

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE POHYBOVĚ SPORTOVNÍHO
DOPOLEDNE PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jana Kozáková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2015

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

V Plzni 15. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi ochotně poskytovala během zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat vedení Bolevecké základní školy, Plzeň, které mi poskytlo prostory k realizaci, a všem organizátorům, kteří mi pomáhali s realizací pohybově sportovního dne.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
3	TEORETICKÁ ČÁST	5
3.1	CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	5
3.1.1	mladší školní věk.....	5
3.1.2	Tělesný vývoj	5
3.1.3	Pohybový vývoj.....	6
3.1.4	vývoj poznávacích procesů	6
3.2	CHARAKTERISTIKA BOLEVECKÉ ZÁKLADNÍ ŠKOLY	8
3.2.1	charakteristika školy	8
3.2.2	školní vzdělávací program školy	11
3.2.3	školní vzdělávací program pro jednotlivé ročníky	12
3.2.4	charakteristika žáků.....	15
3.2.5	Soutěže pořádané školou	16
3.3	PROJEKTOVÁNÍ A POŘÁDÁNÍ PROJEKTŮ	17
4	PRAKTICKÁ ČÁST	18
4.1	ČASOVÝ HARMONOGRAM PŘÍPRAV	20
4.2	VÝBĚR SOUTĚŽÍČÍCH.....	21
4.2.1	„Souboj ročníků“ – 2. až 5. ročník.....	21
4.2.2	„Hrátky na louce“ – 1. ročník.....	21
4.3	SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY	22
4.3.1	Souboj ročníků.....	22
4.3.2	Hrátky na louce.....	29
4.4	PERSONÁLNÍ ROZVAHA.....	33
4.5	MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	34
4.5.1	Postup výroby pomůcek.....	34
4.5.2	Finanční náročnost	37
4.6	PROSTOROVÉ ZABEZPEČENÍ.....	38
4.6.1	Plánky úkolu v soutěži „Hrátky na louce“	39
4.6.2	Plánky stanovišť v soutěži „Souboj ročníků“	41
4.7	ROZPIS	46
4.8	VYHODNOCENÍ	46
4.8.1	„Souboj ročníků“.....	46
4.8.2	„Hrátky na louce“	47
4.9	CENY A DIPLOMY.....	47
4.9.1	Výroba medailí.....	48
4.10	RIZIKA	50
4.11	REALIZACE	50
4.12	PRŮBĚH A VÝSLEDKY	52
4.12.1	„Souboj ročníků“	52
4.12.2	„Hrátky na louce“	55
5	DISKUZE	56
5.1	PŘÍZPŮSOBENÍ ŠKOLE	56
5.2	CHYBY A MODIFIKACE.....	56
5.3	VYHODNOCENÍ PROJEKTU	57

6 ZÁVĚR.....	58
7 RESUMÉ.....	59
8 SEZNAM LITERATURY.....	60
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	62
PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Toto téma diplomové práce jsme si zvolila proto, že mám kladný vztah ke sportu a soutěživosti, a ráda bych ho probudila i v dětech na prvním stupni základní školy. Při své praxi na 18. základní škole v Plzni, kterou jsem vykonávala v rámci svého studia na vysoké škole, jsem se setkala s žáky, kteří se distancují od všech soutěží, a to nejen sportovních, z důvodu toho, že nebývají natolik úspěšní jako jejich spolužáci, kteří v daném oboru vynikají.

Na této základní škole jsou pořádány soutěže specifického zaměření, tj. lehkooatletická soutěž, matematická soutěž, soutěž technických dovedností, logického myšlení aj. Těchto soutěží se zúčastňují právě ti žáci, kteří v daném předmětu vynikají a soutěží sami za sebe. Nekonají se zde týmové soutěže, ve kterých by žáci uplatňovali širokou škálu dovedností a schopností. Takový typ činností by dával větší prostor pro úspěch všem žákům.

Ve své soutěži budu volit takový typ aktivit, které budou spojovat logické myšlení, spolupráci, zábavu, řešení problémů, koordinaci, jemnou a hrubou motoriku a především potřebu pohybu.

Ze všech těchto složek sestavím stanoviště, která budou součástí soutěže. Žáci je budou překonávat v týmech, společně tak budou řešit problémy a spontánně se pohybovat.

Jednotlivé činnosti budou přizpůsobeny věku, zkušenostem a chápání žáků. Celá soutěž bude mít jednoduchá pravidla.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je návrh pohybově sportovního dopoledne pro žáky prvního stupně základní školy, jeho realizace na 18. základní škole v Plzni, a tím i přiblížení pohybové činnosti všem žákům 1. stupně základní školy a probuzení jejich zájmu o sport.

Úkoly práce

- sestavení jednotlivých stanovišť pohybově sportovního dopoledne,
- ucelené zpracování organizace celé soutěže,
- realizace soutěže,
- zpracování doporučení k dalším realizacím.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

3.1.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Počátkem období mladšího školního věku je vstup dítěte do školy a vrcholem je ukončení 1. stupně základní školy, tj. 11. až 12. rok jedince (Langmeier, Krejčíková, 1998).

Je to období velkých změn v životě dítěte. Poprvé na delší dobu se musí obejít bez svých rodičů, podrobit se jiné autoritě než jsou sami rodiče, začlenit se mezi své vrstevníky. Musí pochopit, že je součástí kolektivu, tudíž musí akceptovat potřeby druhých. Dítě je vystaveno množství požadavků. Plnění těchto nároků je sledováno a následně hodnoceno a probíhá tak komparace s ostatními. Míra úspěšnosti ovlivňuje sociální postavení mezi žáky a také další psychický vývoj dítěte (Novotná, 2012).

Pro dítě v tomto období života je typická jeho snaživost, aktivita a ochota spolupracovat s ostatními. Podle Eriksona je tato etapa vývoje označována jako doba snaživosti a iniciativy. Dítě má potřebu dokázat svou hodnotu svými výkony, pílí a poslušností. Proto případné nezdary bere jako zklamání sebe a své autority.

Při nástupu do školy se mění dítěti náplň dne. Již není hlavní činností hra a dítě se již nemůže samo rozhodovat, jakou podobu bude mít obsah jeho dne. Ve škole je hlavní činností učení a práce a rozhoduje o ní učitel. Přesto hra má nadále důležitou funkci, jen je složitější. Podstatnou roli hraje také soutěživost.

3.1.2 TĚLESNÝ VÝVOJ

Mezi dětmi na prvním stupni jsou značné rozdíly, a to nejen v pohlaví. Musíme počítat s individuálními rozdíly ve hmotnosti a výšce. U děvčat můžeme pozorovat výrazné změny, kdy při nástupu do školy jsou drobnější než chlapci, kdežto při ukončení období chlapce převyšují.

Toto období je pro jedince podstatné; dochází ke konfiguraci páteře a rozhoduje o budoucí tělesné zdatnosti a výkonnosti (Berdychová, 1978, s. 50).

Kvůli zásadnosti a délce období v životě dítěte bylo vhodné mladší školní věk rozdělit na části. Příhoda rozdělil etapu na dva stupně. První stupeň označuje věk od šesti do osmi let a druhý stupeň označuje věk od osmi do jedenácti let.

Osmý rok Berdychová popisuje jako významný předěl v životě a krok k dalšímu vyspívání. Je to doba, kdy se posiluje odolnost organismu, zvyšuje se objem srdce, zdokonaluje se pohyblivost kloubů a svalová činnost (Petrová, 1999).

3.1.3 POHYBOVÝ VÝVOJ

Pro děti mladšího školního věku je typická radost z pohybu a zájem o nejrůznější druhy sportovních aktivit. Proto je nutné nabídnout dětem širokou škálu možností pohybu a podporovat je.

Učení a práce má na dětskou psychiku zásadní vliv. Neustálé soustředění, přemýšlení a posilování vůle je pro dítě velmi vytěžující. Blahodárný vliv na duševní vývoj má právě pohyb, proto tělesná aktivita je prostředkem k intenzivnímu odpočinku mozku.

Pohybové činnosti vybíráme podle stupně vývoje. V první části období má dítě omezenou koordinaci menších svalových skupin. Po osmém roce života se pohyby stávají koordinovanější, úspornější, rychlejší a přesnější (Berdychová, 1978, s. 53).

Dětský spontánní pohyb je charakteristický krátkodobým a intenzivním zatížením, rychlou únavou, ale i rychlou regenerací. Volíme proto pestrou pohybovou aktivitu s rovnoměrným tělesným zatížením s krátkými aktivními přestávkami pro regeneraci.

3.1.4 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

Poznávací procesy se mění dle systematického vyučování a učení. Žák již lépe dokáže kontrolovat a usměrňovat svou citlivost. S pomocí školy a jeho vlastní aktivitou se vytváří nové psychické kvality a formuje se žákův charakter a osobnost (Kuric, 1964).

Budeme-li chtít u žáků zdokonalovat jejich vnímání, musíme vybírat takové činnosti, které propojí jak pohyblivou stránku, tak i duševní a zároveň budou mít nějaký cíl a smysl (Kuric, 1964).

Kdybychom se zaměřili na vývoj pozornosti, zjistíme fakt, že zpočátku období je pozornost často ovlivňována okolním děním.

Zvláště v první třídě pozornost dítěte ještě lehce podléhá citovým stavům i zajímavosti všeho nového a neobvyklého (Kuric, 1964, s. 64–65). Vlivem vyučování se zvyšuje stupeň pozornosti.

Je známo, že dítě si osvojuje učení jen při uvědomělém vnímání, tj. s pozorností, proto se snažíme u žáků vyvolat dostatečný zájem o věc a zaujmout je pro vyučování.

Mnoho autorů se shoduje v teoriích o používání názorného vyučování jako o nejvhodnějším prostředku pro vývoj představ, zvláště v prvních třídách, kdy žáci přicházejí do školy s obsahově chudými představami.

Mezi další poznávací psychické procesy, které jsou ovlivňovány a zdokonalovány vyučováním, patří paměť a myšlení. V nižších třídách převládá paměť mechanická a názorná, tudíž nesmíme zapomenout na zásadu názornosti. V pozdějších ročnících bychom měli brát v potaz schopnost žáků logicky myslet a pamatovat si, proto mohou látce porozumět a později snadněji reprodukovat.

Vývoj myšlení je závislý na etapě období, ve které se žák nachází. Do druhého ročníku u žáků převládá názorné myšlení, které se opírá o konkrétní podněty. Ve vyšších ročnících je žák schopen abstraktního myšlení. Avšak důležitým činitelem je zde učitel, který usměrňuje žákovo myšlení a dává věci do souvislostí (Kuric, 1964).

3.2 CHARAKTERISTIKA BOLEVECKÉ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

3.2.1 CHARAKTERISTIKA ŠKOLY

Bolevecká základní škola Plzeň se nachází na okraji města. Ve školním roce 2014/2015 ji navštěvuje 360 žáků.¹ Pozice školy je výhodná pro žáky z celé Plzně, ale i pro žáky z blízkého okolí. Škola může poskytnout vzdělání až 1 000 žáků.²

Program bolevecké školy se řídí podle pojetí školy, tj. zdravý životní styl, informační gramotnost, péče o životní prostředí, znalost cizích jazyků a multikulturní výchova. Dále je program přizpůsoben materiálnímu a technickému vybavení školy a vzdělání pedagogických pracovníků. Program školy poskytuje kromě odborně vedených předmětů také širokou škálu nadstandardních předmětů a zájmových činností, a to především v oblasti ekologie a tělesné výchovy.

Bolevecká základní škola se zabývá mnoha projekty. Pokud bychom se zaměřili na projekty týkající se oblasti tělesné výchovy a sportu na 1. stupni základní školy, najdeme zde tyto projekty³:

- Péče o talentované žáky – rozšířit nabídku nepovinných předmětů v oblasti tělesné výchovy a sportu.
- Péče o talentované žáky – věnovat pozornost přípravě žáků na soutěže (pěstovat v žácích ctízádnost dobře reprezentovat svou školu a město a cítit sounáležitost se svou školou).
- Péče o zaostávající žáky – rozšířit nabídku doučování v jednotlivých předmětech.
- Péče o integrované žáky – využívání všech dostupných kompenzačních pomůcek při výuce a zapůjčení pomůcek do domácího využívání.

Velikost školy

Bolevecká základní škola se rozprostírá ve dvou budovách (stará a nová budova). Ke škole patří školní jídelna a pavilon, který slouží školní družině. V budovách najdeme 25 odborných učeben a 16 klasických učeben. Ke sportovním účelům škola disponuje

¹ Bolevecká základní škola. *Bolevecká základní škola* [online]. 2010 [cit. 2015-01-03]. Dostupné z: <http://www.boleveckazs.cz/>

^{2,3} ŠVP Bolevecké ZŠ Plzeň. *ŠVP Bolevecké ZŠ Plzeň* [online]. 2013 [cit. 2015-01-03]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/%C5%A0VP_1.9.2013.pdf

třemi tělocvičnami, respirem, venkovním sportovním areálem hřišť a nafukovací halou (ŠVP Bolevecké ZŠ Plzeň, 2007, s. 3).

Tělocvičnu č. 1 škola využívá především pro výuku basketbalu, odbíjené a házené. Povrch tělocvičny je umělý a velikost tělocvičny je 270 m² (23,60 m x 11,45 m)⁴.

Tělocvičnu č. 2 škola využívá pro účely výuky gymnastiky, úpolů a je zde umístěna velká trampolína. Tato tělocvična, rozkládající se na ploše 200 m² (17,70 m x 11,20 m)⁵, je pokryta parketami.

Tělocvična č. 3, o velikosti 270 m² (23,50 m x 11,50 m)⁶, slouží škole pro výuku basketbalu, odbíjené, tenisu. Je zde umístěna tenisová stěna. Podlaha tělocvičny je pokryta palubovkami.

