

**TÝDEN BASKETBALU NA ŠKOLÁCH**

# **SOUHRN VŠECH AKTIVIT**

Pohybové aktivity vycházejí z metodiky projektu Basketbal ve škole, který se zaměřuje na obsah přístupný všem dětem a zjednodušuje pravidla basketbalu tak, aby prožitek mohl být radostný i úspěšný.



**#tydenbasketbalunazs**

## TYDEN BASKETBALU NA ŠKOLÁCH

Doporučené pohybové aktivity byly rozděleny do 4 tematických košů. Učitel si vybírá z jednotlivých košů. Minimálně 2 aktivity by měly být zařazeny do výuky během Týdne basketbalu.

**MULTISPORT** – metodika basketbalu dětí se opírá o všestranný základ a snaží se kombinovat od ranného věku pohybovou gramotnost se specifickou přípravou. Věnuje se nejen zcela odlišným sportům, ale zejména průpravným hrám či cvičením, které se o tuto kombinaci snaží.

**BASKETBAL** – specifická příprava dětí využívá aktivity, které rozvíjí basketbalové dovednosti, ale zároveň podporují samostatné rozhodování, rychlost reakce, komunikaci a vnímání. Dovednosti se mohou vylepšovat po technické, ale i taktické stránce v herním prostředí. Pravidla se zjednodušují a u nejmenších dětí se akceptuje jejich porušování.

**ŠKOLA** – nejen basketbal, ale jakékoliv pohybové aktivity můžeme propojovat s dalšími vzdělávacími oblastmi a využít tak mezipředmětových vztahů v hodinách TV. Ideální je se s dětmi v hodinách na příslušné aktivity připravit (tvorba slov, karet apod.).

**ZDRAVÍ** – edukativní pohybové aktivity týkající se zdraví člověka, ale i životního prostředí. Zdraví člověka zahrnuje fyzickou stránku, ale i mentální. Emoce a společenské hodnoty jako komunikace, spolupráce, respekt, motivace apod. jsou součástí zdravého životního stylu.

### POZNÁMKA:

- Pro zjednodušení používáme v celém textu metodického materiálu výrazů žák, hráč, učitel, asistent s vědomím toho, že všude by bylo možné použít i ženského rodu a mluvit o žákyních, hráčkách, učitelkách, asistentkách a podobně. V případě, že bude potřeba zdůraznit některé rozdíly například z pohledu didaktiky a bezpečnosti hráčů a hráček, bude to v textu rozlišeno. Pokud je tedy v textu použit pojem hráč, žák nebo učitel, myslí se tím i hráčky, žákyně a učitelky.
- Jednotlivé aktivity je možné modifikovat na základě úrovně dětí, podmínek prostředí, počtu dětí či učitelů apod.
- Mnohé aktivity lze realizovat s pomůckami, které si předem žáci připraví v jiných hodinách (karty věcí, kostka apod.).

KOŠ		NÁZEV AKTIVITY	POZNÁMKA
MULTISPORT	01.	MĚSTEČKO	
	02.	HOĎ SI A CVIČ – HRACÍ KOSTKA	Karta aktivit ČBF
	03.	ŠTAFETY	
	04.	STAVITEL	
	05.	POKLÁDANÁ	
	06.	TŘI KOŠE	
BASKETBAL	01.	CHAOS	
	02.	HAMBURGER	
	03.	KRÁL A ŠAŠEK	
	04.	TREFA	
	05.	ZRCADLO	
	06.	HRA 3X3, 4X4 - GULÁŠ	
ŠKOLA	01.	EVOLUCE – PŘÍRODOPIS/PRVOUKA	
	02.	SLOVNÍČEK – pexeso – ANGLICKÝ JAZYK	Pexeso ČBF
	03.	ÚZEMÍ – ZEMĚPIS/PRVOUKA	
	04.	PŘÍKLADY – MATEMATIKA	
	05.	OVOCE A ZELENINA – PRVOUKA	Karty ČBF
	06.	BARVY – PRVOUKA/VÝTVARNÁ VÝCHOVA	
ZDRAVÍ	01.	TŘÍDÍME ODPAD	Karty ČBF
	02.	ÚKLID	Víčka
	03.	SPÍCÍ OBR „MÁME HLAD“	Karty ČBF
	04.	ŠAMANI	
	05.	KOMPENZACE	
	06.	HRAJEME SI	

# MULTISPORT

**Všestranná příprava je základem zdravého rozvoje jedinců.  
Proto jsou v této kategorii zvolena cvičení podporující pohybovou gramotnost  
a kombinaci basketbalu s všestrannou přípravou.**

## MĚSTEČKO

Využití náčiní a nářadí dle možností daného prostoru.  
Cvičení vhodné pro úvodní část hodiny s vlastní volbou intenzity a aktivity.

Každý hráč = auto má svůj náklad = míč. Auta se pohybují volně po tělocvičně, ideálně driblinkem. V městečku jsou různá místa a překážky:

- obchodní centrum (vymezené území), u kterého je možné zaparkovat (= míč se položí do obruče) a hráč se volně prochází po centru
- serpentýny = slalom mezi kužely
- nepevněná cesta = žíněnka a driblink po žíněnce
- tunel = lavička připevněná jedním koncem za žebřiny, proběhnutí pod tunelem
- dálnice = označený úsek pro rychlý běh
- myčka = učitel nebo asistent je ve stoji rozkročném na vyvýšeném místě (lavičky, židle) a hýbající švihadla tvoří mycí turbínu skrz níž se hráč musí dostat a umýt tak auto.

Možnost vymýšlet další prvky (retardér, policie apod.)

