

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ VARIABILNÍCH PROVOZŮ V OBSAHU  
VYUČOVACÍCH JEDNOTEK TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI  
ZÁKLADNÍCH ŠKOL**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Mgr. Veronika Osvaldová**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2019**

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

V Plzni, 30. června 2019

.....  
vlastnoruční podpis

#### Poděkování:

Chtěla bych poděkovat ZŠ Dobřany, která mi umožnila realizaci variabilních provozů v tělesné výchově, také svým kolegyním za cenné rady. Děkuji své třídě 2. D a jejich rodičům, za možnost fotodokumentace jejich dětí. Velké poděkování patří paní Mgr. Petře Kalistové a panu Mgr. Karlu Švátorovi za odbornou pomoc, cenné rady a připomínky při zpracování mé diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

Úvod .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE .....	4
1.2 ÚKOLY .....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	5
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	5
2.1.1 Psychologické aspekty .....	5
2.1.2 Sociologické aspekty.....	6
2.1.3 Fyziologické aspekty .....	6
2.1.4 Pohybová aktivita ve školním věku .....	7
2.2 ORGANIZAČNÍ FORMY.....	8
2.2.1 Formy dle Mužíka (1993).....	8
2.2.2 Formy dle Frömela (1983) .....	9
2.2.3 Formy dle Fialové (2004) .....	9
2.2.4 Specifické didaktické formy .....	10
2.3 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY .....	12
2.3.1 Cíle vyučovací jednotky .....	13
2.3.2 Typologie vyučovací jednotky.....	14
2.3.3 Struktura vyučovací jednotky .....	16
2.3.4 Didaktické řídicí styly uplatňované v tělesné výchově .....	19
2.4 OBSAH VYUČOVACÍCH JEDNOTEK .....	21
2.4.1 Učební osnovy .....	21
2.4.2 Současné legislativní ukotvení tělesné výchovy .....	21
2.4.3 Rámcově vzdělávací program - RVP .....	22
2.4.4 Školní vzdělávací program - ŠVP.....	25
3 PRAKTICKÁ ČÁST .....	28
3.1 STANOVIŠTĚ – POPIS, ÚKOLOVÉ KARTY A FOTODOKUMENTACE.....	28
3.2 ATLETIKA - SKOKY .....	28
3.2.1 1. Skoky přes obruče.....	28
3.2.2 2. Skoky do obručí .....	30
3.2.3 3. Výskok v běhu .....	31
3.2.4 4. Švihadlo .....	32
3.2.5 5. Skoky přes překážky.....	33
3.2.6 6. Odraz a skok do dálky .....	34
3.2.7 7. Náskok do obručí .....	36
3.3 ATLETIKA – BĚHY .....	37
3.3.1 1. Běh pro míčky .....	37
3.3.2 2. Člunkový běh .....	39
3.3.3 3. Slalom .....	40
3.3.4 4. Atletická abeceda .....	41
3.3.5 5. Rychlé nohy .....	42
3.3.6 6. Lifting + sprint.....	43
3.3.7 7. Běh přes překážky.....	44
3.4 ATLETIKA – HODY.....	45
3.4.1 1. Tref vyznačený prostor .....	45
3.4.2 2. Hod' co nejdále.....	46

---

3.4.3	3. Tref obruče .....	47
3.4.4	4. Tref bednu .....	48
3.4.5	5. Posuň míč.....	49
3.4.6	6. Hod skrz obruč.....	50
3.5	GYMNASTIKA .....	51
3.5.1	1. Trampolína.....	51
3.5.2	2. Kotoul na bedně .....	52
3.5.3	3. Kladina .....	53
3.5.4	4. Hrazda.....	54
3.5.5	5. Můstek.....	55
3.5.6	6. Balanční cvičení .....	56
3.5.7	7. Odraz z můstku .....	57
3.5.8	8. Kotoul letmo .....	58
3.5.9	9. Žebřiny .....	59
3.6	SPORTOVNÍ HRY.....	60
3.6.1	1. Přihrávka o zeď .....	60
3.6.2	2. Přihrávky .....	63
3.6.3	3. Přihrávky o lavičku .....	65
3.6.4	4. Překážky.....	66
3.6.5	5. Slalom .....	68
3.6.6	6. Přihrávky ve dvojicích o lavičku .....	70
3.6.7	7. Výhozy .....	71
3.6.8	8. Driblink.....	73
3.6.9	9. Hody na koš .....	74
3.7	VARIABILNÍ PROVOZY.....	75
3.7.1	Variabilní provoz – Sportovní hry 1. ....	76
3.7.2	Variabilní provoz – Sportovní hry 2. ....	77
3.7.3	Variabilní provoz – Atletika 1.....	78
3.7.4	Variabilní provoz – Atletika 2.....	79
3.7.5	Variabilní provoz – Atletika 3.....	81
3.7.6	Variabilní provoz – Gymnastika 1.....	82
3.7.7	Variabilní provoz – Gymnastika 2. ....	84
	DISKUSE .....	86
	ZÁVĚR.....	88
	RESUMÉ.....	89
	SUMARY.....	90
	SEZNAM LITERATURY .....	91
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	95
	PŘÍLOHY .....	I

## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma využití variabilních provozů v obsahu vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. V první řadě bych se ráda zmínila, proč jsem si toto téma zvolila. V současné době se dětem nechce sportovat. V nejhorším případě je tělesná výchova jediným prostředkem, díky kterému se žáci dostanou k pohybu. Právě proto, že děti nemají kladný vztah k pohybu, staví se negativně i k tělesné výchově. Proto je role učitele tělesné výchovy obtížná. Vyučující by měl žáky zaujmout natolik, aby se jejich vztah k pohybu změnil.

Nejdůležitější je v dnešní době motivace. Hodina musí žáka nadchnout, musí ho bavit a nesmí mít pocit, že dělá něco jenom proto, že je to jeho povinnost. Proto se ve své práci zaměřím i na tuto stránku. Myslím si, že variabilní provoz dokáže výuky zpestřit a díky němu by se měla hodina stát zajímavější a zábavnější.

V teoretické části práce se zaměřím na mladší školní věk a jeho aspekty. Dále se zaměřím na organizační formy, na které nahlédnu z pohledu několika různých autorů. Zaměřím se také na vyučovací jednotku, její cíle, typologii, strukturu a obsah.

V praktické části se budu věnovat jednotlivým cvičením pro dané sportovní okruhy (atletika, gymnastika, sportovní hry). Pro každý okruh se pokusím sestavit několik různých stanovišť, které lze následně využít do konkrétních variabilních provozů. Všechna stanoviště a všechny variabilní provozy následně realizuji a provedu fotodokumentaci na ZŠ Dobřany. Pokusím se sestavit jednotlivé provozy tak, aby žáky bavily, a neměli čas přemýšlet nad tím, že se vlastně hýbou.

Byla bych ráda, kdyby má práce měla praktické využití a mohla sloužit, jako určitý návod pro vyučující tělesné výchovy jakým způsobem lze s variabilním provozem při výuce pracovat. Měla by sloužit jako metodický materiál, tedy návod, jak variabilní provozy poskládat a jaká cvičení je vhodná do něj volit.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem práce je navržení variabilních provozů pro žáky základních škol. Tyto provozy zařadit do výuky tělesné výchovy a realizovat je s následnou fotodokumentací.

### **1.2 ÚKOLY**

- Seznámení s RVP pro ZŠ
- Výběr vhodných cviků, jejich organizace a modifikace
- Sestavení variabilních provozů
- Vytvoření úkolových karet a plánek
- Shrnutí realizovaných provozů včetně fotodokumentace



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se zabývám charakteristikou mladšího školního věku, organizačními formami a vyučovací jednotkou. Dalším bodem teoretické části je obsah vyučovací jednotky a jeho legislativní ukotvení ve školském systému (osnovy, vzdělávací programy).

### 2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Tato kapitola je zaměřena na mladší školní věk z hlediska psychologie, fyziologie a sociologie. Dále se zaměřuje na pohybovou aktivitu v tomto období.

#### 2.1.1 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Mladší školní věk je období od 7 let až do začátku tělesného a psychického dospívání, tj. asi do 11-12 let (Havlíčková, 1998).

*„Předškolní období bývá někdy po vzoru Freuda nazýváno nepřilíživě období latence.“* (Jobánková a kol., 2002, str. 93).

Důvodem tohoto označení je zdánlivé uklidnění po procesu ontogeneze – zpomalení růstu a nevýrazné výkyvy psychického vývoje. Během mladšího školního období probíhá vývoj ve všech ohledech. Jde o nepřetržitý kvalitativní vývoj a zdokonalování všech dovedností, schopností a poznatků, které žák zažije. Upevňují se postoje a normy, charakter a roste osobnost žáka (Jobánková a kol. 2002).

Myšlení je v tomto věku zaměřeno na konkrétní jevy a logické operace (třídění, počítání, porovnávání,...). Žáci začínají chápat čas a prostor, hledají příčiny různých jevů. Jejich pozornost je kratší, max. 15 minut (Kulštrunková, 1999).

Žáci jsou v soustředění se na činnost velmi nestálí, proto je důležité, aby byli činnosti pestré a často se obměňovali (Dovalil a kol., 2009).

Zdokonaluje se smyslové vnímání v jeho kvalitě a přesnosti. Koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou se také zlepšuje. Vnímání přestává být nahodilé, ale stává se záměrným cílevědomým pozorováním. Schopnost vybavovat si v paměti dřívější vjemy – představivost je na vrcholu (Jobánková a kol., 2002).

### 2.1.2 SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY

Pro každého žáka je nejdůležitější změnou nástup do školy, který znamená mnoho nového. Povinná školní práce a hra, povinná spolupráce s ostatními, nová sociální role, žák musí poslouchat někoho jiného než rodiče a musí se začlenit do kolektivu. Z počátku nejsou vztahy ustálené a jednoznačné a tak bývají dominantní děti, které jsou fyzicky zdatné. První vztahy se utvářejí hlavně podle místa, s kým sedím, místa bydliště, kroužků atd. V pozdějším věku se vztahy tvoří na základě osobnostních vlastností (Langmeier, 2006).

### 2.1.3 FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY

V tomto období dochází k velkému tělesnému vývoji. Na počátku tohoto období dochází k růstu trvalého chrupu. Mezi 6-10 rokem dochází ke zpomalení růstu do délky, avšak dochází k nárůstu objemu těla. (Jelínek, 1996)

Mělo by již být ukončeno kostnatění lebky, zpevňuje se kostra, rostou svaly a tělesná síla. Postupně přicházejí signály, které značí příchod puberty a intersexuální rozdíly. Jsou to rozdíly například ve tvaru pánve, lebky a obličeje a dále změny v rozvoji podkožního tuku (Klementa, 1981).

Toto období má určitá specifika, na která musíme brát ohled při pohybových aktivitách. K dělení kostních buněk dochází zhruba do 10 let. Kostní tkáň má charakter tkáně dospělého člověka již kolem 12 roku života. Také osifikace kostí stále pokračuje. Zakřivení páteře ještě není zcela utvořeno. Mezi 6. – 7. rokem dochází k postupné fixaci zakřivení, přičemž nejdéle se utváří bederní lordóza (8. – 11. let). Tvar páteře se vyvíjí dle pohybové aktivity jedince, rozvoji jeho svalů a síly (Kouba, 1995).

Jelikož zakřivení páteře, se stále vyvíjí, je velmi důležité věnovat velkou pozornost správnému držení těla. Pokud dítě sedí dlouhodobě v lavici, má nedostatek pohybu a je přetěžováno i nesprávným nošením těžké aktovky, může dojít k ortopedickým vadám (Perič a kol., 2012, Lovětínská, 2009).

Dochází k nárůstu svalové hmoty velkých svalů, avšak dýchací svaly nemají svůj vývoj doposud dokončený, což znamená, že děti nemohou hluboce dýchat. Dochází tak k předčasné únavě dětí (Belšan, 1985).

Po celou dobu tohoto období se zlepšuje jak hrubá, tak i jemná motorika jedince. Stejně tak i koordinace pohybů celého těla je již na vyšší úrovni. Díky těmto změnám narůstá zájem o pohybovou hru. Žáci jsou schopni zvládnout základy atletiky, plavání či lyžování a bruslení (Čelikovský, 1977).

Jak bylo popsáno výše, je důležité správné zakřivení páteře. Měli bychom dodržovat zásady správného držení těla. Znaky podle Belšana (1985) jsou vzpřímená hlava protažena vzhůru, ramena ve stejné výši, břišní stěna nevystupuje, osa těla je nesvislá, váha těla na přední straně chodidel a obrysy těla jsou symetrické, bez odchylek.

Děti vinou sezení ve školních lavicích mají nedostatek pohybu. Jedná se o tzv. statickou námahu. Tento nedostatek může mít za následek nízkou míru tělesné zdatnosti, vývojové poruchy, sníženou výkonnost, nebo nedostatečnou pozornost. Proto je vhodné do výuky zařazovat tělovýchovné chvílky (Nováček, 2001).

#### **2.1.4 POHYBOVÁ AKTIVITA VE ŠKOLNÍM VĚKU**

Nejpodstatnější je vybudovat u žáků kladný vztah k aktivnímu trávení svého volného času. Žáky bychom měli naučit správně a zdravě se stravovat.

V USA vznikla organizace: „Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí“ (CDC – Centers for Diseases Control and Prevention). Jde o organizaci ministerstva zdravotnictví a společně se Světovou zdravotnickou organizací vytvářejí strategie v oblasti prevence a kontroly obezity, chronických onemocnění a jiných zdravotních problémů, které způsobuje nedostatečná pohybová aktivita a nevhodné stravování. Díky spolupráci organizací vznikla doporučení:

- nabádat rodiče k omezení „sedavého“ způsobu trávení volného času
- maximalizovat počet hodin tělesné výchovy
- podporovat školy, organizace a vládní sportovní a volnočasové sektory, aby kladly větší důraz na pohybovou aktivitu

(Centers for Disease Control and Prevention, 1997).

Za vhodnou aktivitu se nedá považovat hodina tělesné výchovy, kdy učitel vhodí na plochu fotbalový, volejbalový či basketbalový míč se slovy: „hrajte“. Nemůžeme se pak divit, že tělesná výchova žáky nebaví, netěší se na ni a kladný vztah k pohybové aktivitě

nezískají nikdy. V tomto období bychom měli zejména rozvíjet akční a reakční rychlost (štafety s úkoly), dynamickou sílu (hody, skoky), koordinaci (překážková dráha,...) a flexibilitu (překážková dráha). Aktivitu žákům nemůžeme jen „naservírovat“, musíme je vhodně upravit s ohledem na jejich věk a zaměření. Musíme tedy volit vhodnou motivaci, soutěžit, střídat aktivity apod. ([www.vemeste.cz](http://www.vemeste.cz)).

