

42

POHYBOVÝCH HER

TRADIČNÍCH

A NETRADIČNÍCH

SMÍ SE

- využití materiálu 1 osobou
- zakoupení více licencí pro využití materiálu více osobami
- nekomerční využití materiálu pro svou vlastní potřebu (ve třídě, na táboře, apod.)
- v případě pracovního listu dělat kopie pro žáky



NESMÍ SE

- využití materiálu více osobami při koupi 1 licence
- jakékoliv komerční využití materiálu
- pořizovat kopie pro další osoby (učitele, rodinu, známé...)
- sdílet materiál dalším osobám (sociální síť, e-mail, úložiště, apod.)



Pokud jej chcete někde sdílet, uveďte v popisku vždy odkaz na můj autorský profil, děkuji :)

Pokud budete mít jakékoliv připomínky k materiálům, nápady na vylepšení (co vám například v materiálu schází, co vylepšit), neváhejte mi napsat!

Vaše Eliška

„V dítěti leží osud budoucnosti.“ - Maria Montessori

OBSAH

HRY ZNÁMÉ

1. Čáp ztratil čepičku (žádné pomůcky)
2. Zlatá brána (žádné pomůcky)
3. Cukr, káva (žádné pomůcky)
4. Chodí pešek (žádné pomůcky)
5. Kolo, kolo (žádné pomůcky)
6. Židličkovaná (pomůcky - rádio a židličky)
7. Čertovská honička (pomůcky -šátek)
8. Na Slepíčky (pomůcky -šátek)
9. Ruka, noha, hlava (pomůcky - žádné)
10. Molekuly (pomůcky - žádné)
11. Obr a paleček (pomůcky - jeden velký a malý míč)
12. Různé druhy honiček (pomůcky -žádné)
13. Překážkové dráhy (pomůcky - různé druhy překážek)
14. Rybičky a rybáři (pomůcky -žádné)
15. Dračí souboj (pomůcky -šátky pro každé družstvo)
16. Obruče, hýbejte se (pomůcky - 2 obruče)
17. Zloděj vajíček (pomůcky - papírové koule a obruče)
18. Dotkni se země (pomůcky -žádné)
19. Na krále (pomůcky - papírová koruna, židle)
20. Magnetická podlaha (pomůcky -žádné)
21. Černá bílá strakatá (pomůcky - provázek na vytvoření hranice)
22. Tabu cvik - (pomůcky -žádné)
23. Americká hra na slepou bábu - (pomůcky -žádné)
24. Kdo je největší? - (pomůcky -žádné)
25. Tichá pošta - (pomůcky -žádné)
26. Něco vidím a je to modré - (pomůcky -žádné)
27. Turbovrtulové koště - (pomůcky - smeták)
28. Zrcadlová síň - (pomůcky -žádné)
29. Čápi a žáby - (pomůcky - provaz na ohraničení rybníka)
30. Palcovaná - (žádné pomůcky)

OBSAH

HRY NETRADIČNÍ

1. Dotýkaná - (pomůcky - žádné)
2. Ruce - (pomůcky - žádné)
3. Automyčka - (pomůcky - žádné)
4. Hledáček - (pomůcky - různé předměty, které je vhodné vložit do obálek, aby nebylo hned vidět, kdo jaký předmět má.)
5. Slepá bába - (pomůcky - šátek na oči)
6. Popcorn (pomůcky - žádné)
7. Mravenci (pomůcky - žádné)
8. Kouzelník (pomůcky - žádné)
9. Masáž s míčkem (pomůcky - míček do dvojice)
10. Mumie (pomůcky - do dvojice role toaletního papíru)
11. Roboti (pomůcky - žádné)
12. Atomy (pomůcky - žádné)

Čáp ztratil čepičku



Popis hry:

Na začátku hry určíme 1 hráče, který představuje čápa. Jeho úkolem je chytat děti. Vedoucí i děti říkají říkanku a klapou nataženými rukama před sebou (zobák) a říkají: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“ Vedoucí řekne barvu. Úkolem dětí je nejrychleji danou barvu najít a dotknout se jí. Samy na sobě se jí dotknout nemohou. Jakmile se barvy dotknou, jsou v bezpečí před čápem. Pokud danou barvu nenašly, může je čáp chytit. Koho chytne první, vystřídá se s ním a je novým čápem.