**Jednodušší varianta:** Nejprve bez míčů, bez semaforu.

**Obtížnější varianta:** Auta reagují na semafor: červený terčík nebo kužel = stop, zelený terčík = jed.



## HOĎ SI A CVIČ – HRACÍ KOSTKA

Žáci mají k dispozici kartu s aktivitami příslušícími jednotlivým číslům na kostce (vyplňuje učitel nebo využívá kartu ČBF). Po hodu klasickou kostkou (případně pěnovou kostkou určenou pro pohybové hry) žák/žáci provádí určenou aktivitu všestranného charakteru. Počet opakování určí učitel (doporučujeme 4 - 6x). Možnost využít aktivitu v podobě určitého stanoviště v rámci kruhového tréninku nebo jako samostatnou hru, kdy soupeří týmy mezi sebou štafetovým způsobem. Lze kombinovat se zakončením, kdy hráč po hodu kostkou a provedení pohybové aktivity musí zakončit na koš a pak se vrací ke svému družstvu. V soutěživé formě lze určit povinnost vstřelení koše (2 body), nebo určení konkrétního zisku bodů.

**Jednodušší varianta:** Při soutěživé formě se počítá bod i za trefení obroučky (1 bod).



VIDEO NÁVOD

## ŠTAFETY

Oblíbená aktivita žáků se soutěžním prvkem mezi týmy. Doporučujeme mít v týmu max 6 žáků pro zajištění dostatečného počtu opakování. Ideální počet žáků je 3 v týmu. Dle dostupných pomůcek a náčiní navrhujeme následující aktivity.

Trojice – Dva hráči drží pěnovou žízalu/obruč/tyč a třetí hráč ji přeskakuje. Určená vzdálenost je do 7 metrů (méně než 1/2 délky hřiště). Zde je připraven předmět k zakončení na cíl (jakýkoliv míč, bean bag, víčka apod.). Cílem je trefa do koše (plastového, prádelního, basketbalového apod.), případně do kuželu. Střelí pouze skákající hráč.

### Další modifikace:

- Pohyb dle popisu výše, ale zakončují všichni hráči v týmu.
- Hráči pracují ve dvojici, běží čelem k sobě a mají jeden míč mezi sebou (drží ho svým trupem). Na konci dráhy opět zakončují, ideálně oba dva. Zpět totéž a vymění si dvojice.
- Hráči mají míč mezi sebou, ale pohybují se zády k sobě. Ruce nesmí kontrolovat míč.



VIDEO NÁVOD

## STAVITEL

Žáci si vytvoří dvojice. Po tělocvičně jsou rozmístěny malé obrouče (mimo trojkové území) a v každé z nich je jeden položený kužel. Každý hráč má svůj míč.

Ve dvojici je jeden šéf = stavbyvedoucí, který se pohybuje kdekoliv po tělocvičně driblinkem, druhý hráč = dělník ho následuje a kopíruje. Jakmile se šéf rozhodne, vybere si kterýkoliv kužel, u kterého si oba hráči proti sobě stoupnou na jednu nohu. Míčem driblují, točí kolem těla nebo jen drží. Oba hráči se snaží společnými silami kužel postavit, a to každý jednou nohou. Jakmile se jim to povede, mohou jít oba do zakončení na kterýkoliv koš. Následně si vymění role a pokračují dál.



VIDEO NÁVOD

## POKLÁDANÁ

Průpravná hra, kdy cílem dvou soupeřících týmů (3-4 žáci/tým) je položit míč (basketbalový, šišatý, gymball, apod.) na jedno z dvou určených míst na straně soupeře.

Míčem si musí přihrávat, nesmí se driblovat. Po dosažení „pokládky“ rozehrávají protihráči od místa položení. Pro „pokládku“ je možné použít žíněnku, obrouče, terčíky apod.

U menších dětí doporučujeme odlišit barvou 2 týmy a k tomu i dvě místa pro pokládku. Je možné vytvořit více hřišť po tělocvičně a tím zapojit co nejvíce žáků (viz Zdraví 6.).



VIDEO NÁVOD



## TŘI KOŠE

Průpravná hra u které je možné využít jakékoliv koše (basketbalové, na které se pověsí barevný dres/švihadlo nebo např. prádelní koše různých barev).

Proti sobě soupeří 2 týmy. Každý tým je složen ze 3 hráčů. Rozmístíme koše ideálně na prostoru 1/3 hřiště. Cílem je dát koš. Hraje se bez driblinku. Soupeři brání v rámci pravidel basketbalu.

### Hra má více variant:

- Tým se snaží zakončit míč do všech 3 košů.
- Útočící tým se snaží zakončit do koše, jehož barvu ukáže učitel (zvednutý barevný terčík apod.). Učitel může měnit barvy během hry.
- Týmy zakončují na kterýkoliv koš, započítávají si získané body a hrají po určitý časový úsek.

Je možné vytvořit více hřišť po tělocvičně a tím zapojit co nejvíce žáků (viz Zdraví 6.).



# BASKETBAL

**Pro specifickou přípravu basketbalu jsou zvolena cvičení, která jsou jednoduchá, podporují samostatné rozhodování, komunikaci a rozvoj určitých dovedností. Zároveň ponechávají prostor pro vytváření dalších modifikací.**

## CHAOS

Každý hráč má svůj míč, se kterým se pohybuje libovolně po tělocvičně, nesmí pouze do vymezeného území, případně trojkového území. Učitel určí modifikace a cíl:

- a) Žák si musí plácnout (High 5) se 2 hráči volnou rukou, která nedribluje, následně jde do zakončení na libovolný koš a vrací se do prostoru a hledá další hráče pro pozdrav „High 5“.
- b) Žák si vybere kohokoliv ze spolužáků a snaží se vyměnit si s ním míč přihrávkou nebo předávkou (volba dětí). Totéž zopakuje s dalším hráčem a následně může jít do zakončení na kterýkoliv koš a vrací se do hry.
- c) Žák si vybere jakéhokoliv spolužáka a s ním se snaží o zrcadlový driblink dopředu a dozadu po dobu cca 5 vteřin. Pak si vybere dalšího spoluhráče a opět může jít do zakončení a následně se vrátit do hry.

Pozn. Zkušenější hráči jsou schopni hrát více variant najednou, kdy o zvolené variantě rozhodují sami hráči.



