

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Katedra tělesné a sportovní výchovy**

**ODLIŠNOSTI VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA
MALOTŘÍDNÍCH ŠKOLÁCH**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ing. Hana Adamcová

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2017

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. 3. 2017

.....
Ing. Hana Adamcová

Poděkování

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za ochotu a vstřícnost, cenné rady, připomínky a metodické vedení při zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1	Úvod	7
2	Cíle a úkoly práce	9
3	Malotřídní školy	10
3.1	Vymezení pojmu malotřídní škola	10
3.2	Historie malotřídních škol	11
3.3	Současnost malotřídních škol	13
3.4	Hlavní rysy malotřídních škol	14
3.5	Pedagogické a psychologické prostředí malotřídních škol.....	14
3.6	Materiálně-technické vybavení malotřídních škol	16
3.7	Personální zajištění výuky na malotřídních školách.....	16
4	Výchovně vzdělávací proces v malotřídní škole	18
4.1	Základní znaky vyučování	18
4.2	Výchovně vzdělávací proces na malotřídních školách.....	18
4.2.1	Organizace vyučování na malotřídní škole	19
4.2.2	Formy vyučování na malotřídní škole	20
4.2.3	Vyučovací hodina na malotřídní škole	21
4.2.4	Malotřídní školy a vzdělávací program.....	22
5	Rámcový vzdělávací program	23
5.1	Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	23
5.2	Vzdělávací obor Tělesná výchova.....	24
6	Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.....	26
6.1	Cíle tělesné výchovy	27
6.2	Učivo v tělesné výchově.....	28
6.3	Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	29
6.3.1	Úvodní část	30

6.3.2	Průpravná část	30
6.3.3	Hlavní část.....	31
6.3.4	Závěrečná část.....	31
7	Tělesná výchova na malotřídní škole	32
7.1	Zvláštnosti hodin tělesné výchovy na malotřídní škole	32
7.2	Organizace výuky tělesné výchovy na malotřídní škole.....	33
8	Dítě mladšího školního věku	35
8.1	Somatický vývoj dítěte	35
8.2	Motorický vývoj dítěte.....	37
8.3	Psychický vývoj dítěte	39
9	Soubor her pro malé tělocvičny a cvičebny	41
10	Diskuse	83
11	Závěr	85
12	Resumé	87
13	Použitá literatura a informační zdroje	89
14	Seznam příloh.....	92

Abstrakt

Práce je v teoretické části zaměřena na odlišnosti výuky tělesné výchovy na malotřídních školách a na běžných základních školách. Práce se obecně zabývá problematikou malotřídních škol, fyziologickým vývojem jedince a vzdělávací oblastí Člověk a zdraví v rámci RVP ZV. Cílem praktické části je vytvořit zásobník aktivit vhodných pro malé tělocvičny či cvičebny, které mají malotřídní školy k dispozici a prakticky prověřit, zda jsou tyto pohybové činnosti vhodné do těchto malých prostor.

Klíčová slova

Malotřídní škola, tělesná výchova, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, pohybové hry.

Abstract

The Theoretical Part of this work is focused on the differences in teaching Physical Education at the small class and mainstream primary schools. This work generally deals with the issues of small class primary schools, the physiological development of the individuals and the educational area Human and health within the Framework Educational Program of Elementary Education. The goal of the practical part is to create a file of activities suitable for small gyms or exercise rooms, which are available to schools with small classes, and also practically examine whether these physical activities are suitable for these small spaces.

Keywords

Primary schools, Physical Education, Framework Educational Program for Elementary Education, motion games

1 Úvod

Od roku 2008 pracuji jako učitelka Základní školy a mateřské školy v Liběšicích v okrese Louny. Jedná se o venkovskou malotřídní školu, ve které se vzdělávají žáci pouze prvního stupně, a v jedné třídě probíhá výuka více ročníků současně. Ve školním roce 2015/2016 jsem mimo jiné dostala také vyučovat předmět tělesná výchova, kde se sešlo celkem 25 žáků 3., 4. a 5. ročníku. Museli jsme začít řešit problém s malým prostorem naší cvičebny a počtem žáků v daném předmětu. Uvědomila jsem si, že by daná problematika byla vhodná pro zpracování mé diplomové práce, neboť s tímto problémem se potýká nejedna malotřídní škola. Ráda bych svou praktickou částí poskytla náměty svým kolegyním, které také vyučují předmět tělesná výchova na malotřídní škole a nemají dostatečné prostory.

V dnešní době má mnoho žáků velmi špatnou fyzickou kondici, potíže s rovnováhou a koordinací pohybu. Podle často zmiňovaného názoru, že děti z vesnic mají více příležitostí k pohybu než z měst, se ale kromě pohybu v rámci hodin tělesné výchovy sportu mnoho z nich nevěnuje. Hlavním důvodem je jistě uspěchaný životní styl současné doby a zejména používání moderních technologií. Vztah dnešních dětí k pohybu obecně, si každý přenáší ze svého rodinného prostředí a proto je pro učitele čím dál více obtížnější zaujmout žáka v hodině tělesné výchovy pohybovými aktivitami.

Malotřídní škola je typická tím, že se v jedné třídě společně vzdělávají děti několika věkových skupin. V dnešní době se řeší otázka, zda vzdělávání na malotřídních školách děti neochuzuje a nebrzdí v rozvoji jejich osobnosti a zda je jim poskytována stejně kvalitní výuka jako dětem na běžných základních školách. S tímto názorem nelze souhlasit, neboť na obou dvou typech škol jde ve vzdělávacím procesu o osvojení vědomostí, dovedností a rozvoj aktivity a samostatnosti žáka. V praxi malotřídních škol je patrné, že se velmi dobře praktikuje individuální přístup k dětem a u žáků je přirozeně kladen důraz na sociální rozvoj dětské osobnosti. Malotřídní školy a jejich existence ve vsi má příznivý vliv a pozitivně působí na identitu jejich obyvatel.

I v současné době platí, jak uvádí Musil a Sedláček (1964, s. 21), že budovy malotřídních škol jsou ve většině případů staré, některé dokonce i přes sto

let. Z tohoto důvodu trpí nedostatkem příslušenství a oproti běžným základním školám jsou ve velké nevýhodě, zejména pokud jde o tělocvičny, kabinety a prostory pro praktické činnosti.

Prostředí základní školy hraje v dnešní době hlavní roli v rozvoji pohybových aktivit dětí během hodin tělesné výchovy. Prostřednictvím výuky se učitelé snaží nejen působit na své žáky, ale i na jejich rodiče. Nejen v oblasti pohybového rozvoje, ale i v osvojování si hodnot spojených se zdravým způsobem života. Učitel by měl proto hledat nové způsoby, jak svou výuku rozšířit a tím motivovat žáky k pohybovým aktivitám. Měl by nabídnout co největší škálu možných pohybových aktivit tak, aby si každý žák mohl vybrat činnost pro něj nejatraktivnější a věnovat se jí i mimo školu.

2 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je vytvoření zásobníku pohybových aktivit a činností v prostorách cvičebny malotřídní školy s ohledem na věkovou kategorii dětí a především na materiální možnosti malotřídních škol.

Hlavním úkolem je dané pohybové aktivity v praxi vyzkoušet a opatřit je příslušnou fotodokumentací, zhodnotit je a na základě zjištěných poznatků vytvořit soubor her a činností vhodných pro tělesnou výchovu malotřídních škol.

3 Malotřídní školy

Malotřídní školy byly a jsou stálou součástí našeho systému vzdělávání. Již od 90. let minulého století roste o tyto školy zájem. Jsou brány jako symbol demokracie a národních tradic, které byly zničeny komunistickým režimem. Přispívají k rozvoji života na venkově, přičemž plní důležitou funkci kulturního a společenského centra obce.

3.1 Vymezení pojmu malotřídní škola

Základní školy v České republice rozlišujeme na základní školy plně organizované a neúplně organizované. Škola, která má všech devět ročníků, je škola plně organizovaná. Každý ročník základní školy je zde zastoupen alespoň jednou třídou. Malotřídní škola je typem neúplně organizované základní školy. Je to škola pouze s prvním stupněm, v jejíž alespoň jedné třídě jsou vyučováni žáci více než jednoho ročníku (Trnková, 2010). Učitelé musí na malotřídních školách zorganizovat výuku tak, aby byli zaměstnání v průběhu vyučovací hodiny všichni žáci dané třídy.

Malotřídní školy vznikají především na venkově, nejčastěji se nacházejí v obcích s méně než 1000 obyvateli. Zřizovatelem takových škol bývá ve většině případů obec, kde se škola nachází. Malotřídní škola je organizační typ školy, která umožňuje dětem z vesnic navštěvovat školu v místě bydliště nebo v jeho okolí.

Pojem malotřídní škola je sice běžně používán, ale není oficiálním označením pro tento typ školy. *„Současná česká legislativa s pojmem malotřídní škola nepracuje. Místo něj používá pojem škola tvořená jednou, dvěma... třídami prvního stupně (Vyhláška č. 48/2005 Sb.). Přesto se s pojmem malotřídní škola nebo malotřídní škola můžeme setkat i v dokumentech školské správy“* (Trnková, 2010, s. 13).

V Pedagogickém slovníku je malotřídní škola definována jako: *„Škola, v níž jsou žáci dvou či více ročníků vyučováni ve společné učebně“* (Průcha, 2008, s. 116).

Karel Tupý dělí malotřídní školství na školy (Tupý, 1978, s. 18-22):

- jednotřídní - se dvěma, třemi, čtyřmi či s pěti ročníky;
- dvoutřídní - se třemi, čtyřmi, pěti ročníky;
- trojtřídní - se čtyřmi nebo pěti ročníky;
- čtyřtřídní - s pěti ročníky.

S tímto rozdělením malotřídního školství se setkáváme i v dnešní době. Na základě průzkumu, který prováděla Kateřina Trnková, mají nejvyšší zastoupení školy dvoutřídní, následované školami trojtřídními, jednotřídními a čtyřtřídními. Průměrný počet žáků na jednu školu je 29,5 žáků. Samozřejmě, že se setkáváme s více či méně naplněnými malotřídními školami (Trnková, 2010).

Minimální počet žáků ve třídě i pro malotřídní školy upravuje Vyhláška č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění školní docházky. Škola tvořená jednou třídou prvního stupně má nejméně deset žáků ve třídě, se dvěma třídami minimálně dvanáct žáků v průměru na jednu třídu, se třemi třídami čtrnáct žáků a škola tvořená čtyřmi a více třídami prvního stupně má nejméně patnáct žáků v průměru na jednu třídu.

Pokud škola nedosahuje stanoveného minimálního počtu žáků ve třídě, umožňuje Školský zákon č.561/2004 Sb., § 23, odst. 3 zřizovateli povolit škole výjimku. Musí však uhradit zvýšené náklady na vzdělávací činnost školy, a to nad výši stanovenou krajským normativem.

3.2 Historie malotřídních škol

V roce 1774 byla na našem území zavedena šestiletá povinná školní docházka, s níž souvisí vznik elementárního školství. Všechny školy byly zřizovány jako malotřídní. Jednalo se o tři typy škol, a to triviální, hlavní a normální. Žádná z těchto škol neměla tolik tříd, kolik měla ročníků. V té době se ještě nerozlišovaly pojmy plně organizovaná a neúplně organizovaná škola. Až v roce 1869 se ve školském zákoně objevuje pojem malotřídní škola.

Nejrozšířenější byly školy dvoutřídní, ve kterých byla výuka velmi náročná. V jedné třídě bývalo až pět ročníků.

Do fungování malotřídek významně zasáhl až tzv. Malý školský zákon z roku 1922, který snížil maximální počet žáků v jedné třídě. Snižování bylo z ekonomických důvodů pozvolné, v jednotřídkách se počet snížil během několika let až na padesát žáků z původních osmdesáti. Pro malotřídky byly vydávány zvláštní učební osnovy, ve kterých byl zjednodušován vyučovací obsah, který byl ovšem určen pro oddělení podle spojených ročníků, nikoli pro ročník. O malotřídkách se tak začalo říkat, že poskytují méně kvalitní vzdělání. Na popud Václava Příhody vznikaly diskuse o reorganizaci elementárních škol. Chtěl, aby malotřídní školy poskytovaly stejné vzdělání jako školy plně organizované. Veškeré snahy byly ale zbytečné a malotřídní škola začala být vnímána jako zastaralá.

K zásadní změně ve školství dochází až v roce 1948, kdy byl vydán nový školský zákon, který zřídil jednotnou školu, jejíž součástí byla škola národní. Dále stanovil počet žáků ve třídě na čtyřicet, v prvním ročníku na třicet, ustanovil povinnou školní docházku na devět let a pro malotřídní školy platily stejné neredukované osnovy jako pro plně organizované národní školy. V důsledku toho, aby nedocházelo ke spojování učiva sousedních ročníků a krácení vyučovacího obsahu, byly spojovány ročníky první a třetí, druhý, čtvrtý a pátý. Pojem malotřídní škola byl nahrazen termínem škola s menším počtem tříd.

V 60. letech 20. století se objevují hlasy, které chtějí rušení malotřídních škol, a to jak z ekonomických důvodů, tak i kvůli zajištění rovnocenného vzdělání pro venkovské obyvatelstvo. Byla podporována pouze výstavba plně organizovaných škol, převážná část malotřídních škol měla být postupně uzavřena.

V 80. letech byla zavedena nová koncepce, první stupeň základní školy byl zkrácen na čtyři roky. Pro učitele i žáky bylo toto nové pojetí vyučování mnohem náročnější. Co se dříve učilo pět let, se muselo zvládnout za čtyři roky.

K dalším zásadním změnám dochází po roce 1989, kdy menší obce obnovily svoji samostatnost a mohly se stát i zřizovateli škol. Došlo k obnově neúplných a malotřídních škol (Trnková, 2010).

3.3 Současnost malotřídních škol

V dnešní době, kdy se zvyšují nároky na vzdělávání dětí a kdy dochází ke změnám a rozvoji naší ekonomiky, se stále častěji dostávají do popředí otázky týkající se malotřídních škol a hlavně dětí, které se v nich vzdělávají. Jsou to především otázky, zda malotřídní školy opravdu poskytují stejnou příležitost k výchově a vzdělávání dětí jako školy plně organizované, zda jsou schopny v plné míře dostát výchovným a vzdělávacím požadavkům (Valachová, 2005).

Malotřídky jsou vnímány jako ideální místo, dostatečně přehledné a malé, pro první setkání dítěte se systematickým vzděláváním. Atmosféra v malotřídní škole je popisována jako rodinná a to z toho důvodu, že třídy bývají zpravidla málo početné, a také proto, že se zde v jedné třídě setkávají žáci různých věkových kategorií. Setkáváme se však i s názory, že malotřídky jsou školy neefektivní. Finanční a materiální náklady na žáka jsou zde vyšší než u škol plně organizovaných.