V respiriu školy je sál (14 m x 10 m)⁷ se zrcadlovou stěnou, který slouží k výuce akrobacie, k moderním pohybovým formám, k výuce tance. Sál je pokryt palubovkou.

Venkovní areál hřišť zahrnuje běžeckou dráhu o délce 70 m s umělým povrchem; dálkařský sektor s umělým povrchem (rozběžiště); univerzální hřiště s umělým povrchem sloužící k výuce basketbalu, házené, tenisu; tenisové hřiště; asfaltové hřiště o velikosti 30 m x 15 m; tenisová stěna a dvě streetballová hřiště s umělým povrchem (Provozní řád Bolevecké ZŠ Plzeň, 2014, s. 4).

Vybavení školy

Materiální a technické vybavení

Škola je uzpůsobena tak, aby svou materiální a technickou vybaveností mohla plnit školní vzdělávací program. Bolevecká škola na svých internetových stránkách zmiňuje kvalitu svého materiálního vybavení, do čehož zahrnuje vybavení tříd, odborných učeben, kabinetů, žákovské knihovny, dostatečný počet pomůcek, vybavení školy výpočetní technikou a především kvalitní tělovýchovné zázemí.

^{4, 5, 6, 7} Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň. <i>Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň</i> [online]. 2014 [cit. 2015-01-08]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/Provozn%C3%AD_%C5%99%C3%A1d-1.9.2014.pdf

Tělocvičny bolevecké školy jsou vybavené nářadím a náčiním, která umožňují pestrou výuku mnoha sportů. V tabulce 1 najdeme stručný přehled základního vybavení tělocvičen.

Kategorie	Nářadí a náčiní
Gymnastika	Ribstole, kruhy, lavičky, kladiny, švédské bedny, koza, kůň, hrazda, malé trampolíny, velká trampolína, odrazové můstky, šplhací lana a tyče, žíněnky, koberec.
Atletika	Nářadí pro skok daleký, běžecké překážky, koule, startovní bloky.
Sportovní hry	Basketbalové koše, basketbalové míče č. 5, č. 6, č. 7, branky na házenou, míče na miniházenou, míče na házenou, branky na minikopanou, míče na minikopanou, volejbalová síť a volejbalové míče, síť nohejbalová, branky na florbal, florbalové hokejky pro děti do 10 let, florbalové hokejky, florbalové míčky, brankářská helma, mobilní mantinely.
Raketové sporty	Tenisové sítě, tenisové rakety a míčky.
Tréninkové potřeby	Mety barevné, kužele, kužele s otvory pro tyče a obruče, multiaktiv stone, tyče, obruče, medicinbaly, lana, švihadla, ringo.
Pomůcky pro zdravotní cvičení	Gymbally 55 cm, 65 cm, 75 cm, overbally, čochky 33 x 9 cm, půlmíče, dětské chůďy.

Tabulka 1 - Seznam nářadí a náčiní

Prostorové vybavení

Komplex školy se skládá z původní budovy (stará budova) a z několika pavilonů, které jsou propojeny chodbami. V jednom pavilonu se nachází dvě školní jídelny s kuchyní. V dalších

pavilonech jsou tři tělocvičny, respirium s baletním sálem. V komplexu se nachází sportovní areál hřišť a nafukovací hala (rozměry jsou uvedeny v kapitole Velikost školy).

Hygienické vybavení

Prostory školy jsou vybaveny nábytkem, který má správnou velikost. Pro ukládání věcí slouží šatny. V prostorách tělocvičen se nachází 4 velké šatny (se společnými i samostatnými sprchami), 1 malá šatna s oddělenou sprchou. U gymnastického sálu je využívána jedna velká šatna. Bolevecká škola se snaží dodržovat zásadu oddělovat špinavý provoz od čistého.

3.2.2 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ŠKOLY

Školní vzdělávací program bolevecké školy je vypracován podle rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání. Ve ŠVP jsou zahrnuty obecné vzdělávací cíle, klíčové kompetence, koncepce školy, schopnosti pedagogů a spojuje tradici s moderní pedagogikou (ŠVP Bolevecké základní školy Plzeň).

Vzdělávací oblast – Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: tělesná výchova

Tělesná výchova na prvním stupni bolevecké školy dává dětem prostor k získání základních pohybových dovedností, k uspokojení přirozené potřeby pohybu. Má za úkol odhalit zdravotní oslabení žáků a napravit je a v neposlední řadě objevit nadání a rozvíjet ho. Školní vzdělávací program Bolevecké základní školy Plzeň vymezuje cíle tělesné výchovy na prvním stupni takto: jedním z hlavních cílů je probudit v žácích kladný vztah k tělesné výchově a pohybu a posílení kolektivního ducha. Tyto cíle je možné plnit v hodinách tělesné výchovy, kterým jsou věnovány dvě hodiny týdně v 1. a 2. ročníku, ve 3. a 4. ročníku jsou to hodiny tři a v 5. ročníku hodiny dvě.⁸

Klíčové kompetence

Zaměříme-li se na postupy školy k utváření klíčových kompetencí, objevíme ve ŠVP Bolevecké základní školy následující:

Kompetence k učení škola utváří pomocí učení žáků znát základní pravidla sportů, chápat pohyb jako nezbytnou součást zdravého životního stylu. Kompetence k řešení problému

⁸ ŠVP Bolevecké ZŠ Plzeň. *ŠVP Boleveské ZŠ Plzeň* [online]. 2013 [cit. 2015-01-03]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/%C5%A0VP_1.9.2013.pdf

uskutečňuje na základě učení žáka hledat chyby při neúspěchu nejdříve ve svém jednání, až poté u ostatních a respektovat pravidlo fair play. Kompetence komunikativní se rozvíjí učením žáků vyjadřovat se výstižně a v logickém sledu, obhajovat vhodně své názory a naslouchat ostatním. Kompetence sociální a personální v bolevecké škole uskutečňují tak, že dávají prostor skupinové práci a umožňují žákům spolupracovat. Kompetencí občanských dosahují učením žáků respektovat a chránit sportovní tradice a samostatně se rozhodovat a nést odpovědnost za své rozhodnutí. Kompetencí pracovních dosahují strategií, při které využívají znalosti a zkušenosti žáků.

3.2.3 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO JEDNOTLIVÉ ROČNÍKY

První ročník

V prvním ročníku má tělesná výchova charakter seznamovací a diagnostický. Učitel seznamuje žáky se základními pravidly chování a komunikace v tělocvičně a na sportovišti, objasňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti. Učitel dále zjišťuje pohybové předpoklady žáků a zařazuje zdravotně zaměřené činnosti.

Očekávané výstupy předmětu (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 243):

- Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti nebo činnosti prováděné ve skupině.
- Žák spolupracuje při jednotlivých pohybových týmových činnostech a soutěžích.
- Žák reaguje na hlavní pokyny a povely k osvojování činnosti a její organizaci.

Ve ŠVP bolevecké školy můžeme najít informace o dovednostech, které si má žák osvojit během ročníku. V oblasti pohybových her, žák zná pravidla některých her a rozumí povelům a pojmům při hře. Kotoul vpřed, pohyb na žebřinách a lavičkách a pohyb při hudbě jsou kritéria pro výstup z 1. ročníku z tělesné výchovy v oblasti základů gymnastiky. Základy atletiky obnáší rychlý běh na 20 m až 50 m, motivovaný vytrvalý běh, skok z místa a hod míčkem. Při míčových hrách žák zvládá manipulaci s míčem, spolupracuje ve hře.

Druhý ročník

Druhý ročník navazuje na předešlý ročník. Žáci se snaží o zlepšení ve všech činnostech a dovednostech z prvního ročníku.

Očekávané výstupy předmětu (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 244):

- Žák zvládá s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti nebo činnosti prováděné ve skupině a usiluje o jejich zlepšení.
- Žák spolupracuje při jednotlivých pohybových týmových činnostech a soutěžích.
- Žák reaguje na hlavní pokyny a povely k osvojování činnosti a její organizaci.

Třetí ročník

Na konci třetího ročníku žák zvládá kotoul vpřed i vzad a cvičí s náradím a náčiním, které odpovídá jeho velikosti a hmotnosti. Výskok na bednu a kozu, přeskoky přes švihadlo, chůze po kladince, šplh o tyči a jednoduché tance. V atletice žák již dokáže rychle běžet na vzdálenost 60 metrů, skáče do dálky z rozběhu a odrazu v blízkosti prkna, hází míčkem. Při sportovních hrách se žák zúčastnil utkání podle zjednodušených pravidel minisportů. Ve třetím ročníku žák dochází do plaveckého bazénu, kde prošel výcvikem na způsob prsa.

Očekávané výstupy předmětu (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 247):

- Žák spolupracuje při jednotlivých pohybových týmových činnostech a soutěžích.
- Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy.
- Žák reaguje na hlavní pokyny a povely k osvojování činnosti a její organizaci.
- Žák si je vědom zásad jednání a chování fair play.

Čtvrtý ročník

Na konci čtvrtého ročníku jsou očekávané tyto výstupy (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 250–251):

- Žák uplatňuje pravidlo hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka, jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení činnosti.

- Žák jedná v duchu fair play, dodržuje pravidlo her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při hře opačné pohlaví.
- Žák užívá při pohybové činnosti základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu.
- Žák dokáže zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy.
- Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole, v místě bydliště, samostatně si vyhledává informace.

Ve čtvrtém ročníku se žáci učí těmito dovednostem: roznožka přes kozu odrazem, chůze na kladince, šplh na tyči, vyjádření melodie a rytmu pomocí pohybu, běh na 60 m, vytrvalý běh, hod míčkem, skok daleký z místa, z rozběhu, z chůze. Ze základů sportovních her se u žáků zdokonaluje manipulace s míčem, spolupráce, ale i herní činnost jednotlivce. V hodinách plavání žáci pokračují v nácviu stylu prsa a seznamují se stylem kraul.

Pátý ročník

V posledním ročníku prvního stupně se opakují a zdokonalují všechny dovednosti, které se žáci naučili z předešlých let, a dále se připravují na přechod na druhý stupeň.

Očekávané výstupy předmětu (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 253):

- Žák projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti.
- Žák zařazuje do svého pohybového režimu korektivní cvičení.
- Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti.
- Žák si dokáže změřit základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.

Obsahem hodin tělesné výchovy je zdokonalování dovedností již osvojených, ale také i učení se organizaci při tělesné výchově, měření a posuzování pohybových dovedností a získání informací o pohybových činnostech a jejich účinku na zdraví a psychiku člověka (Školní vzdělávací program Bolevecké ZŠ Plzeň, 2013, s. 254).

3.2.4 CHARAKTERISTIKA ŽÁKŮ

V mnoha publikacích i mezi širokou veřejností se můžeme setkat s myšlenkou, že žáci mladšího školního věku a nejen ti si nedokážou plnohodnotně vyplnit svůj volný čas a využívají ho především k aktivitám, které mohou dítě ohrožovat na zdraví nebo mají vliv na jeho socializaci. Je proto důležité žákům ukázat cestu k vhodnému obsahu jejich volného času.

Bolevecká základní škola se ve svém vzdělávacím programu zmiňuje o tom, že se snaží u žáků budovat zájem o kvalitní trávení volného času a o zdravý životní styl. Pro žáky druhého ročníku škola poskytuje nepovinný předmět Pohybové aktivity, který probíhá jednou týdně po dobu jedné vyučovací hodiny. Pro žáky s oslabeným podpůrným systémem škola nabízí nepovinný předmět Zdravotní tělesná výchova, který má kompenzační charakter. Pro žáky ostatních ročníků škola neposkytuje možnost hodnotně vyplnit volný čas.

Školní družina již poskytuje větší nabídku volnočasových aktivit, ale školní družinu navštěvují nepravidelně jen dvě třetiny z celkového počtu žáků prvního stupně⁹.

Jako vhodnou formu náplně volného času dětí lze považovat různé soutěže a utkání. Žáci si tak nejen zvyšují svou fyzickou kondici, posilují organismus, ale i rozvíjí pohybové schopnosti, získávají nové přátele a zkušenosti (Jurinová, Stejskal, 1987).

Výroční zpráva školy z roku 2013–14 ukazuje na nedostatečný zájem žáků prvního stupně o účast ve všech soutěžích pořádaných školou, ale i jinými institucemi oproti žákům z druhého stupně. Důvodem může být fakt, že škola neposkytuje takový charakter soutěží, který by zaujal širší skupinu žáků a budoval tak všestranný rozvoj žáka.

Z této výroční zprávy o činnosti školy je zřejmé, že žáci prvního stupně mají oproti žákům druhého stupně menší příležitost zúčastnit se soutěže a také mají užší možnosti výběru.

Pokud chceme zvýšit u žáků soutěživost, musíme poskytnout takový typ soutěží a aktivit, které u žáků probudí zájem a touhu se zúčastnit.

⁹ Výroční zpráva školy o činnosti. *Výroční zpráva 2013-14* [online]. 2013-14 [cit. 2015-01-15]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD_zpr%C3%A1va-2013-14.pdf

3.2.5 SOUTĚŽE POŘÁDANÉ ŠKOLOU

Bolevecká základní škola organizuje několik soutěží z různých oblastí a různého zaměření. Pro žáky prvního stupně škola pořádá v největším zastoupení kreativní a výtvarné soutěže. V minulých letech měli žáci možnost se zúčastnit těchto soutěží, které pořádala škola¹⁰:

V roce 2011 se uskutečnila Velikonoční soutěž o nejlepší výrobek s velikonoční tematikou. V roce 2012 se uskutečnily dvě soutěže, soutěž ve vykrajování zeleniny a soutěž ve sběru kaštanů.