Zlatá brána

Popis hry:

V této hře dvě děti vytvoří “zlatou bránu”. Tu udělají tak, že stojí naproti sobě, chytanou se za ruce a natáhnou je nad úroveň hlavy. Ostatní děti se také chytanou za ruce a vytvoří hada. Procházejí poté pomalu pod vytvořenou bránou. Mezitím hráči, kteří tvoří “zlatou bránu,” a zpívají “Zlatá brána otevřena, zlatým klíčem odemčena, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koš-tě-tem”. Při poslední slabice spustí dvojice tvořící bránu ruce dolů. Tím hráče, který zrovna procházel pod branou, uvězní, prohrál, a tak pro něj kolo hry končí. Další kolo si poražený hráč vymění roli (brána/had) nebo si stoupne za jednoho z dětí tvořící bránu. Hra končí, když zbývají pouze dva hráči. Ti pak mohou vytvořit znovu novou bránu.



Cukr, káva ...

Popis hry:

Hra začíná tím, že vybereme jednoho hráče, který bude začínat hru a odříkávat. Ostatní si od něj stoupnou cca 20–30 m na startovní čáru.

Hru začneme tak, že hráč, který odříkává, se otočí zády ke hráčům a hlasitě vysloví

“Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum, bác!”

Když toto dořekne, rychle se otočí zpět na hráče. Během odříkávání této říkanky se všichni hráči snaží dostat co nejrychleji do cíle. Když domluví, otočí se a hráči se nesmí hnout. Koho odříkávač uvidí, pošle ho zpět na začátek. Vyhraje ten, který se dostane první až k vyvolávači. Za odměnu ho vystřídá.

Chodí Pešek

Popis hry:

Vybereme hráče, který bude představovat Peška. Ostatní děti utvoří kruh tak, že si sednou s rozestupem čelem do kruhu, zavřou oči a přikryjí si je dlaněmi.

Pešek začne chodit kolem a sedící děti zpívají „Chodí Pešek okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho Pešek bouchne. Ať je to ten nebo ten, praští ho Pešek koštětem.”

Když říkanka skončí, Pešek se zastaví. Kdo je nejbliž po ruce, toho (mírně) klepne na záda. Vybraný hráč vstane a pokusí se chytit Peška. Ten se snaží utéct a po oběhnutí kruhu si sedne na místo, kde seděl dříve vybraný hráč. Pokud se mu to nepodaří, znovu hraje Peška. Pokud ano, zůstává sedět a nový Pešek chodí okolo.

Kolo, kolo

Popis hry:

Děti se postaví do kruhu, vezmou se vzájemně za ruce tak, aby představovaly mlýnské kolo.

A začnou odříkávat text říkadla.

„Kolo, kolo, mlýnský za čtyři rýnský, kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác.“

Přitom se kruh pomalu otáčí dokola na jednu i druhou stranu. Na slovo "bác" se děti náhle posadí a představují tak rozbité mlýnské kolo.

Dítě, které se při posazení opozdí, může být ze hry vyřazené.

Židličková

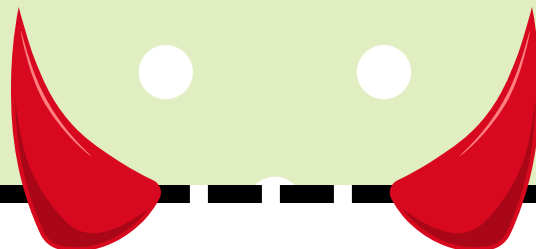
Popis hry:

Rozmístíme židle do kruhu směrem ven. Židlí bude vždy o jednu méně než počet hráčů. Paní učitelka pustí hudbu, soutěžící začnou tančit a pohybovat se kolem židlí.

Po uplynutí nějaké doby p. učitelka stopne hudbu. To je znamení pro děti. Ty si musí co nejdříve sednout na volnou židli. Kdo nestihl a nemá si kam sednout, vypadává. Odebereme jednu židli. Kruh se upraví. Pak se to stále opakuje, dokud nezůstává poslední tanečník, ten vyhrává.



Čertovská honička



Popis hry:

Na jedné straně hřiště stojí jeden hráč – čert. Ten má vzadu zastrčený šátek, který představuje ocas. Úkolem čerta je v časovém limitu pochyvat ostatní hráče, kteří se seřadí na opačné straně a na dané znamení se rozprchnou po ploše. Snaží se před ním utéct.