## HAMBURGER

Hráči vytvoří trojice (případně čtveřice), každý má míč. Stoupnou si na vyznačené terčíky (lze použít i kužely). Prostřední hráč je „maso“ a dva krajní hráči jsou „houska“ (u čtveřic přidáváme „sýr“). Maso určuje pohyb driblinkem proti koši, jakmile protne trojkový oblouk nebo jinou určenou čáru, může jít do zakončení. I ostatní hráči se snaží o co nejrychlejší zakončení. Pak se celá trojice přesune k jakémukoliv dalšímu hracímu poli. Trojice, které nemají volné hrací pole, čekají uprostřed a jakmile se některý z „hamburgerů“ uvolní, trojice se na něj může posunout. Hra běží bez většího zásahu a přerušování učitelem.

### Varianty:

- Každý hráč vystřelí jednou a v dalším kole se pravidelně vyměňují v roli „masa“.
- Hráči soupeří, kdo dá dříve koš. Ten je v dalším kole „maso“.
- Hraje se do určitého počtu bodů (koš = 2body, obroučka = 1 bod). „Maso“ je v dalším kole hráč, který první získal daný počet bodů.
- Jednodušší variantou může být, že děti zůstávají neustále u stejného hracího pole.



## KRÁL A ŠAŠEK

Žáci si vytvoří dvojice. Ve dvojici si stoupnou proti sobě na šířku tělocvičny, zhruba 8 m od sebe. Jedna řada dětí jsou „králové“, položí si míč mezi kotníky, aby měly volné ruce k ukazování a děti proti nim jsou „šašci“. Každý z nich má míč. Králové ukazují, co mají šašci dělat. Šašci provádějí, co jim král ukazuje.

### Například:

- Král rukou posunkuje „pojď ke mně blíž“, šašek dribluje směrem k němu.
- Král ukazuje „couvej“. Šašek dribluje vzad, ale stále je čelem ke králi.
- Král ukazuje „vrtulí“. Šašek se točí kolem své osy a u toho dribluje.
- Král vytrčí ruce před sebe a připraví „terč“. Šašek mu přihrává do terče, král mu přihraje zpět.



## TREFA

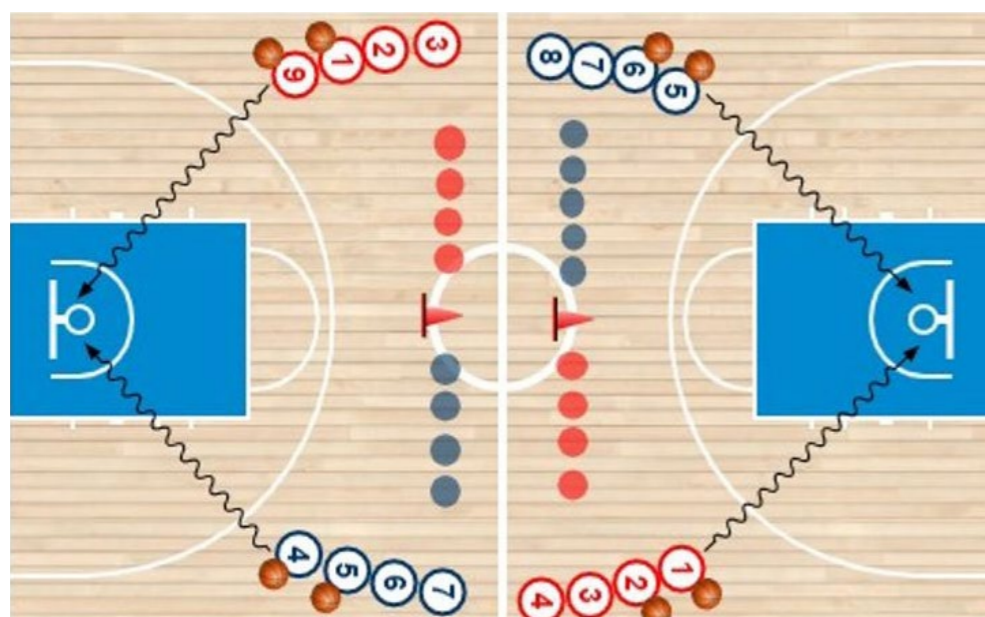
Na jednom koši soupeří vždy 2 týmy. Každý tým má 2 míče.

Týmy začínají dle obrázku zleva a zprava v zástupu proti koši. Mezi nimi je u půlící čáry připraveno hrací pole. Uprostřed hracího pole je velký kužel, se kterým hráči posouvají. Malé terčíky jsou v řadě po stranách od kuželu (případně od obruče, či jiného vhodného načiní). Cca 4-6 terčíků, počet je možné upravit.

Na povel „start“ dribluje první hráč z týmu ke koši a snaží se o úspěšné zakončení. Má pouze jeden pokus. Další hráč ze zástupu vyráží, jakmile hráč před ním vystřelil. Po vystřelení se snaží hráč co nejrychleji přihrát míč dalšímu spoluhráči v zástupu. Pokud koš proměnil, posouvá hrací kužel. Pokud koš nevstřelil, zařazuje se rovnou do zástupu. Cílem je přemístit kužel postupně až k poslednímu terčíku nejbližší zástupu, kam hráč patří. Týmy si následně strany vymění, aby zakončovaly z druhé strany (zprava i zleva).

Možnost hrát turnajově nezávisle na sobě na obou polovinách hřiště.

**Jednodušší varianta:** U mladších dětí doporučujeme počítat bod za zasažení obručky. Posun je tedy o jedno pole a v případě úspěšného koše o 2 pole.