Mezi každoročně pořádané soutěže patří recitační soutěž, matematická soutěž a sportovní den.

V oblasti tělesné výchovy a sportu je jediným zástupcem soutěží a závodů sportovní den. Disciplíny zahrnují především běhy, které jsou doplněny přeskoky přes překážky a hody na cíl. Celá soutěž probíhá v přírodě a zúčastňují se jí jednotlivci z celého prvního stupně.

Odměny za umístění nebo za dosažení výborných výsledků jsou převážně ceny v podobě cukrovinek a pamlsků.

Na stránkách školy se můžeme všimnout, že se žáci bolevecké základní školy také často zapojují do soutěží pořádaných nejen školou, ale i městem, krajem a jinými institucemi.

- 2010: Výtvarná soutěž „Moje léto“ pořádaná obvodní knihovnou Lochotín
- 2011: Soutěž Pivovarského muzea o nejlepší erb
 - Výtvarná soutěž „Kртеček ve vesmíru“
 - Výtvarná soutěž „Kdy volat 150“
 - Plzeňské děti Jiřímu Trnkovi – výtvarná soutěž
- 2012: Ekologicko-výtvarná soutěž organizovaná Magistrátem města Plzně
- 2013: Výtvarná soutěž 5. ročníku – „Loupežníci“ organizovaná Městskou knihovnou Horšovský Týn
- 2014: Zeměpisná soutěž Eurorebus pořádaná plzeňským a karlovarským krajem.

¹⁰ Soutěže / Bolevecká základní škola Plzeň. *Soutěže / Bolevecká základní škola Plzeň* [online]. 2010 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.boleveckazs.cz/aktuality/souteze/>

3.3 PROJEKTOVÁNÍ A POŘÁDÁNÍ PROJEKTŮ

Při plánování projektu jsou zásadními požadavky určení cíle a volba vhodných prostředků, jak cíle dosáhnout.

Na počátku plánování je nutná formulace vize, které chceme dosáhnout. Následuje analýza současného stavu. Po nastudování nynější situace zvolíme takovou strategii projektu, která nám dopomůže co nejlépe dosáhnout požadovaného výsledku. Na závěr proběhne kontrola, zda jsme dosáhli zvolených cílů.

Při plánování projektu i při samotné realizaci projektu se můžeme setkat s určitými riziky, která mohou ovlivnit výsledky projektu.

Rizika projektování:

- nemotivovanost účastníků projektu na výsledku projektu,
- špatná komunikace mezi účastníky,
- nesystematičnost a nesoustavnost projektu,
- náročnost projektu na prostředí a materiál,
- finanční náročnost projektu,
- personální náročnost,
- nezpůsobilost účastníků vykonávat projekt.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Ve svém návrhu sportovního dopoledne jsem si zvolila jako prvotní úkol zajistit místo, kde svůj návrh realizuji. Navštívila jsem proto vedení Bolevecké základní školy Plzeň s žádostí o realizaci sportovní soutěže na jejich škole. Vedení školy mně dovolilo využít jejich prostory pro realizaci a přislíbilo účast žáků prvního stupně.

Dalším mým úkolem bylo vybrání vhodného data konání soutěže. Po prostudování ročního plánu školy jsem došla k závěru, že vhodný termín vychází na konec listopadu, kdy žáci prvního stupně nemají v plánech žádné konání sportovních soutěží a akcí, ani jiné zpestření školních dnů. Proto tento čas byl vhodnou volbou. Vedení školy upřesnilo termín na 26. listopadu 2014. Datum konání sportovního dopoledne bylo zapsáno do plánu školy.

Po splnění těchto úkolů jsem mohla začít utvářet koncept sportovního dopoledne. Ovšem zapotřebí bylo získat informace o žácích a o jejich vztazích mezi sebou, prostorách školy, materiálním vybavení školy a o organizaci školy.

Mým cílem bylo vytvořit soutěž pro všechny ročníky prvního stupně. Proto bylo nutné získat informace o počtu tříd a žáků v jednotlivých třídách a v jednotlivých ročnících ve školním roce 2014/2015. Paní zástupkyně mně sdělila, že ve školním roce 2014/2015 škola otevře tři třídy pro první ročník, pro pátý ročník bude otevřena jedna třída a ostatní ročníky budou po dvou třídách. V každé třídě bude průměrný počet žáků 24. Tyto informace byly pro můj projekt zásadní a od nich se odvíjelo další plánování.

Kvůli zásadní rozdílnosti v tělesném, mentálním a psychickém vývoji žáků prvního ročníků od ostatních ročníků jsem se rozhodla pro třídy prvního ročníku uspořádat samostatnou soutěž.

Mojí představou bylo vytvořit takovou soutěž, kde bych mohla propojit spolupráci dětí, soutěživost, probouzení kladného vztahu ke sportu, ale i získání nových přátel. Vytvořila jsem taková soutěžní družstva, která by mi pomohla této vize dosáhnout. Z každého ročníku jsem vytvořila jedno osmičlenné družstvo, které zahrnovalo čtyři členy z každé třídy. Družstvo pátého ročníku bylo sestaveno z osmi členů jedné třídy. Dbala jsem na vyvážený počet chlapců a děvčat v družstvu. Jednotlivá družstva, tedy ročníky, soutěžila proti sobě.

Poté jsem mohla začít s výběrem vhodných stanovišť. Jedním z kritérií pro výběr soutěžních disciplín byl věk, tělesná vyspělost a pohybový vývoj žáků.

V. Příhoda doporučuje rozdělovat mladší školní věk podle vyspělosti na dvě etapy. Díky tomuto poznatku jsem rozdělila první stupeň na dvě skupiny. Jedna skupina zahrnovala druhý a třetí ročník. Druhá skupina zahrnovala čtvrtý a pátý ročník. Tyto skupiny ovlivňovaly náročnost a charakter jednotlivých stanovišť.

Dalším kritériem pro volbu stanovišť byly prostorové možnosti školy. Vedení školy mně pro realizaci soutěže poskytlo dvě tělocvičny o výměře 270 m² a 200 m² a dvě šatny. Jedna ze šaten posloužila k převlékání soutěžících a k úschově věcí.

Při zohlednění všech kritérií jsem vybrala vhodné disciplíny.

Pohybově sportovní dopoledne pro žáky druhého ročníku až pátého ročníku neslo název „Souboj ročníků prvního stupně“.

Pro první ročníky jsem uspořádala soutěž, ve které si žáci vyzkoušeli spolupráci se spolužáky a také soupeření mezi žáky stejného věku. Proto jsem z každé třídy prvního ročníku vybrala pětici žáků, kteří utvářeli družstvo a reprezentovali tak svou třídu a bojovali proti ostatním dvěma družstvům z prvních ročníků. Celá soutěž se nesla v duchu léta a louky, na kterou se soutěžící přenesli. Název „Hrátky na louce“ jsem zvolila proto, že v době konání sportovního dopoledne bylo pochmurné počasí a chtěla jsem dětem připomenout léto, slunce a činnosti, které v létě prožívají. Každá disciplína měla motiv louky, květin, živočichů a činností na louce.

Poté jsem navštívila Boleveckou základní školu, kde jsem předala soupis stanovišť s pravidly. Vedení školy poskytlo seznam nářadí a náčiní, která jsem mohla při realizaci využít. Po prostudování tohoto seznamu jsem začala s výrobou náčiní a pomůcek, které byly potřebné pro jednotlivá stanoviště, a škola jimi nedisponovala.

Dále následovala výroba cen pro výherce a zúčastněné a návrh diplomů, které jsem odeslala k tisku.

Dalším mým cílem bylo přiblížit soutěžení a sport žákům, kteří se distancují od nejrůznějších závodů a zápasů ve sportovním odvětví. Chtěla jsem podpořit žáky, aby uplatnili své dovednosti v soutěži z jiných oborů než je sport, ale také jsem chtěla tyto obory propojit, a tím jsem se chtěla pokusit vzbudit v dětech zájem o pohyb.

Při výběru soutěžících jsem postupovala tak, že jsem volbu zástupců z jednotlivých tříd nechala na samotných žácích, kteří na základě kritérií vybrali soutěžící. Tím jsem eliminovala snahu vybírat záměrně jen dobré sportovce. V prvních ročnících jsem tuto volbu nechala na třídních učitelkách, tak ovšem nebyl náhodný výběr zaručen. Soutěžící zapsali svá jména na soutěžní listinu, na které také našli informace o sportovním dopoledni.

Před samotnou realizací bylo nutné dohodnout s vedením školy celkovou organizaci. Bylo zapotřebí skloubit rozvrhy tříd tak, aby soutěž nenarušovala vyučovací hodiny a nepřesahovala dopolední vyučování. Vedení školy upravilo rozvrhy třídám na druhém stupni ZŠ tak, aby se uvolnily tělocvičny a soutěž se mohla realizovat.

Díky organizační náročnosti sportovního dopoledne bylo nutné obstarat několik organizátorů, kteří vedli stanoviště a starali se o bezpečné odvádění žáků na sportoviště a zpět do tříd. Organizátory zastoupily studentky pedagogické fakulty.

Den před zahájením pohybově sportovního dopoledne byli vyučující seznámeni s časovým harmonogramem soutěže a žáci obeznámeni s organizací a bylo jim sděleno, že budou potřebovat cvičební úbor a vhodnou obuv do tělocvičny.

Zhodnocení a vyhlášení výsledků pohybově sportovního dne bylo odloženo a proběhlo následující den z důvodů odpoledního vyučování ve vyšších ročnících prvního stupně.

4.1 ČASOVÝ HARMONOGRAM PŘÍPRAV

- duben 2014 – výběr místa konání, podání žádosti o umožnění realizace,
- červen 2014 – sběr informací a literatury,
- červen/srpen 2014 – výběr stanovišť pro soutěž,
- červenec/srpen 2014 – zpracování teoretické části,
- září 2014 – stanovení pevného termínu pohybově sportovního dopoledne,
- září/listopad 2014 – zajištění a výroba pomůcek a náčiní, cen a diplomů,
- 26. listopadu 2014 – realizace pohybově sportovního dopoledne,
- 27. listopadu 2014 – vyhlášení výsledků, předání cen a diplomů.

4.2 VÝBĚR SOUTĚŽÍČÍCH

4.2.1 „SOUBOJ ROČNÍKŮ“ – 2. AŽ 5. ROČNÍK

Při výběru soutěžíčích bylo mým hlavním záměrem zapojení celé třídy. Všichni žáci se zapojili do volby členů družstva, a tím se stali součástí pohybově sportovního dopoledne i přesto, že se neúčastnili samotného souboje.

Každé třídě jsem předala soutěžní listinu, která obsahovala kritéria pro výběr žáků. Kritéria jsem volila podle obsahu stanovíšť a dovedností, které byly potřebné ke zvládnutí úkolů.

Kritéria

- člen, který je dobrý počtář;
- člen, který „má dobrou mušku“;
- člen, který se zajímá o přírodu a vše kolem ní;
- člen, který má šikovné ruce;
- člen, který zastoupí člena týmu, který onemocní.

Díky těmto kritériím jsem chtěla dosáhnout toho, aby žáci, kteří se vyhýbají sportovním soutěžím, byli vybráni pro jejich dovednosti v jiných oborech, a tak reprezentovali svou třídu.

Členové zapsali svá jména na listinu, a tím potvrdili svou účast.

Při jedné návštěvě bolevecké školy jsem se od vyučujících dozvěděla o napjatých vztazích mezi třídami stejného ročníku, o neustálých rozepřích a potyčkách. Proto jsem se rozhodla spojit třídy jednoho ročníku v jedno družstvo a poskytnout jim jeden společný cíl, kterého se společně snaží dosáhnout, a tím přispět k osvěžení vztahu mezi nimi.

4.2.2 „HRÁTKY NA LOUCE“ – 1. ROČNÍK

Po rozhovoru se třídními učitelkami prvních tříd jsem se dozvěděla, že žáci prvních tříd nejsou zvyklí spolupracovat se svými spolužáky, a tím by mohl být korektní výběr zástupců ohrožen, proto jsem tímto úkolem pověřila třídní učitelky.

Každá třídní učitelka obdržela soutěžní listinu pro 1. ročník. Na listině byla vypsána kritéria, podle kterých měla zástupce zvolit. Kritéria jsem vybírala na základě obsahu úkolů a dovedností, které byly potřebné ke splnění úkolů.

Kritéria:

- žák, který je manuálně zručný;
- žák, který je dobrým počtářem;
- žák, kterého baví skládání puzzle či bludiště;
- žák, kterého baví hra s míčem;
- žák, který má vůdčí schopnosti;
- žák, který zastoupí člena v případě nemoci.

Třídní učitel zapsal jména soutěžících na listinu, a tím potvrdil jejich účast.

V soutěži pro první ročníky jsem ponechala koncept soupeření mezi třídami v ročníku z důvodů upevňování vztahů a spolupráce ve třídě.

4.3 SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY

4.3.1 SOUBOJ ROČNÍKŮ

Soutěž souboj ročníků je určena žákům od druhého ročníku až po pátý ročník prvního stupně základní školy.

Týmy druhého a třetího ročníku mají zjednodušená pravidla na jednotlivých stanovištích z důvodu rozdílné tělesné, psychické a pohybové vyspělosti oproti žákům ze čtvrtého a pátého ročníku.

Stanoviště jsou rozmístěna ve dvou tělocvičnách a jedné šatně.

I. „Pozor, ať nepadne!“

Motivace:

Žáci jsou motivováni úkolem udržet míček ve výšce a přenést ho do požadované vzdálenosti.