Zároveň mu sebrat jeho šátek. Koho se čert dotkne, je vyřazen. Pokud mu někdo šátek sebere, vypadává.

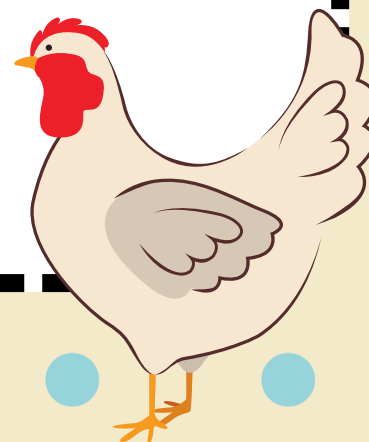
Na slepičky

Popis hry:

Úkolem paní učitelky je říkat říkanku:
„Slepičky, slepičky, běžte spát, vždyť
musíte ráno velmi brzo vstát!“

Děti se budou svévolně pohybovat
po třídě. Když říkanka skončí, všechny děti
si zakryjí oči, skrčeně si lehnou na břicho.

Paní učitelka jednoho z nich přikryje
šátkem nebo dekou. Po zakodování se děti
postaví, a vzájemně hádají, kdo je ukrytý
pod dekou.



Ruka, noha, hlava

Popis hry:

Děti se rozdělí do stejně početných skupinek. Paní učitelka vyjmenuje části těla, která se mohou dotýkat země např.: Dvě ruce, 1 zadek, 3 nohy, 1 hlava. Skupinka se musí dotýkat země přesným počtem vyjmenovaných částí. Nesmí se dotýkat ničím jiným!



Obr a paleček

Popis hry:

Děti utvoří kruh a posadí se na zem. Dvě děti, které jsou v kruhu na opačných stranách, dostanou míče. Jedno dítě je velký Obr a druhé malý Paleček. Na povel si posílají míč po obvodu kruhu stejným směrem. Malý míč má dohonit větší. Když malý míč dohoní větší, hra končí. Lze změnit směr podávání, a tak může honit obr palečka.

Různé druhy honiček



Na babu

Jednoduchá honička. Jeden hráč má babu, kterou předává dotykem.

Na nakažlivou Babu

Jeden hráč má babu, kterou předává dotykem dalším dětem. Jemu samotnému ovšem baba zůstává také.

Kukátková honička

Hráči z dlaně vytvoří kukátko, které si položí k oku. Druhé oko mají zavřené – tak se omezí periferní vidění účastníků. Tím se honička stává zajímavější.

Molekuly

Popis hry:

Hráči se volně pohybují po prostoru.

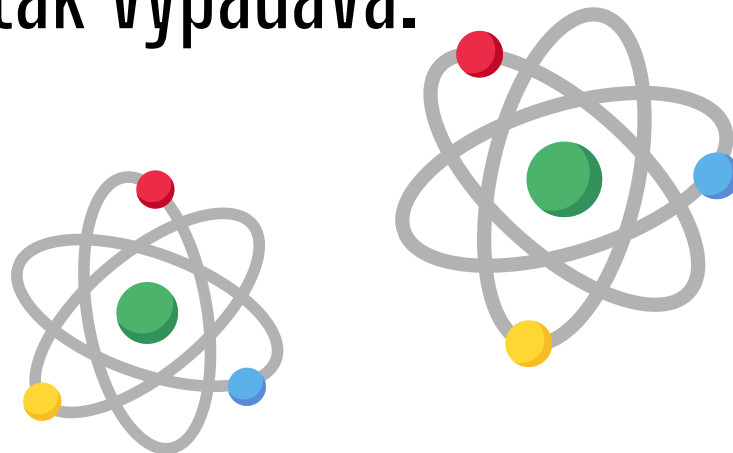
Paní učitelka náhle vykřikne číslo

(od 2 do 8) a hráči mají za úkol

vytvořit skupinky o daném počtu.

Kdo to nestihne a nedokáže se zařadit,

tak vypadává.



Překážkové dráhy

Popis hry:

Z různých překážek postavíme dvě totožné překážkové dráhy. Využít můžeme např.: klády, kameny, lano apod. Můžeme pak zvolit různé způsoby překonání těchto překážek (podlézt, oběhnout apod....) Účastníky rozdělíme na dvě družstva, která trať absolvují štafetovým způsobem.