Za nevhodnou aktivitu považujeme činnosti, kdy dochází k přetěžování dětského organismu. Děti ještě neumí samostatně odhalit pocit, který jim říká, musím si odpočinout. V tomto věku bychom neměli rozvíjet statickou sílu (s činkami a velkou zátěží), vytrvalost (dlouhé a monotónní běhy), rychlostní vytrvalost (opakované sprinty s nedostatečným odpočinkem), ([www.vemeste.cz](http://www.vemeste.cz)).

## 2.2 ORGANIZAČNÍ FORMY

Organizace celého didaktického procesu je dána didaktickými formami. V literatuře neexistuje jednotná definice forem výuky, jsou tedy podle různých autorů vymezovány odlišně.

Formy výuky patří k základním činitelům vzdělávání a charakterizují rámec, ve kterém se výuka odehrává (Průcha, 2009).

### 2.2.1 FORMY DLE MUŽÍKA (1993)

Podle Mužíka (1993) máme několik forem výuky: organizační, sociálně-interakční a metodicko-organizační.

#### 1. Organizační formy

Tyto formy jsou určeny vnějšími podmínkami. Jsou vymezeny časově, místně i obsahově. Základní formou tělesné výchovy je vyučovací hodina (jednotka). Máme povinné formy, kam řadíme cvičení v přírodě a také plavecký výcvik (nejméně 20 vyučovacích hodin). Dále nepovinný předmět sportovní hry, cvičení před vyučováním a rekreační přestávky.

#### 2. Sociálně-interakční formy

Tyto formy vyjadřují poměr interakce mezi učitelem a žáky, nebo mezi žáky samotnými. Patří sem hromadná a individuální forma.

### 3. Metodicko-organizační formy

Tyto formy jsou vymezeny nacvičovanou činností a jejím metodickým uspořádáním. Řadíme sem kruhový trénink, který je změřen na pohybové schopnosti, dále také variabilní provoz, který se zaměřuje na pohybové dovednosti.

Mezi tyto formy můžeme řadit také průpravná cvičení, průpravné hry a doplňková cvičení.

#### 2.2.2 FORMY DLE FRÖMELA (1983)

Didaktické formy jsou: „*Relativně stálá vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu.*“ (Frömel, 1983, str. 132).

Autor uvádí úzký vztah mezi didaktickou formou a metodou. Pokud změníme metodu, dojde i ke změně formy. Metoda i forma jsou ovlivněny učitelovou osobností a jeho zkušenostmi, vědomostmi, dovednostmi atd.

Můžeme je dělit na základní a specifické. K základním patří hromadná, skupinová a individuální forma, ke specifickým pak doplňková cvičení, kruhový a variabilní provoz.

#### 2.2.3 FORMY DLE FIALOVÉ (2004)

Autorka formy chápe jako: „*vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje vyučovací proces.*“ (Fialová, 2004, str. 138).

Všechny organizační formy dělí do skupin pohybových činností na povinné, nepovinné, doplňkové a zájmové.

#### **Povinné**

Mezi povinné činnosti patří vyučovací jednotka v rozsahu 45 minut minimálně 2x týdně, autorka však doporučuje 3x týdně. Dalšími formami jsou výchova v přírodě v rozsahu 2x v roce (3-4x 60 minut) mimo týdenní učební plán. Dále zdravotní tělesná výchova pro oslabené žáky v rozsahu 2 vyučovacích jednotek za týden. A také plavecký výcvik, sportovní kurzy, lyžařské zájezdy apod.

V současné době jsou kurzy spíše volitelné a doporučované. Plavecký výcvik je povinný v rozsahu 40 hodin v rámci výuky na 1. stupni. Od 1. 9. 2017 do 30. 6. 2018 byly vyhlášeny dvě etapy programu: „Podpora výuky plavání v základních školách“. Od 1. 9. 2018 do 31. 12. 2019 MŠMT vyhláší třetí etapu programu ([www.msmt.cz](http://www.msmt.cz), 2017, 2018).

## **Nepovinné**

Tyto činnosti jsou žákům nabízeny školou (volitelné předměty) a žáci si je volí na základě svého zájmu. Jsou v rozsahu 2 vyučovacích hodin.

## **Doplňkové**

Doplňkové činnosti jsou vymezeny jako pohybově rekreační programy a zahrnují kondiční činnosti v dalších částech dne žáků ve škole. Zahrnují cvičení v hodinách jiných předmětů (protahovací, dechová, relaxační cvičení). Další formou jsou rekreační cvičení, která probíhají v jiném volném čase žáků s využitím prostor ve škole i mimo ní. Můžeme sem také zařadit pohybově rekreační přestávky, které se uskutečňují minimálně ve 20 minutách 2x do týdne.

Na naší škole tyto přestávky fungují. 4x v týdnu je pro žáky připravena vybíjená a 1x v týdnu diskotéka. Nejen že tyto přestávky utvářejí pohybové zdravotní návyky, ale dochází také k propojení žáků z celého 1. stupně.

## **Zájmové**

Mezi zájmové činnosti řadíme součásti programu tělesné výchovy, například školní sportovní kluby, zájmové kroužky či jednorázové akce. Dále také kurzy, soutěže, zájezdy, výlety, vystoupení, apod.

### **2.2.4 SPECIFICKÉ DIDAKTICKÉ FORMY**

Za účelem zvyšování efektivity edukačního procesu je vhodné zařadit do výuky doplňková cvičení, kruhový provoz a variabilní provoz (Fialová 2004).

#### **1. Doplňková cvičení**

Tato cvičení rozšiřují „hlavní“ tělocvičnou činnost o další doplňkovou pohybovou činnost. Hlavním cílem těchto cvičení je co neúčelněji využít didaktický čas v době mimo hlavní pohybovou činnost (Fialová, 2004).

Dle Frömela (1987) považujeme za nejzávažnější dílčí cíle: přispívání k rozvoji samostatnosti a aktivity žáků, zapojování žáků do diagnostiky, vytváření podmínek pro samostatný výběr cviků, vedení žáků k aktivnímu využití ztrátového času, přispívání k rozvoji dovedností a schopností, zajištění aktivního odpočinku, zpestření hlavní části vyučovací jednotky, atd.

Obsahem těchto cvičení jsou cvičení jednoduchá a žákům známá, nenáročná na koncentraci, nevyžadující rozsáhlou záchranu a pomoc, neovlivňující bezpečnost na dalších stanovištích, nezvyšující hlučnost, apod. Cvičení volíme z počátku na odchodové cestě ze stanoviště a v souladu s hlavním stanovištěm (kompenzace, relaxace, protažení,...), (Fialová, 2004).

## 2. Variabilní provoz

*„Variabilním provozem rozumíme takové uspořádání, při němž žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na zdokonalování tělesných dovedností.“* (Vilímová, 2009, str. 87).

Jde o: *„rychle se střídající tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností, při nichž žáci postupně střídají různá stanoviště.“* (Frömel, 1983, str. 174).

Cílem provozu je vytvoření optimální didaktické formy pro rozvoj pohybových dovedností a činností v proměnlivých podmínkách (případně ztížených), (Fialová, 2004).

Dle Frömela (1987) považujeme za dílčí cíle: zdokonalování a zpevňování tělocvičné činnosti ve ztížených a proměnlivých podmínkách, které jsou charakteristické pro třetí fázi motorického učení, maximální využití didaktického času, rozvoj schopností a zdatnosti, rozvoj orientace, aktivity, tvořivosti a samostatnosti žáků, atd.

Obsahem jsou tělocvičné činnosti (herní činnosti jednotlivce, atletické činnosti,...) obsažené v učebních osnovách (dnes RVP, ŠVP). Zvolené činnosti musí být zvládnuty natolik, aby je žáci mohli upevňovat a zdokonalovat. Je také nutné, aby činnosti vyžadovali záchranu jen výjimečně. Cvičení volíme tak, abychom zatěžovali různé svalové skupiny, střídali náročná a méně náročná cvičení, složitější s jednoduššími. Zařazujeme také průpravná a volná cvičení (Fialová, 2004).

Variabilní provozy můžeme realizovat několika způsoby. Vymezením počtu opakování (zátěže), vymezením času pro danou činnost a vymezením jak času, tak i počtu opakování. Nejjednodušším způsobem je řízení dle času. Doba cvičení se nejčastěji pohybuje od 20 do 120 vteřin. Počet stanovišť je zpravidla 4-10 a jsou uspořádány do kruhu. Doporučuje se kombinovat variabilní provoz s kruhovým. Hlavním rozdílem mezi těmito provozy je, že u variabilního provozu rozvíjíme pohybové dovednosti (střelba,

příhrávky, skok, kotoul, atd.) a u kruhového provozu rozvíjíme pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost a obratnost), (Vílímová, 2009).

### 3. Kruhový provoz

*"Kruhový provoz je specifická didaktická forma školní tělesné výchovy, v níž jsou střídající se tělesná cvičení zaměřená především na rozvoj pohybových schopností a žáci postupují po jednotlivých zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích."* (Frömel, 1983, str. 151).

*„Kruhový provoz je relativně stále uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých, zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích a střídají tělesná cvičení převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností.“* (Vílímová, 2002, str. 86).

Hlavním cílem provozu je zvýšit úroveň kondičních schopností žáků. Dílčí cíle dle Frömela (1987) jsou: rozvíjení kondičních schopností (zejména: síla, vytrvalost), zlepšení využití didaktického času, vhodné střídání tělesná cvičení a vytvoření tím předpokladů pro účinnější tělesné zatížení, přispívání k rozvoji vědomostí o kondiční přípravě, zpestření didaktické formy, atd.

Obsahem jsou tělesná cvičení vhodná pro rozvoj pohybových schopností taková, která jsou žákům známá, zvládnutá po technické stránce, jednoznačně určená, atp. Při volbě cvičení respektujeme pravidla: střídání zapojení různých svalových skupin, střídání zatížení a relaxace a střídání úrovně zatížení. Stanoviště jsou uspořádána do kruhu a přechody mezi stanovišti jsou dynamické (Jarkovská, 2010).

Práci na jednotlivých stanovištích můžeme organizovat podobně, jako je tomu u variabilních provozů. Nejjednodušší je opět organizace s omezením času. Cvičení se pohybuje okolo 20-60 vteřin, čas může být až 3x větší (silově-rychlostní provoz). Provoz zařazujeme do výuky kolem 20-30 minut výuky (Fialová, 2004).

## 2.3 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Vyučovací jednotka je základní organizační formou edukačního procesu. Ve škole je jednotka omezena na 45 minut. Je řazena do vyučování a probíhá v prostředí, které odpovídá požadavkům učiva vyučovací hodiny. Struktura hodiny se obměňuje jak činností žáka, tak činností učitele (Kostková 1985).



Je základním článkem celoročního cvičebního programu. Její stavba a způsob vedení musí být v souladu s nejnovějšími poznatky vědy a se zásadami pedagogiky (Mužík, 1993).

Vyučovací jednotka je: „*Relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.*“ (Vilímová, 2002, s. 74).

Dle Šebrleho (1995) je vyučovací jednotka kolektivní a vědomé snažení žáků a učitele, které vede ke snaze naplnit cíl dané hodiny.

Tato forma je přímo řízena učitelem, který nese plnou zodpovědnost za výsledky edukačního procesu a má v něm dominantní postavení (Kostková a kol., 1978).

Učivo je rozplánováno do jednotlivých témat, která jsou propojená a navzájem na sebe obsahově i metodicky navazují (Berdychová a kol., 1981).

Každá vyučovací jednotka probíhá podle předem připraveného plánu a je pro ni charakteristická povinná účast žáků a podřízenost normám a předpisům. Je relativně uzavřeným a samostatným celkem, který navazuje na předchozí jednotky (Rychtecký, Fialová, 2004).

### **2.3.1 CÍLE VYUČOVACÍ JEDNOTKY**

Dle Trunečkové (1996) jsou základními cíli nejen zdokonalování tělesného, pohybového a funkčního vývoje, ale také vytváření kladného a trvalého vztahu k pohybové aktivitě. Cílem je tedy šťastný člověk, který má radost z pohybu, pohybová aktivita je chápána jako prostředek k dosažení zdraví a pohyb musí být součástí denního režimu člověka. V pedagogické praxi je třeba chápat tělesnou výchovu jako vzdělávání různými pohybovými aktivitami, s ohledem na to, co žáky činí šťastnými a uspokojuje jejich potřeby.

Rychtecký a Fialové (2004) ve své publikaci uvádí dělení cílů. Každá vyučovací jednotka plní zároveň dílčí cíle, které jsou v souladu s cíli školní tělesné výchovy. Cíle jednotlivých vyučovacích jednotek si můžeme rozdělit.

- 1. Formální cíl** – úkolem je například zahájit a ukončit vyučovací jednotku, či zajistit bezpečný a ukázněný průběh jednotky.
- 2. Výchovný cíl** – vytváří kladný postoj žáků k aktivitě, správný postoj ke zdraví a k vlastnímu tělesnému rozvoji a vhodné interpersonální vztahy. Utváří také schopnost samostatné a tvořivé činnosti, atd.
- 3. Diagnostický cíl** – dává nám informace, které jsou nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky. Umožňuje kontrolovat splnění úkolů, díky cíli zjišťujeme tělesný a psychický stav žáků.
- 4. Vzdělávací cíl** – udává vymezenou úroveň pohybových dovedností a schopností dle věku, osnov (dnes RVP, ŠVP).
- 5. Zdravotní cíl** – fyzická a psychická zdatnost, ochrana a upevňování zdraví, otužování organismu, chápání aktivity jako nutné životní potřeby, návyky správné životosprávy.
- 6. Psychologický cíl** – odreagovat žáky od ostatních školních povinností, od nežádoucích interpersonálních vztahů, motivovat žáky, navodit dobrou náladu, apod.
- 7. Přípravný cíl** – jedná se o cíl zejména v průpravné části jednotky. Jde o optimální připravení žáků na zatížení, procvičení, s cílem dosáhnout co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti, zvýšit tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci, atd.

Pro získání základního tělovýchovného vzdělání je nutné, aby žáci cíle plnili. Vzdělávací, výchovné a zdravotní cíle se v každé jednotce kombinují a navzájem se prolínají.

### 2.3.2 TYPOLOGIE VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Vyučovací jednotky jsou obsahově různě zaměřeny, a proto pro lepší orientaci rozlišujeme několik typů vyučovacích jednotek.