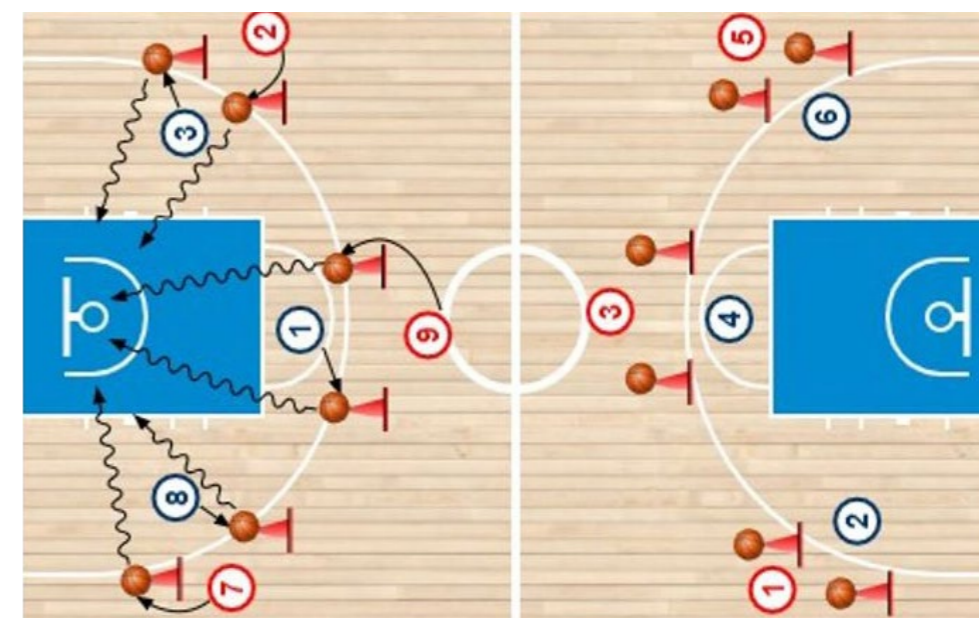
## ZRCADLO

Hráči vytvoří dvojice. Každý má svůj míč. V tělocvičně jsou kolem trojkového oblouku rozestavena „zrcadla“ – 2 kloboučky stejné barvy. Celkem je cca 6 zrcadel. Dvojice se postaví k zrcadlům. Dvojice, na které nezbylo zrcadlo, jsou uprostřed tělocvičny se svými míči. Hráči u zrcadel si položí míče na kloboučky.

Jeden z dvojice je čelem ke koši a je šéfem, který předvádí různé pohyby. Hráč stojící proti němu zády ke koši kopíruje jeho pohyby. Jakmile se šéf rozhodne, vezme si libovolný míč a snaží se co nejrychleji zakončit. Hráč, který jej kopíroval, si bere zbylý míč a také zakončuje. Celá dvojice se přesouvá k dalšímu zrcadlu. Dvojice ze středu hřiště se posouvají k volným zrcadlům.

### Varianty:

- Pravidelně se střídají hráči v pozici šéfa.
- Kdo dá dříve koš, nebo určený počet bodů, je následující kolo šéfem.
- Hráči v úvodní pozici driblují a vymýšlí pohyby i s míčem. Jakmile šéf obíhá jeden z kloboučků, kopírující hráč obíhá zbylý kužel a oba zakončují.
- Míče jsou opět na kloboučkách. Hráč čelem ke koši bere po počáteční aktivitě míč. Hráč zády ke koši se po oběhnutí kloboučku, kde zůstal míč, stává obráncem.





## HRA 3x3, 4x4 – GULÁŠ

Žáci vytvoří týmy (trojice, případně čtveřice). Dva týmy vstupují do středového kruhu („hrnec“). Všichni hráči se zde pohybují, nesmí stát (míchají guláš). Učitel kdykoliv hodí míč libovolnému hráči, jehož tým se v té chvíli stává útočícím, druhý tým jsou v tu chvíli obránci.

Útočníci mohou zakončovat na libovolný koš. Hra pokračuje dle volby učitele. Pokud je hodně žáků ve třídě, pak se doporučuje ukončit hru po prvním pokusu o vystřelení, nebo získáním bráncích hráčů.

Další dva týmy mohou do středu hned, jakmile předchozí skupina opustí středový kruh.



# ŠKOLA

Níže uvedené aktivity propojují tělesnou výchovu s dalšími předměty (mezipředmětové vztahy). U některých je ideální si připravit předem pomůcky v rámci jiných hodin. Děti se tak mají šanci učit hrou.

## EVOLUCE (PŘÍRODOPIS, PRVOUKA)

Všichni hráči mají svůj míč a pohybují se dle toho, jakým jsou živočichem. Určí se území pro hru (např. polovina hřiště).

Evoluci představují následující živočichové: žába (skoky snožmo) – kůň (klus poskočný) – opice (poskoky stranou) - člověk (běh nebo chůze). Všichni žáci začínají jako „žáby“. Snaží se zároveň driblovat. Ideálně vydávají i zvuky daných zvířat. Stíhají si s libovolným hráčem (kámen – nůžky – papír). Kdo prohraje, stává se z něj nižší kategorie. Pokud je již žábou, zůstává žábou. Kdo „střížbu“ vyhraje, stává se živočichem vyšší kategorie. Pokud je hráč již člověkem a znovu vyhrál, může jít do zakončení na koš. Následně se vrací do hry opět jako žába.

**Soutěžní varianta:** Hráč – člověk, který zakončil na koš, si bere kužel/víčko/kostku ze středu hřiště jako odměnu a schová si ji do svého domečku. Po určité době si děti spočítají, kolik mají odměn.



VIDEO NÁVOD

## SLOVNÍČEK – PEXESO (ANGLICKÝ JAZYK)

Žáci si předem připraví dvojice karet v hodinách AJ, nebo využijí pexeso od ČBF. Na kartě je napsané slovíčko (např. MÍČ), na druhé kartě z dvojice je anglické odpovídající slovíčko (BALL).

Kartičky se rozmístí náním k podlaze do středového území tělocvičny (žluté území). Žáci si vytvoří dvojice. Každý má svůj míč. Startují na postranní čáře. Jakmile učitel odstartuje hru, všechny dvojice se snaží spoluprací, a hlavně komunikací najít dvojici k sobě patřících karet (pexeso). Při hledání hráči neustále driblují, otočí kartu, podívají se na ni a znovu ji vrátí obrázkem k podlaze. Až teprve když hráči najdou dvojici, mohou si ji vzít a ukryt do své skrýše/domečku kdekoliv po tělocvičně. Když dvojice najde pexeso a uloží karty do své skrýše, oba hráči musí jít do zakončení na libovolný koš, mají jeden pokus a vrací se opět do hry. Jakmile nejsou ve středu hřiště žádné karty, hra končí. Žáci si spočítají počet získaných pexes.