Vyhrává nejrychlejší.

Rybičky a rybáři



Popis hry:

Na hřišti vyznačíme dvě čáry ve vzdálenosti cca 20 m. Určíme jednoho rybáře, který je v poli. Všichni ostatní představují rybičky a stojí na jedné ze dvou čar. Rybář zavolá:

„Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“

To je startovní povel – všechny rybičky vyběhají, jejich cílem je doběhnout za protilehlou čáru, aniž by je rybář chytil. Rybička, která se rybáře dotkne, se stává v dalším kole také rybářem. Počet rybářů narůstá, počet ryb se zmenšuje.

Ruce

Popis hry:

Hráči utvoří dvojice a sednou si naproti sobě. Zavřou oči a pokoušejí se bavit jen pomocí rukou.



Dračí souboj



Popis hry:

Děti rozdělíme na dva týmy. Všechny se postaví do zástupu a drží se před sebou stojícího hráče rukama v pase. Tím vznikne z každého družstva dlouhý drak. Poslední v zástupu si zastrčí do kalhot šátek tak, aby koukal ven. Úkolem je chytit šátek druhého draka. Vítězné družstvo získává bod. (Musíme stanovit počet vítězných bodů, po jejich dosažení hra končí).

Obruče, hýbejte se!

Popis hry:

Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. Děti se chytanou za ruce, první obdrží obruč. Na signál vedoucího musí děti přepravit obruč od prvního k poslednímu, aniž by se pustily. Nejrychlejší vyhrává.

Palcovaná



Popis hry:

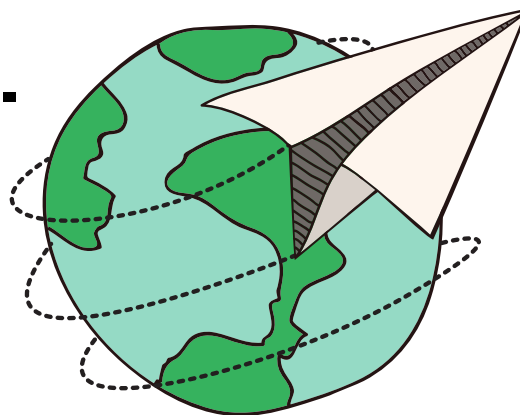
Skupina sedí se zavřenýma očima a zvednutým palcem v kruhu nebo na svých místech. Vedoucí hry dotekem vybere tři hráče, kteří potichu vstanou a chodí po místnosti. Každý z nich si vybere jednoho ze spoluhráčů, zmáčkne mu palec a opět se vrátí na své místo.

Na pokyn vedoucího hry mohou všichni zase otevřít oči. Hráči, kterým někdo zmáčkl palec, musí hádat, kdo jim ho zmáčkl. Kdo uhodne, může mačkat palec v dalším kole.

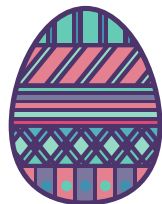
Dotkni se země

Popis hry:

Děti se pohybují v prostoru.
Na znamení (zatleskání) se zastaví
a dotknou se podlahy tolika body
(částmi) svého těla (chodidla, kolena,
dlaně, lokty), kolik prstů ukáže paní
učitelka.



Gloděj vajíček



Popis hry:

Začneme říkat říkanku:



„Když každé ráno otevřu oči, maminka
v kuchyni pěkně se točí. A než si doběla
vyčistím zoubky, na stole čekají samé
pochoutky“

Dvě stejné skupinky dětí mají své hnízdo
se stejným počtem vajíček. Na znamení paní
učitelky si začnou navzájem vajíčka brát
(PO JEDNOM) a přenášet je do svého hnízda.
Vyhrává ta skupina, která získá větší počet
vajíček.

Automyčka

Popis hry:

Děti klečí ve dvou řadách proti sobě, tak utvoří automyčku. Jedno dítě je auto, které jede (pomalu jde) do myčky. Při tom je namydleno pomocí mycích hub, drhnuto kartáči, sprchováno, utíráno do sucha, leštěno... Děti, které tvoří myčku, při tom provádějí odpovídající pohyby.