*Z hlediska hlavních složek edukačního procesu*

- diagnostické (včetně kontroly),
- motivační (vzbuzující zájem),

- expoziční (seznamování s učivem, nácvik)
- fixační (upevnění, zdokonalení).

Diagnostická jednotka bývá zařazována na začátek a konec tematického celku. Neměli bychom ji brát jako ztrátovou a měla by také plnit cíle vyučovací jednotky (Fialová, 2004).

#### *Z hlediska obsahu zaměřených sportů*

– gymnastické, atletické, herní, apod.

Můžeme je však dále ještě dělit – hodiny kondiční gymnastiky, cvičení s hudbou, moderní gymnastika, aj. (Fialová, 2004).

#### *Dle tematického celku*

- monotematické jednotky - jsou zaměřeny na rozvoj dovedností či schopností jednoho sportu
- smíšené jednotky – řadíme do nich obsah dvou či více sportů, které spolu mohou, ale nemusí obsahově souviset (Fialová, 2004).

#### *Dle pohlaví*

- Dívčí
- Chlapecké
- Koedukované

Rozdělení dle pohlaví se aplikuje až na 2. stupni základní školy, do té doby je výuka v koedukovaných vyučovacích jednotkách (Fialová, 2004).

#### *Dle intencionality*

- Povinné
- Zdravotní
- Léčebné
- Nepovinné

#### *Dle základního zaměření*

- nácvičné, kontrolní, kondiční, rekreační, soutěžní, aj. (Fialová, 2004).

### 2.3.3 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Pro vyučovací jednotku je charakteristická její struktura, která nám udává souhrn částí a jejich vzájemné vztahy. Většina autorů dělí jednotku na 3 a více částí a tvrdí, že stavba je ovlivněna mnoha činiteli, proto neexistuje přesný „mustr“ jak mají části vypadat. Vyučující by měl být schopen na základě znalostí modifikovat podobu jednotky (Mužík, 1993).

*„Není nutné lpět na jediné doporučené podobě. Důležité je, aby učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické a fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na jejich základě modifikoval konkrétní podobu.“* (Vilímová, 2002, str. 78).

#### **Struktura dle Mužíka (1993)**

##### **1. Úvodní část**

Úvodní část je dělena na organizační a rušnou. V organizační části jsou žáci seznámeni s cíli hodiny a s organizací. Žáci jsou nastoupeni do určitého uskupení (dvojřad, kruh). Rušná část připravuje žáky a jejich organismus na zátěž, uvolňuje psychické napětí a vytváří příznivou atmosféru. V této části bychom měli používat jen přirozená cvičení se středním a rovnoměrným zatížením. Soutěže a štafetové hry nejsou pro tuto část vhodné. Rušnou část zakončujeme dechovým cvičením.

##### **2. Průpravná část**

Tato část navazuje na předchozí a obsahuje cvičení, kterými působíme na organismus žáků. Počet cviků se odvíjí od složitosti, obvykle 8 až 12 cviků. Dodržujeme následující posloupnost cviků – protahovací, uvolňovací, posilovací a relaxační. Neopomínáme správné dýchání. Organizace průpravné části je buď v kruhu, nebo „na značkách“. Učitel předcvičuje a žáci cviky opakuji. Pokud potřebujeme v hlavní části nějaké náčiní, je vhodné využít ho i do této části, případně i do části rušné.

Úvodní a průpravná část by měly trvat nejméně 15 minut.

##### **3. Hlavní část**

Hlavní část je členěna na nácvik a výcvik. Při nácviku probíhá osvojování pohybových dovedností a ve výcviku se zaměřujeme na opakování a zdokonalování učiva. Nácvik většinou zahájíme přípravou náčiní a náradí, sdělíme organizační pokyny a následuje motivace. Pokud budeme žáky rozdělovat podle úrovně pohybových

dovedností, vyžaduje to promyšlený postup. U výcviku využíváme jiných cvičení, než bylo využito při nácviku (nácvik – gymnastické činnosti, výcvik – kondiční, atletické, herní činnosti). Největším rozdílem mezi výcvikem a nácvikem je intenzita cvičení. Při výcviku pracujeme ve vysokém tempu a s vyšším fyzickým zatížením. Také při něm neopravujeme techniku, ale pouze žáky usměrňujeme.

Hlavní část by měla vrcholit dynamickou pohybovou hrou, které trvá nejméně 3 minuty. Celkově by měla hlavní část trvat maximálně 30 minut z celkové doby vyučovací jednotky. Pokud bychom prováděli výcvik, měl by trvat nejméně 10 minut.

#### **4. Závěrečná část**

Tato část má za úkol zklidnit organismus jak fyzicky, tak také psychicky. Zařazujeme do ní kompenzační cvičení, hry pro uklidnění organismu, tanec, atp. Do této části řadíme také zhodnocení vyučovací jednotky se závěrečným pozdravem. Závěrečná část trvá zpravidla nejméně 3 minuty.

#### **Struktura dle Vilímové (2002)**

Vyučovací jednotka je dělena na 3 části. Úvodní, hlavní a závěrečnou část.

V úvodní části se žáci připravují po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky. Přibližně trvá 12 minut, z čeho jsou zhruba první 2 minuty určeny k nástupu a seznámení se s tématem a průběhem jednotky, dalších 5 minut probíhají protahovací cvičení.

Hlavní část je základem vyučovací jednotky a trvá přibližně 28 minut. Na začátek této části se doporučuje nácvik nových pohybových dovedností, část by neměla trvat více, než 10 minut. Další činnosti by měly být zaměřeny na sílu a rychlost. V závěru této části bychom měli opakovat pohybové dovednosti, případně rozvíjet vytrvalostní schopnosti.

Závěrečná část je složena z kompenzačních cvičení a prostoru pro zhodnocení celé vyučovací jednotky.

#### **Struktura dle Liby (1996)**

Jednotka je rozdělena na úvodní (organizační, rušná), průpravnou (všeobecná a speciální část), hlavní (výcvik a nácvik) a závěrečnou část.

Popis jednotlivých částí se téměř shoduje s předešlými autory. Největším rozdílem je rozdělení průpravné části. Při všeobecné části se zaměřujeme na posílení, uvolnění a

protažení svalových skupin a rozvoj správného držení těla. Speciální část slouží k přípravě na pohybové činnosti v hlavní části. Zaměřujeme se na svalové skupiny, které budou zatíženy v hlavní části. (hod míčkem – procvičení zápěstí,...).

### **Struktura dle Svobody (2007)**

Literatura uvádí fáze výuky z hlediska procesu osvojování dovedností a dělí ho na tři skupiny. Fáze hrubé koordinace, jemné koordinace a fáze variabilní použitelnosti.

Fáze hrubé koordinace – jde o pochopení úlohy a provádění prvních pokusů. První pokusy a pohyby jsou nekoordinované.

Druhou fází je fáze jemné koordinace – osvojený pohyb je prováděn správně v optimálních podmínkách. Chyby se objevují pouze v případě proměnlivých podmínek.

Třetí fáze, fáze variabilní použitelnosti – pohyb je prováděn bezchybně i v proměnlivých podmínkách, je precizní a provedení není pro žáka namáhavé.

### **Struktura dle Šimoníka (2005)**

Publikaci autora můžeme zařadit k obecné didaktice, protože není konkretizována na určitý učební obor. Je zde popisována struktura vyučovací jednotky pomocí určitých fází hodiny. Zahájení vyučovací hodiny sdělení cílů a organizace, dále kontrola domácí přípravy žáků, opakování probraného učiva, motivace k novému, expozice nového, procvičení a upevňování, pokyny k domácí přípravě, shrnutí a zhodnocení hodiny.

Můžeme tedy říci, že i když jde o strukturu obecnou, může toto členění fungovat s menšími úpravami i konkrétně, a to pro tělesnou výchovu.

### **Struktura využívána na ZČU**

Pro účely a zaměření práce bychom volili rozdělení dle portálu [www.tv4.ktv-plzen.cz](http://www.tv4.ktv-plzen.cz), který doporučuje rozdělení jednotky na 1. stupni základních škol na 4 části, které se mohou prolínat, nemusejí být tedy izolované. Částmi jednotky jsou: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná.

Úvodní část trvá zhruba 3-6 minut a má žáky uvést do vyučovací jednotky jak po psychické, tak především po tělesné stránce. Její délka závisí na délce vyučovací jednotky, obsahu, počasí a teplotě, náročnosti rušené části, atd. Tato část má také svou strukturu a dělí se na část organizační a rušnou. V organizační části probíhá nástup žáků, pozdrav (hlášení), kontrola úboru, zjištění necvičících a seznámení se s obsahem jednotky. V rušné

části dochází k zahřátí organismu a zvýšení tepové a dechové frekvence (120-140 tepů/minutu). Rušná část by měla trvat 1/10 z celkové doby, tj. 2-4 minuty. Volíme jednoduché pohybové činnosti, manipulaci s náčiním (tradičním, netradičním), překonávání překážek, nezařazujeme honičky či soutěže, můžeme využít hudební doprovod.

Průpravná část připravuje organismus na zatížení v hlavní části jednotky. Dochází k protahování tonických svalů a aktivaci fázických svalů. Upřednostňujeme rozcvičení velkých svalových skupin, od centra k periferii. Využíváme uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení. Cvičíme od nízkých poloh k vyšším (jednoduché - složitější). Využíváme náčiní i nářadí. Nejčastěji využívaná forma je hromadná s ukázkou učitele.

Hlavní část trvá zhruba 20-30 minut, délka závisí na délce vyučovací jednotky, obsahu, vnějších podmínkách a stavu žáků. Na 1. stupni je doporučeno využívat smíšenou vyučovací jednotku, kde do hlavní části zařazujeme 2 témata, která můžeme kombinovat i v různých typech (expoziční, fixační nebo fixační a diagnostická). Základní řídicí jednotkou je v této části učitel. Měl by vždy mluvit do ticha, tzn. pro novou instrukci pozastavit dosavadní činnost. Pokud je při práci na stanovištích nutná dopomoc a záchrana, učitel by měl stát na takovém místě, aby viděl na celou tělocvičnu a mohl sledovat průběh i u ostatních stanovišť. Při hlavní části bychom se měli dostat na hranici tepové frekvence 160 tepů/minutu alespoň dvakrát.

Závěrečná část nám formálně ukončuje vyučovací jednotku a její cílem je zklidnit organismus žáků. Trvá přibližně 3-7 minut podle doby trvání a obsahu vyučovací jednotky, zařazení tělesné výchovy v rozvrhu apod. Tato část má také svou strukturu – uklidňující část, kde volíme nenáročnou činnosti a organizační část – nástup, pozdrav a hodnocení.

#### **2.3.4 DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY UPLATŇOVANÉ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ**

Pokud bychom hovořili o didaktických řídicích stylech, budeme mluvit o vzájemné interakci učitele a žáků, dominanci v rozhodování a řízení edukačního procesu (organizace, zahájení a ukončení činnosti), způsobu, druhu a frekvenci zpětných informací atd. Vše musí být v souladu s cílem vyučování (tematickým celkem, tématem vyučovací jednotky, apod.) (Rychtecký, Fialová, 2004).

Spektrum řídicích stylů zahrnuje devět druhů, při kterých se mění role, aktivita, interakce, zodpovědnost (učitele, žáka) v procesu výuky. U žáků dochází k nárůstu odpovědnosti a samostatnosti v rozhodování (Rychtecký, Fialová, 2004).

Volba řídicího stylu je závislá na cíli vyučování, rozvoji pohybových schopností, vyspělosti žáků, jejich motivaci a vybavenosti prostředí (Rychtecký, Fialová, 2004).

Rychtecký a Fialová (2004) rozdělují didaktické styly:

- 1. Příkazový** – veškerá rozhodnutí provádí učitel sám, žáci cvičí podle pokynů jednotně, je to nejpoužívanější styl v našich školách.
- 2. Praktický** – dílčí rozhodnutí jsou přenesena na žáky. Učitel určuje učivo, metody a formy. Žák rozhoduje o místě cvičení, tempu, výběru ze cvičení, atp. Je vhodné využít úkolové karty.
- 3. Reciproční** – Zpětnou vazbu a korekce cvičení provádí žák samostatně. Učitel vysvětlí kritéria správného provedení a žáci si společně ve dvojicích hodnotí a korigují činnosti. Učitel dává zpětnou informaci pouze pozorovateli, nikoli cvičenci. Můžeme znovu využít úkolové karty, na kterých budou klíčové body určeny.
- 4. Se sebehodnocením** – Žáci cvičí samostatně a sami si hodnotí své provedení pohybu (autokorekce). Znovu nám mohou pomoci úkolové karty s vyznačením klíčových míst.
- 5. S nabídkou** – učitel určuje učivo, ale žáci volí obtížnost a náročnost činnosti. (Výška náradí, vzdálenost obručí, apod.)
- 6. S řízeným objevováním** – učitel díky vhodně zvoleným otázkám vede žáky k samostatnému nalezení řešení (oklamání soupeře, průpravná část,...).
- 7. Se samostatným objevováním** – tento styl se blíží k problémovému vyučování. Na základě zájmů a odpovědnosti žáků nedojde k situaci: „dělejte si, co chcete“.
- 8. S autonomním rozhodováním o učivu/stylu** – tento styl není příliš vhodný pro 1. stupeň. Žáci nejsou ještě schopni samostatně rozhodovat o činnosti.



## 2.4 OBSAH VYUČOVACÍCH JEDNOTEK

Obsah vyučovacích jednotek se s postupem času upravoval a upravuje i nadále. I přesto existují určité normy, které musí každá škola dodržovat a plnit.

### 2.4.1 UČEBNÍ OSNOVY

Od roku 1976 byly stanoveny učební osnovy, které vymezovaly pojetí tělesné výchovy, obsahy a cíle. Učivo bylo uspořádáno do dvou celků (pro 1. a 2. ročník a pro 3. a 4. ročník). Bylo tematicky děleno na základní a prohlubující. Základní učivo mělo všestranně rozvíjet žáky a prohlubující učivo mělo sloužit k dosažení určité optimální úrovně ve vybraných sportovních dovednostech (Mužík, 1993).

Ve školním roce 1990/91 byly připraveny nové učební osnovy. Konkrétní učivo tematických celků je uváděno jako celek bez dalšího členění. Učitel tedy vybírá učivo podle úrovně žáků, vlastních schopností a podmínek školy (Mužík, 1993).

Doporučený rozsah je pouze orientační, učitel má možnost poměr tematických celků upravovat podle konkrétních podmínek a vlastních zkušeností. Nemělo by však docházet k úplnému vynechání nějakého okruhu učiva (Mužík, 1993).