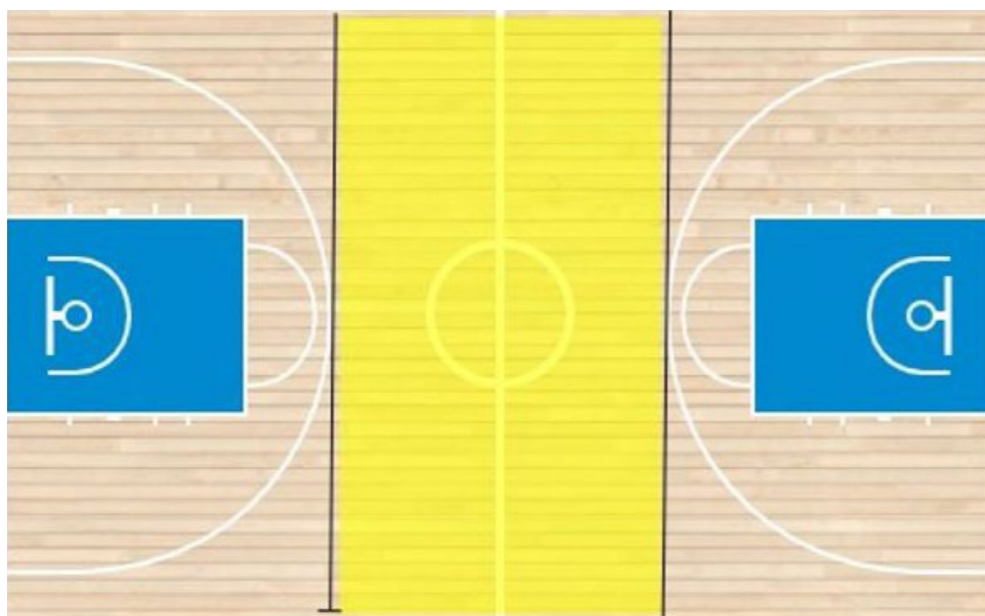
**Jednodušší varianta:** Bez driblinku a bez zakončování. Kartičky jsou otočeny textem nahoru.

**Obtížnější varianta:** Dvojice musí proměnit koš (dát určitý počet bodů) dříve, než se znovu zapojí do hledání.

Je nutné mít dostatečný počet karet s ohledem na počet žáků. Doporučujeme zvolit na karty slovíčka spojená s pohybovými aktivitami, ale není to podmínkou.



VIDEO NÁVOD

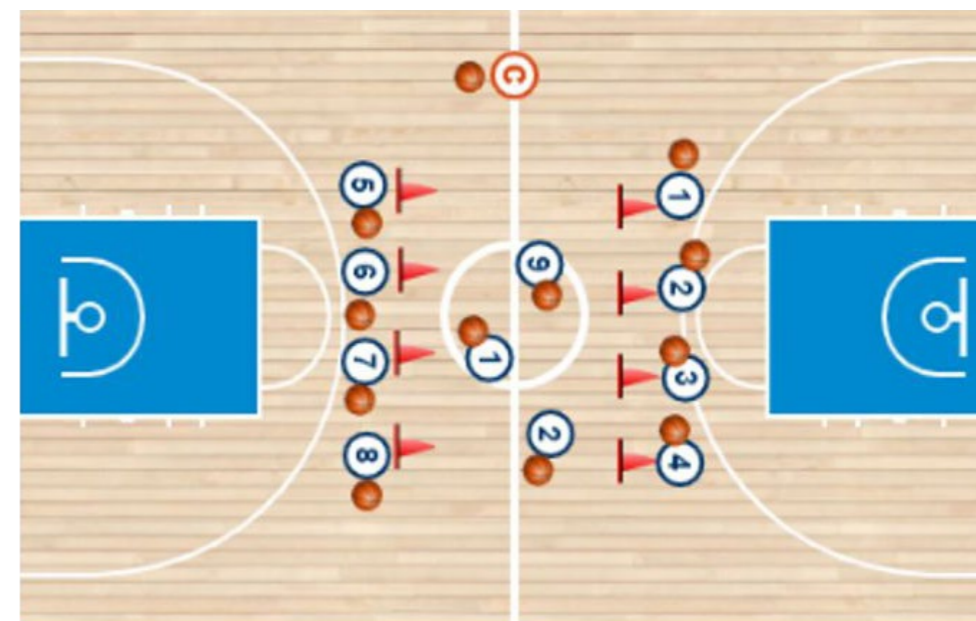


## ÚZEMÍ (ZEMĚPIS, PŘVOUKA)

Každý hráč má svůj míč. Hráči stojí u terčíků či kuželů (dle obrázku) = jsou v domečkách v Evropě a v Americe. Na některé hráče nezbyl domeček a jsou tudíž mezi dvěma světadíly v Atlantském oceánu. Všichni hráči provádí driblink či jiné činnosti s míčem dle ukázek učitele (případně i žáka). Jakmile si učitel stoupne a drží míč nad hlavou, hráči z domečků se snaží driblinkem dostat na opačný kontinent, hráči z oceánu mohou zabrat jakýkoliv domeček. Hra pokračuje předcvičováním. Dalším podnětem může být např. učitel si dá míč pod tričko a hráči v té chvíli mohou jít do zakončení na libovolný koš, pak teprve hledají nový domeček.



VIDEO NÁVOD



## PŘÍKLADY (MATEMATIKA)

Žáci si předem mohou nasbírat víčka různých barev a přinést je do školy. Případně se mohou použít jiné barevné předměty jako např. barevné houbičky, barevné kostky apod. Každá barva má určitou hodnotu.

Hráči se rozdělí do týmů (trojice, čtveřice), každý tým má 1 míč. Týmy se postaví do zástupů na postranní čáru jako při štafetách. Předměty jsou rozházené po tělocvičně. Učitel zvolí určité číslo a žáci se snaží sesbírat předměty tak, aby jejich součet dal číslo řečené učitelem. Vybíhají po jednom a mohou si, jakkoliv radit, komunikovat. Např. červená víčka=3 b, žlutá víčka=2 b, bílá víčka=1 b. Učitel zvolí číslo 8 = tým sesbírá 1x červené, 2x žluté a 1x bílé víčko. Vítězné družstvo získává bod.

Je nutné volit čísla odpovídající schopnostem dětí.