Zacílení činnosti:

Spolupráce, manipulace s předmětem, koordinace a prostorová orientace, rozvoj rychlosti

Pomůcky:

8 PET lahví s odříznutým hrdlem a dnem, ping pong míček, malý míček, překážky (půlmíče), mety, „býčí kruh“ s osmi provázky, stopky, píšťalka.

Popis činnosti:

Toto stanoviště se skládá ze dvou částí. V první části se soutěžící snaží přemístit ping pong míček pomocí PET lahví. Každý hráč má jednu PET lahev. Z PET lahví vytvoří „potrubí“ pro míček, který se potrubím posouvá. Žáci se postupně za sebe řadí a vytvářejí cestu. Na konci první etapy, která je označená metou, vloží malý míček do „býčího kruhu“. Každý soutěžící uchopí jeden provázek a snaží se míček udržet v rovnováze a dopravit ho co nejrychleji za cílovou metu. Po první části se čas zastaví a spustí se poté, co jsou žáci připraveni vykonávat část druhou. Pokud míček spadne, vracejí se soutěžící na začátek etapy.

Bezpečnost:

Při manipulaci s PET lahvemi existuje riziko pořezání se o odříznuté hrany. Je nutné oblepení hran gumovou lepicí páskou. Provázky na býčím kruhu jsou utkány z hladkého vlákna.

Modifikace pro 4. a 5. ročník:

Na trase jsou umístěny malé překážky (půlmíče).

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)



Obrázek 1 - PET lahve s míčkem



Obrázek 2 - býčí kruh

II. „Běh na lyžích“

Motivace:

Žáci si mohou vyzkoušet sjíždění svahů jako velcí sportovci.

Zacílení činnosti:

Spolupráce, pravolevá orientace, kooperace, zručnost, rozvoj rychlosti

Pomůcky:

Kolektivní lyže pro 4 žáky vyrobené z plachty a provázků, mety, jednoduché překážky, stopky, píšťalka.

Popis činnosti:

Na vyznačené trase pomocí met si žáci vyzkouší kolektivní lyže. V zástupu se postaví na lyže a přidržují se pomocí provázků. Poté, co se žáci seznámí s lyžemi, se pokusí překonat trasu v co nejkratším čase. V půli trati se čtveřice z družstva vystřídá a pokračuje v trase. Čas se po první části zastaví a opět se spustí, až se členové vystřídají. Čas se zastaví po překročení cílové mety.

Bezpečnost:

Je nutné dohlédnout na žáky, aby byli k sobě ohleduplní, mohlo by dojít k pádu.

Modifikace pro 4. a 5. ročník:

Na trase je připravená překážka (lavička) a delší vzdálenost trasy.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)



Obrázek 3 - kolektivní lyže

III. „Zakódovaná zpráva“

Motivace:

Na tomto stanovišti si žáci mohou vyzkoušet luštění zašifrovaných zpráv.

Zacílení činnosti:

Logické myšlení, spolupráce, rozvoj rychlosti, kooperace, řešení problému

Pomůcky:

Pracovní list se zašifrovanou zprávou, list s dekódovací mřížkou, tužka, lepicí páska, stopky, píšťalka.

Popis činnosti:

Na jedné straně tělocvičny je umístěn „základní tábor“, kde má své místo zapisovatel a organizátor. Ti mají pracovní list se zakódovanou zprávou. Na druhé straně je umístěna dekódovací mřížka. Žáci v týmu si zvolí jednoho zapisovatele a organizátora.

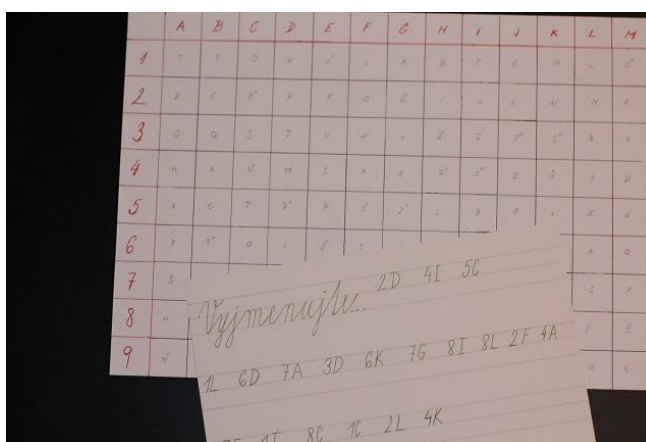
Ostatní žáci jsou poslíčkové. Organizátor rozdělí mezi poslíčky kódy. Poslíčkové běhají k dekódovací mřížce, kde rozluští svůj kód, který následně běží říct zapisovateli. Zapisovatel zapíše rozluštěný kód do pracovního listu. Poslíčkové běhají luštit kódy tak dlouho, dokud se jim nepodaří rozluštit celou zprávu.

Hodnotí se čas a správné rozluštění

zprávy. Na tomto stanovišti lze získat plusový bod za zodpovězenou otázku, která se ukrývá pod zakódovanou zprávou.

Bezpečnost:

U tohoto stanoviště je nutné dbát na dostatek prostoru k běhu.



Obrázek 4 -zakódovaná zpráva pro 2. - 3. ročník



Obrázek 5 -zakódovaná zpráva pro 4. - 5. ročník

Modifikace pro 4. a 5. ročník:

Trasa běhu je delší, zakódovaná zpráva je složitější.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťala)

IV. „Střelba na terč“

Motivace:

Žáci si vyzkoušejí házení netradičními materiály.

Zacílení činnosti:

Manipulace s předměty, odhad vzdálenosti, rozvoj síly, zlepšení techniky hodu

Pomůcky:

Obruče, šišky, drátěnky, látkové sáčky s rýží, kometky, lepicí páska, listy s obodováním na jednotlivé obruče.

Popis činnosti:

Na sportovišti je na zemi připravený terč pomocí obručí. Obruče jsou přichyceny k podlaze lepicí páskou a označeny listy s obodováním. Ve vzdálenosti 3,5 m od terče je umístěna čára (lepicí páska), která určuje místo házení.



Obrázek 6 - terč

Každý hráč má k dispozici dva házeční předměty (látkové sáčky s rýží a kometky). Hráč se snaží trefovat obruče s nejvyšším bodováním. Hráč postupně hází na terč a sčítají se body všech hráčů dohromady.

Bezpečnost:

Všichni hráči stojí za odhodovou čarou.

Modifikace pro 4. a 5. ročník:

Odhodová čára je od terče ve vzdálenosti 5 m. Každý hráč má k dispozici dva házeční předměty (drátěnka, šiška).



Obrázek 7 - házeční předměty

V. „Siamská dvojčata“

Motivace:

Žáci si vyzkoušejí proběhnout dráhu svázání ve dvojici.

Zacílení činnosti:

Tělesný kontakt, obratnost, spolupráce, ohleduplnost, rychlost, procvičení poznatků v prvouky, přírodopisu, vlastivědy.

Pomůcky:

Překážky (lavička, švédská bedna), žíněnka, meta, rozstříhaný obrázek na určité téma, sáček, švihadla ke svázání, stopky, píšťalka.

Popis činnosti:

Žáci týmu se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si uváže kolem pasu provaz. Na povel dvojice vybíhá překonat trať s překážkami. Na konci trati vezmou jednu část obrázku ze sáčku. Oběhnou metu umístěnou na konci trati a běží zpět do cíle. Každá dvojice takto překoná trať. Dvojice se střídají tak dlouho, až budou mít všechny části obrázků. Na tomto stanovišti je možné získat plusový bod, pokud hráči správně popíší, co vidí na obrázku. Pro každé družstvo je připraven jiný obrázek vztahující se k probíranému učivu z prvouky, přírodovědy, vlastivědy.

Bezpečnost:

U tohoto stanoviště je nutné dbát na to, aby žáci byli k sobě ohleduplní a navzájem si neublížili.

Modifikace pro žáky 4. a 5. ročníku:

Žáci překonávají trať i při zpáteční cestě do cíle.

Spouštěcí signál

Akustický (píšťalka)



Obrázek 8 - část trati „Siamská dvojčata“



Obrázek 9 - rozstříhané obrázky

VI. „Paprsek ve tmě“

Motivace:

Žáci podle hmatu poznávají předměty.

Zacílení činnosti:

Procvičování paměti, rozvoj jemné motoriky, zábava.

Pomůcky:

Provaz, provázek, různé předměty (ramínko, trojúhelník, klíče, propiska, hrnek, PET lahev, plastový nožik, ponožka), šátky na zakrytí očí, papír a tužka.

Popis činnosti:

V šatně je připravena trať, která se skládá z natažených provazů. Na některých částech tratě jsou navěšeny předměty.

Žáci si zaváží oči. Poté jsou jednotlivě vpouštěni do šatny, kde se orientují pomocí provazu, kterého se přidržují. Postupují po provaze a pamatují si předměty, na které po cestě „narazí“. Na konci provazu pošeptají organizátorovi všechny předměty, které si zapamatovali. Ten zapíše předměty na papír. Za každý předmět je

jeden bod. Jednotlivé body se sečtou za celý tým.

Bezpečnost:

Je nutné dbát na to, aby trať byla bezpečná, bez překážek.

Modifikace pro žáky 4. a 5. ročníku:

Žáci diktují předměty postupně v pořadí, jak jsou zavěšeny.



Obrázek 10 - předměty zavěšené na „paprsku“

4.3.2 HRÁTKY NA LOUCE

Soutěž „Hrátky na louce“ je určena pro žáky prvního ročníku prvního stupně základní školy.

Soutěž má charakter závodu družstev v zástupu. Družstva absolvují 6 úkolů. Za jednotlivé úkoly družstva získávají body, které se na konci soutěže sečtou. Úkoly jsou uspořádané tak, aby se měnila poloha těla.

Celá soutěž se koná v jedné tělocvičně.

1) „Trhání a sázení květin“

Motivace:

Rozprava s dětmi o květinách. Květiny se netrhají, ale pokud je utrhnou, mají hned zasadit novou.

Zacílení činnosti:

Rozvoj rychlosti, změna poloh, běžecká průprava.

Pomůcky:

9 kuželů ozdobených barevným papírem ve tvaru květiny, mety, píšťalka.

Popis činnosti:

Herní skupiny stojí v zástupech, před každým zástupem je



Obrázek 11 - kužele s květinami

připravená trať se 3 kužely zakončená metou.

Trať je 20 metrů dlouhá. Po signálu první hráči v zástupu běží a porazí (utrhnou) rukou všechny kužele (květiny), oběhnou metu a vrací se zpět ke svému týmu. Poté vyběhne druhý člen, který postaví kužele (zasadí květiny), oběhne metu a vrací se zpět do zástupu. Takto se vystřídají všichni z týmu. Zvítězí družstvo, které bude



Obrázek 12 - trať s „květinami“

první seřazené v zástupu, a získá 3 body. Druhé družstvo získá 2 body a poslední získá 1 bod.

Bezpečnost:

Žáci obíhají metu zleva.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)

2) „Stonožka“

Motivace:

S žáky si popovídají o zvířatech, která mohou potkat na louce.

Zacílení činnosti:

Tělesný kontakt, obratnost, zábava.

Pomůcky:

Metu, píšťalka.

Popis hry:

Herní skupiny jsou v sedu roznožném v zástupu. Před každým družstvem je trať dlouhá 5 metrů zakončena metou. Žáci se přisunou co nejbližší k sousedovi před sebou. Každý položí ruce na ramena předcházejícího, nohy zůstávají roznožené po stranách. Žáci se pohybují sunutím vpřed pouze po zadečku, předsouvají pravou nebo levou půlku těla. (Na začátku si žáci vyzkoušejí.)



Obrázek 13 - žáci na startovní čáře ve „stonožce“

Tímto pohybem se dostanou kolem mety a zpět do cíle. Zvítězí družstvo,

které bude první seřazené v zástupu, a získá 3 body. Druhé družstvo získá 2 body a poslední získá 1 bod.

Bezpečnost:

Žáci obcházejí metu zleva.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)

3) „Skládání okvětních lístků“

Motivace:

Vítr rozfoukal okvětní lístky z květiny. Pomůžeme květině složit lístky zpět do květu?

Zacílení činnosti:

Rozvoj představivosti, rozvoj zrakového vnímání, pozornost.

Pomůcky:

3 rozstříhané obrázky s tematikou louky.

Popis činnosti:

Každé družstvo se posadí do kruhu. Po zaznění signálu žáci začnou skládat obrázek louky. Zvítězí družstvo, které složí správně svůj obrázek, a získá 3 body. Druhé družstvo získá 2 body a poslední družstvo získá 1 bod.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)



Obrázek 14 - skládání „okvětních lístků“

4) „Hod kometkou“

Motivace:

Slunce už zapadlo, měsíc vystoupil na oblohu, hvězdy svítí a tu padla kometa. Teď si sami vyzkoušíme poslat kometky.

Zacílení činnosti:

Manipulace s předměty, odhad vzdálenosti, rozvoj síly, zlepšení techniky hodů.

Pomůcky:

45 kusů kometek, 3 díly švédské bedny.

Popis činnosti:

Herní družstva stojí v zástupu. Před každým družstvem ve vzdálenosti 2,5 m je připraven díl švédské bedny. Každý člen družstva má 3 pokusy hodu kometkou na cíl. Všechny



Obrázek 15 - žáci při hodu kometkami

povedené hody do dílu bedny se sčítají za celé družstvo. Zvítězí družstvo, které nahází nejvíce hodů, a obdrží 3 body, druhé družstvo obdrží 2 body a poslední 1 bod.

Bezpečnost:

Všichni členové družstva stojí za odhodovou čarou.

5) „Horké brambory“

Motivace:

Opékali jste si někdy brambory v popelu? A jak se to dělá? A jaké jsou brambory po vytažení z popelu? Horké? A teď je zkusíme přenést, aniž bychom se popálili.