Temat. celek		1. roč	2. roč.	3. roč.	4. roč
1	Pořadová cvičení a organizace žáků v TV	15 %	10 %	10 %	5 %
2	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení	25 %	20 %	20 %	20 %
3	Základní a sportovní gymnastika, rytmická gymnastika a tanec	15 %	20 %	25 %	25 %
4	Pohybové hry	30 %	25 %	15 %	10 %
5	Základy sportovních her	–	5 %	10 %	20 %
6	Atletika	15 %	20 %	20 %	20 %
7	Plavání, turistika, pobyt v přírodě, lyžování, bruslení	Podle podmínek při úměrném krácení ostatních celků			
8	Cvičení v přírodě	2 x 4 VJ	2 x 4 VJ	2 x 4 VJ	2 x 4 VJ

Obrázek 1 - Doporučený rozsah učiva v jednotlivých ročnících (Mužík, 1993, str. 35)

Pro volbu vhodných činností z hlediska věku, tj. ročníku žáků je doporučeno vyžít literaturu Pavla Belšana, jeho metodické příručky. Praktická část této práce bude vycházet mimo jiné z literatury právě od tohoto autora.

### 2.4.2 SOUČASNÉ LEGISLATIVNÍ UKOTVENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Současné pojetí tělesné výchovy vychází z kurikula. Systém těchto dokumentů souvisí s výukou, vzděláváním a výchovou. V pedagogickém smyslu znamená slovo kurikulum pohyb neboli plánovanou trasu vzdělávání. Zahrnuje jak vzdělávací program,

tak i obsahovou náplň výuky i dosažený výsledek, kterého žák dosáhne (NÚOV Národní ústav odborného vzdělávání, 2008).

V širším pojetí znamená kurikulum veškeré učení, které probíhá ve škole či jiných institucích plánovaně i neplánovaně. V užším pojetí jde o program výuky (Gordon, Lawton, 2003).

Pod pojmem kurikulum si můžeme představit pedagogické dokumenty, které vymezují legislativní a obsahový rámec a jsou zakotveny v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), (Novela školského zákona, 2012).

### **2.4.3 RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM - RVP**

Rámcově vzdělávací program (dále jen RVP) patří ke kurikulárním dokumentům, které vycházejí z Národního programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knihy). Národní program vymezuje vzdělávání jako celek a RVP vymezuje rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň vzdělávání nám udávají školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle kterých se vyučuje na konkrétních školách.

*„Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí.“* (Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017, str. 11)

Mezi rozvíjené klíčové kompetence patří kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanská a pracovní.

### **Tělesná výchova v RVP**

RVP je členěno do tzv. vzdělávacích oblastí, které jsou tvořeny vzdělávacími obory. Tělesná výchova se řadí do oblasti: „Člověk a zdraví“.

Ke vzdělávacímu obsahu toho oboru se řadí očekávané výstupy, příkládám tedy výňatek z RVP pro základní vzdělávání s očekávanými výstupy za 1. období. (celý soubor je k nahlédnutí v literatuře pod odkazem [www.stranek metodického portálu](http://www.stranek.metodickehoportalu.cz))

<b>Očekávané výstupy – 1. období</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01</i>	<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>
<i>TV-3-1-02</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>
<i>TV-3-1-03</i>	<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>
<i>TV-3-1-04</i>	<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>
<i>TV-3-1-05</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01p</i>	<i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i>
<i>TV-3-1-04p</i>	<i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i>
<i>TV-3-1-05p</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i>
-	<i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i>
-	<i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i>

Obrázek 2 - Výňatek z RVP - Očekávané výstupy – 1. období

(Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017, str. 97)

## Učivo

Do učiva dle RVP se řadí činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových schopností a činnosti podporující pohybové učení.

*Mezi činnosti ovlivňující zdraví řadíme například:*

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační cvičení
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách

*Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností řadíme:*

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

*Mezi činnosti podporující pohybové učení patří:*

- komunikace v TV – názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- organizace při TV – prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností

- zdroje informací o pohybových činnostech

(Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017)

#### **2.4.4 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM - ŠVP**

Pro svou práci jsem si vybrala ŠVP základní školy Dobřany, ve které bude realizována praktická část.

Tělesná výchova má na 1. stupni časovou dotaci 2 hodin týdně a to ve všech ročnících (1. -5. ročník). Výuka probíhá převážně v tělocvičně. V rámci tělesné výchovy je realizován plavecký výcvik, který probíhá v plaveckém bazénu pod vedením jeho zaměstnanců.

V ŠVP jsou uváděny kompetence pro 1. stupeň.

#### **Kompetence k učení**

- Vedeme žáky k objevování a poznávání pohybových dovedností a k všestrannému pohybovému rozvoji
- Vedeme je k poznávání pozitivního vlivu tělesné výchovy na rozvoj fyzické zdatnosti a zdraví
- Vedeme žáky k upevňování preventivního chování
- Motivujeme žáky pro celoživotní kladný vztah ke sportu a pohybu

#### **Kompetence k řešení problému**

- Učíme žáky rozhodovat herní situace

#### **Kompetence komunikativní**

- Vedeme žáky k samostatnému a sebevědomému vystupování, k efektivní, bezkonfliktní komunikaci

#### **Kompetence sociální a personální**

- Uplatňujeme zásady týmové spolupráce v kolektivních sportech
- Vedeme k respektování pokynů trenéra a rozhodčích
- Motivujeme ke smyslu pro fair play a k uznání soupeřových kvalit

#### **Kompetence občanské**

- Motivujeme žáky k hledání možností, jak uplatnit své sportovní kvality

## Kompetence pracovní

- Uplatňujeme zásady pro správné používání sportovního nářadí a náčiní
- Podporujeme organizační činnosti při sportovních akcích

## Učivo 1. – 3. ročník

Do učiva pro 1. – 3. ročník zařazujeme mimo jiné správné držení těla v sezení a ve stoji, dýchání a průpravná, kompenzační a relaxační cvičení. Dále se k učivu řadí základní tělovýchovné pojmy, smluvené signály a gesta, organizace prostoru a činností, výběr vhodného sportovního vybavení, pravidla jednotlivých her, apod.

### *Gymnastika*

Akrobacie, průpravná cvičení pro kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj na hlavě a přemet stranou, kotoul vpřed, kotoul vzad na šikmé podložce, přeskoky, dynamický rozběh, gymnastický odraz z trampolíny a z můstku, výskoky, přeskoky.

Hrazda - ručkování ve visu, ručkování ve vzporu, sešín vpřed, cviky ve visu. Kladinka - chůze a její obměny, ztvárnění estetického pohybu. Kondiční cvičení a jednoduché tance - průpravné úpoly (přetahy, přetlaky)

### *Atletika*

Sprint, vytrvalostní běh, skok do dálky z místa a z rozběhu, hod kriketovým míčkem z místa.

### *Pohybové hry*

Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity, využívání netradičního náčiní při cvičení. Dále sportovní hry, manipulace s míčem a jiným herním náčiním, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání ve vybíjené a olympiáda.

## Učivo 4. – 5. ročník

### *Gymnastika*

Akrobacie - průpravná cvičení, kotoul vpřed a jeho modifikace, kotoul vzad a jeho modifikace, stoj na hlavě s dopomocí, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou.

Přeskoky - dynamický rozběh, gymnastický odraz z můstku a trampolíny, přeskoky přes bednu a kozu. Hrazda - průpravná cvičení pro přešvihy, výmyk s dopomocí. Kladinka - chůze s obměnami, rovnovážné polohy obraty. Kondiční cvičení a jednoduché tance

*Atletika*

Běžecká abeceda, sprint, vytrvalostní běh, skok do dálky z místa a z rozběhu, hod kriketovým míčkem z místa (z rozběhu pro 5. ročník).

*Pohybové hry*

Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové aktivity. Sportovní hry, přípravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (kopaná, basketbal, přehazovaná), olympiáda.

Dále zařazujeme – měření výkonů a zápis do tabulek, vnímání pocitů při cvičení, základní techniku cvičení, vhodná a nevhodná cvičení, pohybový režim a prevence.

(ŠVP ZŠ Dobřany, 2018)

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část je zaměřena na variabilní provozy – na tvorbu a možnost využití jednotlivých stanovišť a jejich následné využití do konkrétních variabilních provozů.

#### 3.1 STANOVIŠTĚ – POPIS, ÚKOLOVÉ KARTY A FOTODOKUMENTACE

Tato kapitola obsahuje jednotlivá stanoviště, která se dají pro dané pohybové dovednosti využít. Každé ze stanovišť lze umístit do konkrétního variabilního provozu. U stanovišť je umístěn popis, úkolová karta a fotodokumentace z realizace. U některých stanovišť se vyskytuje i modifikace, jakým způsobem je možné jej upravit. Většina z nich je utvořena tak, že se žáci, pokud není uvedeno jinak, střídají. Vždy plní jeden, po splnění stanoviště vybíhá druhý a tak stále dokola. (Žákům tuto informaci předáme hned na začátku).

Pro každé stanoviště je vyrobena speciální úkolová karta, která se žákům předá. Karta obsahuje, co si mají žáci připravit, obrázek, jak má stanoviště vypadat a instrukce, jakou činnost mají žáci provádět.

Pro přehlednost práce jsem se rozhodla úkolové karty vložit vždy za popis stanoviště. Karty pro tisk jsou přiloženy jako přílohy na konci práce, kvůli jejich velikosti a čitelnosti.

Při vytváření karet jsem se opírala o odbornou literaturu (veškerá literatura je uvedena v seznamu literatury) a ŠVP, dále jsem využila zkušenosti vyučujících na prvním stupni a své vlastní zkušenosti, které jsem získala prostřednictvím zájmových kroužků, na které jsem docházela. Stanoviště jsem rozdělila na ta, která se týkají atletiky (skoky, běhy a hody), gymnastiky a sportovních her (basketbal, fotbal a florbal).

Každé stanoviště jsme si s žáky vyzkoušeli, příkládám tedy i fotodokumentaci z realizace a zhodnocení stanoviště a jeho případné úpravy.

#### 3.2 ATLETIKA - SKOKY

##### 3.2.1 1. SKOKY PŘES OBRUČE

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol skákat do obručí. Mají možnost zvolit si variantu skoku a rozestavení obručí. V první variantě je možnost skákat obounož do obručí, které jsou natěsnané těsně u sebe (případně střídavě jednož). Druhá varianta je



skákat do obručí, které jsou umístěny dále od sebe. Žáci musí vynaložit větší úsilí při skoku a lepší odhad vzdálenosti. Při cestě zpět mají za úkol doběhnout ke kuželu a od kuželu se vracet plazením zpět.

Modifikace – Obruče se dají uspořádat i nepravidelně od sebe. Žáci musí vymyslet, jakou cestou se mají vydat, aby překonali trasu a skočili do všech připravených obručí právě jednou. (Můžeme je však nechat skákat do obručí libovolně za sebou i s libovolným počtem vskočení).

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si 10 obručí a 2 kužely.</li> <li>2. Zvolte si cestu, kterou půjdete a způsob skoku. (snožmo, jednonož)</li> <li>3. Před cestou zpět doběhněte ke kuželu a plaz se od něj zpět.</li> </ol>	
<h2>SKOKY</h2>	

Obrázek 3 - Úkolová karta - 1. Skoky – Skoky přes obruče

### Realizace

Tvorba stanoviště byla velmi snadná, žákům jsem pomohla pouze určit rozestupy mezi jednotlivými obručemi. Z počátku všichni zkoušeli jen první variantu s obručemi u sebe, později i variantu druhou, pro kterou ovšem nevyužívali odrazy snožmo, ale pouze střídavě jednonož.

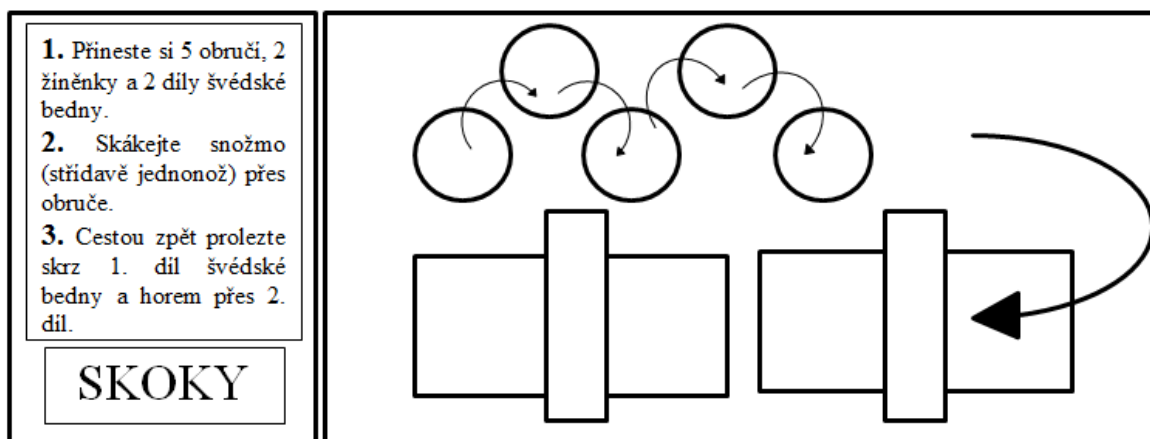


Obrázek 4 – Realizace - 1. Skoky – Skoky přes obruče

### 3.2.2 2. SKOKY DO OBRUČÍ

Na tomto stanovišti provádějí žáci skoky snožmo z obruče do obruče (případně střídavě jednoož). Při cestě zpět mají za úkol prolézt díly švédské bedny.

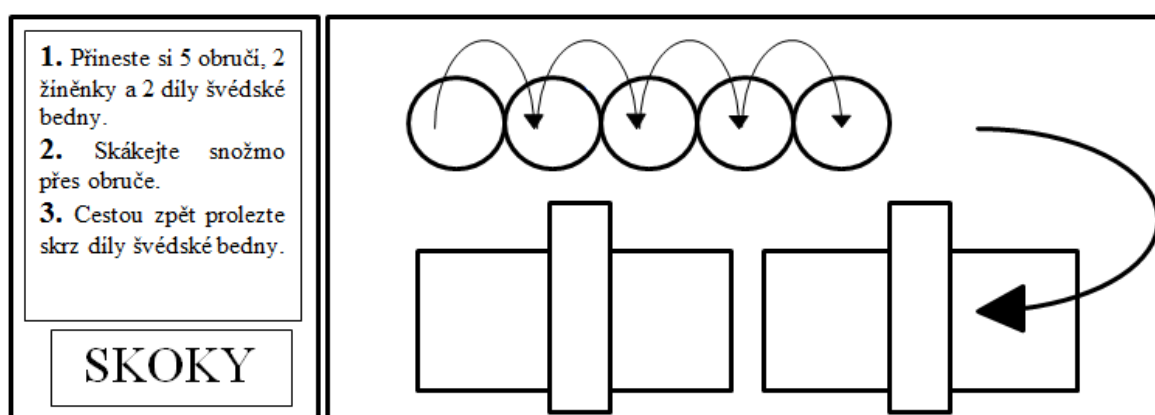
#### Úkolová karta



Obrázek 5 - Úkolová karta - 2. Skoky – Skoky do obručí

Modifikace – stanoviště můžeme upravovat libovolně, podle šikvosti a zkušeností žáků. Můžeme rozložit obruče „cikcak“. Skoky můžeme také střídat – snožmo, střídavě jednoož, případně pouze jednoož jednou nohou a při druhé cestě nohy vystřídat. Díly švédské bedny můžeme také přelézat, případně jednu překonat horem druhou spodem.