**Jednodušší varianta pro mladší děti:** Úkolem je sesbírat určitý počet víček bez bodového určení barev.



VIDEO NÁVOD

## OVOCE A ZELENINA (PRVOUKA)

Žáci si v hodinách prvouky či výtvarné výchovy mohou připravit kartičky s obrázky s různými druhy zeleniny a ovoce (např. jablka, hrušky, okurky, papriky apod.) nebo použijí karty ČBF.

Děti se rozdělí do 2 týmů. Každý tým má 2 míče a 2 krabice (např. krabice od bot, obruč). Jednu krabici označí jako OVOCE, druhou pak jako ZELENINA.

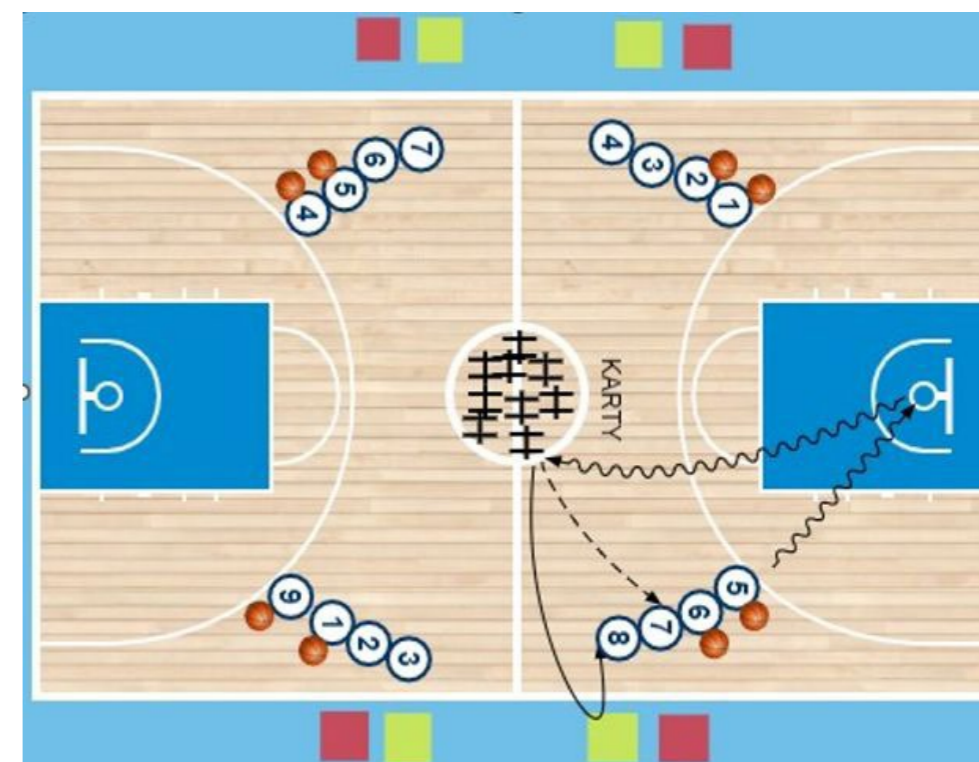
Karty s obrázky jsou rozházené ve středovém kruhu. Hráči postupně zakončují na hlavní koše. Po vystřelení berou kartu určité potraviny a dávají ji do správného koše u svého týmu (př. kartu s obrázkem jablka do krabice Ovoce). Druhý hráč v zástupu může vybíhat, jakmile hráč před ním vystřelil na koš. Každý má pouze jednu střelu.

Jakmile jsou všechny karty sesbírané, může následovat diskuse nad správností zařazení. Hru lze hrát na polovině hřiště se 2 týmy, ale i se 4 týmy na celém hřišti (viz diagram).

**Obtížnější varianta:** Hráč, který zakončí úspěšně, sbírá kartu a dává ji do příslušného koše. Hráč, který zakončí neúspěšně, si nebere kartu, ale řadí se rovnou do svého zástupu.



VIDEO NÁVOD



## BARVY (PRVOUKA, VÝTVARNÁ VÝCHOVA)

Uprostřed tělocvičny je rozestaveno plno různě barevných kloboučků (květinová louka). Děti vytvoří týmy (3–4 děti/tým), které se postaví do stejné vzdálenosti od středu (postavit startovní kužel). Každý tým má 1 míč. První hráč (zahradník) z týmu startuje na pokyn učitele, který zakřičí nějaké barvy kytiček (např. červená – modrá – žlutá). Hráč musí v daném pořadí i s driblinkem oběhnout barevné kloboučky/kytičky a vrací se zpět do svého týmu. Ostatní hráči z týmu mohou radit driblujícím. Učitel kontroluje správnost provedení.

### Varianty:

- Děti se postupně vystřídají v roli zahradníka a všechny obíhají zvolené pořadí kytiček.
- Soutěživě – určuje se po každém zahradníkovi, které družstvo bylo první zpět v týmu a tím získalo bod. Každé dítě čeká na nové zvolání pořadí barev. Je možné ponechat roli moderátora, který volá barvy, i dětem.



# ZDRAVÍ

Zdravý rozvoj dětí je základem životní úrovně jednotlivce i v budoucnosti. Pohybové aktivity jsou zaměřeny nejen na fyzické zdraví, mentální zdraví, ale i ekologii země. Doporučujeme si pro aktivity 1., 2. a 3. připravit pomůcky předem.

## TŘÍDÍME ODPAD

Děti si vyrobí kartičky s různými obrázky odpadků/věcí nebo využijí kartičky poskytované ČBF. Kartičky jsou rozmístěné po tělocvičně (mimo vymezené území). Všechny děti mají svůj míč (mohou využít jakékoliv míče).

