníkům víceletých gymnázií, které se mohou s dětmi jednoduše zapojit v hodinách tělesné výchovy.

Pro první stupeň základní školy doporučujeme zapojení do Olympijského diplomu. Pro druhý stupeň je vhodnější Odznak všestrannosti. Ale záleží na každém učiteli, který program si vybere, a nebo jestli se rozhodne děti zapojit do obou částí Olympijského víceboje. Pro děti s handicapem je určena Paralympijská výzva.

Více informací naleznete na [www.olympijskyviceboj.cz](http://www.olympijskyviceboj.cz)