V současné době problematika malotřídních škol souvisí s problémy venkova. Jejich existence ovlivňuje chod obce, klima, tradice a denní problémy. Příčinou je demografický vývoj, který souvisí s existencí vesnických škol (Emmerová, 2013). Rušení malotřídních škol by mělo velký dopad na další život obce a narušilo by osidlování venkova. Z výzkumu, který prováděla, Pavla Valachová, vyplývá, že starostové a zastupitelé, kteří byli dotazováni, se domnívají, že malotřídní školy nabízejí vzdělávání srovnatelné s plně organizovanými školami. Vzdělávací osnovy i požadavky kladené na učitele a žáky jsou na všech školách stejné. Svá tvrzení odůvodňují tím, že žáci malotřídních škol se umisťují na předních místech v různých soutěžích a stávají se žáky víceletých gymnázií či výběrových škol. Děti jsou zde vedeny k větší samostatnosti, kooperaci, mají možnost individuálního přístupu učitelem, mnohem lépe zde funguje i spolupráce školy a učitelů s rodiči. Další výhodou podle nich je, že žák navštěvuje školu v jemu dobře známém prostředí a je ušetřen stresových situací spojených s dojížděním. Tyto skutečnosti ukazují potřebu k tématu přistupovat citlivě, protože rušení malotřídek by mělo podstatně větší dopad, než si můžeme představit (Valachová, 2005).

Přestože malotřídní školy ovlivňuje řada faktorů, mají v sobě velký potenciál vnitřního rozvoje školy, úspěšné realizace aktivních učitelů a také řadu impulsů, které směřují k oživení kulturního a sociálního života obce (Emmerová, 2013).

3.4 Hlavní rysy malotřídních škol

- Vzhledem k nízkému počtu dětí ve třídě se vyučující může věnovat jednotlivým žákům individuálně. Ve výuce je jim dáván větší prostor a tak se mohou i více projevit.
- Žáci jsou na malotřídních školách vedeny k samostatnosti a spolupráci.
- Výuka více ročníků v jedné třídě umožňuje učení se mladších dětí od starších.
- Mezi žáky panuje souhra jak ve třídě, ve škole, tak i mimo její prostory.
- Ve srovnání s plně organizovanou školou jsou zde vztahy mezi učiteli otevřenější a hlubší.
- Spolupráce mezi rodiči a školou je díky znalosti rodinného prostředí dětí na velmi dobré úrovni.
- Příprava a realizace výuky klade na učitele malotřídních škol velké nároky (Emmerová, 2000, Zormanová, 2015).

3.5 Pedagogické a psychologické prostředí malotřídních škol

Z hlediska pedagogických teorií nesou v sobě malotřídní školy veškeré předpoklady plnohodnotného a všestranně rozvíjícího se vyučování. Třídy jsou zde početně malé, tudíž se učitel může věnovat jednotlivým žákům, kteří zde zároveň mají i více možností se verbálně projevit. Ve třídě bývá velmi dobrá atmosféra, žáci se navzájem tolerují. Rovněž kázeň se zde mnohem lépe udržuje než ve velkých třídách. K rodinné atmosféře malotřídních škol přispívá nejen to, že budova bývá malá a přehledná, ale i to, že děti znají všechny učitele, vychovatele či kuchařky. Jejich adaptace na školní prostředí je lepší než u dětí ve velkých městech.

Příznivou okolností z pedagogického a psychologického hlediska je věkově smíšená skupina dětí. Již od začátku školní docházky mohou mladší děti vzhlížet ke starším a naopak. Při výuce mladší žáci často pochytí informace a vědomosti určené pro starší spolužáky.

Učitelství kolektiv je na malotřídní škole malý, obvykle zde vyučují dva až čtyři učitelé, kteří se zpravidla při výuce v jednotlivých třídách střídají. Vztahy mezi nimi tak bývají otevřené a velmi těsné. To umožňuje vzájemně konzultovat vyučovací postupy a metody a vzájemně sladovat požadavky, které jsou na žáky kladeny.

Při výuce na malotřídní škole je velmi důležitá samostatná práce žáků, kterou učitel organizuje nejen jednoduchými úkoly, ale i organizováním skupinové práce, projektového vyučování nebo prací na počítačích. Tyto metody jsou důležité pro rozvoj komunikace a umění spolupracovat, zároveň obsahují mnoho prvků alternativní pedagogiky, která je zaměřená na celkový rozvoj dítěte. Velmi přínosná je i oboustranná komunikace mezi učitelem a dítětem.

Kontakty mezi rodiči žáků a učiteli malotřídních škol jsou poměrně veliké. Učitelé většinou znají rodinné zázemí svých žáků, a proto mohou volit vhodný způsob komunikace s nimi, a to i v případě, když rodiče o prospívání svého dítěte nejeví zájem. Venkovští rodiče bývají ve spolupráci se školou aktivnější a ochotnější než rodiče ve městech.

Příprava a organizace výuky klade na učitele malotřídní školy velké nároky. Musí současně vést výuku dvou i více ročníků. Pro učitele je velmi těžké najít optimální poměr přímé a samostatné práce žáků, používat aktivizující metody a nestranně posuzovat jejich učební výsledky. Záleží především jen na jejich vlastní zkušenosti, motivaci a přístupu k práci, protože pedagogické fakulty učitele pro takovou práci nepřipravují.

Žáci bývají seznamováni s historií, zvláštnostmi a přírodním prostředím vesnice, a tak již na základní škole mohou pochopit vzájemné vazby sociálního a přírodního prostředí. Tyto možnosti vytvářejí z malotřídní školy, z pohledu pedagogických a psychologických poznatků, místo pro vzdělávání a výchovu sebevědomých a ohleduplných lidí (Emmerová, 2013).

3.6 Materiálně-technické vybavení malotřídních škol

Odpovědnost za stav materiálně-technického zabezpečení výuky (učebnice, přístroje, pomůcky, počítačové vybavení, materiály k procvičování atd.), vybavení učeben školy (nábytek pro učitele, žáky, skladové prostory, tabule, nástěnky apod.), ale i vybavenost školy učebnami a její úroveň (specializovaných učeben, tělocvičen) a rovněž stav školní budovy (technický stav budovy a jejího vnitřního vybavení) se rozděluje mezi zřizovatele a školu. Jedná se o velmi rozsáhlou oblast, která vyžaduje různou míru péče. Budovu a vnitřní vybavení školy má na starosti zřizovatel, který bývá často i vlastníkem objektu. Finančně hradí provoz školy a potřebné investice. Škola dostává příspěvek na učební materiály, pomůcky a činnosti, které přímo souvisejí s rozvojem školy a kvalitou vzdělávání dle zákona č. 561/2004 Sb., § 160, odst. 1, písm. c) formou normativů.

Z dotazníkového šetření, které prováděla Kateřina Trnková se zástupci malotřídek a zřizovatelů, je nejlépe hodnoceno počítačové vybavení a didaktická výbava škol. Průměrně pak stav školního pozemku a zahrady, jídelny, kuchyně a jejich vybavenost. Nejhůře byly hodnoceny tělocvičny a jejich vybavení. V současné době asi jedna třetina malotřídních škol nedisponuje tělocvičnou vůbec, v dalších jsou nahrazeny malými cvičebnami.

Další oblastí, která nebyla hodnocena příliš dobře, je zázemí personálu. Na malotřídních školách se často stává, že ředitel nemá vlastní pracovnu a sdílí ji se svými kolegy.

Celkově je materiálně-technické zabezpečení škol hodnoceno jako dobré až uspokojivé. Příznivě je hodnoceno hmotné zajištění výuky učebnicemi, materiály, pomůckami, počítačovým vybavením atd. Toto vybavení je pro školy klíčové, průběžně ho sledují, udržují a aktualizují dle požadavků vzdělávání v 21. století (Trnková, 2007).

3.7 Personální zajištění výuky na malotřídních školách

V dnešní době není práce pro učitele na malotřídní škole příliš atraktivní, protože předpokládá náročnější pedagogickou i didaktickou práci, na kterou pedagogové nejsou na pedagogických fakultách připravováni. Na druhé straně

však může být atraktivní pro učitele, kteří chtějí vyučovat netradičně, vyhovuje jim malé sociální prostředí, či umístění školy.

Česká školní inspekce ve svých výročních zprávách stále poukazuje na určitý podíl nekvalifikovaných pedagogických pracovníků na malotřídkách. Kvalifikovaní učitelé nemají o práci na malotřídkách zájem, neboť jako standard je vnímána plně organizovaná škola. Dalším problémem je velikost úvazku, nejistá perspektiva, nízké mzdy, smlouvy na dobu určitou, či dopravní obslužnost. Personál těchto škol je tedy poměrně nestabilní. Přispívá k tomu i vyšší míra nekvalifikovaných pedagogů (Trnková K. , 2007).

4 Výchovně vzdělávací proces v malotřídní škole

4.1 Základní znaky vyučování

Jedním z hlavních témat, kterým se zabývá pedagogika, je problematika výchovy a vzdělávání. Bylo napsáno mnoho knih s doporučeními, jak vyučovat. Je ale zřejmé, že jasnou odpověď nikdy nenajdeme. Ani odborníci se nedokáží sjednotit na obsahu tak zásadních termínů, jakými jsou vzdělávání, výchova, výchovně vzdělávací proces, pedagogický proces, výuka aj.

Jan Průcha pojmem vyučování označuje „*především činnosti učitele, které jsou zaměřeny na realizaci edukace v prostředí školy*“ (Průcha, 2002, s. 308). Ve své knize Moderní pedagogika uvádí celkem pět vlastností, kterými se průběh vyučování vyznačuje.

- 1) Vyučování je sekvence určitých aktivit zúčastněných, tedy učitele a žáků, kteří se svými aktivitami navzájem ovlivňují a působí na sebe. Vyučování je sociální interakce.
- 2) Vyučování není možné bez komunikace mezi subjekty, jedná se o komunikaci verbální mluvenou a verbální psanou. Neverbální komunikace je velmi omezena, doprovází v podstatě komunikaci verbální.
- 3) Pro každé vyučování je charakteristické to, že probíhá v nějakých časových úsecích, je realizováno ve vyučovacích dnech, vyučovacích hodinách, ale také uvnitř časových úseků, pro něž jsou charakteristické určité fáze.
- 4) V každé vyučovací jednotce se vzdělávací proces týká nějakého konkrétního obsahu, který je stanoven vyučovacími předměty nebo tématy.
- 5) Vyučování se ve třídě uskutečňuje ve specifickém edukačním prostředí, jedná se o psychosociální klima (Průcha, 2002).

4.2 Výchovně vzdělávací proces na malotřídních školách

Výchovně vzdělávací proces v plně organizované škole je v základu shodný s výchovně vzdělávacím procesem na malotřídní škole. Dle názoru Karla Tupého, spojené ročníky není zapotřebí vyučovat jinak, než standardně organizované třídy,

protože cíle jsou totožné, jen se liší ve způsobu, kterým by měl učitel své žáky k tomuto cíli dovést.

Malotřídní škola musí žáky připravit v oblasti přírodních i společenských věd tak dobře, aby úspěšně zvládli přechod mezi ročníky, ale i mezi jednotlivými stupni základní školy. Pro malotřídní školy platí stejné učební osnovy jako pro 1. až 5. ročník plně organizované základní školy.

Specifičnost výuky na malotřídní škole vyplývá z odlišné organizace jednotlivých ročníků a z nesteré struktury vyučovací hodiny. Autoři, kteří se zabývají problematikou malotřídních škol, uvádí, že se vyučovací proces v tomto typu vyznačuje určitými odlišnostmi. Jan Průcha považuje výuku ve smíšených třídách dokonce za pedagogickou alternativu, protože spojování ročníků vyžaduje využívání specifických forem výuky (Průcha, 2001).

4.2.1 Organizace vyučování na malotřídní škole

Základním předpokladem efektivní výuky na malotřídních školách je dokonalá organizace vyučování, která je organizována:

- vyučováním v odděleních,
- vyučováním v bžích,
- rozšířeným vyučováním (Nelešovská, Spáčilová, 1999).

V současné době je uplatňováno jen vyučování v odděleních, kde jsou na učitele kladeny velké nároky z hlediska koncentrace, ale i dokonalé přípravy na hodinu. Pedagog se neustále potýká s nedostatkem času pro jednotlivá oddělení i samotné žáky. Učitel si musí pečlivě naplánovat střídání přímého vyučování v jednom oddělení se samostatnou prací žáků v druhém, popřípadě i třetím oddělení.

V minulosti se využívalo vyučování v bžích, kde byli žáci několika ročníků vyučování podle stejné vyučovací osnovy, která obsahovala učivo všech ročníků jednoho oddělení. V případě dvou ročníků v oddělení, byla učební osnova rozdělena na dva běhy - A a B. V prvním školním roce se vyučovalo podle běhu A, ve druhém roce podle běhu B, další rok opět podle A atd. Učitelům při tomto

způsobu výuky vycházela vstříc i některá nakladatelství, která vydávala upravené učebnice.

Rozšířené vyučování spočívalo v úpravě týdenního rozvrhu. Učitelům byly hodiny navýšeny, žákům nikoli. Ve třídě o dvou odděleních a čtyřech vyučovacích hodinách se vyučujícím zvýší počet hodin na pět. První vyučovací hodinu vyučuje pouze první oddělení. Druhou až čtvrtou hodinu probíhá výuka obou oddělení současně. V páté vyučovací hodině se pedagog věnuje pouze žákům druhého oddělení, žáci prvního oddělení odchází domů.

4.2.2 Formy vyučování na malotřídní škole

Ve vyučování na malotřídní škole se střídají dvě základní vyučovací formy, přímé vyučování a samostatná práce žáků.

V přímém vyučování učitel bezprostředně působí na žáky. Vysvětluje nové učivo, dává základy správných dovedností a návyků, vede a učí žáky samostatné práci. Dále procvičuje, upevňuje a prohlubuje již získané poznatky.

V 1. až 5. ročníku je těžiště práce právě v přímém vyučování. Vyučovací hodinu musí pedagog organizovat tak, aby nebyla zbytečně přetížena novým učivem a aby byl správně využitý daný vymezený čas. Výklad musí být jasný a přesný i přes jeho úspornost, kterou však nelze zaměňovat se stručností. Učitel tak musí vhodně rozdělit úkoly pro přímé vyučování a samostatnou práci.

Samostatná práce žáků i přímé vyučování mají stejný výchovný a vzdělávací cíl. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, jakým způsobem je žák ovlivňován, veden a jak pracuje. Samostatná práce rozvíjí myšlení, aktivitu, vynalézavost žáků při řešení úkolů, vytrvalost, učí je překonávat překážky, přispívá k dosažení výchovného a vyučovacího cíle hodiny. Souvisí s přímým vyučováním, musí být přiměřená a odpovídajícím způsobem motivována. Pro úspěšný výsledek je důležitá její kontrola a hodnocení.

Úkoly je potřeba volit tak, aby byly přiměřené silám žáků, jejich znalostem a dovednostem. Je potřeba jim dát možnost, aby práci dokončili, aby dosáhli stanoveného cíle. Pro samostatnou práci určujeme přiměřenou dobu a takové činnosti, které každý žák v dané době zvládne (Nelešovská, Spáčilová, 1999).

Samostatnou prací se usnadňuje organizace vyučování, ale je důležité dbát na to, aby hodiny věnované samostatné práci v žádném ročníku nenásledovaly bezprostředně za sebou.

4.2.3 Vyučovací hodina na malotřídní škole

Střídání přímého vyučování se samostatnou prací umožňuje vyučovat současně ve dvou i více odděleních. Vyučovací hodina na malotřídní škole je rozčleněna na části, které jsou určeny pro jednotlivá oddělení, rovněž na úseky pro přímou a samostatnou práci. Při členění vyučovací hodiny je potřeba brát v úvahu všechny požadavky, které jsou kladeny na vyučovací hodinu s jedním ročníkem. Je důležité pravidelné střídání přímé a samostatné práce.

Členění vyučovací hodiny není ve všech předmětech stejné. Jiné bude v matematice, českém jazyce, přírodovědě či vlastivědě, jiné v hudební výchově, tělesné výchově, pracovní výchově a výtvarné výchově.