Zacílení činnosti:

Rozvoj rychlosti a síly, manipulace s předměty, obratnost, zručnost.

Pomůcky:

3 badmintonové rakety, 3 brambory vyrobené z látky a rýže, mety, překážky (3 lavičky, kužele).

Popis činnosti:

Herní družstva stojí v zástupech. Před každým družstvem je připravena trať, která je zakončena metou. Trať je dlouhá 15 metrů. Trať je složena lavičkou a kužely.

Po signálu vyběhne první hráč, který drží raketu. Na raketě má položený sáček s rýží, který představuje horkou bramboru. Hráč se snaží dopravit horkou bramboru přes dráhu zpět do cíle. Pokud mu sáček z rakety spadne, sebere sáček a položí ho zpět na výplet rakety a pokračuje v dráze. Po překonání dráhy předá raketu se sáčkem dalšímu hráči, který vyběhne a překonává dráhu. Takto se vystřídají všichni žáci z týmu. Zvítězí družstvo, které bude první seřazené v zástupu, a získá 3 body. Druhé družstvo získá 2 body a poslední získá 1 bod.

Bezpečnost:

Žáci obíhají metu zleva.

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)



Obrázek 16 - přenášení „horké brambory“

6) „Pomíchané pohádkové dvojice“

Motivace:

Po louce se rozeběhly pohádkové dvojice. Pohádkové postavy běhaly, hrály si a poté hledaly svou dvojici. Pomůžeme jim?

Zacílení činnosti:

Spolupráce, řešení problému, kooperace, zábava.

Pomůcky:

Obrázky pohádkových postav.

Popis činnosti:

Každé družstvo sedí v kruhu a dostane skupinu obrázků pohádkových postav. Úkolem družstev je spojit správně jednotlivé dvojice postav. Vzniklé pohádkové dvojice pojmenují. Zvítězí družstvo s nejvyšším počtem správně vytvořených a pojmenovaných dvojic. První družstvo získá 3 body. Druhé družstvo získá 2 body a poslední 1 bod.



Obrázek 17 - ukázka pohádkových postav

Spouštěcí signál:

Akustický (píšťalka)

4.4 PERSONÁLNÍ ROZVAHA

Pro zajištění plynulého chodu sportovního dopoledne, bylo zapotřebí obstarat organizátory, kteří by pomohli s přípravou stanovišť, doprovodem soutěžících na sportoviště a s odváděním zpět do tříd a také s vedením jednotlivých stanovišť. Tímto úkolem jsem pověřila studentky pedagogické fakulty, které mají zkušenosti s vedením žáků mladšího školního věku a s dopomocí.

Organizátoři:

Jana Kozáková – dozor nad celým pohybově sportovním dopolednem, vyhodnocení a vyhlášení výsledků, materiální zajištění.

Andrea Zíbarová – vedení stanovišť „Zakódovaná zpráva“, „Střelba na terč“, „Siamská dvojčata“, pomáhala při předávání cen.

Simona Rybková – zapisovatelka výsledků a odpovídala za dodržování pravidel u stanovišť „Zakódovaná zpráva“, „Střelba na terč“, „Siamská dvojčata“.

Tyto dvě studentky se staraly o bezpečný doprovod žáků na sportoviště, dohlížely na řádné převlečení žáků do cvičebního úboru.

Eliška Storzerová – vedení stanovišť „Pozor, ať nepadne“, „Běh na lyžích“, „Paprasek ve tmě“.

Tereza Šůhová – zapisovatelka výsledků a odpovídala za dodržování pravidel u stanovišť „Pozor, ať nepadne“, „Běh na lyžích“, „Paprasek ve tmě“.

Všechny studentky pomáhaly s přípravou soutěže „Hrátka na louce“ a s vyhlášením výsledků, předáváním cen a diplomů.

Celé pohybově sportovní dopoledne fotografoval fotograf *Čeněk Vladař*.

4.5 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Bolevecká základní škola poskytla k realizaci sportovního dopoledne tělocvičné náčiní a náradí, které bylo využito především jako překážky. Další potřební pomůcky jsem zajistila z vlastních zdrojů. Všechny pomůcky se dají obstarat na českém trhu, ovšem snažila jsem se o co nejnižší finanční náročnost, proto jsem část pomůcek vyrobila.

4.5.1 POSTUP VÝROBY POMŮCEK

Kolektivní lyže (pro 4 osoby)

Potřeby: autoplachta, provázek, plachtové kotvicí kroužky, nůžky.

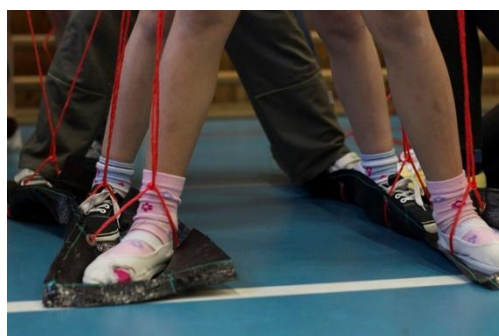
Postup:

- Z autoplachty vystříhneme dva pásy plachty o rozměrech 120 x 30 cm.
- Po obou stranách jednotlivých pásů se prostříhnou otvory na úchyty, které začistíme plachtovými kroužky.
- Na každé straně pásu jsou 4 úchyty ve vzdálenosti 30 cm.

- Každými dvěma protějšími úchyty provlečeme a uvážeme provázek o délce 1,4 m.



Obrázek 18 - kolektivní lyže



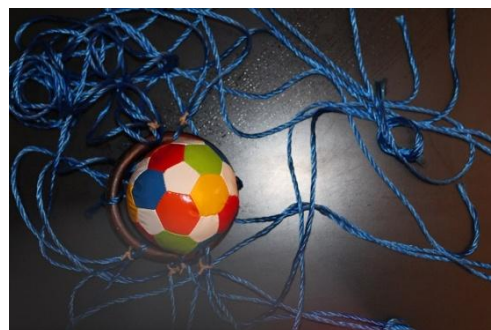
Obrázek 19 - detail úchytu a provázků na lyžích

Býčí kruh

Potřeby: dřevěný kruh o průměru 15 cm, provázek z hladkého vlákna, nůžky.

Postup:

- Provázek nastříháme na 120cm kusy.
- Jednotlivé provázky navážeme na dřevěný kruh, a tím nám vznikne býčí kruh.
- Do kruhu vložíme malý míček o průměru 15 cm.



Obrázek 20 - detail býčího kruhu s míčkem

Potrubí

Potřeby: 8 PET lahví o objemu 2 l, gumová lepicí páska, odlamovací nůž.

Postup:

- Z každé PET lahve odřízneme hrdlo a dno ve stejné vzdálenosti.

- Ostré hrany lahve opálíme nebo oblepíme gumovou lepicí páskou. Tím zabráníme pořezání se o hrany.



Obrázek 21 - detail potrubí a míčku

Kometky

Potřeby: lahvové korky, igelitové sáčky, nit, nůžky.

Postup:

- Do sáčku vložíme korek.
- Sáček s korkem obmotáme a uvážeme nití.
- Sáček nastříháme do podoby ocasu kometky.

Flexi sáčky a horké brambory

Potřeby: látka o rozměrech 15 x 10 cm, sáček s rýží, nit, jehla, nůžky.

Postup:

- Z látky ušijeme pytlíček, do kterého vložíme sáček s rýží.
- Sáček poté zašijeme.
- Podobným způsobem vyrobíme horkou bramboru.



Obrázek 22 - ušité flexi sáčky

Květiny

Potřeby: sada barevných papírů, bavlnka, nůžky, tužka.

Postup:

- Na barevný papír načrtne tvar květu, který vystříhneme.
- Na každou květinu jsou potřeba čtyři květy.

- Květy poskládáme na sebe a středy květů provlečeme bavlnku a uvážeme ji pod květy.
- Vyrobenou květinu přichytíme na kužel pomocí lepicí pásky.



Obrázek 23 - detail květin

4.5.2 FINANČNÍ NÁROČNOST

Všichni organizátoři i fotograf vypomáhali na sportovním dopoledni bez nároků na honorář.

I přes vlastnoruční výrobu pomůcek bylo nutné uhradit vzniklé výdaje za materiál.

V následující tabulce jsou uvedeny výdaje za materiál.

Položka	Výdaje v Kč
Autoplachta	129,-
Začišťovací kroužky 20 ks	89,-
2 ks provázků	69,-
Ping pong míček a malý míček	50,-
Modelovací hlína 2 ks	120,-
Tisk diplomů	140,-
Lepidlo, lepicí páska, drátěnky apod.	50,-
Celkem	647,-

Tabulka 2 - Výdaje

4.6 PROSTOROVÉ ZABEZPEČENÍ

Při prvotním plánování sportovního dopoledne se realizace měla konat ve sportovní hale. Všechna stanoviště by byla rozmístěna na jednom sportovišti. Bohužel termín konání sportovního dopoledne narušil plánování akce. Bylo nutné brát v úvahu povětrnostní podmínky, aby bylo možné halu připravit a vytopit, což datum 26. listopadu nezaručoval, a proto se realizace musela přesunout do budovy.

Škola poskytla pro realizaci dvě tělocvičny. Tělocvična číslo 1 disponuje rozměrem 270 m² (23,6 x 11,45 m) a tělocvična č. 2 má rozměry 17,7 x 11,20 m (200 m²).¹¹ Tyto dvě tělocvičny jsem využila pro soutěž „Hrátky na louce“ a také pro „Souboj ročníků“. Díky rozdílnosti a prostorové náročnosti obou soutěží byla obzvláště důležitá časová organizace.

Nejprve proběhla soutěž pro první ročníky v tělocvičně č. 1. Tuto tělocvičnu jsem vybrala proto, že v tělocvičně byl umístěn sklad s nářadím potřebným k soutěži, a tato pozice usnadnila manipulaci s ním.

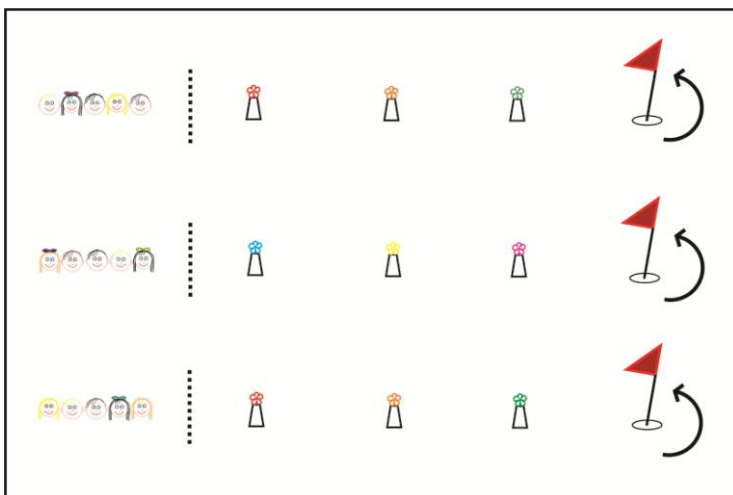
Soutěž pro 1. ročníky má charakter závodění družstev v zástupech, proto bylo nutné zajistit bezpečný prostor bez žebřin a jiného nářadí pro pohyb soutěžících. Tělocvična č. 1 odpovídala nárokům.

¹¹ Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň. <i>Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň</i> [online]. 2014 [cit. 2015-01-08]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/Provozn%C3%AD_%C5%99%C3%A1d-1.9.2014.pdf

4.6.1 PLÁNKY ÚKOLU V SOUTĚŽI „HRÁTKY NA LOUCE“

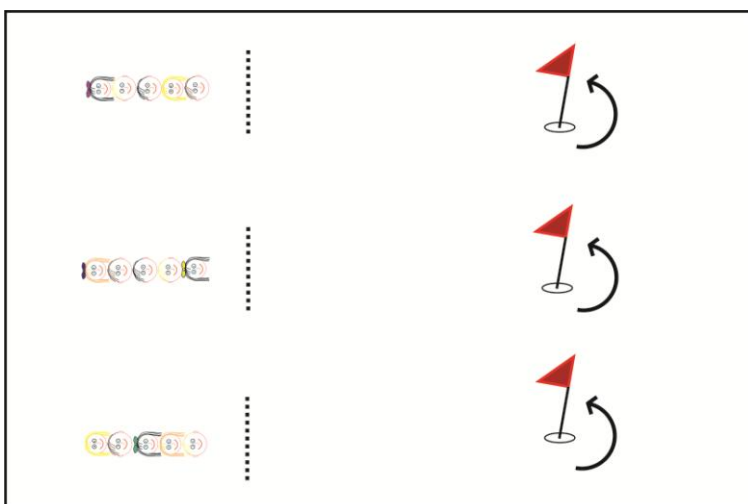
Na následujících obrázcích jsou plány jednotlivých úkolů, jak byly uspořádány v tělocvičně.