Na krále



Popis hry:

Děti vytvoří kruh kolem dítěte, které bude vybráno a bude hrát krále. Král má na hlavě papírovou korunu, sedí uprostřed kruhu a má zavřené oči. Děti se drží za ruce a chodí

v rytmu říkanky:

„Sedí král na trůně v papírové koruně.

Kdo korunu sejme, ten si na trůn sedne.“

Děti se zastaví, sednou si. Dítě, na které paní učitelka ukáže, potichu přistoupí ke králi.

Sundá mu z hlavy papírovou korunu. Rychle utíká, obíhá kruh a snaží se sednout na židli.

Dítě – král běží za ním a snaží se ho chytit.

Dotýkaná

Popis hry:

Hráči se pohybují po místnosti a vedoucí hry (pan/paní učitel/ka) jim zadává pokyny, např.: „Všechny děti se dotknou dřeva.“

Pak děti vyrazí a co nejrychleji se snaží dotknout něčeho ze dřeva. Dále pokračujeme stejně a vymýšlíme.

Magnetická podlaha

Popis hry:

Hráči improvizovaně tančí v prostoru. Na smluvený signál (gong, tlesknutí) se stává podlaha „magnetickou“ a připoutá chodidla. Hráči tančí dál jenom na místě pouze rukama a horní částí těla. Nohy nelze odlepit od podlahy. Na další signál, se magnet „vypne“, nohy se uvolní a všichni tančí normálně.



Hledáček

Popis hry:

Každý si vytáhne (nebo dostane) obálku s předmětem a hledá kamaráda/ku s jiným vhodným předmětem do dvojice. Např. tužka a papír. Kdo první najde svoji dvojici, tak vyhrává.



Něco vidím a je to modré



Popis hry:

Hráč, který zahajuje, se rozhlédne po místnosti a nenápadně si vybereme nějakou barevnou věc, která je viditelná ze všech stran. Nedívá se na ni a řekne: „Něco vidím a je to červené!“ Ostatní se pozorně rozhlíží a hledají předmět, který má na mysli. Kdo to uhodne první, má právo si sám nenápadně vyhlédnout jinou věc, a pak hlásí např.: „Něco vidím a je to modré!“ Ostatní opět pátrají.

Slepá bába

Popis hry

Hráči se rozmístí po vymezené ploše. Jednomu se zavážou oči. Musí se pokusit chytit jednoho ze spoluhráčů. Když se mu to podaří, snaží se po hmatu (obličej, vlasy, tělo) identifikovat chyceného. Když ví, kdo to je, stává se poznané dítě „slepou bábou“. Jinak musí znovu chytat a hádat původní „slepá bába“.

Lichá pošta



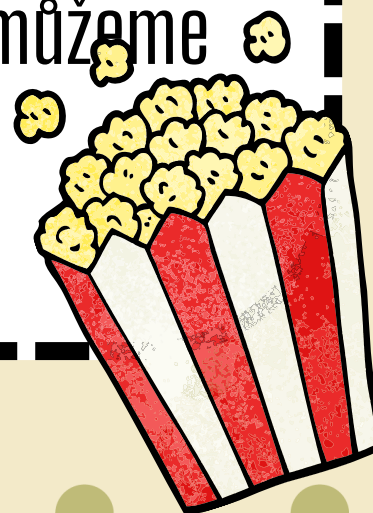
Popis hry:

Děti sedí v řadě nebo v kruhu střídavě kluk a děvče. První pošeptá druhému do ucha libovolnou větu. Druhý ji pošeptá třetímu a věta šeptem obíhá celý kruh. Vlivem šumu v komunikaci dojde ke zkreslení původního znění. Poslední hráč vstane a řekne nahlas větu, která k němu dorazila. Pro srovnání řekne nahlas i první hráč větu, kterou vyslal. Všichni mohou znění vět porovnat.

Popcorn

Popis hry:

Podlaha místnosti představuje horký vařič na tvorbu popcornu. Kuchař/ka ho stále více rozpáluje. Hráči představují popcorn a začínají všude divoce „nadskakovat“. Když je poskakování moc, nalije kuchař/ka na popcorn džus (jako). Kdo se nyní navzájem dotkne, přilepí se. Hra končí. Nakonec se ze všech hráčů vytvoří jedna velká a slepená koule. A popcorn můžeme podávat.