Pro první skupinu předmětů rozčleníme vyučovací hodinu na základní úseky tak, aby přímé vyučování bylo věnováno výkladu nového učiva nebo prvotnímu opakování a samostatná práce procvičování a opakování. Dále musíme vyčlenit úseky pro návod k samostatné práci a pro kontrolu. Členění hodiny může probíhat dvojím způsobem:

- přímé vyučování a samostatná práce se střídají jen v některých odděleních, ostatní oddělení pracují po celou dobu samostatně,
- obě formy práce se pravidelně nebo v určitých časových úsecích střídají ve všech odděleních (Nelešovská, Spáčilová, 1999).

Při členění vyučovacích hodin je potřeba dbát na to, aby se přímé vyučování a samostatná práce v jednotlivých odděleních příliš často nestřídaly, protože dochází k tříštění učiva, žákům unikají souvislosti probírané látky a častým přerušováním práce dochází ke snižování pozornosti. V optimální vyučovací hodině by se přímé vyučování mělo se samostatnou prací vystřídat třikrát.

Druhá skupina předmětů vyžaduje pracovní postup jiný. Výklad učiva tu většinou splývá s návodem k práci. Samostatná práce je střídána vysvětlováním. Na společné chyby upozorňováno celé oddělení, při samostatné práci učitel

zasahuje do činnosti jednotlivým žákům, kteří mají problémy při řešení. U jednotlivců se provádí kontrola průběžně, celkové hodnocení až v závěru hodiny.

Na malotřídní škole je výchovná činnost velmi ztížena, musí však směřovat k tomu, aby žáci tohoto typu škol byli stejně dobře připraveni jako žáci ze škol plně organizovaných (Nelešovská, Spáčilová, 1999).

4.2.4 Malotřídní školy a vzdělávací program

Svá specifika má i tvorba školního vzdělávacího programu. Největším problémem je časová vytíženost ředitelů a vyučujících, kteří mají omezené možnosti zúčastnit se školení, které je zaměřeno na tvorbu školního vzdělávacího programu ale i dalšího vzdělávání v oblasti pedagogiky a psychologie. Hlavní příčinou není nedostatek finančních prostředků, ale problémy se zastupováním, suplováním a také omezený výběr vzdělávacích programů, které by byly vhodné a přínosné pro malotřídní školy. Častým problémem je i vzdálenost vzdělávacího střediska.

Při tvorbě školního vzdělávacího programu malotřídní školy musí vycházet z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, přičemž některé kapitoly školního vzdělávacího programu musí přizpůsobit specifickým podmínkám dané školy.

5 Rámcový vzdělávací program

V roce 2004 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Toto rozhodnutí změnilo systém kurikulárních dokumentů, které jsou nyní vytvářeny na dvou úrovních a to na úrovni státní a na úrovni školské.

„Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. Rámcově vzdělávací programy vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání)“ (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2004, s. 5).

Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle kterých se výuka uskutečňuje na jednotlivých školách.

5.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Vzdělávací obor Tělesná výchova náleží do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávací oblast je zaměřena především na to, aby žáci poznávali sami sebe, aby pochopili význam zdraví, smysl zdravotní prevence a problémy spojené s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje jejich zdraví, jak v běžných, tak i při mimořádných situacích. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou jednak k zachování a posílení zdraví, ale zároveň získávají potřebnou míru zodpovědnosti za zdraví svoje i jiných. Jinými slovy, jde o poznávání životních hodnot a postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání, které se k nim váže.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je potřebné klást důraz na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích, ale i v běžném životě. Proto je velmi důležité, aby školní život byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co potřebují.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v závislosti na věku žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

5.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení, přináší žákům poznatky a náměty pro zdravotní, sportovní a rekreační využívání pohybu. Předmět pozitivně ovlivňuje zdraví žáků, kteří zde nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k využívání různého sportovního náčiní a nářadí. Seznamují se s prvky zdravotní tělesné výchovy pro pohybovou prevenci a korekci jednostranného zatížení organismu či zdravotního oslabení. Učí se osvojené pohybové dovednosti uplatňovat v různém prostředí, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují vzájemnou spolupráci, pomoc, tvořivost, objektivnost, rychlé rozhodování a organizační schopnosti.

Především však tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti, zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i ostatních, aktivně je využívat nebo ovlivňovat. Vede žáky od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové.

Obsahem předmětu Tělesná výchova je aktivní pohyb žáků, který vede od poznání vlastních pohybových možností a zájmů k jejich maximálnímu rozvoji. Cílem je vytvořit příjemný pohybový prožitek, který povede žáky k uvolnění a relaxaci.

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti vede k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že je vede k:

- poznávání nejdůležitější životní hodnoty, a to zdraví
- k pochopení vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k vnímání pozitivních pocitů z pohybu, příznivých vztahů a příjemným prostředím a atmosférou
- poznávání člověka a jeho způsobů vlastního jednání a rozhodování v oblasti mezilidských vztahů a kvality prostředí
- získávání poznatků na to, co je zdravé, co může být zdraví prospěšné, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje

- k ovlivňování svého zdraví v denním režimu prostřednictvím aktivní podpory zdraví v každé životní situaci
- činnostem a jednáním, která souvisí se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními morálními a etickými postoji
- chápání dobrého fyzického i duševního stavu jako významného předpokladu pro výběr profese, partnerů a uplatnění ve společnosti
- k aktivnímu životu a propagaci ke zdravému životnímu stylu ve škole i obci (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2004).

6 Tělesná výchova na 1. stupni základní školy

Pod pojmem tělesná výchova rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, upevňování jeho zdraví, získávání teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání a utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.

Tělesná výchova má hlavní specifické úkoly:

- osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových dovedností a návyků,
- rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností,
- získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu,
- utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

Vedle sportu, pohybové rekreace, turistiky a pohybového umění je tělesná výchova jednou ze základních složek tělesné kultury. Rovněž je významnou složkou všestranné a harmonické výchovy člověka.

Základní tělesná výchova, rekreační tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova a specializovaná tělesná výchova tvoří základní strukturu tělesné výchovy.

Základní tělesná výchova je realizována především na základních a středních školách, zaměřuje se na zabezpečení optimálního tělesného rozvoje, pohybového vývoje a základního tělovýchovného vzdělání.

Rekreační tělesná výchova se uskutečňuje hlavně v zájmových formách na škole i mimo ni a v různých pohybových aktivitách dospělých. Přispívá k udržení optimální tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti a poskytuje aktivní odpočinek hlavně dospělým.

Hlavním úkolem zdravotní tělesné výchovy je odstraňování zdravotních nedostatků nebo alespoň snižování jejich negativních vlivů.

Specializovaná tělesná výchova je organizována v různých tělovýchovných a sportovních kroužcích. Realizuje se prostřednictvím výběrového učiva a k plnění cílů tělesné výchovy využívá prostředky jednotlivých druhů sportu.

6.1 Cíle tělesné výchovy

„Cílem školní tělesné výchovy je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti“ (Vilímová, 2002, s. 21).

V podmínkách naší školské soustavy a ve vztahu k ostatním vyučovacím předmětům můžeme cíle školní tělesné výchovy vyjádřit následující strukturou:

1) Vzdělávací cíle

a. INFORMATIVNÍ

- interiorizované poznatky z tělesné kultury
- zásady správné výživy
- metody tělesného sebezdokonalování a osvojené postupy
- základní pohybové dovednosti a návyky
- osvojené činnosti z gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání, turistiky atd.

b. FORMATIVNÍ

- kvalitní pohybový projev
- rozvinuté základní pohybové schopnosti
- senzorické a intelektové schopnosti

2) Výchové cíle

a. VŠEOBECNÉ

- pozitivní charakterové a mravní vlastnosti
- estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti
- kladný vztah k přírodě, ochrana životního prostředí

b. SPECIFICKÉ

- trvalý kladný postoj k pohybové aktivitě
- tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost

- zájem o tělovýchovné a sportovní činnosti
- snaha o přiměřený výkon při sportovních a tělovýchovných činnostech

3) Zdravotní cíle

a. KOMPENZAČNÍ

- kompenzace jednostranné zátěže
- regenerace duševních sil

b. HYGIENICKÉ

- hygienické návyky
- zdravý životní styl (Vilímová, 2002)

Předpokladem zdraví, pracovní činnosti a aktivního přístupu k životu je realizace těchto cílů, které se vzájemně prolínají a kombinují. Žáci tak získávají základní tělovýchovné vzdělání.

6.2 Učivo v tělesné výchově

Plánovitý systém vědomostí, pohybových dovedností a činností, které si má žák osvojit, včetně pohybových schopností představuje učivo v tělesné výchově. Základními prvky jsou tedy poznatky a činnosti, které se transformují do vědomostí a činností, do pohybových dovedností a schopností (Vilímová, 2002).

Učivo tělesné výchovy je stanoveno Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, tudíž je shodné pro plně organizované školy i malotřídky. Člení se na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

1) Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti

- rozvoj různých forem rychlostí, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, bruslení

3) Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v tělesné výchově
- organizace při tělesné výchově
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2004)

6.3 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Pojmem vyučovací hodina nazýváme souhrn částí, které jsou ve vzájemných vztazích. Každá vyučovací hodina je charakteristická svojí strukturou.

V didaktice se setkáváme s členěním na tři i více částí. Stavbu vyučovací hodiny ovlivňuje mnoho činitelů. Typická struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy obsahuje nácvik a výcvik a odpovídá charakterem psychickému i fyzickému vývoji žáků.

Struktura hodiny:

- úvodní část
- průpravná část
- hlavní část
- závěrečná část

6.3.1 Úvodní část

Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky, jak po tělesné, tak i po psychické stránce do vyučovací hodiny tělesné výchovy. Tuto část dále dělíme na organizační a rušnou. Úvodní část trvá 3 - 6 minut a je závislá na délce vyučovací jednotky, obsahu úvodní části, psychickém stavu žáků, fyziologické náročnosti rušné části, cíli a obsahu dalších částí vyučovací jednotky.

Nástupu, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny je věnována organizační část, která trvá asi 2 minuty. Poté následuje část rušná, která má fyziologický význam. Jejím cílem je zahřátí a zapracování organismu. Trvá asi 2 - 4 minuty. Do rušné části zařazujeme jednoduché pohybové činnosti a hry, překonávání překážek v podobě náradí. Vhodné je používat tradiční i netradiční náčiní. Trup, horní i dolní končetiny zatěžujeme rovnoměrně. Pro úvodní část nejsou vhodné honičky a soutěže, nedochází při nich k postupnému zatěžování organismu.

6.3.2 Průpravná část

Hlavním úkolem průpravné části, jejíž doba trvání je asi 3 minuty, je příprava organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky. Příprava pohybového aparátu by měla být všestranná. Pokud v rušné části nedošlo k uvolnění kloubních struktur, měla by být zařazena mobilizační cvičení. Dále by v této části měly být protaženy tonické svaly a aktivizovány svaly fázické.

6.3.3 Hlavní část

Hlavní část trvá 20 - 30 minut a je závislá na délce a obsahu vyučovací jednotky, aktuálním fyzickém a psychickém stavu žáků. Je základem vyučovací hodiny. Na začátku hlavní části vyučovací hodiny zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností. Tato část hodiny bývá náročná na udržení pozornosti. Po vysvětlení, ukázce a upozornění na problematická místa cvičení, následuje nácvik. Doba trvání by neměla přesáhnout 10 minut.

V další fázi je vhodné zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky. Počet opakování pohybů s maximální intenzitou by měl být 4 - 8 krát. Doba trvání této fáze je okolo 6 minut.

V závěru hlavní části zařazujeme opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností. Pro rozvoj základní vytrvalosti zařazujeme déle trvající cvičení nenáročného charakteru, které je prováděno s nižší intenzitou. Tato fáze hlavní části vyučovací hodiny trvá asi 12 minut.

6.3.4 Závěrečná část

V závěru hodiny zařazujeme kompenzační cvičení, která jsou určena pro zklidnění organismu po stránce fyziologické i psychické. Je vhodné zařazovat kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků. Vhodné jsou strečinkové sestavy. Cílem závěrečné části je celkové uklidnění organismu. V závěru je potřeba zhodnotit průběh celé hodiny, poukázat na eventuální chyby a pochválit žáky za prováděnou činnost. Závěrečná část by měla trvat 3 - 7 minut (Vilímová, 2002).

7 Tělesná výchova na malotřídní škole

7.1 Zvláštnosti hodin tělesné výchovy na malotřídní škole

Na malotřídkách, kde se společně vyučují dva, tři, čtyři i pět ročníků, je tělesná výchova z organizačního, vzdělávacího i výchovného hlediska velmi problémovým předmětem. Obtížnost spočívá především v rozdílném věku žáků, ve výběru učiva a v neposlední řadě v materiálních podmínkách.

Společné cvičení starších i mladších žáků přináší určitá úskalí. Mladší žáci mohou být přetěžováni a naopak u starších nemusí docházet k dostatečnému zatěžování. U každé věkové skupiny je také rozdílná pohybová úroveň. Učitel je ale povinen splnit požadavky tělesné výchovy pro každý ročník.

Pro jednotlivé ročníky není konkrétní učivo přesně stanoveno a rozsah tematických celků si učitel může upravit podle konkrétních podmínek školy. Tím učební osnovy dávají učiteli ve výběru učiva volnost. Na druhé straně však roste zodpovědnost pedagoga za vhodný výběr učiva pro jednotlivé ročníky a za výsledky, co žáky naučil. Neměl by dopustit, aby žáci malotřídních škol byli pohybově zaostalí.

U většiny malotřídek vystupuje do popředí i problém s materiálními podmínkami, protože ty, zajišťují bezproblémový proces výchovy a vzdělávání. Výuka tělesné výchovy předpokládá vybavení náčiním a nářadím, ale hlavně dostatečnými prostory, tj. tělocvičnou nebo hřištěm. A to malotřídní školy ve většině případů nemají. Tělocvičny jsou zde nahrazeny malými cvičebnami nebo si je musí pronajímat v okolních školách.

Odstranit nebo alespoň zredukovat tyto potíže je možné důsledným plánováním, promyšleným a vhodným výběrem učiva každého ročníku, pečlivou přípravou na každou hodinu a dokonalou organizací práce ve vyučování.

7.2 Organizace výuky tělesné výchovy na malotřídní škole

Podstatou vyučovacího procesu je rozdílný přístup k jednotlivým věkovým skupinám. Obsah a metody práce jsou společné. Umožňuje-li to situace i materiální podmínky školy, diferencuje učitel práci v hodinách na dvě skupiny.

Úvodní i závěrečnou část vyučovací jednotky je možné pro dané ročníky sloučit a probírat v obou skupinách to stejné. Do rušné části volíme takové činnosti, které jsou vhodné pro všechny věkové skupiny, nebo můžeme žáky podle věku rozdělit na dvě skupiny. Na mladší žáky budou kladeny nižší nároky než na starší (např. starší žáci oběhnou hřiště dvakrát, mladší pouze jednou, starší žáci překážky přeskakují, mladší je obíhají).

Průpravná a kondiční cvičení probíhají společně, ale tak, že se učitel v každé hodině soustředí na žáky toho ročníku, jehož učivo probírá. Např. starší žáky postaví do popředí a dbá na to, aby cviky prováděli co nejpřesněji, protože cviky jsou pro ně určené. Mladší žáci cvičí na základě napodobování, protože cviky jsou pro ně nepřiměřené. U starších žáků je stále vyžadována přesnost.