#### Úkolová karta



Obrázek 6 - Úkolová karta - modifikace 2. Skoky – Skoky do obručí

#### Realizace

Protože máme ve škole k dispozici rozkládací bedýnky, zvolila jsem je místo dílů švédské bedny. Jediné úskalí bylo, že skrz ně jsme nemohli prostrčit žíněnku a hrozilo tak, že bedýnka spadne. Tím že jsou bedýnky pravidelné, tak je jejich stabilita dobrá, a proto

jsem je na stanovišti ponechala. Vyzkoušeli jsme si i variantu s přelézáním bedýnek. Při možnosti výběru si většina žáků volila variantu podlézání.



Obrázek 7 - Realizace - 2. Skoky – Skoky do obručí

### 3.2.3 3. VÝSKOK V BĚHU

Na tomto stanovišti provádějí žáci běh s nízkou intenzitou a na každý 3. krok provedou výskok (ostré koleno švihové nohy). Při cestě zpět slalom ve vzporu stojmo. Žákům můžeme změnit 3. krok na 5. krok. Při cestě zpět můžeme využít možnost polohy raka, ve které žáci projdou slalomem.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si 5 kuželů a rozestavte je podle obrázku.</li> <li>2. Volně běžte a při každém 3. (5.) kroku udělejte výskok.</li> <li>3. Cestou zpět udělejte slalom ve vzporu stojmo. („poloze raka“).</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Každý 3. krok výskok</p>
<p><b>SKOKY</b></p>	

Obrázek 8 - Úkolová karta – 3. Skoky – Výskoky v běhu

#### Realizace

Tvorba stanoviště byla opět snadná, žákům jsem pomohla s umístěním a vzdáleností kuželů. Kdybychom mohli pro stanoviště využít celou tělocvičnu, mohli bychom zvolit druhou variantu (výskok na 5. krok). S ohledem na velikost naší tělocvičny

jsme museli zůstat u první varianty (výskoku na 3. krok), kdybychom zvolili variantu č. 2, žáci by mezi kužely stihli pouze jediný výskok.



Obrázek 9 - Realizace - 3. Skoky – Výskoky v běhu

### 3.2.4 4. ŠVIHADLO

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol skákat přes švihadlo. Mají za úkol skočit 20x snožmo s meziskokem, 10x střídavě jednož a 10x snožmo bez meziskoku. Mohou si zvolit pořadí skoků. Kdo bude mít hotovo, může si vyzkoušet skákat vajíčko či dvojšvih a zapamatovat si, kolikrát za sebou se mu skok podařilo provést. (Žáci mohou vyzkoušet skoky pozadu)

#### Úkolová karta

<p>1. Vezmi si švihadlo a udělej si kolem sebe dost prostoru.  2. Skákej: 20x snožmo s meziskokem  10x snožmo bez meziskoku  10x střídavě jednož  3. Pokud máš, vyzkoušej si vajíčko, či dvojšvih.</p>	
<b>SKOKY</b>	

Obrázek 10 - Úkolová karta - 4. Skoky - Švihadlo

#### Realizace

U tohoto stanoviště by se zdálo, že je potřeba málo místa, ale z hlediska věku a šikovnosti žáků musí být prostoru celkem dost. Žáci nedovedou skákat vzhůru a dělá jim problém udržet se při skákání na jednom místě. Samozřejmě toto neplatí pro celou třídu,

ale najdou se tací, kteří prostoru potřebují více. Žáci měli celkem rychle splněno to, co bylo na papírku napsáno (pokud se někomu nedařilo, zůstal pouze u jednoho druhu skoků, což ovšem nevadilo). Šikovnější zkoušeli vajíčka, dvojšvihy a skoky pozadu.



Obrázek 11 – Realizace - 4. Skoky – Švihadlo

### 3.2.5 5. SKOKY PŘES PŘEKÁŽKY

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol překonat nízkou překážku skokem snožmo. Při cestě zpět se vracejí přes obruče. Do obručí vždy vstoupí a prolezou jí. Vrchem obruč přetahují přes hlavu a pokládají znovu na zem. Žákům můžeme zvednout výšku překážky či změnit její druh (hranoly, krabice). Cestu zpět můžeme modifikovat tak, že žáci budou prolézat obručemi napřeskáčku, jednu spodem, jednu horem atd. Obruče mohou případně oblézt rakem, či ve vzporu stojmo.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 5 překážek a 3 obruče.</li> <li>2. Překonejte překážky snožmo.</li> <li>3. Při cestě zpět vstupte do obruče a přetáhněte ji přes sebe přes hlavu a položte znovu na zem.</li> </ol>	
<p><b>SKOKY</b></p>	

Obrázek 12 - Úkolová karta - 5. Skoky – Skoky přes překážky

#### Realizace

Pro stanoviště jsem zvolila nízké překážky. Tentokrát si žáci stanoviště připravovali úplně sami, měli určené území, kam mají umístit 5 překážek a sami si je do něj uspořádali.

Prolézání obručí jsme kombinovali (horem, spodem). Nyní i na fotkách vidím, že některé překážky jsme měli obráceně, pro příště bych žákům vysvětlila, jak mají překážky stát, aby nedošlo ke zranění. Aby i v případě shoení překážky dbali na správné umístění.



Obrázek 13 – Realizace 5. Skoky – Skoky přes překážky

### 3.2.6 6. ODRAZ A SKOK DO DÁLKY

Na tomto stanovišti se žáci rozbíhají směrem ke kuželům. Odrazí se v prostoru, který určují kuželi a dopadají do sedu (stoje) na duchnu. Zpět lezou po lavičce, vždy jedna ruka a jedna noha na lavičce, druhé na zemi.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 2 kužely, lavičku a duchnu.</li> <li>2. Rozběhněte se ke kuželům, mezi nimi se odrazte a dopadněte na duchnu (sed, stoj).</li> <li>3. Cestou zpět lezte po lavičce, vždy jedna ruka a jedna noha na lavičce.</li> </ol>	
SKOKY	

Obrázek 14 - Úkolová karta - 6. Skoky – Odraz a skok do dálky

#### Realizace

Příprava tohoto stanoviště trvala vcelku dlouho, lavičky i duchna jsou těžké. Při přípravě pomáhalo více žáků. Ze začátku dělali žákům problém odraz, neustále se odráželi

snožmo. Po postupných úpravách a připomínkách se nám stanoviště podařilo plnit správným způsobem. Cesta zpět – lavička a lezení s polovinou těla na ní a polovinou na zemi. Žáci ze začátku nevěděli, jakým způsobem mají činnost plnit, samotná ukázka u někoho také nestačila, museli jsme tedy použít pasivní prožití pohybu.



Obrázek 15 – Realizace - 6. Skoky – Odraz a skok do dálky

Modifikace č. 1 – Žáci mají za úkol se rozběhnout a odrazit ze širokého pásma na žíněnku do stoje. Cestou zpět se budou přitahovat na lavičce v lehu na břiše.

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste lavičku, žíněnku a široké pásmo.</li> <li>2. Rozběhněte se k lavičce, odrazem jedné z pásma doskočte do stoje na žíněnku.</li> <li>3. Cestou zpět dělejte přitahy v leže na břiše na lavičce.</li> </ol>	
SKOKY	

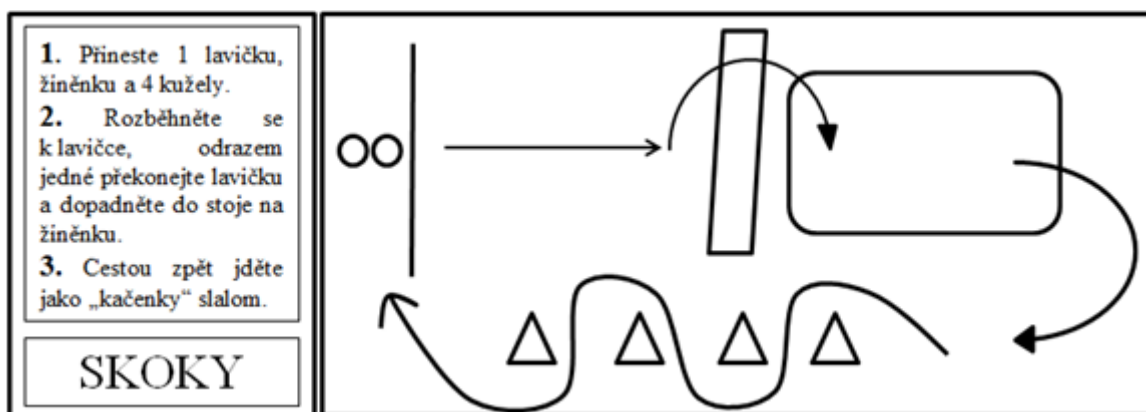
Obrázek 16- Úkolová karta - modifikace č. 1 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky

### Realizace

Ve škole široké pásmo nemáme, a tak jsem zvolila území vytvořené pomocí švihadla. Pro dopad jsme ponechali duchnu. Žáci tak byli nuceni jí při svém skoku do výšky.

Modifikace č. 2 – žáci mají běžet k lavičce, odrazem jednož před lavičkou dopadnout do stoje na žíněnku. Při cestě zpět provádějí slalom jako „kačenky“. Pro starší žáky (3. – 4. třída) můžeme dát před lavičku předmět, který je potřeba nejprve překonat a až pak se odrazit přes lavičku. Žáci mohou na žíněnku (případně na duchnu) dopadat do stoje, dřepu, sedu.

## Úkolová karta



Obrázek 17 - Úkolová karta - modifikace č. 2 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky

### Realizace

Z této modifikace mám největší radost a i samotní žáci měli. Skok vypadal opravdu jako skok do dálky. Byl v něm rozběh, letová fáze i dopad. Žáci měli pocit, že skáčou tak vysoko, jako nikdy. Variantu s předmětem před lavičkou jsme nezkoušeli, ale věřím, že by se ve třídě našli jedinci, kteří by to zvládli.



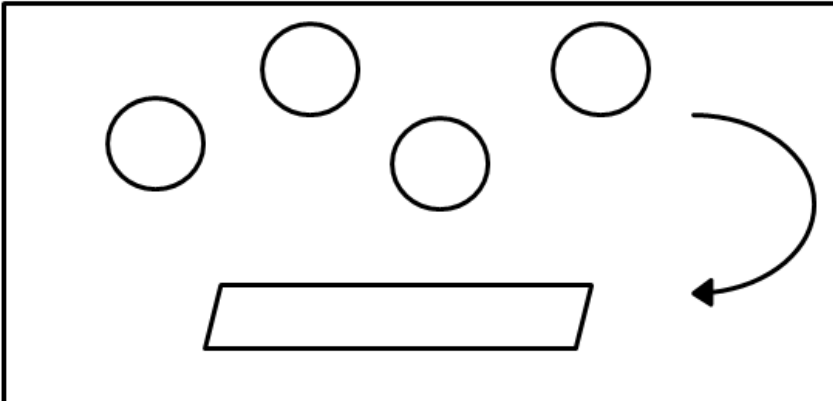
Obrázek 18 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky

### 3.2.7 7. NÁSKOK DO OBRUČÍ

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol naskakovat do obručí z co nejvyšší výšky. Přijdou k obruči, odrazí se co nejvýše a dopadnou do ní. Mohou střídat odraz snožmo či jednož. Při cestě zpět provádějí přitahy na lavičce v lehu na zádech.



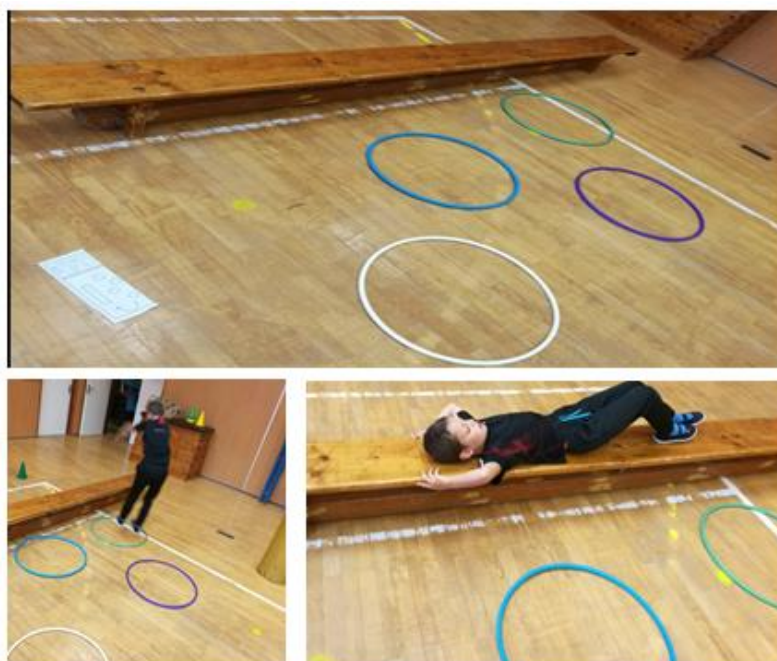
## Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 4 obruče a lavičku.</li> <li>2. Do každé obruče naskakujte, co nejvýše to půjde. (snožmo, jednoož)</li> <li>3. Cestou zpět dělejte přitahy v leže na zádech na lavičce.</li> </ol>	
<b>SKOKY</b>	

Obrázek 19 - Úkolová karta - 7. Skoky – Náskok do obručí

### Realizace

Žáci stanoviště pochopili velmi rychle. Přitahy na zádech na lavičce nikdy nedělali, byly pro ně novinkou, nakonec jsme kombinovali přitahy na břicho a přitahy na zádech.