Americká hra na slepou bábu

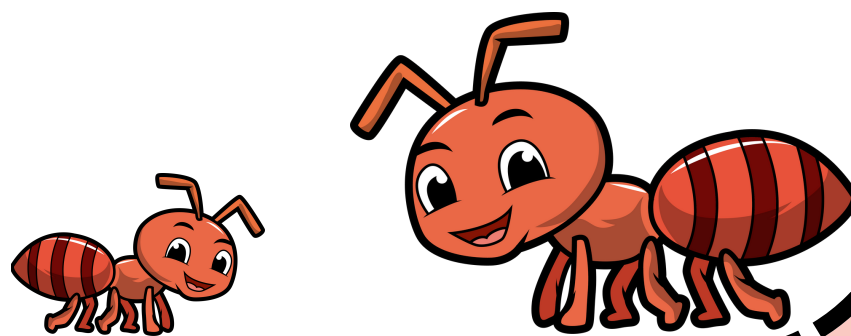
Popis hry:

Vybraný hráč ze skupiny si nasadí klapky a počítá co nejrychleji do 14. Ostatní se mezi tím rozmístí po vyznačené ploše, ale smí udělat pouze 14 kroků. Po dopočítání se zastaví. Stojí co nejtíšeji. Slepá bába se snaží někoho najít a poznat ho pouze po hmatu. Když někoho pozná, hráči se vymění.

Mravenci

Popis hry

Mravenci, když se potkají, navážou kontakt tykadly. Hráči běhají v rámci vymezeného území křížem krážem a při každém setkání se zdraví dotekem. Jako pozdrav se může použít: plácnutí dlaní, klepnutí na rameno nebo záda, dotek nohama atd.



Kdo je největší?

Popis hry:

3–6 hráčů se postaví proti zbytku družstva se zavázanýma očima. Jejich úlohou je seřadit poslepu tuto skupinu podle velikosti od největšího k nejmenšímu.

Kouzelník

Popis hry

Jeden hráč je zlý kouzelník a pokouší se ostatní proměnit v kameny. Každý, koho se dotkne, musí ihned „zkamenět“ v pozici, v jaké je. Zakletého hráče může ale vysvobodit hráč se stejnou barvou trika (vlasů, očí). Ten k zakletému musí přijít, pohlédnout ho a říct: „Jsi opět volný!“ Kouzelník má dvě minuty na to, aby zaklel co nejvíce hráčů. Komu se podařilo za danou dobu proměnit co nejvíce hráčů v kameny, ten je nejlepším kouzelníkem.



Černá, bílá, strakatá

Popis hry:

Prostor rozdělíme provázkem na dvě části. V jedné je nápis černá, ve druhé bílá nebo (pro menší) je tam papírový terč dané barvy. Podle pokynu p. učitelky musí být všichni na určeném území (na černém nebo bílém). Vedoucí hry vyvolává barvy nepravidelně, nečekaně a rychle střídá pokyny. Řekne-li „strakatá“, postaví se hráči na hranici, jednou nohou do každého území (nebo znehybní).

Tabu cvik

Popis hry:

Domluvíme se na určitém cviku, který je „tabu“. Nikdo z hráčů ho nesmí provést. Vedoucí hry předcvičuje a všichni opakuji jeho pohyby. Cviky rychle mění a občas zařadí i zakázaný cvik. V tom případě se nikdo ani nehne. Kdo se spletl, ze hry vypadne. Můžeme hrát ve volném prostoru a pustit si k tomu hudbu. Hra je vhodná hlavně pro menší děti.

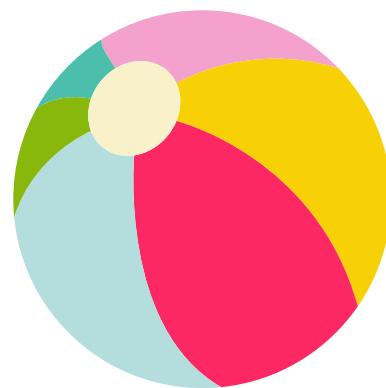
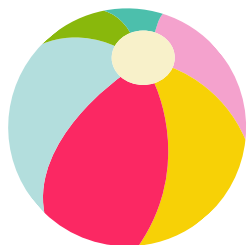
Masáž míčkem

Popis hry:

Děti utvoří dvojice. Dítě s tenisovým míčkem se posadí za svého partnera.