Rozdílný přístup k jednotlivým věkovým skupinám je využíván převážně v hlavní části vyučovací jednotky. Tato část hodiny na malotřídní škole může probíhat několika způsoby. Doporučují se tři typy organizace.

- 1) Každá věková skupina musí probrat nové učivo. První skupina probírá s učitelem novou látku, druhá pod vedením schopného žáka opakuje a procvičuje učivo již dříve probrané. Asi po 10 minutách se skupiny vystřídají a učitel přejde ke druhé skupině. Učitel si musí pro tento typ organizace hodiny připravit dvojí nové učivo a dvojí opakování.
- 2) Všichni žáci probírají nové učivo ve stejné disciplíně. Na mladší žáky jsou kladeny nižší nároky. Ve druhé části pak obě skupiny zdokonalují již probrané učivo, starší žáci mají ztížené podmínky či náročnější úkoly.
- 3) Učitel kombinuje oba předcházející způsoby. Polovinu času věnuje 1. skupině, druhou polovinu 2. skupině. Podle potřeby a podmínek prostředí střídá nové učivo s opakováním.

V průběhu každé vyučovací hodiny se uplatňuje hledisko fyziologické (funkční a motorický rozvoj žáka), psychologické (rozvoj osobnosti žáka) a sociologické (společenské utváření žáka), (Vilímová, 2002).

8 Dítě mladšího školního věku

Školní věk začíná sedmým rokem a končí rokem čtrnáctým. Dělí se na mladší a starší školní věk. Počátek období mladšího školního věku je vymezen zahájením školní povinné docházky. Začátek staršího školního věku se fyziologicky projevuje prvními známkami vývoje druhotných pohlavních znaků.

Vstup do školy představuje v životě dítěte velkou změnu. Náhlou změnou životních podmínek dochází u dětí k zátěži, která nezřídka přesahuje adaptační možnosti dítěte a může ohrozit i jeho zdraví, psychický vývoj a výsledky školní práce.

Z hlediska tělesného vývoje je závažné omezení pohybu, dítě po dlouhou dobu musí sedět v klidu v lavici. Pokud nenavštěvovalo mateřskou školu, je vystaveno v dětském kolektivu riziku nákazy infekčními nemocemi, proti kterým není odolné. Rovněž dlouhodobé sezení či delší doprava jsou příčinou únavy.

Jako zátěž se přidává i školní práce. Namáhavou únavnou prací je čtení, psaní a počítání. Tyto činnosti kladou velké nároky na nevyzrálou nervovou soustavu. Při psaní je potřeba vynaložit značné úsilí nervové soustavy k přesnému řízení svalové koordinace při pohybech ruky.

Důsledkem pracovního zatížení dítěte je únava. Typickým projevem únavy je nechuť pokračovat v práci a tím vzrůstající duševní napětí. Určitý duševní otřes při vstupu do školy prožívá každé dítě. Většina dětí si zvykne poměrně rychle a snadno. Na druhé straně je nemálo těch, kterým adaptace trvá delší čas. U těchto jedinců dochází ke zhoršení tělesného i zdravotního stavu. Z předcházejícího nám vyplývá, že je potřeba u dětí správně volit začátek školní docházky (Machová, 2005).

8.1 Somatický vývoj dítěte

Fyzický a psychický vývoj nejsou zcela paralelní. Při zahájení školní docházky hraje velkou roli fyzická kondice. Dítě pak lépe snáší únavu a tělesnou zátěž, která je na něj kladena školním vyučováním. Zároveň je dítě odolnější proti únavě a infekcím.

Úroveň fyzické zralosti posuzuje pediatr při pravidelných lékařských prohlídkách, a to na počátku předškolního věku ve třech letech a ke konci předškolního věku v pěti letech. Další prohlídku absolvuje dítě na počátku mladšího školního věku. Někdy bývají podceňovány faktory ovlivňující raný vývoj dítěte, zejména motorika a řeč. Dále pak i vlivy některých somatických vad či chronických onemocnění.

Tělesná vyspělost není prvořadým ukazatelem zralosti, ale musíme ji brát v úvahu.

Tělesný vývoj je charakterizovaný zpomaleným růstem těla do výšky, intenzivní je však růst objemu těla. Růstové tempo je klidné a pravidelné. Každým rokem dítě vyroste asi o 5 cm a hmotnost se zvětší průměrně o 3 kg, tělesné tvary se stávají plnějšími. Děvčata na konci mladšího školního věku působí vyspěleji než chlapci, bývají o něco větší i těžší. To se projevuje schopností delšího a intenzivního soustředění na školní práci, ale i větší psychickou zátěží.

Hlava roste již pomalu, pozvolna se zmenšuje její podíl na tělesné výšce. V deseti letech dosáhne své 95 % velikosti.

V mladším školním věku pokračuje rychlým tempem osifikace. Kosti i kloubní spojení jsou zatím měkké a pružné. Kostra v době od šesti do jedenácti let není zdaleka vyvinuta. Zakřiveniny páteře nemají trvalý charakter, v tomto období dochází k jeho ustalování. Do osmého roku se ustaluje hrudní zakřivení, mezi osmým a jedenáctým rokem krční a bederní. Slabě vyvinuté je i zádové svalstvo. Mohou vznikat poruchy v držení těla, stavbě nohou a v nadměrném přírůstku podkožního tuku. To je způsobeno jednostrannou a nepřiměřenou zátěží, nedostatkem fyzické zátěže a neracionální výživou. Svalstvo dítěte obsahuje větší množství vody než svalstvo dospělého člověka, méně hemoglobinu, bílkovin a anorganických látek. Svalstvo se postupně rozvíjí, intenzivněji svaly horních končetin.

Objem srdce je u dětí mladšího školního věku větší než u dospělého člověka, což má pozitivní vliv na krevní oběh, tedy okysličování a výživu tkání. Po fyzickém či psychickém zatížení dosahuje srdeční frekvence normální hodnoty velmi rychle.

Dýchací svalstvo je nedostatečně vyvinuté, a proto je dýchání málo hluboké. Organismus zvýšenou spotřebu kyslíku pokrývá zvýšenou frekvencí dýchání. Dítě se v tomto období rychle zadýchává, což je způsobeno přetrvávajícím ztížením dýchání nosem.

Až do desátého roku roste mozek a opouzdřují se nervová vlákna, pak se růst zpomaluje. V tomto období se zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost (pohyblivost, obratnost a vytrvalost).

Začíná celkové tvarové pohlavní rozlišování těla chlapců a dívek. Jedná se o vývoj pohlavních rozdílů mužské a ženské kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. K jejich plnému rozvinutí dochází v pubertě. U dívek je to již na konci mladšího školního věku.

K výraznějším změnám tohoto období patří i prořezávání dalších zubů trvalého chrupu, který přispívá k tomu, že se mění i obličej. Výraz obličeje u dětí okolo jedenáctého roku již nepůsobí dětsky jako dříve, ale získává typické rysy pozdější tváře dospělého jedince.

Zdokonaluje se smyslové vnímání, jeho kvalita a přesnost. Dochází ke zlepšení koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou. U dítěte roste schopnost diferenciovat barevné odstíny.

V období mladšího školního věku je již možné organismus systematicky adaptovat na vytrvalostní zatížení. Pro chlapce i dívky tohoto věku je nezbytný dostatek fyzického pohybu. Důležité je nepřetěžování dětského těla jednostrannou zátěží, což vede k ochabování a zkracování svalstva, defektům na páteři, končetinách a kloubech (Čelikovský, 1979, Machová, 2005, Vilímová, 2002).

8.2 Motorický vývoj dítěte

V průběhu první proměny postavy se pohyby dítěte vyznačují určitou neobratností a hranatostí. Jako by se dítě svému novému tělesnému tvaru přizpůsobovalo. Na druhé straně je schopno a připraveno podávat výkony, které vyžadují sílu a obratnost.

V motorické oblasti dítě nabývá jistoty. Mladší školní věk je období, ve kterém dítě lehce získává pohybové dovednosti. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí, osifikaci i na růstu svalstva. Na zdokonalování motoriky má vliv i školní výuka a především všechny formy organizované i neorganizované tělesné výchovy a rekreace.

Dívky v prvním období prepubescence v tělesném vývoji předbíhají asi o půl roku chlapce. V motorice tento předstih nemají. Naopak, téměř ve všech testech pohybových dovedností, jsou výkonnější chlapci než děvčata. Pohyby dětí v tomto období jsou plynulejší než ve věku předškolním. Charakteristickým rysem dětské motoriky podle Buytendijka je to, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělého jedince. Děti vykonávají nadbytečný pohyb (neúčelné souhyby) např. v chůzi, v zacházení s předměty apod. Typické pro motoriku prepubescenta, který je stále v pohybu, je spontánnost a nepřesnost. Např. do chůze vkládá krok poskočný.

Od šesti let jsou pohyby plynulejší, dochází k vymizení některých souhybů. U složitějších cvičení jako je např. hod či skok s rozběhem, přetrvávají. K vymizení nadbytečných pohybů dochází postupným nácvikem složitějších tělesných cvičení.

Rozdíly v motorice chlapců a dívek nejsou v prepubescentním období tak výrazné, ale s rostoucím věkem se zvětšují. Tyto rozdíly se prohlubují různými formami a obsahem tělesné výchovy a diferencovanými zájmy dívek.

Základem všech dětských her v tomto období je běh, s nímž souvisí i rozvoj skoků. V předškolním věku lze poměrně přesně charakterizovat motorické dovednosti a vztahovat je na větší počet dětí. U prepubescentů to možné není, protože některé jejich motorické akce jsou velmi rozdílné. Např. házení je u dětí od šesti let značně rozdílné, děti nezapojují trup a hází jen paží. Projevuje se malá dynamicko-silová schopnost. Rozvíjí se dovednost chytat míč. Zpočátku dítě neumí předvídat dráhu letu míče, chytá jej s přiblížením k němu. Tato schopnost se získává postupným nácvikem. Žáci mladšího školního věku jsou schopni zvládnout základy sportů a turistiky (plavání, lyžování, bruslení).

Děti ve věku šesti až osmi let se těžce přizpůsobují společnému rytmu. Značných pokroků lze dosáhnout od osmi let, kdy jsou motorické projevy ovlivněny tělesnou a hudební výchovou. U osmi až dvanáctiletých dětí je diferenciací rozvoje motoriky značná, zvláště v obdobích osmi až deseti a deseti až dvanácti let. Charakterizujeme je jako periody se svéráznou charakteristikou dětské motoriky. Intenzitou vývoje některých motorických funkcí, jako je větší rychlost pohybu, se vyznačuje období osmi až deseti let. Přesnost v této době ještě není dobrá.

Perioda prepubescence, tedy období deseti až dvanácti let, považují někteří autoři za nejpříznivější věk pro motorický vývoj a motorické učení. V průběhu pohybu pozorujeme kvalitativní znaky dobře provedeného tělesného cvičení

a zvyšující se jistotu v provádění činností. V tomto období využíváme spontánního zájmu dětí o pohyb, abychom přispěli k jejich všestrannému rozvoji (Čelikovský, 1979, Machová, 2005).

8.3 Psychický vývoj dítěte

Radikální zásah v oblasti psychiky dítěte způsobuje škola, která výrazně ovlivňuje myšlení a formování zájmů. Pod vlivem cílevědomého vzdělávacího a výchovného působení se zlepšuje veškerá psychika. V mladším školním věku je hlavní činností učení, které ovlivňuje všechny psychické funkce, které se zdokonalují. Dochází k formování záměrné paměti a pozornosti, k uvědomělejšímu prožívání citů. Ustupuje fantazie a snění. Svět dítěte se rozšiřuje v prostoru a čase, orientuje se na realitu.

Zlepšuje se smyslové vnímání, rozvíjí se paměť a řeč. Smyslové vnímání je složitý psychický akt, podílí se na něm všechny složky osobnosti člověka, a to jeho postoje, očekávání, soustředěnost a vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem i dosud rozvinuté schopnosti. Výrazné pokroky pozorujeme zejména v oblasti sluchového a zrakového vnímání. Dítě je pozornější a vytrvalejší. Prozkoumává věci po částech, nikoli už vcelku. Zaměřuje se i na ty nejmenší detaily (Langmeier, 2006).

V tomto období se zdokonalují řečové schopnosti a dovednosti. V průběhu výuky si děti osvojují velké množství nových slov a pojmů. Během několika let se zdvojnásobuje slovní zásoba, buduje se systém obecných pojmů, který je výsledkem rozvíjející se schopnosti analýzy a syntézy, indukce a dedukce. Dítě začíná rozpoznávat nepodstatné detaily od podstatných znaků, získává více zkušeností, zlepšuje se schopnost koncentrace (Machová, 2005).

Dítě si během školní docházky uvědomuje nejen požadavky školy, ale i své možnosti. Jeho školní výkon je srovnáván a hodnocen podle určitých kritérií. To působí na sebehodnocení a sebedůvěru dítěte. Důležitá je v mladším školním věku potřeba kladného hodnocení a úspěšnosti. Jestliže není uspokojována, dochází ke vzniku frustrace a stresu.

V tomto období se city stávají stálejší a trvalejší. V emoční oblasti se průběžně daří ovládat impulzivní chování nebo uspokojování okamžitých přání. Převažuje radostná nálada a optimismus. Dítě začíná chápat co je povinnost

a výrazně se u něj zvyšuje schopnost samostatnosti. Okolo desátého roku začíná dítě zapojovat svůj vlastní úsudek. Čím dál víc porovnává výklady autorit s vlastními zkušenostmi. Jeho naivní realismus se mění v kritický, který předznamenává často obtížné sebehledání v období dospívání.

Období šesti až jedenácti let bývá většinou klidné a bezproblémové. V 1. třídě a také ve 3. a 4. třídě se mohou objevovat školní fobie, poruchy životosprávy, neurotické návyky, enuréza či koktavost. U některých neurotických projevů dochází k zafixování, jiné mají sestupnou tendenci, jako např. pomočování, koktavost, ranní zvracení. Naopak, vzestupnou tendenci mají neurotické bolesti hlavy, neurastenie, hypochondrie apod.

Významnou činností mladšího školního věku je hra. Stává se složitější, reálnější a výrazným momentem je soutěživost. Oblíbené mezi dětmi jsou skupinové sporty (vybíjená, fotbal, florbal), pohybové a konstruktivní hry. Sportovně nadané děti vyhledávají aktivity založené na mrštnosti (gymnastika, atletika), děvčata oceňují hry jako je např. skákání přes gumu či švihadlo, míčové školky, pohyb s hudebním doprovodem. Oblíbené jsou i dobrodružné hry, které kombinují různé dovednosti.

Bohužel, v současné době dává mnoho dětí mladšího školního věku přednost počítačovým hrám. Pasivní zábava má tak přednost před vlastními aktivními činnostmi (Novotná, 2012).

9 Soubor her pro malé tělocvičny a cvičebny

Na sběrače

Cíl: uchopování různých předmětů, rychlost, obratnost

Pomůcky: různě velké míče, houbičky, kroužky, obruče

Popis hry: Žáci stojí v zástupu za startovní čarou. Ve vzdálenosti asi 5 m od startu jsou umístěny míče, či jiné předměty určené k přemístování. Úkolem každého hráče je, aby přenesl co největší počet předmětů. Děti vybíhají do území míčů vždy po návratu spoluhráče. Každý smí běžet jen jednou a musí přinést co nejvíce míčů, houbiček atd. Hra končí vysbíráním všech předmětů, nebo když dojde k vystřídání všech hráčů (Neuman, 2001, s. 41).