Obrázek 20 – Realizace - 7. Skoky – Náskok do obručí

## 3.3 ATLETIKA – BĚHY

### 3.3.1 1. BĚH PRO MÍČKY

Na tomto stanovišti se žáci střídají v běhu od čáry a sbírají na střídačku míčky. První žák běhá pro modré míčky, druhý žák pro červené (případně třetí žák pro žluté). Žáci smí vzít vždy pouze jeden míček při jedné cestě. Přinesený míček donesou žáci do krabice. Po sebrání všech míčků rozmístí míčky zpět po tělocvičně (mohou případně začít znovu,

pokud budou mít čas). Můžeme libovolně zvolit typ míčku – tenisák, velký míč na házenou, pěnový míč, případně mohou žáci sbírat víčka od pet-lahví.

Modifikace – toto stanoviště můžeme modifikovat tak, že žákům přidáme před sběrem míčku slalom. Žák vždy absolvuje slalom a až poté smí sebrat míček. Postup sbírání a ukládání zůstává stejný.

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste krabici s míči a bedýnku.</li> <li>2. Červené a modré míčky rozmístěte po tělocvičně. Běhejte na střídačku pro míčky a ukládejte je do bedýnky. První sbírá modré, druhý červené.</li> </ol>	
<p><b>BĚHY</b></p>	

Obrázek 21 - Úkolová karta - 1. Běhy – Běh pro míčky

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste krabici s míči, 3 kužely a bedýnku.</li> <li>2. Běžte slalom a sbírejte míčky na střídačku, ukládejte je pak do bedýnky. První sbírá modré, druhý červené. Při cestě zpět slalom NEběžte.</li> </ol>	
<p><b>BĚHY</b></p>	

Obrázek 22- Úkolová karta - modifikace 1. Běhy – Běh pro míčky

### Realizace

Stanoviště žáky bavilo. Zkoušeli jsme pouze první variantu bez slalomu ve trojicích. Protože jsme neměli tolik míčku jedné barvy, zvolili jsme tyto tyčky. Na stanovišti jsme byli ve trojicích, a proto jsme přidali ještě třetí barvu.



Obrázek 23 – Realizace - 1. Běhy – Běh pro míčky

### 3.3.2 2. ČLUNKOVÝ BĚH

Na tomto stanovišti si žáci vyzkouší člunkový běh. Při první cestě běží žák k prvnímu kuželu a couvá zpět na začátek, při druhé cestě běží ke třetímu kuželu a couvá k druhému a při třetí cestě běží od druhého kuželu ke třetímu a zpět běží již normálně popředu.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste 3 kužely.  <b>2.</b> Bězte podle nákresu.          První cesta – 1. kužel zpět couvám.          Druhá cesta- 3. kužel, couvám k 2. kuželu.          Třetí cesta – od 2. kuželu běžím ke 3. kuželu a zpět běžím popředu.</p>	
<b>BĚHY</b>	

Obrázek 24 - Úkolová karta - 2. Běhy – Člunkový běh

#### Realizace

Znovu jsme volili pro vyzkoušení stanoviště celou tělocvičnu. Pro variabilní provoz bychom volili zmenšenou verzi, případně bychom umístili kužely tak, abychom mohli využít celou délku a nepřekáželi u ostatních stanovišť.





Obrázek 27 – Realizace - 3. Běhy – Slalom

### 3.3.4 4. ATLETICKÁ ABECEDA

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol provádět prvky z běžecké abecedy. Při cestě podél červených kuželů provádějí skipping a při cestě podél zelených kuželů zakopávání. Prvky z abecedy můžeme libovolně měnit (na kartě připraveno předkopávání a lifting), můžeme přidat například cval stranou, běh stranou apod.

#### Úkolová karta

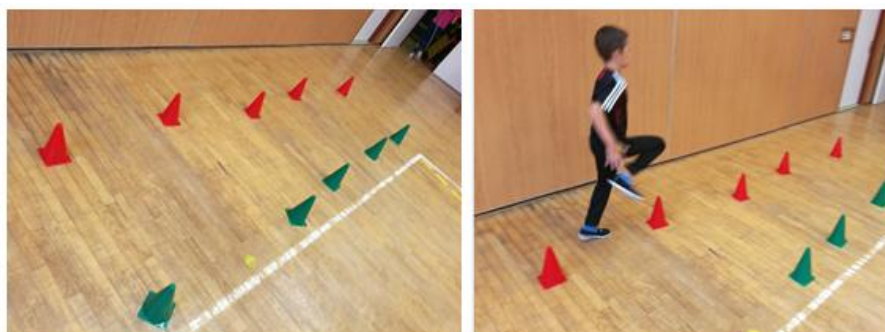
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 10 kuželů (5 červených a 5 zelených).</li> <li>2. Kolem červených kuželů dělejte skipping a kolem zelených kuželů zakopávejte. (předkopávání + lifting)</li> </ol>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>BĚHY</b> </div>	

Obrázek 28 - Úkolová karta - 4. Běhy – Atletická abeceda

#### Realizace

Jak jsem se dozvěděla od kolegyň, atletickou abecedu do výuky v nižších ročnících příliš moc nezařazují, spíše vyjímečně. Při atletickém tréninku byla abeceda věc, kterou jsme nikdy nevynechali a i nás bavila. Přijde mi správné zařazovat ji do tělesné výchovy. Žáky abeceda bavila, znali ji ovšem jen ti, co chodí na nějaký sportovní kroužek, pro ostatní byla novinkou. U tohoto stanoviště je důležité, aby žáci přesně věděli co která

činnost znamená a jak má vypadat. Měli bychom tedy předvést názornou ukázkou všech variant, které pro stanoviště zvolíme.

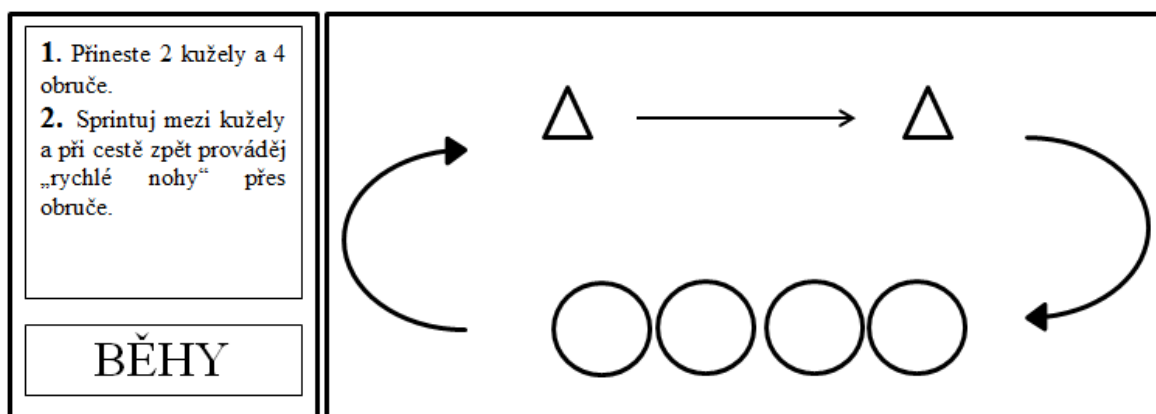


Obrázek 29 – Realizace -4. Běhy – Atletická abeceda

### 3.3.5 5. RYCHLÉ NOHY

Stanoviště je zaměřeno na rychlé nohy. Žáci mají za úkol sprintovat mezi kužely a při běhu zpět provádět „rychlé nohy“ přes obruče. Pokud by byly obruče příliš obtížné (moc daleko od sebe) a tím pádem by se nezaručilo svižné přeběhnutí, můžeme zvolit tyče, které poskládáme za sebe na zem, případně běžecký žebřík. Volíme podle věku žáků a podle vybavenosti tělocvičny.

#### Úkolová karta



Obrázek 30 - Úkolová karta - 5. Běhy – Rychlé nohy

#### Realizace

Pro žáky bylo toto stanoviště celkem obtížné. Po dobu 2 min běhat dvakrát sprintem bylo dost náročné s přihlédnutím na jejich fyzičku. Po chvíli se stávalo, že žáci přestávali sprintovat a běh přes obruče neměl význam. Žáci spíše klusali, než aby prováděli „rychlé nohy“. Vyzkoušeli jsme variantu s tyčemi, ale problém náročnosti

neustal a navíc žáci na tyče šlapali. Samozřejmě někteří stanoviště zvládli s přehledem, ale bylo jich jen pár.



Obrázek 31 – Realizace - 5. Běhy – Rychlé nohy

### 3.3.6 6. LIFTING + SPRINT

Na tomto stanovišti dojde k rozfázování běhu. Žáci mezi prvním a druhým kuželem provádějí lifting a jakmile dorazí druhému kuželu, vyrazí sprintem ke třetímu. Cestou zpět pouze klušou na začátek stanoviště.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 3 kužely.</li> <li>2. Mezi prvním a druhým kuželem provádějte lifting. Mezi druhým a třetím kuželem sprintujte co nejrychleji.</li> <li>3. Klusejte zpět na začátek.</li> </ol>	
<b>BĚHY</b>	

Obrázek 32 - Úkolová karta - 6. Běhy – Lifting + sprint

#### Realizace

Znovu jsme využili pro stanoviště téměř celou tělocvičnu a umístili jsme je doprostřed. Při použití do variabilního provozu bych rozhodně nezmenšovala rozestupy mezi kužely. Když bychom volili menší rozestupy, zanikl rozklad běhu a tím pádem by počáteční lifting a následný „kraťoučký“ sprint neměli význam.



Obrázek 33 – Realizace - 6. Běhy – Lifting + sprint

### 3.3.7 7. BĚH PŘES PŘEKÁŽKY

Na stanovišti je za sebou umístěno 6 tyčí, přes které žáci přebíhají („rychlé nohy“). Tyče jsou od sebe vzdáleny zhruba 40cm. Při cestě zpět se žáci vracejí cvałem stranou.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 6 tyčí a dejte je od sebe daleko podle přiloženého měřítka.</li> <li>2. Přeběhněte přes tyče („rychlé nohy“) a při cestě zpět provádějte cval stranou.</li> </ol>	
<b>BĚHY</b>	

Obrázek 34 - Úkolová karta - 7. Běhy – Běh přes překážky

#### Realizace

U tohoto stanoviště jsme narazili na problém s tyčemi. Pokud žák našlápnul špatně (na tyč), tyč se rozjela a stanoviště pak bylo nebezpečné. Upravili jsme stanoviště tak, že jsme si nalepili na zem lepenkou čáry, podle kterých se běhalo. Pokud bychom měli ve škole k dispozici běžecký žebřík, byla by to také bezpečnější varianta.





Obrázek 35 - Realizace - 7. Běhy - Běh přes překážky

### 3.4 ATLETIKA – HODY

#### 3.4.1 1. TREF VYZNAČENÝ PROSTOR

Žáci mají za úkol trefovat vymezený prostor v žebřinách. Házejí pěnovým míčkem a střídají pravou i levou ruku vždy po 10 pokusech. Můžeme vzdálenost hodu prodlužovat, či zkracovat. Vždy když vzdálenost zvětšíme, budou muset žáci více švihnout, aby míček doletěl. Můžeme také vyměnit pěnový míček za tenisák.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste si každý 3 pěnové míčky.</p> <p><b>2.</b> Trefujte se do vyznačeného prostoru v žebřinách. Po 10 pokusech vystřídejte ruce.</p>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 36 - Úkolová karta - 1. Hody - Tref vyznačený prostor

#### Realizace

Na tomto stanovišti jsme vyzkoušeli jak pěnové míčky, tak i papírové a alobalové. Nejlepší na švih byli alobalové. Jsou malé a ne až tak lehké jako papírové koule. Papírové koule do prostoru žebřin ani nedolétly. Prostor jsem nevyznačovala žádnou barvou, žákům stačil obrázek a slovní upřesnění, kam mají míček házet.



Obrázek 37 - Realizace - 1. Hody – Tref vyznačený prostor

### 3.4.2 2. HOĎ CO NEJDÁLE

Žáci stojí za čarou a snaží se hodit co nejdále přes tělocvičnu. Házejí míčky, které si vytvořili z papíru (díky tomu nebudeme potřebovat tolik prostoru, míčky nelétají daleko). Snažíme se trénovat švih a správnou techniku, kterou jsme předem vysvětlili. Žáci střídají obě ruce. (Mohou si zapamatovat nejdelší pokus, který na konci můžeme porovnat s ostatními).

Modifikace – Žáci házejí míček ze tří kroků, mohou využít jak papírové koule, tak i alobalové kuličky či prázdnou pet-lahev. Důležité je před hodem vysvětlit správnou techniku hodů a „rozběhu“.

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste bednu s papírovými koulemi.</li> <li>2. Od čáry se snažte hodit co nejdále. Střídejte obě ruce. Zapamatujte si, kam nejdále vám míček doletěl.</li> </ol>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 38 - Úkolová karta - 2. Hody – Hod' co nejdále

### Realizace

Pro toto stanoviště jsme zvolili šířku tělocvičny. Házeli jsme jak papírovými koulemi, tak i pěnovými míčky. U obou nebyl problém s prostorem, míčky příliš nelétají. Několikrát jsem musela žáky opravovat z hlediska techniky a přešlapování. Jak je vidět i na

obrázku – stejná ruka, stejná noha. Žáci pohyb nemají ještě zcela osvojený. Po důkladném vysvětlení a upozornění, si dali žáci na chyby pozor.



Obrázek 39 - Realizace - 2. Hody – Hod' co nejdále

### 3.4.3 3. TREF OBRUČE

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol házet míček na přesnost do obručí (míček smí vyskočit). Mají možnost výběru ze dvou variant. Obruče jsou buď úplně za sebou, což je snazší varianta, existuje větší pravděpodobnost, že se alespoň do jedné z nich trefí, pokud zvolí správný směr. Nebo mají obruče rozestupy a přidělujeme jim body (1-3 body podle vzdálenosti, nejbližší za 3 body). Body si mohou počítat, buď jen za rozestoupené stanoviště, nebo za obě dvě. Na konci si žáci mohou srovnat se spolužáky úspěšnost.

Toto stanoviště by se dalo ještě modifikovat. Po žácích bychom chtěli, aby hodili míček tak, že se odrazí do všech tří obručí při jednom hodu.

#### Úkolová karta

<p>1. Přineste si bednu s míčky a 6 obručí, rozestavte je podle obrázku.</p> <p>2. Od čáry se snažte trefit míček do obručí. Můžete počítat body. (nejbližší 1b, prostřední 2b a nejbližší 3b)</p>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 40 - Úkolová karta - 3. Hody – tref obruče

#### Realizace

Pro toto stanoviště jsme zvolili opět pěnové míčky. Vyzkoušeli jsme se žáky také tenisáky, kvůli odskokům. Toto stanoviště je na přesnost, ale bohužel na úkor techniky.