1) Trhání a sázení květin



Obrázek 24 - plánec úkolu „Trhání a sázení květin“

2) Stonožka



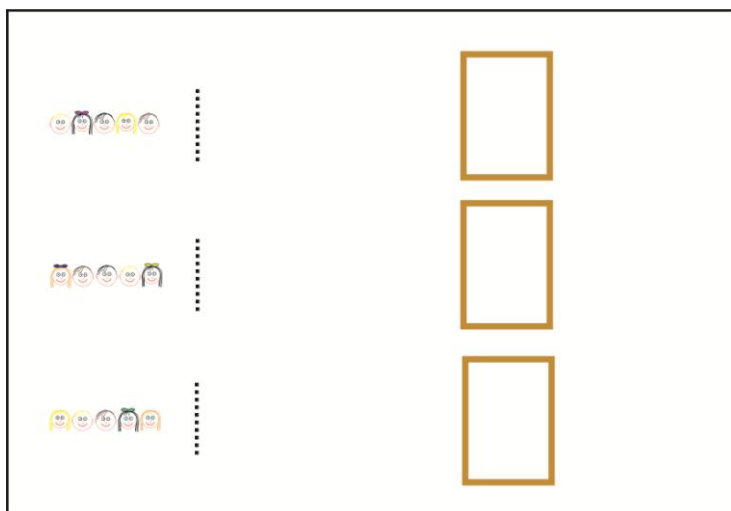
Obrázek 25 - plánec úkolu „Stonožka“

3) Skládání okvětních lístků



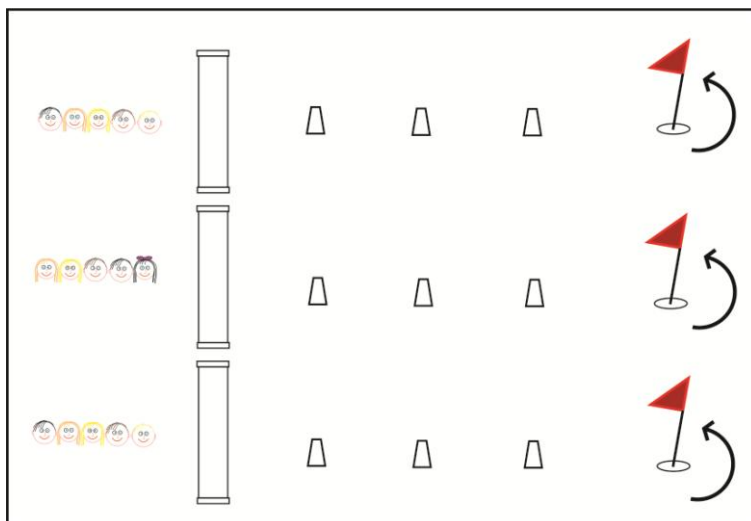
Obrázek 26 - plánec úkolu „Skládání okvětních lístků“

4) Hod kometkou



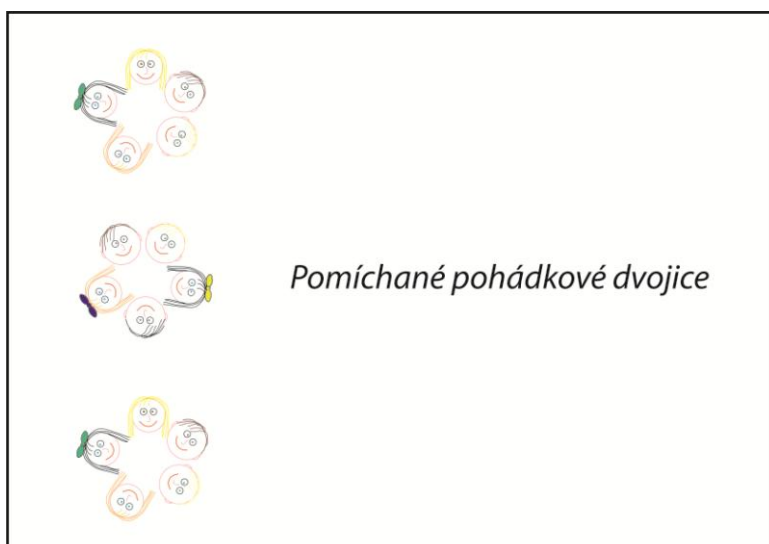
Obrázek 27 - plánec úkolu „Hod kometkou“

5) Horké brambory



Obrázek 28 - plánec úkolu „Horké brambory“

6) Pomíchané pohádkové postavy



Obrázek 29 - plánec úkolu „Pomíchané pohádkové postavy“

4.6.2 PLÁNKY STANOVIŠŤ V SOUTĚŽI „SOUBOJ ROČNÍKŮ“

Po ukončení soutěže „Hrátky na louce“ se tělocvična využila pro dvě stanoviště ze soutěže „Soubor ročníků“. Stanoviště „Pozor, ať nespadne!“ a „Běh na lyžích“ byla nenáročná na přípravu a využila jsem na nich náradí, které zde zůstalo po předchozí soutěži. Dalším důvodem, proč jsem zvolila tuto tělocvičnu pro I. a II. stanoviště, byl ten, že tato stanoviště jsou závislá na prostoru a tělocvična č. 1 jej poskytovala.

Stanoviště III., IV. a V. jsem umístila do tělocvičny č. 2. Tato tělocvična poskytla dostatečný prostor a vybavení pro realizaci.

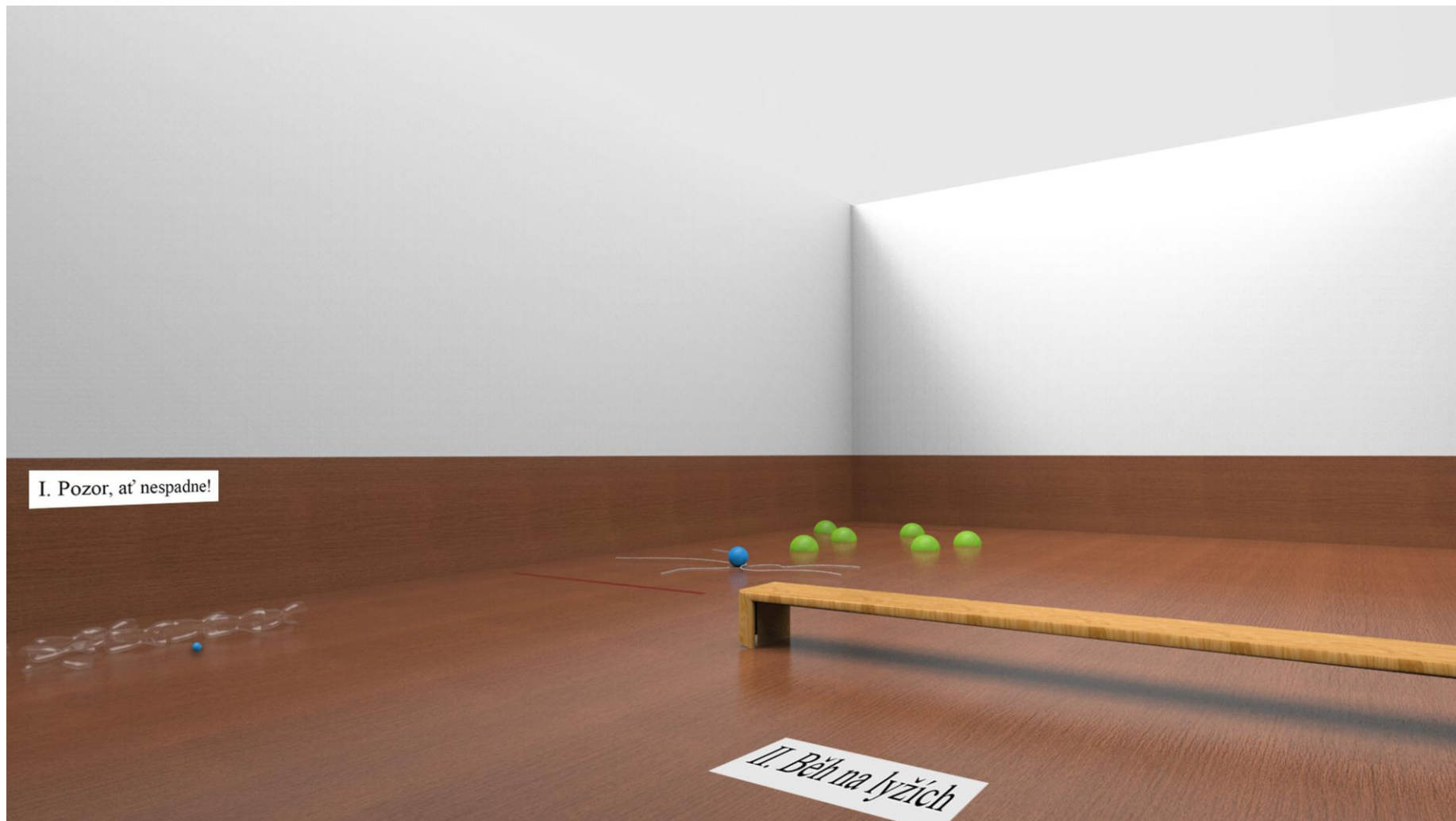
„Paprsek ve tmě“ bylo specifické stanoviště, které bylo závislé na uzavřeném prostoru. Uzavřený prostor byl nutný kvůli pravidlům stanoviště, která udávají, že soutěžící nesmějí vidět paprsek a předměty na něm, jinak by byla podstata stanoviště zmařena. Pro tento účel jsem zvolila jednu ze šaten. Šatna poskytla uzavřený prostor a také věšáky v šatně posloužily k ukotvení provázku jako paprsku.

Všechna stanoviště byla označena a pojmenována pro lepší orientaci. Ve druhé šatně se sprchou se žáci převlékali do cvičebního úboru a zároveň šatna sloužila jako úschovna.

Přestože stanoviště byla rozmístěna na více sportovištích, obě tělocvičny a šatny byly ve vzájemné blízkosti.

Na následujících obrázcích jsou plány tělocvičen a šatny se stanovišti.

Tělocvična č. 1



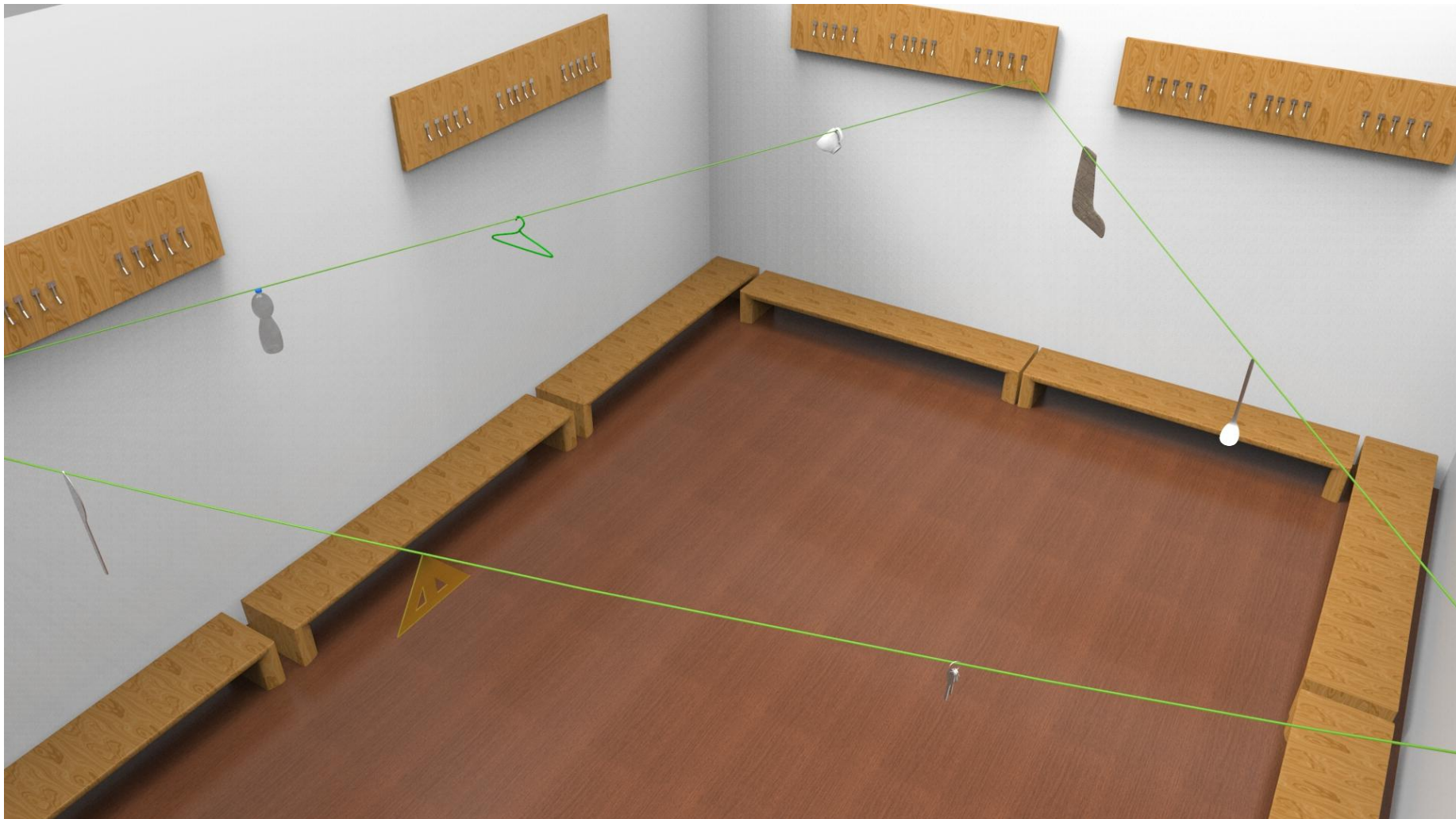
Obrázek 30 - tělocvična č. 1

Tělocvična č. 2



Obrázek 31 - tělocvična č. 2

Šatna



Obrázek 32 - šatna

4.7 ROZPIS

Datum konání: 26. listopadu 2014

Místo: tělocvičny Bolevecké základní školy Plzeň

Časový harmonogram:

7:50 – příchod soutěžících 1. ročníků na sportoviště

8:00–8:45 – průběh soutěže „Hrátky na louce“

8:45–8:50 – vyhodnocení výsledků

8:50 – vyhlášení výsledků, předání medailí a diplomů

9:00 – příchod soutěžících 2. a 3. ročníku na sportoviště

9:05 – informační a organizační prezentace

9:10–9:50 – průběh soutěže „Souboj ročníků“ 2. a 3. ročníku

10:00 – odchod soutěžících 2. a 3. ročníku ze sportoviště / příchod soutěžících
4. a 5. ročníku na sportoviště

10:05–10:10 – informační a organizační prezentace

10:10–10:50 – průběh soutěže „Souboj ročníků“ 4. a 5. ročníku

11:00 – odchod soutěžících ze sportoviště

Vyhlášení výsledků: 27. listopadu 2014

Místo: konferenční místnost Bolevecké základní školy Plzeň

Čas: 9:45

4.8 VYHODNOCENÍ

4.8.1 „SOUBOJ ROČNÍKŮ“

Každé družstvo, tedy každý ročník, na začátku soutěže obdrželo výsledkovou kartu, na kterou organizátoři po splnění stanoviště zapsali výsledný čas nebo body. Pomocí těchto karet se určovalo konečné umístění. Soutěž pro druhý až pátý ročník jsem vyhodnocovala tak, že na každém stanovišti jsem vyhodnotila umístění jednotlivých ročníků. Podle míst,

kteřá jednotlivé ročníky získaly, se rozhodlo konečné umístění – tzn. součet umístění na všech stanovištích dělené počtem stanovišť. Podle tohoto vyhodnocení se ročníky umístily na prvním až čtvrtém místě.