Bezpečnost: Volíme předměty, které nemohou při přemístování způsobit zranění nebo se rozbít. Každému družstvu je potřeba vymezit území pro pohyb.

Zpětná vazba: Hra je do malých prostor vhodná. Při hře doporučuji použít dostatečné množství předmětů. Děti jsou velmi šikovné a vynalézavé, dařilo se jim přinést i větší množství předmětů. Právě z tohoto důvodu se při hře nevystřídali všichni a těm, na které se nedostalo, to bylo líto. Hra je vhodná pro všechny ročníky prvního stupně ZŠ.



Fotografie č. 1, Na sběrače

zdroj: vlastní archiv

Tělová logistika

Cíl: spolupráce, tělesný kontakt, obratnost, vytrvalost

Pomůcky: dostatek míčů, plážové míče, nebo balonky, či míče na sportovní hru, ale nahuštěné jen na 90 %.

Popis hry: Hráči ve dvojicích musí proběhnout určitou vzdálenost nebo překážku, ale smí se míče dotýkat pouze určenou částí těla. Pokud jim míč spadne, vrací se zpět na start. Polohu míče lze v průběhu přenášení upravit rukama.

Míč lze přenášet těmito způsoby:

- Každý se dotýká míče čelem.
- Hráči jsou k sobě zády a míč mají mezi zátylky.
- Míč hráči drží zády, boky nebo zadkem.
- Další způsoby: ramena, kolena, lokty, stehna, lýtka, chodidla.
- Je možné části kombinovat a každý hráč se může míče dotýkat jinou částí, tak jak jim to bude určeno.
- Lze to pojmout i jako štafetu, či soutěž dvojic na rychlost.
- Je možné určit časový limit, do kdy musí doběhnout hráči do cíle.

Bezpečnost: Je třeba zajistit bezpečný prostor, dál od stěny, odstranit nebezpečné předměty z dráhy. Dvojice se musí snažit udržet přímý směr, jinak může dojít ke srážce s další dvojicí (Neuman, 2001, s. 58).

Zpětná vazba: Malý prostor cvičebny je pro tuto hru vyhovující. Hra je vhodná pro žáky 1. - 3. ročníku ZŠ, starším žákům byl v některých případech nepříjemný fyzický kontakt.



Fotografie č. 2, Tělová logistika

zdroj: vlastní archiv

Chápavé nohy

Cíl: obratnost, prostorová orientace

Pomůcky: dva díly švédské bedny, míče různé velikosti

Popis hry: Dva až tři metry před ležícím dílem bedny je do mírného oblouku položeno 3 - 5 míčů. Družstvo stojí na startovní čáře. Hráč vyběhává a ulehá před bednu na záda hlavou k dílu bedny, paže má podél těla. Pak postupně uchopuje míče nohama a přes polohu leh vnesmo se snaží míče dostat do dílu bedny tak, aby nevyskočil ven a zůstal v bedně. Po dokončení se zvedne a vše vrátí do původní polohy. Utíká zpět na start, kde předá štafetu dalšímu hráči. Pokud se hráč netrefí míčem do bedny, musí ho vrátit do původní polohy a pokus opakovat. Cvičení je možné provádět na čas mezi jednotlivci, nebo ji pojmout jako štafetu. Dále je možné kombinovat velikosti míčů, používat více dílů bedny, či upravovat vzdálenost družstva od bedny (Neuman, 2001, s. 60).

Bezpečnost: Při manipulaci s míčem směrem do švédské bedny brát v úvahu zvýšenou opatrnost.

Zpětná vazba: Hru zvládají žáci všech ročníků 1. stupně ZŠ. Pro 1. a 2. ročník je bezpečnější umísťovat míče do švédské bedny pohybem vleže přednožmo.



Fotografie č. 3, Chápavé nohy

zdroj: vlastní archiv

Akce „Gluteus“

Cíl: tělesný kontakt, obratnost, síla, vytrvalost

Popis hry: Sedneme si na zem, mírně se zakloníme vzad a zvedneme nohy i ruce nad zem. V této poloze se snažíme pohybovat vpřed. Je třeba koordinovat pohyb sedacích svalů.

Vytvoříme malé skupinky po čtyřech, až pěti osobách. Každá skupinka si zvolí svého kapitána, který si sedne jako první, další účastníci si sedají těsně za něj za sebou a své nohy prostrčí do podpaží hráče před ním, lýtka si položí na horní část jeho stehen a rukama se drží za jeho ramena. Pokud jsou všichni hráči usazeni správně, tak se nohama a rukama země dotýká jen kapitán. V této poloze uspořádáme závod na vzdálenost tři až pět metrů. Vítězem se stane ta skupina, která zůstane pohromadě ve výchozí poloze a jejíž kapitán se dotkne nohama cílové čáry jako první (Neuman, 2001, s. 62).

Bezpečnost: Vhodné dlouhé sportovní kalhoty a sundat obuv. Poučit děti o ohleduplnosti ke spoluhráčům.

Zpětná vazba: Během hry bylo zjištěno, že je vhodnější, když se žáci v družstvu seřadí podle velikosti a sundají si obuv. Pokud by si žáci boty nechali, mohlo by dojít ke zranění spoluhráče.



Fotografie č. 4, Akce „Gluteus“

zdroj: vlastní archiv

Boj o tyč

Cíl: rozvoj obratnosti a rychlosti, pohyblivosti, postřehu a rovnováhy

Pomůcky: gymnastické tyče

Popis hry: Dvojice soupeří o to, kdo dříve uchopí gymnastickou tyč v různých polohách:

- dřep k sobě zády – tyč je umístěna bokem ve vzdálenosti dvou metrů, na znamení se každý z dvojice snaží získat tyč jako první,
- další možností je, že si hráči stoupnou k sobě zády ve dvoumetrové vzdálenosti a tyč je umístěna mezi ně,
- hráči provádějí vzpor ležmo naproti sobě, mají ruce metr od sebe a mezi nimi se nachází tyč, na znamení se každý snaží zmocnit tyče jako první bez toho, aby spadl (Neuman, 2001, s. 65).

Bezpečnost: Poučit žáky o bezpečné manipulaci s tyčí.

Zpětná vazba: Bylo by vhodné gymnastickou tyč z bezpečnostního hlediska nahradit švihadlem nebo molitanovým hadem či peškem. Neboť i přesto, že žáci byli poučeni o bezpečnosti, tak v zápalu hry se jim často stávalo, že se tyčí udeřili.



Fotografie č. 5, Boj o tyč

zdroj: vlastní archiv

Hledám člověka

Cíl: tělesný kontakt, rychlost, obratnost

Popis hry: Vedoucí hry stojí uprostřed herního pole. Tleská a navádí ostatní k pohybu a poté zvolá „Hledám člověka“. V ten okamžik si každý hráč musí najít do dvojice partnera a stoupnout si k němu. Vedoucí zadává pokyny například „čelo k čelu“, či „ruka k ruce“. Hráči musí uposlechnout povel a přiložit tyto části těla k sobě. Po každém opakování, si hráč musí vybrat partnera, se kterým ve dvojici ještě nebyl. Hráčů musí být vždy sudý počet, účastnit se může i vedoucí hry (Neuman, 2001, s. 67).

Bezpečnost: Poučit děti o tom, že při rychlém pohybu směrem k sobě si mohou nechtěně ublížit.

Zpětná vazba: Starším dětem byl nepříjemný fyzický kontakt. Objevila se nám zde i tzv. sociální segregace (dívka ze sociálně odlišného prostředí).



Fotografie č. 6, Hledám člověka

zdroj: vlastní archiv

Tunelování

Cíl: obratnost, vytrvalost, síla, spolupráce

Popis hry: Sestavíme skupiny hráčů po 5 – 8 členech. Všichni hráči kromě jednoho vytvoří za sebou předklon ve stoji rozkročném, dlaně na zem. Vznikne tunel. Zbývající hráč má prolézt všemi oblouky. Když proleze posledním obloukem, zvedne se a utvoří oblouk také. To je signál pro hráče, který opět všechny podleze. Tak se střídají, dokud se soutěže nezúčastní všichni (Neuman, 2001, s. 72).

Bezpečnost: Poučit děti o možnosti naražení do ostatních spoluhráčů, které pro ně může být bolestivé. Vzhledem ke špatnému povrchu podlahy volit dlouhé sportovní kalhoty.

Zpětná vazba: Tato hra sklidila velmi velké ohlasy u dětí. Byla velmi vtipná a děti se dožadovaly jejího opakování.



Fotografie č. 7, Tunelování

zdroj: vlastní archiv

Špatné zprávy

Cíl: obratnost, síla, vytrvalost, posilování břišního svalstva, procvičování svalstva nohou

Pomůcky: noviny

Popis hry: Skupina hráčů si sundá boty i ponožky a posadí se do kruhu. Bosá chodidla zvednou nad zem. V každé skupině je dvoulist novin, ten se dá doprostřed kruhu a hráči se ve vzduchu snaží noviny roztrhat na kousky. Nesmí se nohama dotýkat země (Neuman, 2001, s. 74).

Bezpečnost: Upozornit děti na riziko kopnutí spoluhráče.

Zpětná vazba: Mladší žáci nejsou schopni udržet delší dobu nohy nahoře, proto jim bylo dovoleno trhat novinový papír jakýmkoliv způsobem, stále jen pomocí nohou.



Fotografie č. 8, Špatné zprávy

zdroj: vlastní archiv

Plovoucí ostrovy

Cíl: spolupráce v malé skupině, obratnost, síla

Pomůcky: dvě měkké žíněčky do každé skupiny

Popis hry: Skupina se musí dostat přes cvičebnu, a to co nejrychleji, aniž by se někdo dotkl podlahy. K dispozici má dvě žíněčky, které musí přesouvat tak, aby bylo možné se dostat přes tělocvičnu bez dotyku podlahy. Necháme chvíli na přípravu taktiky (Neuman, 2001, s. 143).

Bezpečnost: Nutnost domluvit se na koordinovaném přemisťování žíněnek v rámci družstva.

Zpětná vazba: Při této hře bylo zjištěno, že pro hru tohoto typu není vhodná velikost cvičebny, neboť družstvo přemístilo žíněčku pouze 2x. Je vhodné žáky menšího věku umístit uprostřed žíněčky.



Fotografie č. 9, Plovoucí ostrovy

zdroj: vlastní archiv

Boj o přežití

Cíl: rychlost, postřeh, obratnost, síla, vytrvalost

Pomůcky: nafukovací balonky

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou družstev a každému přivážeme na nohu nafukovací balonek. Každá skupina má balonek stejné barvy. Hráči jednoho družstva se snaží šlápnutím prasknout balonky druhého družstva. Vyhrává ten, kdo praskne jako první všechny balonky soupeřů.

Bezpečnost: Poučit děti o bezpečnosti - riziko šlápnutí spoluhráči na nohu.

Zpětná vazba: Děti byly hrou velmi zaujaty. Při hře nepřekážel věkový rozdíl žáků.



Fotografie č. 10, Boj o přežití

zdroj: vlastní archiv

Vozítko z pravěku

Cíl: rychlost, obratnost, vytrvalost

Pomůcky: např. ručníky

Popis hry: Děti se rozdělí do dvou družstev, nejlépe v sudém počtu. Každé družstvo se rozdělí na polovinu a část se postaví k metě na začátku tělocvičny a část k metě na konci tělocvičny. Každé družstvo má k dispozici jeden ručník. První žák z poloviny družstva se posadí na ručník tak, aby se žádnou z částí těla nedotýkal podlahy. Pohybem těla na ručníku se žák musí přepavit ke druhé metě, kde se vystřídá s dalším žákem ze svého družstva. Vyhrává družstvo, jehož hráči se přepraví jako první.

Bezpečnost: Před počátkem hry zkontrolovat povrch tělocvičny.

Zpětná vazba: V této hře obstáli více žáci menšího věku, byli pohyblivější a tím pádem i rychlejší. Děti na ručník intuitivně nasedaly správným směrem.



Fotografie č. 11, Vozítko z pravěku

zdroj: vlastní archiv

Sázení a sbírání brambor

Cíl: rychlost, obratnost, uchopování předmětů

Pomůcky: košíčky, malé míčky (drátěnky, houbičky apod.)

Popis hry: Žáci se rozdělí do družstev, která stojí na startovní čáře. Každé družstvo má košík a v něm houbičky. Na znamení vyběhnou první a u vyznačené mety co nejrychleji vyndají z košíku všechny houbičky. Poté se vrátí na startovní čáru a předají košík druhému. Ten se snaží co nejrychleji sebrat všechny houbičky do košíku a vrací se zpět. Hra končí, až se všichni členové družstva vystřídají (Borová, 2012, s. 43).

Bezpečnost: Upozornit děti na ohleduplné předávání košíků.

Zpětná vazba: Družstva je potřeba sestavit tak, aby jejich výkonnost byla přibližně stejná. Pro starší děti můžeme zadání změnit. Přidáme více met a každou metu mohou osázet různým množstvím brambor.



Fotografie č. 12, Sázení a sbírání brambor

zdroj: vlastní archiv

Paleček a obr

Cíl: podávání míčů, rychlost, obratnost

Pomůcky: malý a větší míč

Popis hry: Děti vytvoří kruh a posadí se na zem. Dvě děti, které sedí proti sobě, dostanou míče. Malý je „Paleček“ a velký „obr“. Na povel si začnou posílat míče stejným směrem po obvodu kruhu. Malý míč musí dohonit větší. Hra končí, když malý míč dohoní větší. Pro větší počet dětí je možno do hry přidat více malých míčků. Jakmile velký míč dožene ten malý, vypadá míček ze hry (Borová, 2012, s. 42).

Bezpečnost: Při rychlém předávání míčů dávat pozor na zbrklé pohyby, které by mohly být příčinou úrazu či zranění.

Zpětná vazba: Hra je vhodná pro mladší žáky. Pro žáky 4. a 5. ročníku nebyla hra příliš zajímavá.



Fotografie č. 13, Paleček a obr

zdroj: vlastní archiv

Mamutí stopa

Cíl: koordinace pohybu, spolupráce, obratnost

Pomůcky: obruče, stuhy

Popis hry: Děti rozdělíme přibližně do stejně silných družstev, které si stoupnou čelem k sobě. V každém družstvu svážeme sousedům nohy. Z obručí připravíme dráhu, kterou musí hráči projít, aniž by se nohou obruče dotkli.

Bezpečnost: Je potřeba upravit prostor tak, aby se hráči nemohli zranit. Nebezpečná místa můžeme obložit žíněnkami, popřípadě ke každému družstvu postavíme záchranu. Před začátkem hry nechat děti pohyb vyzkoušet bez překážek.

Zpětná vazba: Hra byla pro mladší děti náročná na koordinaci pohybu. Doporučovala bych ji pro starší ročníky.



Fotografie č. 14, Mamutí stopa

zdroj: vlastní archiv

Obstarávání potravy

Cíl: obratnost, vytrvalost

Pomůcky: plechovky, míček, punčocha

Popis hry: Připravíme si dvě punčochy, do kterých dáme tenisové míčky a plechovky postavíme do řady s malými rozestupy. Děti rozdělíme do dvou družstev. První si nasadí punčochu s míčkem na hlavu. Na znamení vyráží. Jejich úkolem je pomyslným chobotem (punčocha s míčkem) srazit všechny plechovky. Hra končí, když se vystřídají všechny děti.