Nikdo nebude házet technicky správně, protože se bude snažit trefit území, které je poměrně blízko, techniku k tomu nepotřebuje. Stanoviště slouží k odhadu vzdálenosti a porovnávání například pěnového míčku a tenisáku.



Obrázek 41 – Realizace - 3. Hody – tref obruče

#### 3.4.4 4. TREF BEDNU

Žáci znovu házejí míče na přesnost. Tentokrát se snaží trefit prostor švédské bedny. Pro toto stanoviště můžeme zvolit pěnové míčky, tenisáky případně nějaké menší míčky nebo znovu papírové koule. S ohledem na volbu míčů musíme uzpůsobit i vzdálenost odhodu. Pokud bychom zvolili pěnové míče nebo papírové koule nebudeme moci házet z takové vzdálenosti, jako kdybychom zvolili tenisáky. Žáci znovu střídají obě dvě ruce po pěti pokusech. Pro levou ruku můžeme zvolit bližší vzdálenost.

#### Úkolová karta

<p>1. Přineste si bednu s míčky a švédskou bednu</p> <p>2. Od čáry házejte do švédské bedny míčky. Střídejte pravou i levou ruku po 5 hodech. Pravá - vzdálenější čára Levá - bližší čára</p>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 42 - Úkolová karta - 4. Hody – Tref bednu

#### Realizace

Pro toto stanoviště jsme použili celou švédskou bednu bez horního dílu. Vyzkoušeli jsme také variantu s polovinou švédské bedny. Obě dvě možnosti se žákům líbili a dařilo

se jim míčky do ní házet. U celé bedny je důležité mít dostatek míčků, protože je žáci sami nevyndají. U poloviny už se pro ně žáci zvládli natáhnout sami.



Obrázek 43 – Realizace - 4. Hody – Tref bednu

### 3.4.5 5. POSUŇ MÍČ

Žáci se na tomto stanovišti pokusí posunout míč, který stojí před nimi, házejí do míče své míčky a postupně ho posouvají tak, až se dotkne zadní stěny. Celé stanoviště je obklopeno lavičkami, aby míč nemohl ujet nikam daleko. Žáci mohou házet jak pěnové míčky, tak i tenisáky. Střídají se v házení a snaží se společně dostat míč ke stěně.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si bednu s míčky 3 lavičky a 1 velký míč, postavte podle obrázku.</li> <li>2. Od čáry házejte do míče a snažte se ho posunout k zadní stěně. 3x levou, 3x pravou. Střídejte se v házení.</li> </ol>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 44 - Úkolová karta - 5. Hody – Posuň míč

#### Realizace

U tohoto stanoviště jsem nechala žáky vymyslet způsob, jak by mohli míč pomocí míčků posunout. Zkoušeli různé způsoby, jak je vidět na obrázku, dokonce házeli i spodem. Nakonec jsme však zvolili variantu jednoruč vrchem a žákům se podařilo míč posunout až na zadní lavičku.



Obrázek 45 – Realizace - 5. Hody – Posuň míč

### 3.4.6 6. HOD SKRZ OBRUČ

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol prohazovat míček skrz obruč, která visí na kruzích. Žáci mohou buď stát naproti sobě a házet si spolu, nebo mohou každý sám prohazovat míčky skrz.

Modifikovat toto stanoviště můžeme tak, že budeme zvedat výšku obruče, případně prodlužovat a zkracovat vzdálenost. Pokud žáci budou házet každý sám, můžeme po každém úspěšném hodu prodloužit vzdálenost odhodu o jeden krok. Žáci znovu střídají obě dvě ruce.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste si bednu s míčky, 1 obruč, 2 lana (vyučující vám pomůže obruč přivázat)</p> <p><b>2.</b> Házejte si skrz obruč naproti sobě, střídejte ruce.</p>	
<p><b>HODY</b></p>	

Obrázek 46 - Úkolová karta - 6. Hody – Hod skrz obruč

#### Realizace

U tohoto stanoviště jsme opět vyzkoušeli různé druhy míčků (tenisák, míč na vybíjenou, pěnový míček). Pro každý míček jsme si upravili výšku obruče a vzdálenost odhodu. Žáci si zkoušeli skrz obruč přihrávat a také jsme si vyzkoušeli variantu, hází každý

sám s krokem vzad při úspěšném prohození obruče. Na konci hodiny jsme srovnávali výkony mezi sebou.



Obrázek 47 - Realizace - 6. Hody – Hod skrz obruč

### 3.5 GYMNASTIKA

#### 3.5.1 1. TRAMPOLÍNA

Na tomto stanovišti si žáci natrénují odraz a dopad na trampolínu a následný odraz z trampolíny a dopad do duchny. Žáci dojdou po lavičce ke kraji a odrazí se z jedné nohy, dopadnou na obě na trampolínu, provedou odraz a poté dopadnou na duchnu. Dopad můžeme zvolit libovolně, do sedu, do dřepu či pouze do stoje (zpevněně). Při cestě zpět provádí kotoul vpřed na žíněnce. U tohoto stanoviště je nutná dopomoc vyučujícího, mělo by tedy být na vhodném místě, aby vyučující viděl na všechna ostatní stanoviště provozu.

#### Úkolová karta

<p>1. Přineste si lavičku, duchnu, žíněnku a trampolínu (postavte podle obrázku).</p> <p>2. Dojděte po lavičce na kraj, odrazte se z jedné, dopadněte oběma na trampolínu a odrazte se do duchny. Při cestě zpět udělejte kotoul vpřed.</p>	
<p><b>GYMNASTIKA</b></p>	

Obrázek 48 - Úkolová karta - 1. Gymnastika – Trampolína

## Realizace

Myslela jsem si, že u tohoto stanoviště bude nutná dopomoc vyučujícího (při odrazu na trampolíně). Dopomoc potřebovali asi jen 3 žáci. Zbytek třídy zvládl rozběh, odraz a dopad samostatně. Samozřejmě by měl být vyučující poblíž při zařazení stanoviště do variabilního provozu aby mohl v případě potřeby zasáhnout.



Obrázek 49 - Realizace - 1. Gymnastika - Trampolína

### 3.5.2 2. KOTOUL NA BEDNĚ

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol provést kotoul vpřed na švédské bedně (1 díl) do sedu a druhý kotoul na žíněnce (případně na koberci). Pokud by žáci nezvládli kotoul na švédské bedně, mohou dělat pouze dva kotouly na žíněnkách. Při cestě zpět provádí polkový krok.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste 2 žíněny, vrchní díl švédské bedny.</li> <li>2. Udělejte kotoul vpřed na švédské bedně a následně kotoul vpřed na žíněnce. Při cestě zpět jděte polkovým krokem.</li> </ol>	
<p><b>GYMNASTIKA</b></p>	

Obrázek 50 - Úkolová karta – 2. Gymnastika – Kotoul na bedně

## Realizace

U kotoulu na bedně jsem se obávala toho, že ho žáci nezvládnou a bude tedy nutná dopomoc. Třída mě velmi mile překvapila a všichni kotoul na bedně zvládli. Tím, že se prostor zmenšil, vypadaly kotouly i lépe než na žíněnce. Žáci byli nuceni je provádět



přesněji. Všechny žáky kotoul bavil. Po vyzkoušení kotoulu „protestovali“, že by chtěli více než jeden díl bedny. Pokud bychom volili vyšší výšku, byla by za potřebí dopomoc vyučujícího. Problém jsme měli s polkovým krokem, nikdo z žáků nevěděl co je to polka. Vše jsme si vysvětlili a dokonce jsme si zkusili polku i zatančit.



Obrázek 51 – Realizace - 2. Gymnastika – Kotoul na bedně

### 3.5.3 3. KLADINA

Na toto stanoviště můžeme použít nízkou kladinu nebo lavičku otočenou vzhůru nohama. Na kladině plníme postupně sestavu – chůze vpřed, chůze vpřed + dřep uprostřed, chůze po špičkách, chůze s vysokými koleny. Stanoviště můžeme plnit s dopomocí spolužáka, který druhého drží za ruku a dává dopomoc. Po každém přejití kladiny se vracíme zpět a válíme sudy na žíněnce. Pod kladinu umístíme žíněnky, případně koberec, který bychom měli mít roztažený po průpravné části, pokud není, řekneme žákům, aby ho připravili také.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Přineste 2 žíněnky a malou kladinu.</li> <li><b>2.</b> Plňte na kladině sestavu – chůze, chůze + dřep uprostřed, chůze po špičkách, chůze s vysokými koleny. Jeden smí dát dopomoc.</li> <li><b>3.</b> Zpět válejte sudy na žíněnkách.</li> </ol>	
<b>GYMNASTIKA</b>	

Obrázek 52 - Úkolová karta - 3. Gymnastika – Kladina

## Realizace

Pro toto stanoviště jsme zvolili otočenou lavičku, je delší než naše kladiny. Žáci zvládli všechny typy chůze i s prvky, které byli zvoleny. Dopomoc potřebovali jen někteří a zvládli si jí dát navzájem ve dvojicích.



Obrázek 53 - Realizace - 3. Gymnastika - Kladina

### 3.5.4 4. HRAZDA

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol ručkovat přes hrazdu. Při cestě zpět se vracejí přes balanční trasu z balančních kroužků (můžeme použít bosu, ringo kroužky, „čočky“, pet-lahve,...) a lana. Jeden smí dávat dopomoc druhému držetím za ruku.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Postavte hrazdu, přineste 1 žiněnku, balanční kroužky a lano.</p> <p><b>2.</b> Po hrazdě ručkujte na druhou stranu, vracejte se zpět po balanční trase (přes kroužky a lano) – jeden smí dávat dopomoc při balancích.</p>	
<b>GYMNASTIKA</b>	

Obrázek 54 - Úkolová karta - 4. Gymnastika – Hrazda

## Realizace

Protože máme hrazdu v tělocvičně takto nešťastně, volili jsme zmenšenou verzi, pro provoz dostačující. Při chůzi po laně si žáci většinou pomáhali ve dvojích, ze začátku zkoušeli lano přejít samostatně, když jsme začali počítat trestné body, raději se všichni chytli spolužáka za ruku.



Obrázek 55 – Realizace - 4. Gymnastika – Hrazda

### 3.5.5 5. MŮSTEK

Na tomto stanovišti si žáci vyzkouší rozběh a odraz z můstku s následným výskokem na bednu do dřepu. Výšku bedny volíme podle ročníku, ve kterém stanoviště využijeme. Z bedny žáci seskakují do duchny do stoje – narovnat a upažit. Zpátky se vracejí plazením přes lavičku. U tohoto stanoviště musí znovu být přítomen vyučující.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste švédskou bednu, lavičku, duchnu a skokanský můstek.</li> <li>2. Rozběhněte se a po odrazu z můstku naskočte do dřepu na bednu. Seskočte do stoje (narovnat, upažit). Cestou zpět se plazte přes lavičku.</li> </ol>	
<b>GYMNASTIKA</b>	

Obrázek 56 - Úkolová karta - 5. Gymnastika - Můstek

#### Realizace

Připravili jsme si 4 díly švédské bedny. Nikdo z žáků neměl větší problémy se dostat na bednu do dřepu. Dopomoc jsem poskytovala žákům, kteří měli strach a nevěřili si. Někdo se na můstek rozbíhal sprintem, někdo klusem a někdo pouze přišel k můstku a zapéroval a následně skočil na bednu.



Obrázek 57 – Realizace – 5. Gymnastika – Můstek

### 3.5.6 6. BALANČNÍ CVIČENÍ

U tohoto stanoviště využijeme prostoru žebřin. Žáci mají za úkol projít balanční trasu. Pod žebřinami se nacházejí míčky a lano (mohou se držet žebřin). Následují stupínky (bedýnky), lavička a ringo kroužky. Celá trasa je sestavena tak, že se žáci nesmějí dotknout země (mohou si počítat trestné body).

#### Úkolová karta

<p>1. Přineste 4 míčky, lano, 3 bedýnky, lavičku, 6 ringo kroužků.</p> <p>2. Překonejte balanční dráhu bez došlapu na zem (trestný bod za dotyk). U žebřin se smíte držet.</p>	
<p><b>GYMNASTIKA</b></p>	

Obrázek 58 - Úkolová karta - 6. Gymnastika - Balanční cvičení

#### Realizace

Pro stanoviště jsme použili ringo kroužky, míčky, lano, lavičku a vrchní díl bedýnek. Lano jsme z části natáhli a z části jsme ho nechali smotané. Pro nataženou část potřebovali všichni dopomoc žebřin, u smotané části se snažili žebřin nedržet.



## Realizace

U stanoviště jsme si také vyzkoušeli přes lavičky dát 2 žíněny a díky tomu vznikl delší průlez, pokud bychom měli při variabilním provozu prostor a možnost použít dlouhé lavičky, stanoviště bych postavila tímto způsobem. S žáky jsme si zopakovali, jak má vypadat dopad do duchny (zpevněný). Předmět před můstek jsme umístili nezkoušeli.



Obrázek 61 – Realizace -7. Gymnastika - Odraz z můstku

### 3.5.8 8. KOTOUL LETMO

Na tomto stanovišti si žáci vyzkoušejí kotoul letmo. Je důležité, aby měli žáci zvládnutý kotoul vpřed a mohli navázat kotoulem letmo. Kdo nezvládnul kotoul vpřed, může ho provádět na tomto stanovišti dvakrát za sebou (obejde překážku). Žák dojde po lavičce (například po špičkách) na kraj, odrazí se nahoru a dopadne na žínětku. Poté udělá kotoul letmo přes překážku na žínětku. Zpět se vrací válením sudů na koberci. Šikovní žáci mohou po dopadu z lavičky plynule navázat na kotoul letmo.

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste lavičku, překážku, 2 žíněny, koberec.</li> <li>2. Přejděte lavičku, odrazte se nahoru a dopadněte na žínětku. Udělejte kotoul letmo na druhou žínětku. Při cestě zpět válejte sudy na koberci.</li> </ol>	
<p><b>GYMNASTIKA</b></p>	

Obrázek 62 - Úkolová karta - 8. Gymnastika- Kotoul letmo

## Realizace

Pro toto stanoviště jsem zvolila předmět, který měli žáci překonat, spíše motivačně, kdo chtěl, mohl si vyzkoušet „kotoul letmo“. Až na dvě žákyně to byl vždy spíše obyčejný kotoul vpřed. Krabičku jsme tedy pak odstranili a prováděli jsme pouze kotoul vpřed.