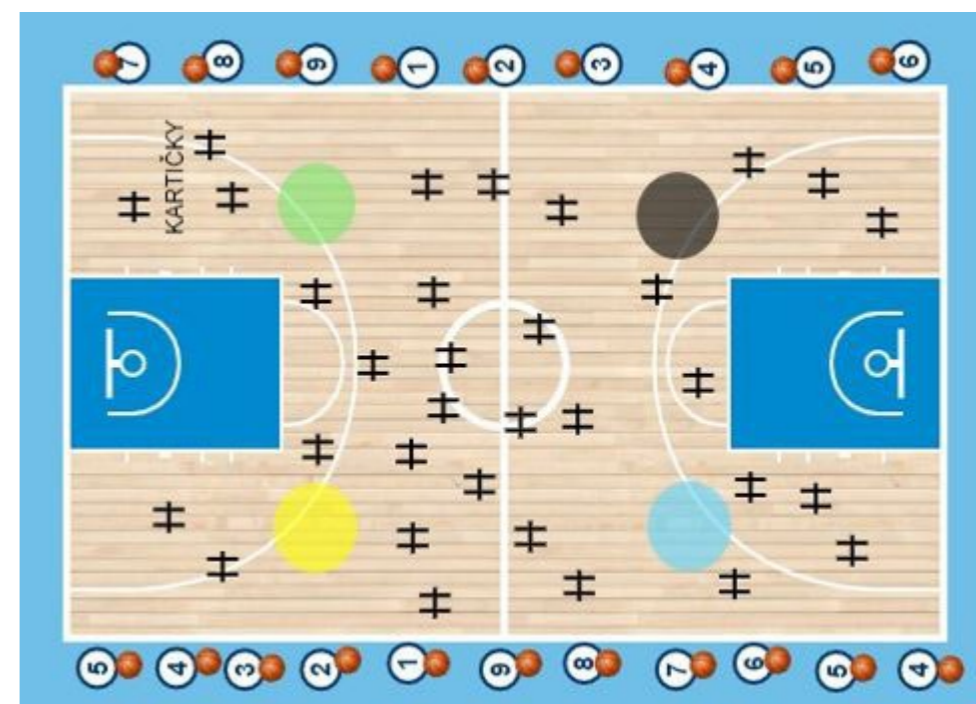
Žáci začínají na postranních čarách basketbalového hřiště. Na povel „start“ se driblinkem snaží sebrat kartičku a odevzdat ji do příslušného „kontejneru“. Kontejnery mohou být barevné kruhy, krabice, prádelní barevné koše apod. Kontejnery je možné označit samolepkami ČBF. Je nutné dodržet nastavenou barevnost třídění odpadu (žlutá – plast, hnědá – bio odpad, modrá – papír, zelená – sklo).

Jakmile žáci posbírají všechny odpadky a vyhodí je do kontejnerů, je možné provést společnou kontrolu a diskusi nad výsledkem.

**Obtížnější varianta:** Vždy po vyhození kartičky do kontejneru se hráč snaží o zakončení na jakýkoliv koš, pak opět sbírá další kartičku.



VIDEO NÁVOD



## ÚKLID

Pro tuto hru je vhodné nejprve sesbírat s dětmi víčka, či si připravit jiné pomůcky, které budou představovat odpadky. Odpadky umístíme do středového kruhu. Žáci jsou rozděleni do týmů (max 6 žáků/tým), každý tým má 2 míče a své území či prostor pro odkládání odpadu (skládku). Např. obruč, krabice, koš apod. Na povel start nebo „skládku“ se postupně snaží sesbírat veškerý odpad. Hráči startují po jednom. Další vyběhává, když hráč před ním pokládá odpaděk na skládku. Na závěr si týmy spočítají počet uklizených odpadků.

**Obtížnější varianta:** Po položení odpadku zakončuje hráč na koš. Pokud nevstřelí koš, bere odpaděk ze skládky a vrací ho do středového prostoru.



VIDEO NÁVOD



## SPÍCÍ OBR „MÁME HLAD“

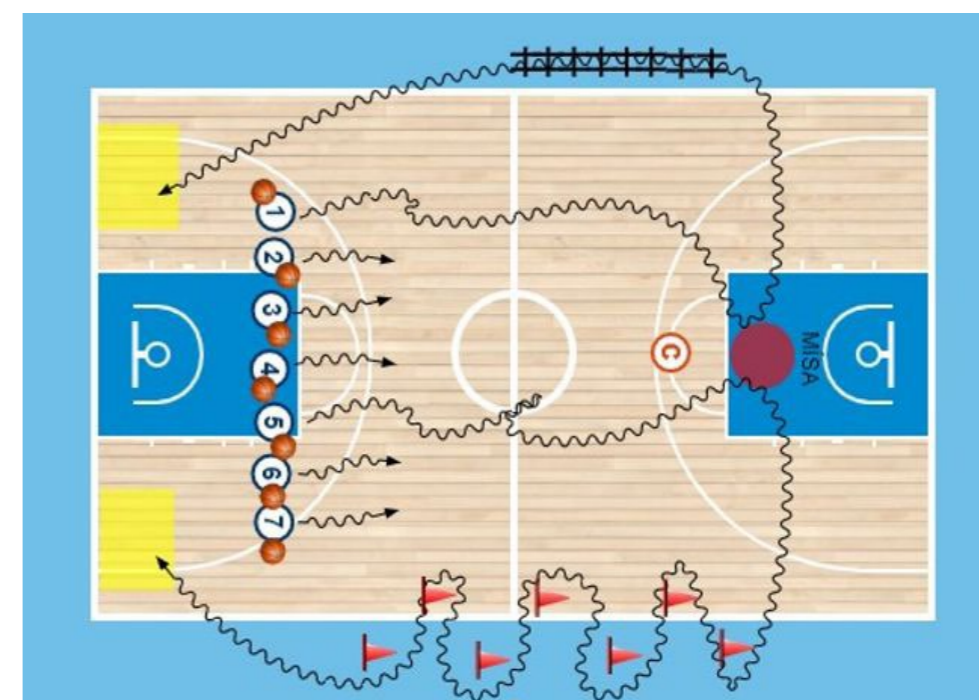
Děti si předem vytvoří obrázky s jídlem, potravinami nebo použijí výstřižky z časopisů. Lze použít i karty ČBF. Tato hra podporuje kondiční stránku dětí, rychlost reakce a zároveň uvědomění si akce a zastavení. Všechny děti mají svůj míč a začínají driblinkem na jedné straně tělocvičny. Učitel je obrem na opačné straně tělocvičny. Za ním je „mísa s jídlem“ (obrázky jídel a potravin v obruči, krabici apod.). Pokud obr spí, děti co nejrychleji driblují směrem k němu. Pokud se probudí, musí se zastavit.