Plochou dlaní přitlačí míček na záda partnera a krouživými pohyby

ho masíruje.



Turbovertulové koště

Popis hry:

Děti stojí rozkročené za sebou ve dvou zástupech. První hráč v každém družstvu drží smeták. Po odstartování ho pošle po zemi dozadu mezi nohama všech hráčů za sebou. Ti smeták posunují, až ho poslední v zástupu vytáhne a běží s ním dopředu. Smeták pošle zase mezi nohama a zadní hráč ho přinese. Stále se opakuje.

Vyhrává družstvo, které se vystřídá rychleji.



Mumie

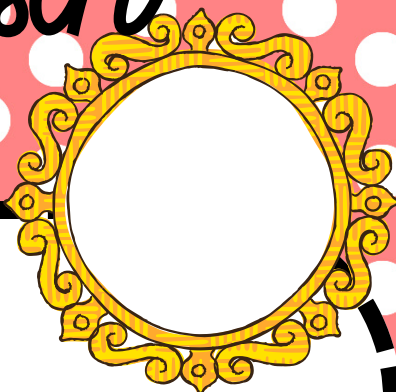
Popis hry:

Děti si stoupnou do dvojic a na povel „Start!“ začne jedno dítě druhé omotávat toaletním papírem od hlavy k patě.

„Mumii“ smí být vidět jen oči, pusa a nos, jinak musí být vše omotané. Kdo jako první svou „mumii“ zabalí, vyhrává.



Zrcadlová síň



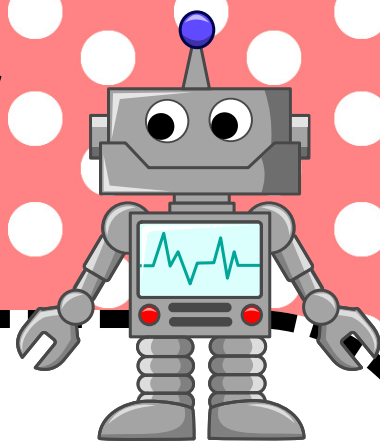
Popis hry:

Hráči v kruhu spontánně improvizují pohybem v rytmu hudby. Jeden z nich tančí uprostřed a ostatní v kruhu opakují jeho pohyby.

Pak vyzve jiného hráče a ten ho během tance vystřídá. Kruh zrcadlí zase pohyby dalšího.

V roli originálu se vystřídají postupně všichni. Hráči mohou také tancem postupně vyjádřit základní emoce: strach, hněv, radost, odpor a další. Po hře mluvíme o tom, jak se emoce u člověka střídají a jak se projevují v jeho chování, v gestech a pohybech.

Roboti



Popis hry:

Dva „roboti“ se k sobě postaví zády a na povel vyrazí (trhavými pohyby) každý opačným směrem než ten druhý. Úkolem dvou „operátorů“ je pomocí lehkých pohybů (poklepání na pravé rameno – otočit doprava; na levé rameno – otočit doleva) oba roboty k sobě zase dovést. Další možnosti řízení jsou: zatahat za pravé ucho – roboti vydávají zvuky; zatahat za levé ucho – roboti ztichnou; dotek na zádech – jdou dopředu; dotek hrudníku nebo hlavy – jdou dozadu; dotek na boku – jdou do strany; zatahání za ruku je nouzová brzda atd. Roboti sami pochodují jen dopředu, když narazí na překážku, šlapou na místě tak dlouho, dokud jim „operátoři“ neudají jiný směr. Hra končí, když se oba roboti mohou obejmout.

Čápi a žáby



Popis hry:

Ohraničíme provazem na podlaze ovál (rybník). Hráči vytvoří dvě skupiny: Čápi stojí na jedné noze a druhou si drží vzadu skrčenou, žáby skáčou v podřepu.

Na znamení se čápi snaží pochytat v rybníku co nejvíce žab. Ulovená žába odchází stranou. Po několika minutách hru zastavíme a sečteme, kolik zůstalo žab. Pak si skupiny úlohy vymění.

Atomy

Popis hry:

Všichni hráči zmateně pobíhají sem a tam. Pedagog zvolá nějaké číslo, např. „4 atomy“. Hráči se musí po čtyřech chytit za ruce a utvořit skupinku. Kdo zbyde, je vyřazen. Hra končí, jakmile zbydou jen dva hráči.