Bezpečnost: Družstva musí být od sebe dostatečně vzdálena, aby nedošlo k uhození soupeře míčkem. Před začátkem hry je potřeba dětem vysvětlit, že nesmí dělat prudké a rychlé pohyby. Mohly by se samy míčkem uhodit.

Zpětná vazba: Hra měla u žáků velký úspěch. Každý si vyzkoušel, že napohled jednoduchý úkol, je velmi složitý. Všichni jsme se nasmáli.



Fotografie č. 15, Obstarávání potravy

zdroj: vlastní archiv

Piškvorky

Cíl: rychlost, logika

Pomůcky: devět obručí, tři modré a tři červené kroužky (kužely, míčky apod.)

Popis hry: Z obručí vytvoříme čtverec (3 x 3). Dětem vysvětlíme, jak se hraje „piškvorky“, poté je rozdělíme do dvou družstev. Tři první hráči každého družstva mají kroužek stejné barvy. Cílem hry je obsadit tři za sebou jdoucí pole (svisle, vodorovně, či uhlopříčně) stejnou barvou kroužků. Na znamení vyběhnou první a položí kroužek do obruče. Druhý vybíhá až poté, co se první vrátí. Když běží třetí a podaří se mu položit třetí kroužek do řady, má družstvo bod. V případě, že ne, následující hráči jednotlivých družstev si vezmou kroužky z obručí a pokračují ve hře.

Bezpečnost: Upozornit žáky na možnost uklouznutí, či zakopnutí o obruče a sražení se s protihráčem.

Zpětná vazba: Vzhledem k potřebě logického myšlení, bych hru doporučovala pro starší žáky, i když mladší žáci plnění úkolu také zvládli. Jen potřebovali více času na přemýšlení.



Fotografie č. 16, Piškvorky

zdroj: vlastní archiv

Mrštná stonožka

Cíl: obratnost, koordinace, síla

Pomůcky: míč nafouknutý asi na 90%

Popis hry: Děti rozdělíme podle počtu do dvou, či třech družstev. Děti si lehnou za sebe na zem ve vzdálenosti od sebe asi dva metry. Prvnímu v každém družstvu dáme míč. Ten jej na znamení musí pomocí nohou (leh vznesmo) předat spoluhráči ležícímu za ním, který musí míč opět převzít nohama a předat dál. Hra končí u posledního hráče. Při pádu míče, začínají děti od začátku stonožky.

Bezpečnost: Při hře je potřeba dodržet vzdálenost, aby nedošlo ke zranění. Pro mladší žáky navrhuji možnost upravení pravidel, míč přebírat a umisťovat mezi nohy rukama.

Zpětná vazba: Jedná se o jednu z dalších her, která vyžaduje větší prostorové podmínky. Při hře docházelo k častému padání míčů. Myslím si, že se hry tohoto typu příliš do hodin tělesné výchovy nezařazují. Z toho důvodu pak děti mají problémy s koordinací.



Fotografie č. 17, Mrštná stonožka

zdroj: vlastní archiv

Živá překážka

Cíl: rychlost, postřeh

Popis hry: Žáky rozdělíme do dvou stejně početných zástupů se stanoveným číselným pořadím. Všichni zaujmou sed přednožmo (sedí proti sobě, dotýkají se chodidly). Učitel vyvolá číslo a žáci tohoto čísla začnou přeskakovat spoluhráče vpřed, poté oběhnou zástup a od konce opět přeskakují žáky až na své místo. Zaujmou výchozí postavení. Učitel vyvolá další číslo.

Bezpečnost: Před hrou je potřeba upozornit na riziko šlápnutí na nohy či ruce spoluhráčů.

Zpětná vazba: Hra je vhodná pro všechny věkové kategorie 1. stupně. Rozvíjí rovněž pozornost žáků.



Fotografie č. 18, Živá překážka

zdroj: vlastní archiv

Sbírání houbiček

Cíl: uchopování předmětů, rychlost, obratnost

Pomůcky: houbičky, magnetofon

Popis hry: Učitel po cvičebně rozmístí houbičky v přiměřených vzdálenostech. Houbiček je o jednu méně než dětí. Děti se na hudbu volně pohybují po cvičebně. Na znamení (přerušení hudby) se děti rychle zastaví a zvednou nejbližší houbičku nad hlavu, aby bylo vidět, kdo ji nemá v ruce. Ten se posadí. Ostatní děti položí houbičky na zem a učitel jednu odstraní. Hra pokračuje stejným způsobem až do posledního houbaře (Borová, 2012, s. 44).

Bezpečnost: Upozornit žáky na případné sražení se spoluhráčem.

Zpětná vazba: Vhodná hra do malých prostor jako náhrada „Škatulata, batulata, hejbejte se“.



Fotografie č. 19, Sbírání houbiček

zdroj: vlastní archiv

Zlatá rybka

Cíl: uchopování míče, postřeh, koordinace pohybu - obratnost

Pomůcky: malý míček

Popis hry: Děti se posadí do těsného kruhu, pokrčí nohy, chodidla jsou na zemi. Vně kruhu stojí hledač - zlatá rybka. Děti si míček podávají pod koleny. Pro motivaci si říkají říkanku:

Čáry, máry, bič,

ztratil se nám míč.

Hledej si ho, zlatá rybko,

jestli o něm víš.

Při posledním slově říkanky se podávání míčku zastaví. Zlatá rybka řekne jméno dítěte, o němž si myslí, že má míč. To udělá kolébku vzad. Objeví-li se pod jeho nohama míč, je zlatá rybka vysvobozena a sedne si na jeho místo. Zlatou rybkou se stává dítě, pod něhož nohama byl míček nalezen. Jestliže hráč neuhodne, kde je míč, pokračuje dále jako zlatá rybka (Borová, 2012, s. 46).

Bezpečnost: Při kolébce vzad dávat pozor na správné provedení, aby nedošlo k úderu hlavy i zad o zem.

Zpětná vazba: Hra je vhodná pro 1. až 3. ročník ZŠ.



Fotografie č. 20, Zlatá rybka

zdroj: vlastní archiv

Koulená pod mostem

Cíl: rychlost, obratnost, koulení míče pod překážkou, chytání míče

Pomůcky: lano, míče

Popis hry: Žáci se rozdělí do dvou stejně velkých družstev a postaví se proti sobě. Každý hráč má míč. Uprostřed herny ve výšce asi 30 až 50 centimetrů je „most“ - lano. Na znamení se děti snaží odkoulet pod lanem ze svého hracího pole co nejvíce míčů. Odesílají i míče, které na jejich polovinu dorazily v průběhu hry. Vítězí to družstvo, které má po stanoveném čase na své polovině méně míčů (Borová, 2012, s. 50).

Bezpečnost: Při manipulaci s míčem dávat pozor na zbrklé a neuvážené pohyby, aby nedošlo ke zranění. Zkontrolovat uložení náradí v okolí herního pole.

Zpětná vazba: Hra byla zajímavá jak pro mladší, tak i starší žáky. I po ukončení časového limitu hry, někteří žáci měli problém s dodržováním pravidel. Doporučovala bych ukončení hry na delší časový úsek, např. třikrát písknout na píšťalku, aby si žáci uvědomili ukončení činnosti.



Fotografie č. 21, Koulená pod mostem

zdroj: vlastní archiv

Na veverky

Cíl: rychlost, obratnost, síla

Pomůcky: žebřiny, žíněnky, košík, malé míčky nebo drobné předměty, lavička

Popis hry: Děti představují veverky, které po cvičebně sbírají oříšky (míčky, malé předměty). Oříšky se snaží umístit do své skrýše ve starém stromě - zavěšený košík na žebřinách. Děti sbírají volně ložené předměty v prostoru. Na žebřinu vylézají jen v případě, že tam není žádný jejich spoluhráč. Pro sestup dolů použijí lavičku, která je zavěšena na žebřině. Po ní se sklouznou a spěchají pro další oříšek.

Bezpečnost: Děti mohou mít tendenci z žebřin seskakovat a při vylézání příčky vynechávat. Je nutné je na to upozornit, pod žebřiny umístit žíněnku pro případ pádu či seskoku, vhodné je také označit poslední příčku žebřin, na kterou musejí děti skutečně nohou stoupnout.

Zpětná vazba: Hra vhodná pro mladší žáky, popřípadě i předškoláky. Starším žákům bych hru ztížila, např. by jejich úkolem bylo odnést co nejvíce míčků nebo houbiček najednou.



Fotografie č. 22, Na veverky

zdroj: vlastní archiv

Ježci a jablíčka

Cíl: rychlost, obratnost, uchopování předmětů

Pomůcky: žebřiny, žíněnka, košíky, malé míčky nebo houbičky, píšťalka

Popis hry: Děti se rozdělí do dvou nebo tří skupin podle počtu hráčů. Z každé skupiny vybereme jedno dítě, které bude představovat Větrník. Zbylé děti budou Ježci. Všechny děti se postaví doprostřed cvičebny kolem košíků, do kterých budou sbírat jablíčka. Mladší žáky můžeme motivovat říkankou (opakujeme třikrát):

*Hupy, dupy u chalupy,
ježci se tam honí,
jeden čeká na jablíčko,
sedí pod jabloní.*

Po posledním zopakování se Ježci schoulí na zem a čekají. Děti představující Větrníky vylézají na žebřiny a shazují na zem jablíčka. Na signál píšťalky se Ježci probudí a vyběhnou posbírat jablíčka. Košík každého družstva zůstává na místě. Po sesbírání všech jablíček se děti ve skupinách vymění a hru opakují.

Bezpečnost: Děti mohou mít tendenci z žebřin seskakovat a při vylézání přičky vynechávat (především ty starší). Před začátkem hry je potřeba na to upozornit a stanovit pravidla. Pod žebřiny je nutné umístit žíněnky pro případ pádu nebo seskoku.

Zpětná vazba: Hru bych doporučovala pro mladší žáky, protože podporuje ovládání strachu z výšek, rozvíjí koordinaci ruce - nohy - zrak a dovednost manipulovat s předměty. Dá se hrát i při věkově nesourodých skupinách. I starší žáci se zabavili.



Fotografie č. 23, Ježci a jablíčka

zdroj: vlastní archiv

Na požárníky

Cíl: rychlost, obratnost

Pomůcky: žíněny, žebřiny, zvonečky nebo píšťalky, švihadla, stuhy, lavičky

Popis hry: Děti rozdělíme rovnoměrně podle jejich schopností a podle počtu žebřin do skupin. Ve vzdálenosti asi šest kroků od žebřin umístíme švihadlo, které představuje startovací čáru. Na nejvyšší příčku žebřiny zavěsíme zvoneček nebo píšťalku. Příčku žebřiny, na kterou musí děti stoupnout, označíme stuhou. Na povel vybíhá první z každého družstva. Musí vylézt na žebřiny a zazvonit na zvoneček, či písknout na píšťalku. Poté slezou dolů a předají štafetu dotykem. Samy se postaví na konec družstva. Starším žákům lze hru ztížit přidáním lavičky, po které se musí sklouznout dolů. Učitel stojí vedle žíněnek, kontroluje pravidla a zajišťuje případnou pomoc.

Bezpečnost: Protože děti mají tendenci ze žebřin seskakovat, natahovat se na zvonek nebo vynechávat příčky, je nutné je na začátku upozornit na bezpečnost. Kolem žebřin i laviček je potřeba umístit žíněny.

Zpětná vazba: Hra byla zajímavá jak pro mladší, tak i starší žáky. Varianta s lavičkou je atraktivnější i pro mladší žáky.



Fotografie č. 24, Na požárníky

zdroj: vlastní archiv

Stěhovavý Turek

Cíl: rychlost, obratnost, koulení a uchopování míče, pozornost

Pomůcky: míče

Popis hry: Děti sedí v tureckém sedu volně v prostoru cvičebny nebo v kruhu. Každý má míč a koulí ho kolem těla vpravo a vlevo. Učitel vyvolá vždy dvě děti jménem. Vyvolané děti musí uchopit svůj míč, oběhnout kruh a posadit se na místo protihráče. Poté pokračují v koulení. Pro starší žáky je možno hru ztížit rozdáním čísel a ta vyvolávat místo jmen (Borová, 2012, s. 53).

Bezpečnost: Při manipulaci s míčem dávat pozor na zbrklé a neuvážené pohyby, aby nedošlo ke zranění, spoluhráči mohou o míč i zakopnout.

Zpětná vazba: Hra byla realizována v počtu šestnácti dětí, naše cvičebna má rozměr 9 x 4,5 m. Pro toto množství žáků je již tento prostor nedostačující.



Fotografie č. 25, Stěhovavý Turek

zdroj: vlastní archiv

Honička míčem

Cíl: hod na cíl, rychlost, obratnost

Pomůcky: dva molitanové míče

Popis hry: Žáci udělají kruh s rozestupy na upažení. Uprostřed kruhu stojí jeden hráč s dvěma molitanovými míči u nohou. Předcvičuje různé cviky, ostatní jej napodobují. Když učitel řekne „honička“, děti přestanou cvičit a rozběhnou se. Dítě v kruhu vezme míč a snaží se někoho zasáhnout. Postupně střílí oběma míči. Kdo je zasažen, jde předcvičovat a hra pokračuje. (Borová, 2012, s. 63).

Bezpečnost: Před začátkem hry zkontrolovat uložení náradí v okolí herního pole, popřípadě některé ze cvičebny vynést.

Zpětná vazba: Při větším počtu žáků je nutné mít pro tuto hru možnost využití tělocvičny (velikost cvičebny je nevyhovující). Hra je zajímavá pro všechny ročníky.



Fotografie č. 26, Honička míčem

zdroj: vlastní archiv

Honička za plážovým míčem

Cíl: házení, chytání, rychlost, obratnost

Pomůcky: plážový míč

Popis hry: Žáci udělají kruh s rozestupy na upažení. Přihrávají si mezi sebou plážovým míčem. Dva žáci běhají kolem kruhu a snaží se dotknout toho, kdo má míč, nesmí však dovnitř kruhu. Když se jim to podaří, vymění si role (Borová, 2012, s. 65).

Bezpečnost: Před začátkem hry zkontrolovat uložení náradí v okolí herního pole. Při manipulaci s míčem dávat pozor na rychlé a zbrklé pohyby, aby nedošlo ke zranění.

Zpětná vazba: Opět jsou prostory cvičebny nevyhovující. Při realizaci ve cvičebně je nutné snížit počet žáků, což u spojovaných ročníků není možné v praxi malotřídní školy.



Fotografie č. 27, Honička plážovým míčem

zdroj: vlastní archiv

Kdo je rychlejší

Cíl: házení, sbírání, rychlost, obratnost, pohotovost, manipulační schopnosti

Pomůcky: velká krabice (díl švédské bedny), větší množství drobných předmětů (míče, houbičky, drátěnky, papírové koule)

Popis hry: Všechny předměty se umístí do velké papírové bedny (je bezpečnější než díl švédské bedny). Učitel (vedoucí hry) zahájí hru tím, že začne vyhazovat všechny předměty z bedny, a to všemi směry. Žáci se je naopak snaží co nejrychleji sebrat a vhodit zpět do krabice. Musí učiteli zabránit, aby vyprázdnil celou bednu. (Borová, 2012, s. 67).

Bezpečnost: Při manipulaci s míči dávat pozor na zbrklé a neuvážené pohyby, aby nedošlo ke zranění. Při použití švédské bedny stavíme díl kolíky směrem dolů.

Zpětná vazba: Hra se žákům velmi líbila a to z důvodu zapojení učitele do hry. Při hře může být pedagog nahrazen žáky, měli by být fyzicky zdatnější. Ti se pak střídají a porovnávají výsledky mezi sebou.