Obrázek 33 - výsledkové karty

4.8.2 „HRÁTKY NA LOUCE“

Za úkoly v soutěži „Hrátky na louce“ soutěžící získávali body v podobě smajlíka. Soutěžící mohli za umístění v úkolu obdržet od 1 až po 3 smajlíky. První místo v úkolu bylo odměněno třemi smajlíky. Žáci si své smajlíky schovávali a po splnění všech úkolů organizátoři spočítali smajlíky každého družstva. Počet smajlíků udával konečné umístění v soutěži „Hrátky na louce“.



Obrázek 34 - bodovací smajlíci

4.9 CENY A DIPLOMY

Velká část odměn, které žáci získávají ať už na základních školách za umístění v různých soutěžích, závodech či úkolech, nebo v rodinách za hezké známky, jsou v podobě sladkostí a pamlsků. Tyto odměny, zvláště pak za sportovní výkony, nejsou vhodné – jednak kvůli výživové hodnotě, jednak kvůli pomíjivosti.

Mým záměrem bylo obdarovat žáky cenami, kterých si budou vážit, které pro ně budou mít větší význam a poslouží jako památka na pohybově sportovní dopoledne a na zábavu, kterou prožili.

Proto jsem pro soutěžící vytvořila medaile z keramické hlíny. Tyto medaile mají trvalou hodnotu, jsou nezávadné a mají stálý vzhled. Inspirovala jsem se cenami, které získávají sportovci na závodech nebo na olympijských hrách.

Pro každou soutěž jsem vytvořila vlastní medaile i diplomy.

Pro soutěž „Souboj ročníků“ jsem vytvořila 3 sady medailí (pro 1. místo, 2. místo a pro 3. místo) a 4 sady diplomů (pro 1. místo, 2. místo, 3. místo a za účast).

Medaili a diplom získal každý člen umístěného družstva do 3. místa. Družstvo, které se umístilo na 4. místě, obdrželo diplomy za účast.

Pro soutěž „Hrátky na louce“ jsem vytvořila 3 sady medailí (pro 1. místo, 2. místo a 3. místo) a 3 druhy diplomů. Každý člen družstva získal medaili a celé družstvo dostalo diplom, který mohl být vystaven ve třídě.

4.9.1 VÝROBA MEDAILÍ

Potřeby: bílá keramická hlína tvrdnoucí bez výpalu, kulatá vykrajovátka (3 velikosti), vytlačovací písmena a obrázky s motivem louky, akrylové barvy, štětec, váleček, slámka, stuhy ve třech barvách.

Postup:

- Keramickou hlínu vyválíme na 0,5cm plát.
- Z hlíny pomocí kulatého vykrajovátka vykrájíme kolečka.
- Do jednotlivých koleček vykrojíme pomocí slámky otvory pro zavěšení.
- Z vytlačovacích písmen vytvoříme nápis „Souboj ročníků“ a „Na louce“.
- Nápis vytlačíme do hliněných koleček.
- Podobným způsobem vytlačíme motiv motýla a květin.
- Necháme uschnout na teplém místě.
- Po ztvrdnutí vybarvíme medaile akrylovými barvami a ozdobíme smajlíky.
- Po zaschnutí uvážeme stuhy na medaile.

Diplomy jsem vytvářela v počítačovém programu a následně odeslala k tisku do grafického studia.



Obrázek 35 - diplom a medaile pro soutěž „Hrátky na louce“



Obrázek 36 - diplom a medaile pro soutěž „Souboj ročníků“

4.10 RIZIKA

Nezájem žáků o soutěž: tohoto problému jsem se vyvarovala tím, že soutěžící ztvrdili svou účast svým podpisem na soutěžní listině, ovšem zájem žáků o účast byl vysoký.

Technické závady: ze strany školy jsem neměla žádné obavy díky skvělému technickému stavu prostorů a náradí. Mé pochybnosti vznikly na základě vlastnoručně vyrobených pomůcek a jejich odolnosti. Proto jsem vyrobila více kusů od každé pomůcky pro využití v případě jejího zničení.

Onemocnění soutěžících: této překážky jsem se vyvarovala pomocí soutěžní listiny, na kterou pro případ nemoci soutěžícího zapsal své jméno jeho zástupce.

Onemocnění organizátora: v případě onemocnění některého z organizátorů jsem měla příslibenou účast náhradních organizátorů i fotografa.

Zaneprázdnění organizátorů: vysoká účast organizátorů zabránila tomuto problému.

Jiná akce, která by narušila realizaci: tomuto zádrhelu jsem předešla včasnou domluvou s vedením školy a zapsáním pohybově sportovního dopoledne do ročního plánu školy.

Nedodržení vyhraněného času: každý soutěžní tým měl dostatečnou časovou rezervu pro plnění stanovišť.

Prostoje na stanovištích: organizace soutěže zabránila tomuto riziku.

Chybné vyhodnocení: na vyhodnocení výsledků jsem měla dostatek času. Zároveň proběhla i následná konzultace s organizátory.

Zranění při soutěži: i přesto, že bezpečnost byla na stanovištích zajištěna, byla připravena lékárnička a zdravotník – jeden z organizátorů.

4.11 REALIZACE

Pro mne a organizátory začal den realizace velmi časně. Jelikož soutěž byla naplánována na 8. hodinu, bylo nutné se do školy dostavit v časném předstihu. S paní zástupkyní jsem byla domluvená na 7. hodinu ranní, kdy nám odemkla školu a umožnila přístup do všech prostorů a ke všemu potřebnému náradí. Poté proběhla rychlá domluva o přípravě jednotlivých sportovišť a rozdělení práce. Následovala příprava tělocvičny č. 1 pro soutěž „Hrátky na louce“. Do této tělocvičny se připravil i veškerý materiál a náradí pro

stanoviště I. a II. ze soutěže „Souboj ročníků“. V tělocvičně č. 2 se připravila stanoviště III., IV. a V. ze soutěže „Souboj ročníků“ a v šatně se připravil paprsek, tedy VI. stanoviště.

Všechna stanoviště se označila a pojmenovala. Veškeré přípravy se stihly včas, a tak mohl pár organizátorů vyzvednout žáky prvních ročníků, kteří již byli připravení a převlečení ve svých třídách. Po příchodu cvičenců na sportoviště jsem soutěžící seznámila s organizací soutěže. Poté proběhlo zahřátí a rozcvička cvičenců. Následovala samotná soutěž „Hrátky na louce“. Během jednotlivých úkolů, které jsem vedla, organizátoři připravovali pomůcky, náradí a náčiní pro další úkol. Proto úkoly probíhaly bez problémů a bez prostojů. Po splnění všech připravených úkolů jsem společně s organizátory vyhodnotila výsledky, vyhlásila vítěze a předala diplomy a medaile. Soutěž „Hrátky na louce“ byla ukončena v 8:50 hod.

Organizátoři odvedli žáky prvních ročníků zpět do svých tříd a přivedli žáky z 2. a 3. ročníku do šatny, kde se převlékli do cvičebního úboru. Mezitím jsem se zbylými organizátory připravila tělocvičnu č. 1. pro stanoviště I. a II., která jsem také označila a pojmenovala. Žáci se převlékli a dostavili se na sportoviště, kde jsem je seznámila s organizací soutěže, popsala způsob, jak budou postupovat na jednotlivých stanovištích, a rozdala výsledkové karty. Družstvo 2. ročníku začalo plnit stanoviště v tělocvičně č. 2 a tým 3. ročníku plnil stanoviště v tělocvičně č. 1 a v šatně. Poté se družstva na stanovištích vyměnila, a tak splnila všechny úkoly. Po převlečení se žáci vrátili do svých tříd a zapojili se do vyučování.

Soutěže se ještě nezúčastnily týmy dvou ročníků, a tak organizátoři přivedli družstva ze 4. a 5. ročníku. Mezitím jsem spolu s organizátory přizpůsobila jednotlivá stanoviště pro starší žáky. Poté jsem soutěžící seznámila se soutěží a následně se týmy vrhly na plnění soutěžních disciplín ve stejném sledu jako předešlé týmy. Po splnění posledních disciplín jsem se rozloučila se soutěžícími a ti se přesunuli ke svým spolužákům.

Mně už nezbývalo nic jiného než uklidit stanoviště a dát tělocvičny a šatny do původní podoby. I s tímto úkolem mi organizátoři byli nápomocni.

4.12 PRŮBĚH A VÝSLEDKY

4.12.1 „SOUBOJ ROČNÍKŮ“

I. Pozor, ať nespadne!

Na samotném počátku soutěže se u tohoto stanoviště musela pozměnit pravidla z důvodu chybné komunikace mezi mnou a vedoucím organizátorem. Mým prvotním záměrem v první části disciplíny bylo posouvání míčku potrubím, kdy se soutěžící řadí s kusy potrubí za sebe vestoje. Ovšem organizátor změnil řazení soutěžících vestoje na řazení se za sebe v kleku. Nicméně pravidla se změnila i pro další družstva.

Následující tabulka zobrazuje výsledky na stanovišti.

Ročník	Čas	Umístění v disciplíně
2.	1:56	4. místo
3.	1:15	1. místo
4.	1:43	3. místo
5.	1:26	2. místo

Tabulka 3 - Výsledky stanoviště „Pozor, ať nespadne“

II. Běh na lyžích

V průběhu této disciplíny se projevila její náročnost, jelikož u některých týmů se prokázala nedostatečně vyvinutá pravolevá orientace. Ovšem po zkoušce a domluvě se spoluhráči žáci dokázali splnit stanoviště bez problémů.

Následující tabulka zobrazuje výsledky na stanovišti.

Ročník	Čas	Umístění v disciplíně
2.	2:54	4. místo
3.	0:46	1. místo
4.	1:15	3. místo
5.	1:03	2. místo

Tabulka 4 - Výsledky stanoviště „Běh na lyžích“

III. Zakódovaná zpráva

Po rozluštění zakódované zprávy vyšel žákům 2. a 3. ročníků úkol: Vyjmenuj pět listnatých stromů. Pro družstva 4. a 5. ročníku byla zakódována otázka: Které řeky protékají Plzní? Všichni žáci odpověděli správně, a tak získali plusový bod.

V následující tabulce nalezneme výsledky na stanovišti.

Ročník	Čas	Umístění v disciplíně
2.	3:58	1. místo
3.	4:06	2. místo
4.	4:18	3. místo
5.	6:09	4. místo

Tabulka 5 - Výsledky stanoviště „Zakódovaná zpráva“

IV. Střelba na terč

Žáci se na tomto stanovišti poprvé setkali s netradičním materiálem a vyzkoušeli si různé druhy materiálů, které mají rozdílné vlastnosti.

Následující tabulka popisuje výsledky na tomto stanovišti.

Ročník	Body	Umístění v disciplíně
2.	15	2. místo
3.	30	1. místo
4.	5	3. místo
5.	0	4. místo

Tabulka 6 - Výsledky stanoviště „Střelba na terč“

V. Siamská dvojčata

Soutěžící na tomto stanovišti měli za úkol odhalit obrázek a správně ho pojmenovat. Družstvo 2. ročníku mělo na obrázku dvě dopravní značky, třetí ročník skládal koloběh vody, čtvrtý pověst o praotci Čechovi a pátý ročník skládal podobiznu Mistra Jana Husa a Jana Žižky. Všechna družstva odhalila obrázek správně, proto všichni získali plusový bod.

Následující tabulka zobrazuje výsledné časy této disciplíny.

Ročník	Čas	Umístění v disciplíně
2.	1:43	3. místo
3.	1:10	1. místo
4.	2:29	4. místo
5.	1:27	2. místo

Tabulka 7 - Výsledky stanoviště „Siamská dvojčata“

VI. Paprsek ve tmě

Na stanovišti „Paprsek ve tmě“ jednotliví členové družstva vyjmenovávali předměty, které odhalili připevněné na paprsku. Každý správně vyslovený předmět byl obodován jedním bodem. Body od členů týmu byly sečteny a v následující tabulce nalezneme výsledky stanoviště.

Ročník	Body	Umístění v soutěži
2.	34	2. místo
3.	39	1. místo
4.	27	4. místo
5.	33	3. místo

Tabulka 8 - Výsledky stanoviště „Paprsek ve tmě“

Následná tabulka prozrazuje celkové umístění v soutěži „Souboj ročníků“

Pořadí	Ročník
1.	3. ročník
2.	2. ročník
3.	5. ročník
4.	4. ročník

Tabulka 9 - Celkové výsledky soutěže „Souboj ročníků“

Vyhlášení výsledků a předání cen proběhlo následující den v konferenční místnosti bolevecké školy. Všichni účastníci soutěže se sešli a společně jsme poblahopřáli vítězům a zatleskali poraženým.