Princip hry „cukr-káva-limonáda-čaj-rum-bum“. V případě, že se dítě pohnulo, obr ho posílá o určitý počet kroků zpět. Komu se podaří dostat na úroveň obra, může si vzít 1 obrázek. Děti motivujeme k tomu, aby si vzaly to „správné“ jídlo či potraviny (př. vajíčka, rizoto, ryba apod.) a po stranách se vrací zpět na start. V postranním koridoru se doporučuje vytvořit dráhu (žebřík, slalom apod.). Obrázek dítě uloží do určeného prostoru celého týmu. Následovat může diskuse o správné výživě a potravinách, které děti přinesly na obrázcích od obra. Tzv. junk food (nesprávné potraviny) by měly zůstat u obra. Hra se hraje na určený čas nebo do vyčerpání obrázků.



VIDEO NÁVOD

**Doporučená videa:** Žij jako šampion (viz Zdroje).



## ŠAMANI

Každé dítě má svůj míč. Vytvoří kruh i s učitelem. Učitel je hlavní šaman. Všichni jsou v sedu roznožném a míč mají položený na zemi před sebou. Učitel udává rytmus, ve kterém děti oběma rukama bubnují do míče, podlahy či jiných částí těla. Zároveň s údery používají i zvuky („ššš“, „bum“). Učitel určí vizuální signál (např. dá míč do vzpažení), na který děti reagují co nejrychlejších bubnováním ve svém rytmu s libovolnými zvuky.

Rytmika a dýchání jsou součástí základního zdravého rozvoje.



VIDEO NÁVOD

## KOMPENZACE

V této aktivitě se jedná o kompenzaci, ideální je zařadit ji na konec vyučovací jednotky. Každý žák má svůj míč. Dle učitele nebo vlastních nápadů se každý snaží promasírovat svaly po celém těle kutálením se po míči (tzv. rolováním) ve velmi pomalém tempu a s důrazem na zapojování pravidelného dechu.



VIDEO NÁVOD

## HRAJEME SI

Průpravné hry jsou nedílnou součástí všech hodin TV. Je možné tyto hry co nejefektivněji využít tak, aby bylo co nejvíce dětí zapojených do hry (každý má co nejvíce dotyků míče, využívají a vnímají prostor). Toho například docílíme organizací, která je vyobrazena na obrázku. Vytvoříme sudý počet týmů. Týmy hrají proti sobě na šířku tělocvičny různé průpravné hry. Časový úsek hry je cca 3 minuty. Pak se týmy posouvají k další hře na vedlejší hracím poli.

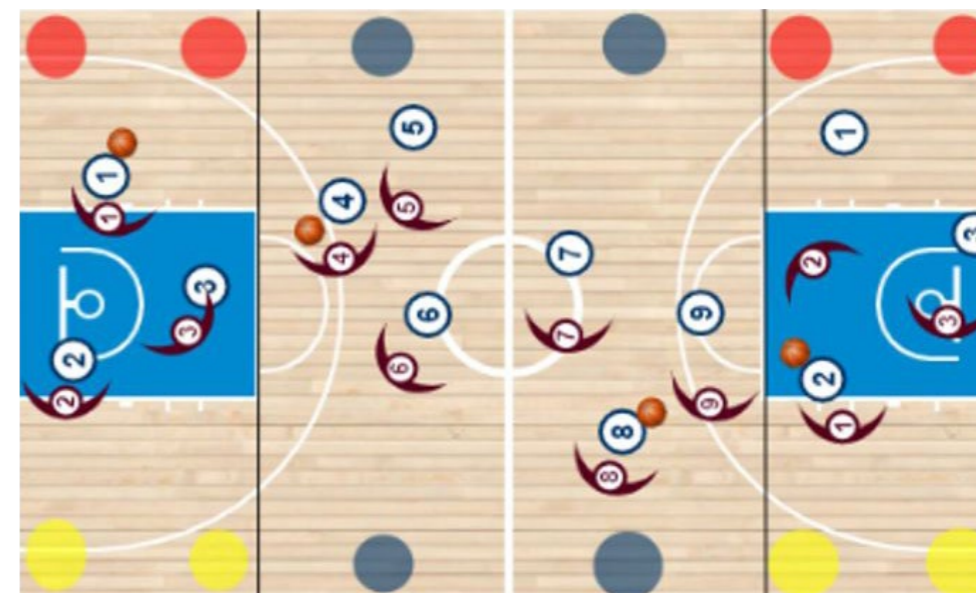
### Příklady her:

- POKLÁDANÁ (viz Multisport 5.)
- TŘI KOŠE (viz Multisport 6.)
- HÁZENÁ – cílem je vstřelení míče hodem na branku, ideálně mít 2 branky na každé straně. Je dovolen driblink.
- BASKETBAL – hra bez driblinku na koš. Jako koše lze využít basketbalové koše, prádelní koše, odpadkové koše apod. (ideálně přichytit je např. na švédskou bednu).

Je možné zvolit i variantu jedné hry pro všechny týmy, která se hraje na všech hracích polích.



VIDEO NÁVOD





## KONTAKT:

K organizaci projektu, či basketbalu na školách:

**JIŘÍ NOVOTNÝ**  
Koordinátor basketbalu dětí a mládeže  
+420 777 834 177  
jnovotny@cz.basketball

K metodice (jednotlivým aktivitám):

**MILENA MOULISOVÁ**  
Šéftrenérka dětí a mládeže  
+420 608 516 281  
mmoulisova@cz.basketball

## ZDROJE:

V dalších hodinách TV doporučujeme využívat aktivity z následujících zdrojů.



Kolektiv autorů. Easybasket  
„Poznat a naučit“. ČBF. 2021.



M. Cremonini, R. Regis.  
Basketbal dětí. Universum.  
2022



Youtube Easybasket  
in Europe



Youtube CZ BASKETBALL,  
Playlist Vrátím se lepší,  
Žij jako Šampion, Body2skills

Trenérský portál CZ BASKETBALL  
www.24vterin.cz