Fotografie č. 28, Kdo je rychlejší

zdroj: vlastní archiv

Hra na sochaře

Cíl: rozvoj hmatu, postřeh, vytrvalost, obratnost

Pomůcky: padák

Popis hry: Děti utvoří dvojice, jedno hraje roli „sochaře“ a druhé „modelíny“. Zakryjí si oči. Dobrovolník, který bude dělat „model“ zaujme libovolnou polohu. Učitel jej zakryje padákem. Sochař přijde k modelu a pomocí hmatu se snaží zjistit, zda model sedí, stojí, má skrčené nohy apod. Podle zjištění modeluje svoji hmotu (spoluhráče) do stejné polohy. Jestliže si sochař polohu modelu nezapamatoval, může se několikrát vrátit. Po uplynutí časového limitu učitel odkryje model a zkontroluje díla sochařů. (Hurdová, 2009, s. 30).

Bezpečnost: Starší žáky upozornit na to, zejména v rámci odlišnosti pohlaví, že dotek druhé osoby nemusí být dotyčnému příliš příjemný. Poučit žáky o ohleduplné manipulaci s tělem spoluhráče.

Zpětná vazba: Tato hra je vhodná na závěr hodiny, jako aktivní relaxace. Lze hrát se všemi dětmi prvního stupně ZŠ. Děti velmi ocenili přítomnost pedagoga ve hře v roli „modelu“.



Fotografie č. 29, Hra na sochaře

zdroj: vlastní archiv

Myšičko, myš

Cíl: rychlost, obratnost

Pomůcky: padák

Popis hry: Děti se rozdělí na dvě skupiny. Jedna drží padák, pod který se schovají myšky. Kolem padáku pobíhá kocour, který láká myšky ven. Na poslední slova známé říkanky „nepůjdu kocourku, nebo mě sníš“, vybíhají myšky ven a kocour se jednu snaží chytit. Chycená myš se pak stává kocourem a hra pokračuje (Hurdová, 2009, s. 41).

Bezpečnost: Poučit děti o možnosti srážky spoluhráčů. Zkontrolovat podlahu cvičebny z důvodu pohybu myšek - žáků po zemi (riziko zranění).

Zpětná vazba: Hra je vhodnější pro mladší žáky, ale i starší žáci byli obměnou hry zaujati. Využití padáku bylo pro děti velkým zpestřením této známé hry.



Fotografie č. 30, Myšičko, myš

zdroj: vlastní archiv

Zajíc v zelí

Cíl: rychlost, obratnost, vytrvalost

Pomůcky: houbičky, padák

Popis hry: Rozdělíme žáky na dvě poloviny. Jedna drží padák asi ve výši pasu. Druhá polovina jsou zajíci. Před začátkem hry rozmístíme pod padák dostatečné množství houbiček (zelí). Zajíci skáčou pod padákem a sbírají po jednom kuse zelné hlávky, které odnáší do pelíšku - prostor mimo padák. Děti, které drží padák, říkají říkanku:

Zajíci lezli do zelí,

my jsme je tam nechtěli.

Past jsme pro ně nachystali,

abychom je pochytili.

Na konci říkanky spustí děti padák k zemi a pochyťají zajíce. Poté se skupiny vymění. Když se obě skupiny vystřídají, vyhodnotí si počty hlávek a pochyťaných zajíců (Hurdová, 2009, s. 42).

Bezpečnost: Upozornit děti na možnou srážku se spoluhráčem. Zkontrolovat povrch cvičebny.

Zpětná vazba: Hra byla zajímavá pro všechny ročníky prvního stupně ZŠ. Starší žáci na základě svých zkušeností, čekali na dokončení básně mimo prostor padáku, aby nebyli polapeni.



Fotografie č. 31, Zajíc v zelí

zdroj: vlastní archiv

Na vodníka

Cíl: rychlost, obratnost

Pomůcky: padák

Popis hry: Rozložíme padák na zem. Vybereme dobrovolníka, který se stane vodníkem. Ten chodí po padáku bos. Ostatní děti pobíhají kolem a pokřikují na vodníka:

*Vodníčku, vodníčku,
jakpak se máš v rybníčku?*

*Vodníku, Frantíku,
jakpak se máš v rybníku?*

Vodník odpovídá:

*Já nejraději ticho mám,
vás, křiklouny pochyťám.*

Vodník vyběhne z padáku a chytá křiklouny. Pokud někoho chytí, role si vymění a hra pokračuje (Hurdová, 2009, s. 46).

Bezpečnost: Před začátkem hry zkontrolovat povrch plochy a poučit děti o možnosti uklouznutí na padáku.

Zpětná vazba: Při hře doporučuji padák, který na parketách velmi klouzal, nahradit žíněnkou. Hra zaujala především mladší žáky.



Fotografie č. 32, Na vodníka

zdroj: vlastní archiv

Čertí ocásky

Cíl: rychlost, obratnost

Pomůcky: stužky

Popis hry: Každé dítě má stuhu, kterou si zastrčí vzadu za pas. Na povel „chyť ocásek“ se každý snaží někomu ze spoluhráčů stuhu sebrat a zastrčit si ji za svůj pas. I když dítě již stuhu nemá, pokračuje ve hře a snaží se ji dál získat. Pokud má někdo za pasem více stuh, smí spoluhráč sebrat vždy jen jednu. Stuhy se nesmí držet, smí se jen uhýbat. Po stanoveném časovém limitu učitel hru přeruší. Vyhrává ten, kdo má nejvíce stužek (Hurdová, 2009, s. 87).

Bezpečnost: Při této hře opět hrozí riziko srážky se spoluhráčem. Zkontrolovat uložení sportovního náradí v dosahu hry.

Zpětná vazba: Do hry se aktivně zapojily všechny děti bez rozdílu věku. Větší prostor by byl pro tuto hru vhodnější, v našich podmínkách cvičebny je nutné vystěhovat náradí na chodbu.



Fotografie č. 33, Čertí ocásky

zdroj: vlastní archiv

Prolézaná

Cíl: rychlost, obratnost, spolupráce

Pomůcky: obruče

Popis hry: Žáci vytvoří dvě stejně početné skupiny. Chytí se za ruce a vytvoří dva kruhy. Každému družstvu navlékneme na ruce jednu obruč - visí na spojených pažích. Na pokyn učitele si hráči začnou obruč posunovat po kruhu, aniž by se pustili rukama. Sousedí je mohou nadhazovat a tím si usnadňovat prolézání. Vítězí skupina, které se přesunutí obruče povede rychleji. Pro ztížení úkolu, pro starší žáky, můžeme dát do družstva obruče dvě, naproti sobě (Neuman, Hermochová, 2014, s. 110 - 111).

Bezpečnost: Upozornit na bezpečnost při manipulaci s obručí.

Zpětná vazba: Při této hře se projevila obratnost dětí, prolézání obručí jim nečinilo žádný problém.



Fotografie č. 34, Prolézaná

zdroj: vlastní archiv

Lavina

Cíl: taktika, spolupráce, obratnost, rychlost

Pomůcky: mety

Popis hry: Žáci vytvoří dvě rovnoměrně silná družstva. Hráči stojí za sebou na startovní čáře. Před každým družstvem je ve vzdálenosti pěti metrů umístěna meta. Na znamení vyběhnou první, oběhnou metu a vrátí se zpět na startovní čáru. Zde vezmou druhého hráče za ruku a společně oběhnou metu a vrátí se zpět. Tak to pokračuje, dokud neproběhne kolem mety celá skupina. Poté hra pokračuje postupným zanecháváním hráčů na startovní čáře. Tzn., že po proběhnutí celého družstva zůstane na startu první hráč atd., dokud se neseřadí celé družstvo (Neuman, Hermochová, 2014, s. 96 - 97).

Bezpečnost: Dbát na dostatečný odstup obou družstev, aby nedošlo ke sražení. Nutnost domluvit se v družstvu na směr obíhání mety.

Zpětná vazba: Hra je vhodná i do menších prostor, ale je potřeba dbát na bezpečnost. Pro cvičebnu lze využít variantu, kdy si hráči svážou nohy, a tudíž se musí pohybovat sounož (skákáním).



Fotografie č. 35, Lavina

zdroj: vlastní archiv

Pohyb stonožky

Cíl: síla, obratnost, vytrvalost

Popis hry: Žáci se rozdělí do skupin. První ve skupině se z lehu na zádech zvedne do podporu ležmo vzadu s pokrčenýma nohama - opírá se o zem rukama a chodidly, nohy jsou pokrčené. Druhý hráč zaujme stejnou polohu a to tak, že se rukama opře o nártu prvního hráče. Tímto způsobem se seřadí celá skupina. V této poloze se družstvo snaží přejít pomalým pohybem stanovený úsek. Při pohybu se nesmí rozpojit, nikdo si neseďá na zem (Neuman, Hermochová, 2014, s. 86 - 87).

Bezpečnost: Hráči se během hry musí plně soustředit na cvičení.

Zpětná vazba: Pro méně zdatné mladší žáky je hra příliš náročná. V rámci družstva by se mělo promyslet rozložení žáků ve stonožce.



Fotografie č. 36, Pohyb stonožky

zdroj: vlastní archiv

Rychlá volba

Cíl: rychlost, postřeh, uchopování předmětů

Pomůcky: lano, dostatečné množství malých předmětů (míčky, houbičky, drátěnky, kroužky apod.)

Popis hry: Na jedné straně cvičebny vytvoříme z lana kruh, do kterého dáme drobné předměty. Mělo by jich být alespoň dvakrát více, než je hráčů. Děti vytvoří dvě stejně početná družstva. Na povel vybíhají první, běží ke kruhu, uchopí jeden předmět a vrací se zpět, kde předají štafetu následujícímu. Hra pokračuje tak dlouho, dokud jsou předměty v kruhu. Vítězí to družstvo, které jich má více. Aby měli šanci i pomalejší hráči, můžeme start následujícího hráče ovlivnit např. házením kostky, kdy vyběhne, až mu padne šestka. (Neuman, Hermochová, 2014, s. 82 - 83).

Bezpečnost: Zkontrolovat povrch cvičebny, aby nedošlo k uklouznutí nebo zakopnutí.

Zpětná vazba: Vzhledem k tomu, že tato hra je soutěživého charakteru, byla dětmi aktivně realizována.



Fotografie č. 37, Rychlá volba

zdroj: vlastní archiv

Elektrický plot

Cíl: řešení problému, spolupráce, důvěra, obratnost, síla

Pomůcky: volejbalová síť, dlouhá šňůra nebo švihadla

Popis hry: Mezi dvě žebřiny (tyče, co je v každé cvičebně k dispozici) napneme ve výšce asi 50 - 60 cm (výše rozkroku průměrně vysokého člena družstva) volejbalovou síť nebo svázaná švihadla. Žáci vytvoří dvě stejně silná družstva. Skupina se dostala do prostoru, který je ohraničený elektrickým plotem. Dotyk znamená nebezpečí smrti. Skupina musí co nejrychleji pomocí vlastních sil překonat plot. Nesmí se ho dotknout, ani podlézt, či přeskočit. Družstvo dostane čas na rozmyšlenou. Dotkne-li se někdo plotu, vrací se celá skupina zpět na start (Neuman, Hermochová, 2014, s. 70 - 71).

Bezpečnost: Je potřeba zajistit bezpečný prostor i plochu kolem pomyslného plotu, rozmístit žíněnky. Výšku plotu upravovat podle zdatnosti a výšky hráčů.

Zpětná vazba: Tato hra měla u dětí největší úspěch z celého tohoto sborníku her, neboť rozvíjela logické myšlení a kombinatoriku.



Fotografie č. 38, Elektrický plot

zdroj: vlastní archiv

Štafeta s obručemi

Cíl: rychlost, obratnost

Pomůcky: obruče

Popis hry: Hráči se rozdělí do dvou skupin a postaví se do zástupů. Každé družstvo se ještě rozdělí na polovinu. Obě skupiny se postaví naproti sobě ve vzdálenosti asi tří metrů. Učitel vyznačí startovní čáry. Doprostřed hřiště položíme obruče. Na povel vybíhají první hráči z jedné strany, prolezou obruč, položí ji na zem a běží na druhou stranu k druhé polovině družstva. Dotykem předají štafetu. První hráči z druhé skupiny vybíhají a provádí to stejné. Hra končí, jakmile se všichni hráči přemístí na protější stranu (Perič, 2004, s. 41).

Bezpečnost: Poučit žáky o možnosti úrazu při manipulaci s obručí a zajistit dostatečnou vzdálenost mezi družstvy, aby nedošlo ke zranění.

Zpětná vazba: Hra je vhodná pro všechny žáky prvního stupně ZŠ. Zároveň hra splňuje bezpečnost malého prostoru cvičebny. Starším žákům je možno hru ztížit skákáním snožmo nebo po jedné noze.



Fotografie č. 39, Štafeta s obručemi

zdroj: vlastní archiv

Člověk, kůň a rak

Cíl: koordinace, obratnost, rychlost, síla, vytrvalost

Pomůcky: mety

Popis hry: Děti se rozdělí do dvou, popřípadě tří skupin (dle počtu žáků). Každé družstvo se rozpočítá na prvé, druhé a třetí. První budou lidé, druzí koně a třetí raci. Na znamení vyběhnou první k metě, oběhnou ji a vrátí se zpět na start, kde předají štafetu. Vybíhají druzí, kteří k metě i zpět běží po čtyřech. Po předání vybíhají třetí. Ti se k metě pohybují v podporu ležmo vzadu s pokrčenýma nohama. Zpět se vrací určeným způsobem. Úkoly se opakují, dokud se nevystřídá celé družstvo. Aby se každý hráč vystřídal v dané roli, hru opakujeme třikrát (Perič, 2004, s. 41).

Bezpečnost: Před zahájením hry zkontrolovat povrch herní plochy a bezpečné umístění sportovního nářadí. Poučit děti o bezpečnosti, že vlivem překotného pohybu může dojít k úrazu.

Zpětná vazba: Hra podporuje soutěživost a rozvíjí všechny pohybové schopnosti.



Fotografie č. 40, Člověk, kůň a rak

zdroj: vlastní archiv

Tabulka č. 1: Rozvoj pohybových schopností jednotlivých her

název hry/pohybová schopnost	rychlost	síla	vytrvalost	obratnost
Na sběrače	✓			✓
Tělová logistika			✓	✓
Chápavé nohy				
Akce „Gluteus“		✓	✓	✓
Boj o tyč	✓			✓
Hledám člověka	✓			✓
Tunelování		✓	✓	✓
Špatné zprávy		✓	✓	✓
Plovoucí ostrovy		✓		✓
Boj o přežití	✓	✓	✓	✓
Vozítko z pravěku	✓		✓	✓
Sázení a sbírání brambor	✓			✓
Paleček a obr	✓			✓
Mamutí stopa				✓
Obstarávání potravy			✓	✓
Piškvorky	✓			
Mrštná stonožka		✓		✓
Živá překážka	✓			
Sbírání houbiček	✓			✓
Zlatá rybka				✓
Koulená pod mostem	✓			✓
Na veverka	✓	✓		✓
Ježci a jablíčka	✓			✓
Na požárníky	✓			✓
Stěhovavý Turek	✓			✓
Honička míčem	✓			✓
Honička za plážovým míčem	✓			✓
Kdo je rychlejší	✓			✓
Hra na sochaře			✓	✓

název hry/pohybová schopnost	rychlost	síla	vytrvalost	obratnost
Myšičko, myš	✓			✓
Zajíc v zeli	✓		✓	✓
Na vodníka	✓			✓
Čertí ocásky	✓			✓
Prolézaná	✓			✓
Lavina	✓			✓
Pohyb stonožky		✓	✓	✓
Rychlá volba	✓			
Elektrický plot		✓		✓
Štafeta s obručemi	✓			✓
Člověk, kůň a rak	✓	✓	✓	✓

10 Diskuse

V praktické části diplomové práce jsem si vytyčila jako hlavní úkol vypracovat zásobník pohybových her, které se dají realizovat v prostředí cvičebny malotřídní základní školy. Všechny hry, které jsou popisovány v praktické části, jsem vyzkoušela s žáky prvního až pátého ročníku v rámci sportovního kroužku. Původně jsem začala hry realizovat v hodinách tělesné výchovy, ale vzhledem k tomu, že tělesnou výchovu vyučuji jen u 3. - 5. ročníku, jsem se rozhodla pohybové hry odzkoušet právě ve výše zmiňovaném sportovním kroužku, neboť ten navštěvují žáci všech ročníků prvního stupně ZŠ.