Obrázek 37 - předávání cen a diplomů

4.12.2 „HRÁTKY NA LOUCE“

Průběh soutěže pro první ročník se obešel bez problémů. Veškeré úkoly byly plněny podle plánu, žáci se plně zapojovali a s radostí vykonávali veškeré úkoly. Po vyhodnocení výsledků jsem s organizátory vyhlásila umístění v následujícím pořadí: na třetím místě skončilo družstvo 1. B, na druhém místě 1. A a na prvním místě se umístilo družstvo 1. C. Následně jsem všem předala medaile a diplomy.



Obrázek 38 - předávání medailí a diplomů

5 DISKUZE

Svým projektem jsem chtěla přinést žákům jiný pohled na soutěže a soutěžení než ten, který měli doteď. Organizátorům klání na škole jsem chtěla předvést zcela jiný typ her, než jsou ty, které pro žáky připravují. Navrhla jsem takový typ soutěží, který měl tyto cíle plnit.

5.1 PŘIZPŮSOBENÍ ŠKOLE

Celkový návrh, přípravu projektu a výrobu pomůcek na pohybově sportovní dopoledne jsem prováděla sama. S uskutečněním projektu mi museli pomáhat přátelé, jelikož realizovat soutěže bez jakékoli asistence by bylo, díky organizační náročnosti, nemožné. Ovšem pokud bych chtěla, aby se můj projekt uskutečnil i v dalších letech, byla by nutná organizační úprava.

Můj návrh na přizpůsobení projektu škole je Pohybově sportovní dopoledne pro žáky prvního stupně pořádané žáky z druhého stupně, například žáky z devátých tříd. Žáci devátých tříd by se tak stali organizátory soutěží.

Co se týče příprav a výroby pomůcek, by byl můj návrh následující. Výroba kometek, brambor a flexi sáčků by byla úkolem žáků prvního stupně v rámci výuky pracovních činností. Výroba dalších pomůcek by připadala na žáky druhého stupně v rámci výuky pracovních činností či výtvarné výchovy. Účastníci keramického kroužku by mohli vyrobit medaile. S tímto návrhem přizpůsobení soutěže škole by došlo k zapojení celé školy a vyrobené pomůcky by nemusely sloužit pouze k účelům soutěže, ale mohly by se využívat k běžné výuce tělesné výchovy.

5.2 CHYBY A MODIFIKACE

Projekt pohybově sportovního dopoledne se neobešel bez drobných chyb a nedostatků.

Při realizaci soutěže „Souboj ročníků“ na stanovišti „Běh na lyžích“ jsem se potýkala s nevhodností materiálu, ze kterého byly lyže vyrobeny. Při použití lyží posledním družstvem se autoplachta potrhala a již se nemohly používat. Podle mého názoru by bylo vhodné pozměnit materiál. Volila bych dřevěné překližky. Lyže by poté nepodléhaly snadno zkáze.

Další nedostatek vznikl v organizaci, kdy vyhlášení výsledků bylo naplánované na tentýž den jako sportovní dopoledne. Celé pohybově sportovní dopoledne by tak bylo slavnostně završeno. Avšak rozvrhy jednotlivých ročníků toto neumožňovaly, a tak vyhlášení výsledků proběhlo následující den o velké přestávce.

Další překážka, se kterou jsem se musela potýkat jen několik dnů před samotnou realizací, vznikla na straně některých vyučujících, kteří odmítli účast svých žáků z důvodů obav o bezpečnost svých žáků. Tento problém jsem vyřešila s pomocí paní zástupkyně, která jim předala soupis stanovišť, úkolů a celkové organizace a ujistila je o bezpečnosti soutěží. Tomuto problému bych jistě předešla vhodnější informovaností učitelů.

5.3 VYHODNOCENÍ PROJEKTU

I přes vzniklé problémy a chyby se realizace velmi zdařila. Mnou zvolená organizace se osvědčila. Co se týče cílů, které jsem si zvolila, a to přiblížení soutěžení a soutěží všem žákům a probuzení zájmu o sport, se domnívám, že jsem jich dosáhla. Soudím z toho, že všichni zúčastnění plnili všechny úkoly s radostí a s úsměvem. Těšili se na další úkoly. A se čtvrtletním odstupem mi bylo sděleno, že žáci s radostí vzpomínají na zážitky spojené se sportovním dopolednem a diplomy ze soutěže mají stále vystavené ve svých třídách.

Z hodnocení paní zástupkyně, která celé pohybově sportovní dopoledne sledovala, jsem přesvědčená, že se můj návrh zamlouval. Navíc mi sdělila, že tento projekt bude prosazovat i v dalších letech.

6 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce je návrh a realizace pohybově sportovního dopoledne pro žáky prvního stupně ZŠ.

Svou práci jsem zaměřila na přiblížení soutěží a probuzení zájmu o sport u všech žáků prvního stupně.

Soutěžení a soutěživost je velmi důležitá pro zdravý rozvoj žáků.

V této práci jsou navrženy dvě soutěže, pro žáky prvního ročníku a pro žáky ostatních ročníků prvního stupně. Každá soutěž je v práci podrobně popsána včetně jednotlivých stanovišť, úkolů a celkové organizace. Vysvětlila jsem zde i postup výroby potřebných pomůcek.

Realizace dopoledne je popsána od jeho zahájení až po vyhodnocení výsledků. Pro lepší orientaci jsem svou práci doplnila množstvím fotografií a plánů sportovišť.

Díky diplomové práci jsem si mohla vyzkoušet, co příprava a pořádání soutěží obnáší.

Jsem si vědoma, že Bolevecká základná škola, Plzeň, bude i nadále pořádat specifické soutěže, ale mohou se mou prací inspirovat a zařadit podobnou soutěž do repertoáru nebo zpestřit již zavedené soutěže.

7 RESUMÉ

Tato práce se zabývá návrhem a realizací sportovně pohybového dopoledne na základní škole. Pojednává o cíli vybrat vhodná a zábavná stanoviště, která pomohou přiblížit sport a soutěže všem žákům prvního stupně. První teoretická část se zabývá charakteristikou mladšího školního věku a charakteristikou Bolevecké základní školy, Plzeň. Druhá část se zabývá návrhem stanovišť, organizací a následnou realizací na Bolevecké základní škole, Plzeň.

This thesis pursues a plan and a realization of sports morning intended for pupils at the first degree of primary school. The goal of this project is to familiarize pupils at the first degree of primary school with sport and competition by means of suitably selected and entertaining tasks. The first theoretical part deals with the characteristics of primary school age and the characteristics of Bolevec Primary School, Plzeň. The second part deals with the plan and the subsequent realization of the project at Bolevec Primary School, Plzeň.

8 SEZNAM LITERATURY

BARTŮŇEK, Dušan. *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Vyd. 1. Portál. ISBN 80-717-8539-3.

BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: 1. stupeň*. Praha: SPN, 1978.

BRKLOVÁ, Danuše, HERCIG, Stanislav, a kolektiv. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport: (základní gymnastika)*. Vyd. 2., upravené a rozšířené. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998, 175 s. ISBN 80-708-2413-1.

JUŘINOVÁ, Irina, STEJSKAL, František. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

KURIC, Josef. *Vývojová psychologie*. Praha: SPN, 1964.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 175 s. ISBN 80-244-1028-1.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-802-4421-414.

RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1997, 147 s. ISBN 80-708-2371-2.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Vyd. 2., v nakl. Leprez 1. Praha: Leprez, 1996, 604 s. ISBN 80-901-8269-0.

Projektování [online]. 5. 11. 2006, 5. 11. 2006 [cit. 2015-04-03]. Dostupné z: http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CDIQFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww.utb.cz%2Ffile%2F35631_1_1%2F&ei=xJEeVbaJLIHkUtKlgrgK&usg=AFQjCNEUIePo5NjqJNxMbp-UX4z_1bIW2Q&sig2=-2fyuv3wsrjXvl3qBcadig&bvm=bv.89947451,d.d24

Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň. <i>Provozní řád Bolevecké základní školy Plzeň</i> [online]. 2014 [cit. 2015-01-08]. Dostupné z: http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/Provozn%C3%AD_%C5%99%C3%A1d-1.9.2014.pdf

Rizika projektování. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2015-04-03]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Projektov%C3%A1_rizika

ŠVP Bolevecké ZŠ Plzeň. *ŠVP Boleveské ZŠ Plzeň* [online]. 2013 [cit. 2015-01-03].

Dostupné z:

http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/%C5%A0VP_1.9.2013.pdf

Výroční zpráva školy o činnosti. *Výroční zpráva 2013-14* [online]. 2013-14 [cit. 2015-01-15]. Dostupné z:

http://www.boleveckazs.cz/admin/upload/bzs_dokumenty/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD_zpr%C3%A1va-2013-14.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 - PET lahve s míčkem	23
Obrázek 2 - býčí kruh	23
Obrázek 3 - kolektivní lyže	24
Obrázek 4 - zakódovaná zpráva pro 2. - 3. ročník	25
Obrázek 5 - zakódovaná zpráva pro 4. - 5. ročník	25
Obrázek 6 - terč	26
Obrázek 7 - házecí předměty	26
Obrázek 8 - část trati „Siamská dvojčata“	27
Obrázek 9 - rozstříhané obrázky	27
Obrázek 10 - předměty zavěšené na „paprsku“	28
Obrázek 11 - kužele s květinami	29
Obrázek 12 - trať s „květinami“	29
Obrázek 13 - žáci na startovní čáře ve „stonožce“	30
Obrázek 14 - skládání „okvětních lístků“	31
Obrázek 15 - žáci při hodu kometkami	31
Obrázek 16 - přenášení „horké brambory“	32
Obrázek 17 - ukázka pohádkových postav	33
Obrázek 18 - kolektivní lyže	35
Obrázek 19 - detail úchyty a provázků na lyžích	35
Obrázek 20 - detail býčího kruhu s míčkem	35
Obrázek 21 - detail potrubí a míčku	36
Obrázek 22 - ušité flexi sáčky	36
Obrázek 23 - detail květin	37
Obrázek 24 - plánec úkolu „Trhání a sázení květin“	39
Obrázek 25 - plánec úkolu „Stonožka“	39
Obrázek 26 - plánec úkolu „Skládání okvětních lístků“	40
Obrázek 27 - plánec úkolu „Hod kometkou“	40
Obrázek 28 - plánec úkolu „Horké brambory“	41
Obrázek 29 - plánec úkolu „Pomíchané pohádkové postavy“	41
Obrázek 30 - tělocvična č. 1	43
Obrázek 31 - tělocvična č. 2	44
Obrázek 32 - šatna	45
Obrázek 33 - výsledkové karty	47
Obrázek 34 - bodovací smajlíci	47
Obrázek 35 - diplom a medaile pro soutěž „Hrátky na louce“	49
Obrázek 36 - diplom a medaile pro soutěž „Souboj ročníků“	49
Obrázek 37 - předávání cen a diplomů	55
Obrázek 38 - předávání medailí a diplomů	55
Tabulka 1 - Seznam náradí a náčiní	10
Tabulka 2 - Výdaje	37
Tabulka 3 - Výsledky stanoviště „Pozor, ať nepadne“	52
Tabulka 4 - Výsledky stanoviště „Běh na lyžích“	52

Tabulka 5 - Výsledky stanoviště „Zakódovaná zpráva”	53
Tabulka 6 - Výsledky stanoviště „Střelba na terč”	53
Tabulka 7 - Výsledky stanoviště „Siamská dvojčata”	54
Tabulka 8 - Výsledky stanoviště „Paprsek ve tmě”	54
Tabulka 9 - Celkové výsledky soutěže „Souboj ročníků”	54

PŘÍLOHY

Příloha 1 – soutěžní listina pro 2. až 5. ročník

2. A

SOUBOJ ROČNÍKŮ PRVNÍHO STUPNĚ

26. listopadu 2014

Vytvořte svůj tým, který bude reprezentovat vaši třídu a váš ročník.

Členové týmu se budou snažit překonat zábavná stanoviště.

Společně vyberte spolužáka/spolužačku, který/á:

1) je dobrým počtářem/ počtářkou

2) má „dobrou mušku“

3) se zajímá o přírodu a vše kolem ní

4) má šikovné ruce

5) nahradí člena týmu, pokud onemocní

Váš tým musí obsahovat dva chlapce a dvě dívky.

Ve dne konání souboje se k vašemu týmu připojí 4 žáci z 2. B a společně budete bojovat proti ostatním ročníkům.



Příloha 2 – soutěžní listina pro 1. ročníky

„Hrátky na louce“

Chtěla bych Vás požádat o výběr 5 žáků z Vaší třídy, kteří se zúčastní připravované listopadové soutěže a budou tak reprezentovat celou třídu.

Výběr by měl zahrnovat dívky i chlapce podle následujících kritérií:

1) žák/žákyně, který/á je manuálně zručný/á

Jméno: _____

2) žák/žákyně, který/á je dobrým počtářem

Jméno: _____

3) žák/žákyně, kterého/kterou baví hra s míčem

Jméno: _____

4) žák/žákyně, který/která má vůdčí schopnosti

Jméno: _____

5) žák/žákyně, kterého/kterou baví skládání puzzle, bludiště apod.

Jméno: _____

6) žák/žákyně, který/která zastoupí soutěžícího v případě nemoci.

Jméno: _____

Děkuji Vám za vstřícnost a ochotu.

Kozáková Jana