Sborník obsahuje čtyřicet pohybových her, které především rozvíjí pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost). V závěru praktické části jsem vytvořila specifikační tabulku (tabulka č. 1), která vymezuje u jednotlivých pohybových her, jaké pohybové schopnosti rozvíjí. Z celkového počtu čtyřiceti, je v největší míře rozvíjena obratnost u třiceti sedmi pohybových her. Dále je dvacet sedm her zaměřeno na rozvoj rychlosti, u jedenácti her je podporován rozvoj vytrvalosti a sílu rozvíjí celkem deset pohybových her. Hry s názvem „Boj o přežití“ a „Člověk, kůň a rak“ rozvíjí všechny čtyři pohybové schopnosti.

Během realizace všech pohybových her bylo zjištěno, že z celkového počtu je sedm nevyhovujících do malého prostoru cvičebny malotřídní školy. Z tohoto počtu by se dvě hry daly realizovat po úpravě pravidel i v malém prostoru cvičebny. Z tohoto zjištění tedy vyplývá, že 87,5 % her, které sborník obsahuje, se dá realizovat v našich podmínkách.

Z důvodu malého prostoru je potřeba při realizaci her dbát zvýšené bezpečnosti. Před přípravou každé hry jsem si přizpůsobila prostor cvičebny (vynosila náradí a náčiní na chodbu), abych předešla rizikům úrazů. Každá pohybová hra ve sborníku je opatřena postřehy vztahujícími se k bezpečnosti, které jsem během realizace zjistila.

Vzhledem k tomu, že všechny hry byly odzkoušeny v praxi, měla jsem možnost ke každé z nich vymezit krátkou zpětnou vazbu. Nejčastěji obsahovala pro jaké věkové složení je vhodná, zda splňuje požadavky na menší prostory cvičebny, zda byla pro děti atraktivní, popř. doporučení pro uzpůsobení pravidel hry a další postřehy získané během realizace.

Téměř všechny hry ve sborníku podporují soutěživost dětí, čímž automaticky stoupá jejich zaujetí. Důležité je, aby pedagog podporoval především tzv. zdravou soutěživost mezi žáky. Děti se na pohybové aktivity vždy velmi těšily. Vítězství pro ně nebylo tolik důležité, jako radost z prožitého pohybu a hry. Dokonce se navzájem u her usměřňovaly a motivovaly, že nejdůležitější ze všeho je „si hrát a být spolu“. Což pro mě, jako pro pedagoga, je ta nepřínosnější a nejvýznamnější zpětná vazba.

Do svého sborníku her jsem se především snažila zařadit takové hry, které jsou méně známé a jsou něčím atraktivní. Tělesnou výchovu učím již devátým rokem. Vzhledem k malému prostoru cvičebny byla pro mě příprava na vyučovací hodinu tří ročníků velmi náročná, zejména ve výběru her, které jsou pro děti zajímavé. Hlavní přínos mé diplomové práce spatřuji hlavně v tom, že díky bohatému sborníku her si usnadním přípravu do hodin tělesné výchovy v dalších letech.

Byla bych ráda, kdyby moje diplomová práce byla inspirací pro pedagogy tělesné výchovy na malotřídních školách. Určitě budu v započaté práci pokračovat, neboť se domnívám, že čtyřicet her je nedostačujících pro celý školní rok.

11 Závěr

V diplomové práci jsem se snažila stručně přiblížit problematiku malotřídních škol a srovnat výuku tělesné výchovy na malotřídních školách a na běžných základních školách.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníku pohybových aktivit a činností v prostorách cvičebny malotřídní školy s ohledem na věkovou kategorii dětí a především na materiální možnosti malotřídních škol. Myslím si, že tento cíl byl splněn.

Teoretická část diplomové práce zahrnuje informace o malotřídních školách, výchovně vzdělávací proces, vývoj dítěte mladšího školního věku.

Malotřídní školství během své existence prošlo již řadou proměn. Byla období, kdy muselo o záchranu bojovat či své bytí obhajovat. Nejčastěji vytýkaným problémem je otázka kvality výuky v kombinovaných třídách. Ani v současné době není stále tento problém vyřešen, i když se zdá, že odborníci i rodiče vnímají malotřídní školy jakou vítanou alternativu ke klasické výuce. Výuka spojených ročníků totiž nabízí využívání netradičních forem a metod výuky, zároveň je zde přirozená možnost diferenciací a individualizace výuky. Výchovně vzdělávací proces v prostředí malotřídní školy je náročný pro všechny zúčastněné.

Velký význam má především osobnost pedagoga, který musí být ve všech směrech zdatným učitelem. Musí dobře znát své žáky, musí být schopen kvalitně zorganizovat vyučovací hodinu a zařazovat vhodné formy a metody práce.

Na základě své pedagogické praxe mohu říci, že příprava učitelů, kteří se chystají působit na malotřídních školách, je nedostatečná, zejména jedná-li se o absolventy pedagogických fakult. Budoucí učitel malotřídní školy nemá mnoho možností, jak se na svoji práci teoreticky připravit. Tato problematika je většinou na pedagogických fakultách přehlížena a moderní publikace věnované malotřídním školám téměř neexistují. Zároveň chybí problematika malotřídních škol v hlavním závazném dokumentu - Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Školský zákon č. 561/2004, Sb. v platném znění a vyhláška o základním vzdělávání a plnění povinné školní docházky č. 48/2005, Sb. v platném znění, se tématem malotřídních škol zabývají jen v oblasti organizace, ale co do obsahu vzdělávání, zde nenajdeme žádnou oporu.

Praktická část diplomové práce je zaměřena na vytvoření zásobníku her využitelných v prostorách cvičebny malotřídní školy, jejich rozbor, realizaci a vyhodnocení (zpětná vazba). Zásobník obsahuje celkem čtyřicet her, které byly záměrně vybírány tak, aby byly realizovatelné v prostorách cvičebny. Dalším kritériem pro výběr her do zásobníku bylo, aby rozvíjely všechny pohybové schopnosti.

Věřím, že diplomová práce bude přínosem pro ostatní pedagogy tělesné výchovy na malotřídních školách.

12 Resumé

In my thesis I tried to briefly bring the issue of small schools and compare the teaching of physical education in schools with small classes and mainstream elementary schools.

The main aim was to create a collection of physical and exercise activities in the areas of the small schools with regard to the age category of children and especially to the material possibilities of the small schools. I believe that this objective was achieved.

The theoretical part includes information about schools with small classes, educational process, development a child under school age.

Small classes of education during its existence, has undergone a series of transformations. There were times when they had to fight to save or defend their existence. Most often reprehended problem is the question of the quality of combined classroom teaching. Even in the present the problem is still unsolved, although it seems that experts and parents perceive the small schools as a welcome alternative to traditional teaching. Teaching combined classes is offering the use of non-traditional forms and methods of teaching, at the same time there is a natural possibility of differentiation and individualization of teaching. Educational process in an environment of small schools is challenging for all involved.

Great importance is primarily the personality of a teacher who should be in all directions a savvy teacher. He or she must be familiar with the pupils, must be able to organize well the lesson and assign the appropriate forms and methods of work.

Based on my teaching practice, I can say that the training of teachers who are going to work at the small schools is inadequate, especially the graduates of faculties of education. A future teacher of a small school hasn't got many choices, how to prepare the work in theory. This issue is mostly overlooked at the faculties of education and a modern publication dedicated to small schools almost does not exist. At the same time the issue of missing small school in the main binding document - the Framework Educational Program for Basic Education. The Education Act no. 561/2004 Coll. as amended and the Decree on basic education and compulsory school attendance no. 48/2005 Coll. as amended, with the theme

Small school involved only in the organization but in terms of the content of education, we find no support here.

The practical part of my thesis is focused on creating a collection of games usable on the premises of the exercise of the small schools, their analysis, implementation and evaluation (feedback). The reservoir contains a total of 40 games that were intentionally selected to be workable in the classroom space. Another criterion for the selection of games was to develop all physical abilities. I believe that my thesis will be beneficial for other teachers of physical education at the schools with small classes.

13 Použitá literatura a informační zdroje

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi*: Soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let. 2. vyd. Praha: Portál, 2012. 160 s. ISBN 978-80-262-0107-6.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 259 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.

FIALOVÁ Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 151 s. ISBN 978-80-246-1854-8.

HONDLÍK, Jan et al. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. s. 103., ISBN 80-7040-125-7.

HURDOVÁ, Eva. *Hrajeme si s padákem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 120 s. ISBN 978-80-7367-578-3.

JEŘÁBEK, Jaroslav. *Vzdělávací program Základní škola*. 2., dopl. vyd. Praha: Nakladatelství Fortuna, 1998. 336. ISBN 80-7168-595-X.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. V Praze: Karolinum, 2005. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

MIKLO, Jan. *Modernizácia výchovy a vzdelávania v malotriednych školách*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1980, 195 s.

Mladší školní věk - Šance dětem [online]. [cit. 2017-01-28]. Dostupné z: [Http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/mladsi-skolni-vek.shtml#psychicky-vyvoj](http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/mladsi-skolni-vek.shtml#psychicky-vyvoj).

MUSIL, Fraňo a Josef SEDLÁČEK. *Naše malotřídní školy*. Praha: SPN, 1964. 199 s. ISBN 14-025-64.

NELEŠOVSKÁ, Alena a Hana SPÁČILOVÁ. *Didaktika*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999, 46 s. ISBN 80-244-0037-5.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001, 243 s. ISBN 80-717-8555-5.

NEUMAN, Jan a Soňa HERMOCHOVÁ. *Nejlepší hry do kapsy*. Praha: Portál, 2014, 192 s. ISBN 978-80-262-0468-8.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012, 82 s. ISBN 978-80-7043-0115-4.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0908-2.

PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Praha: Portál, 2001, 139 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8584-9.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 3. Praha: Portál, 2002, 481 s. ISBN 80-7367-047-X.

Rámcově vzdělávací programy [online]. [cit. 2017-01-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika*. 2. p. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7. Dostupné také z: <http://ceskakinantropologie.cz/katedry/ppd/materialy/skriptadidaktika/> [online]. [cit. 2017-02-19].

SVOBODOVÁ, Lenka et al. *Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 95 s. ISBN 978-80-210-7877-2.

TRNKOVÁ, Kateřina, Dana KNOTOVÁ a Lucie CHALOUPKOVÁ. *Malotřídní školy v České republice*. Brno: Paido, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7315-204-8.

TRNKOVÁ, Kateřina, *Podmínky vzdělávání na malotřídních školách*. Dostupné z: [shttp://www.phil.muni.cz](http://www.phil.muni.cz) [online]. [cit. 2017-02-18].

Učitelské noviny: *Malotřídní školy, minulost a současnost*. 2005, (10). Dostupné také z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3465>.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002. 103 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-731-5033-6.

VOMÁČKA, Jiří. *Malotřídní školy: Nástin pedagogické problematiky*. Liberec: Technická univerzita v Liberci fakulta pedagogická, 1995.

VALACHOVÁ, Pavla. *Problematika malotřídních škol. Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů: sborník příspěvků ze studentské vědecké konference*. Olomouc: Votobia, 2003. ISBN 80-722-0246-4.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia, 1987, 503 s.

ZORMANOVÁ, Lucie, *Problematika malotřídních škol* [online]. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/19727/problematika-malotridnich-skol.html/>.

14 Seznam příloh

Příloha č. 1 - Seznam fotografií a tabulek

Fotografie č. 1, Na sběrače.....	s. 41
Fotografie č. 2, Tělová logika.....	s. 42
Fotografie č. 3, Chápavé nohy.....	s. 43
Fotografie č. 4, Akce „Gluteus“.....	s. 44
Fotografie č. 5, Boj o tyč.....	s. 45
Fotografie č. 6, Hledám člověka.....	s. 46
Fotografie č. 7, Tunelování.....	s. 47
Fotografie č. 8, Špatné zprávy.....	s. 48
Fotografie č. 9, Plovoucí ostrovy.....	s. 49
Fotografie č. 10, Boj o přežití.....	s. 50
Fotografie č. 11, Vozítko z pravěku.....	s. 51
Fotografie č. 12, Sazení a sbírání brambor.....	s. 52
Fotografie č. 13, Paleček a obr.....	s. 53
Fotografie č. 14, Mamutí stopa.....	s. 54
Fotografie č. 15, Obstarávání potravy.....	s. 55
Fotografie č. 16, Piškvorky.....	s. 56
Fotografie č. 17, Mrštná stonožka.....	s. 57
Fotografie č. 18, Živá překážka.....	s. 58
Fotografie č. 19, Sbíráání houbiček.....	s. 59

Fotografie č. 20, Zlatá rybka.....	s. 60
Fotografie č. 21, Koulená pod mostem.....	s. 61
Fotografie č. 22, Na veverky.....	s. 62
Fotografie č. 23, Ježci a jablíčka.....	s. 63
Fotografie č. 24, Na požárníky.....	s. 64
Fotografie č. 25, Stěhovavý Turek.....	s. 65
Fotografie č. 26, Honička míčem.....	s. 66
Fotografie č. 27, Honička za plážovým míče.....	s. 67
Fotografie č. 28, Kdo je rychlejší.....	s. 68
Fotografie č. 29, Hra na sochaře.....	s. 69
Fotografie č. 30, Myšičko, myš.....	s. 70
Fotografie č. 31, Zajíc v zelí.....	s. 71
Fotografie č. 32, Na vodníka.....	s. 72
Fotografie č. 33, Čertí ocásky.....	s. 73
Fotografie č. 34, Prolézaná.....	s. 74
Fotografie č. 35, Lavina.....	s. 75
Fotografie č. 36, Pohyb stonožky.....	s. 76
Fotografie č. 37, Rychlá volba.....	s. 77
Fotografie č. 38, Elektrický plot.....	s. 78
Fotografie č. 39, Štafeta s obručemi.....	s. 79
Fotografie č. 40, Člověk, kuň a rak.....	s. 80
Tabulka č. 1: Rozvoj pohybových schopností jednotlivých her.....	s. 81

Příloha č. 2 - Souhlas zákonných zástupců

Zákonní zástupci žáků svým podpisem dali souhlas s používáním fotografií dítěte pořízených při vyučování a akcích školy k prezentaci a propagaci ZŠ a MŠ Liběšice. Souhlas poskytují na celé období školní docházky dítěte. Vyjádření souhlasu je součástí spisu každého žáka.