Obrázek 63 - Realizace- 8. Gymnastika- Kotoul letmo

### 3.5.9 9. ŽEBŘINY

Na tomto stanovišti spolu žáci spolupracují. Společně překonávají žebřiny. Jeden vyleze na žebřiny, zastaví se a visí na nich, druhý ho obleze a chytá se, v tu chvíli vyráží první a obleze druhého a tak pořád dokola, dokud nedolezou na konec žebřin. Při cestě zpět jdou po kladině (lavičce vzhůru nohama).

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste koberec a kladinu.</li> <li>2. Jeden vyleze na žebřiny a zůstane viset, druhý obleze prvního a pověsí se sám. První přeलेze druhého a tak pořád dokola. Cestou zpět se vračejte chůzí přes kladinu.</li> </ol>	
<b>GYMNASTIKA</b>	

Obrázek 64 - Úkolová karta - 8. Gymnastika – Žebřiny

## Realizace

U tohoto stanoviště také hrozí, že žáci po chvíli nebudou moci, když jsem žáky nechala lézt po všech žebřinách, byli po dvou až třech kolech bez síly. Pro provoz bychom měli obtížnost snížit (s přihlédnutím na skupinu žáků) – například ubráním žebřin, přidáním aktivity například po 2 kolech na žebřinách.



Obrázek 65 – Realizace - 8. Gymnastika – Žebřiny

## 3.6 SPORTOVNÍ HRY

Protože mají sportovní hry téměř stejné herní činnosti jednotlivce, dají se jednotlivá stanoviště využít pro více sportů. Stanoviště mohou zůstat stejná, doplníme pouze informace jakým způsobem činnosti plnit a s jakým náčiním.

### 3.6.1 1. PŘIHRÁVKA O ZEĎ

#### Basketbal

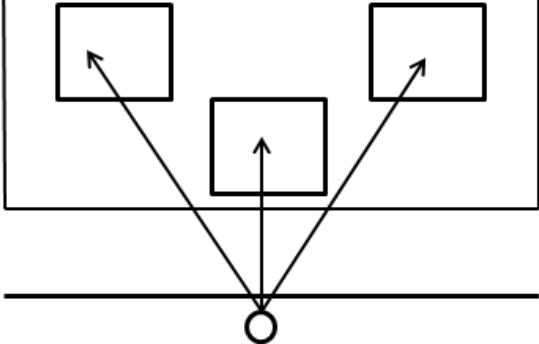
Na tomto stanovišti mají žáci za úkol házet míč obouřuč o zeď do vymezeného území. Volíme různé výšky. Můžeme dát žákům na výběr, zda chtějí házet přímo o zeď nebo přihrávat o zem s následným odrazem o vyznačené území. (případně zvolit počet opakování, po kterém druh přihrávky vystřídají) Můžeme také zvolit místo, ze kterého budou žáci přihrávku zkoušet, na začátku bychom mohli zvolit vždy čelem proti území, poté z jednoho bodu (z prostředka) apod.

U tohoto stanoviště můžeme využít i druhou možnost plnění. Aby nešlo pouze o hody na zeď (přihrávky), můžeme je spojit s pohybem. Žák vždy odhodí proti zdi a po chycení míče udělá úkrok stranou a může házet znovu, takto projde všechna 3 území a



vrací se na začátek. Žáci si tím zafixují, že s míčem nemohou dělat libovolný počet kroků. Tuto variantu bych volila až po úplném zvládnutí přihrávky a jejím chycení, protože pokud nebude žák schopen přihrávku chytit, bude míč honit po tělocvičně a pak ztrácí smysl dodržení pravidla jednoho úkroku. Žáci se pravidelně střídají, vždy jeden odhodí, následně může házet druhý, mohou jít i za sebou, pokud by plnili variantu s pohybem. Mohou si také počítat počet úspěšných pokusů a na závěr mohou svou úspěšnost porovnat.

### Úkolová karta

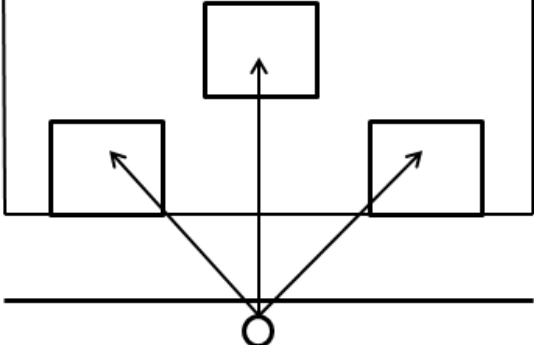
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý basketbalový míč.</li> <li>2. Trefujte vyznačená území hodem obouruč. Místo pro přihrávku si zvolte sami. (můžete zvolit i přihrávku o zem)</li> <li>3. Po každém pokusu se vystřídejte.</li> </ol>	
<b>BASKETBAL</b>	

Obrázek 66 - Úkolová karta – 1. Sportovní hry - Přihrávky o zed' - basketbal

### Fotbal

Stejně stanoviště lze využít i pro fotbal. Žáci se pokouší trefit vyznačené území střelou (přihrávkou). Rozmístění vyznačených prostorů bude lehce jiné než u basketbalu. Žáci trefují spodní území, pro šikovnější žáky můžeme využít vyznačení vyššího území a tím si vyzkoušet i střelu (přihrávku) vzduchem. Opět můžeme zvolit území, ze kterého budou žáci střílet (přihrávat). Žáci se pravidelně střídají.

### Úkolová karta

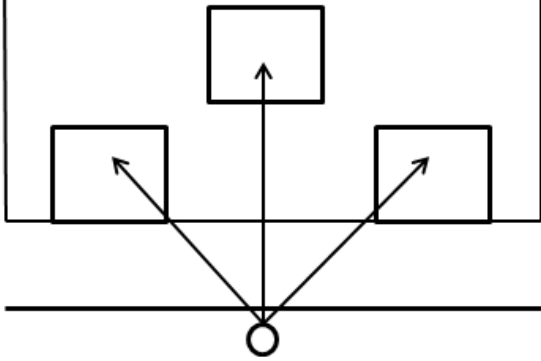
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý fotbalový míč.</li> <li>2. Trefujte vyznačená území střelou. Střílejte vždy z prostředka a počítejte si úspěšné pokusy.</li> <li>3. Po každém pokusu se vystřídejte.</li> </ol>	
<b>FOTBAL</b>	

Obrázek 67 - Úkolová karta – Sportovní hry – 1. Přihrávky o zed' - fotbal

## Florbal

Také pro florbal můžeme toto stanoviště využít. Žáci trefují vyznačená území střelou (přihrávkou). Volba území zůstává stejná jako u fotbalu, trefujeme území v dolní části a pro šikovnější žáky můžeme přidat vyšší území. Žáci se také střídají.

## Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček.</li> <li>2. Trefujte vyznačená území střelou. Střílejte vždy z prostředka a počítejte si úspěšné pokusy.</li> <li>3. Po každém pokusu se vystřídejte.</li> </ol>	
<b>FLORBAL</b>	

Obrázek 68 - Úkolová karta – Sportovní hry – 1. Přihrávky o zeď – florbal

## Realizace

Stanoviště jsem nechala připravovat žáky samostatně (chtěli si nalepit lepenku na zeď). I když území, která se mají trefovat, nejsou stejně velká, v tomto případě to nevadí. Jde o přesnost, proto nezáleží na pravidelnosti tvaru, který mají žáci trefit. Nejlépe šel žákům florbal a nejhůře fotbal.

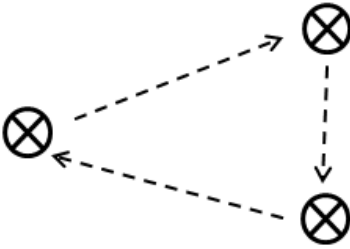


Obrázek 69 - Realizace - Sportovní hry – 1. Přihrávky o zeď

### 3.6.2 2. PŘIHRÁVKY

Na tomto stanovišti si žáci přihrávají ve dvojicích (trojicích) jednoruč pravou i levou, obouruč horem či o zem. Žáci si mohou zvolit, jakou přihrávku budou chtít. U tohoto stanoviště můžeme zvolit i těžší variantu. Můžeme přidat balanční plochu k přihrávkám, žáci mohou stát na lavičkách proti sobě, na kladině nebo na nějaké balanční podložce. Znovu ovšem platí, že musejí mít zvládnutou přihrávku na zemi.

#### Úkolová karta

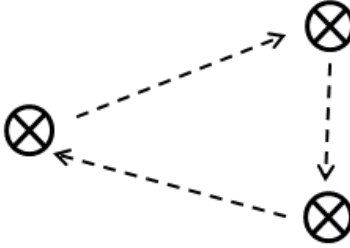
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si jeden basketbalový míč do dvojice (trojice).</li> <li>2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici). Jednoruč – pravou, levou. Obouruč – vzduchem, o zem.</li> </ol>	
<p style="text-align: center;"><b>BASKETBAL</b></p>	

Obrázek 70 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Basketbal

#### Fotbal

Toto stanoviště lze použít i pro fotbal. Žáci si přihrávají ve dvojicích (trojicích), mohou si přihrávat levou i pravou nohou. Snaží se zpracovat si míč. Při opakovaném plnění tohoto stanoviště (nebo pro fotbalisty), můžeme přidat podmínku přihrávky „z první“, tedy bez zpracování míče. Modifikace – můžeme žákům přidat například malou branku (překážku), pod kterou musí míč při přihrávce projít.

#### Úkolová karta

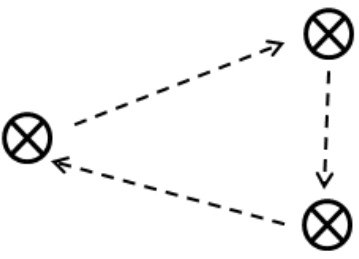
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si jeden fotbalový míč do dvojice (trojice).</li> <li>2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici). Střídejte pravou i levou nohu. Vždy si zpracujte míč a poté přihrajte na spolužáka.</li> </ol>	
<p style="text-align: center;"><b>FOTBAL</b></p>	

Obrázek 71 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Fotbal

## Florbal

I toto stanoviště lze využít i pro florbal. Žáci stojí naproti sobě a mají za úkol přihrávat si ve dvojici (trojici). Vždy si musí míček zpracovat a následně ho přihrát na spolužáka. Stejně jako u fotbalu, můžeme žákům přidat branku, pod kterou musí přihrávka projít.

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý florbalovou hokejku a jeden míček do dvojice (trojice).</li> <li>2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici). Vždy si míček zpracujte a poté přihrajte na spolužáka.</li> </ol>	
<b>FLORBAL</b>	

Obrázek 72 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Florbal

Pokud bychom toto stanoviště chtěli využít i u házené, můžeme ho použít také. Žáci by si přihrávali levou i pravou jednoruč vzduchem i o zem.

### Realizace

Přihrávky ve trojicích jsme zkoušeli na všechny sportovní hry (basketbal, fotbal, florbal i házenou). Vždy jsme jen vyměnili míč a vyzkoušeli jsme si všechny druhy přihrávek, které se dají v daném sportu používat. Vysvětlili jsme si, jak se zpracovává míč ve fotbale a ve florbalu.



Obrázek 73 – Realizace - Sportovní hry – přihrávky

### 3.6.3 3. PŘIHRÁVKY O LAVIČKU

U tohoto stanoviště je důležité, zda je žák levák či pravák, podle toho zvolí směr, kterým půjde stanoviště plnit, aby nebyl v nevýhodě oproti ostatním.

Můžeme toto stanoviště využít také pro házenou – žáci by si přihrávali o zeď, pouze s odrazem o zem. Pokud bychom nechali žáky přihrávat si vzduchem o zeď, míč by nám létal všude po tělocvičně. V případě přihrávky o zem se míč zpomalí a tím pádem bychom toto stanoviště mohli také využít.

#### Fotbal

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol běžet podél lavičky a přihrávat si o ní (minimálně dvakrát). Jakmile přejdou celou délku lavičky, dojdou volně s vedením míče na začátek stanoviště, můžeme také zvolit slalom. Přihrávky můžeme upravovat, pokud by se někomu nedařilo přihrávky plnit, může začít v chůzi a přihrát si o lavičku pouze jednou. Pro šikvnější platí verze s během (klusem) a s minimálně dvěma přihrávkami.

#### Úkolová karta

<p>1. Přineste si každý fotbalový míč, 1 lavičku, 3 kužely.</p> <p>2. Běžte podél lavičky a přihrávejte si o ni (2x). Cestou zpět proveďte slalom kolem kuželů.</p>	
<p><b>FOTBAL</b></p>	

Obrázek 74 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – fotbal

#### Florbal

Stejné stanoviště můžeme využít i pro florbal. Žák běží kolem lavičky a přihrává si o ní. Na cestu zpět můžeme zvolit také volnou chůzi s vedením míčku, případně slalom.

## Úkolová karta

<p>1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček. 1 lavičku, 3 kužely.</p> <p>2. Běžte podél lavičky a přihrávejte si o ni (2x). Cestou zpět proveďte slalom kolem kuželů.</p>	
<p><b>FLORBAL</b></p>	

Obrázek 75 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – florbal

### Realizace

Stanoviště pro fotbal byla pro děvčata příliš obtížné, míč jim neustále ujížděl a tak jsme ho upravili pouze na jednu přihrávku. Hoši měli ponechány dvě přihrávky. U florbalu takový problém nebyl, všichni zvládli bez problému dvě přihrávky. Cestou zpět jsme volili slalom u obou sportů.



Obrázek 76 – Realizace - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku

### 3.6.4 4. PŘEKÁŽKY

#### Fotbal

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol běžet s míčem a podkopnout překážku, oběhnout ji dohonit míč a pokračovat dále. Počet překážek můžeme zvolit libovolně. Můžeme začít od jedné, aby se žáci naučili, jakým způsobem mají míč přihrávat a aby měli prostor, kdyby jim míč utekl. Můžeme také střídat obě nohy (levou i pravou). Na konci (u kuželu) žák míč zvedne do ruky a běží na začátek stanoviště.

## Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý fotbalový míč, 1 překážku, 1 kužel.</li> <li>2. Přihrajte míč pod překážkou, oběhněte ji, míč dožeňte a zpracujte. Doběhněte ke kuželi, vezměte míč do ruky a vraťte se během na začátek.</li> </ol>	
<b>FOTBAL</b>	

Obrázek 77 - Úkolová karta - Sportovní hry - Překážky - Fotbal

## Florbal

Plníme stanoviště stejně s tím rozdílem, že při cestě zpět nebereme míček do ruky a neběžíme, ale vracíme se volně s míčem u hokejky.

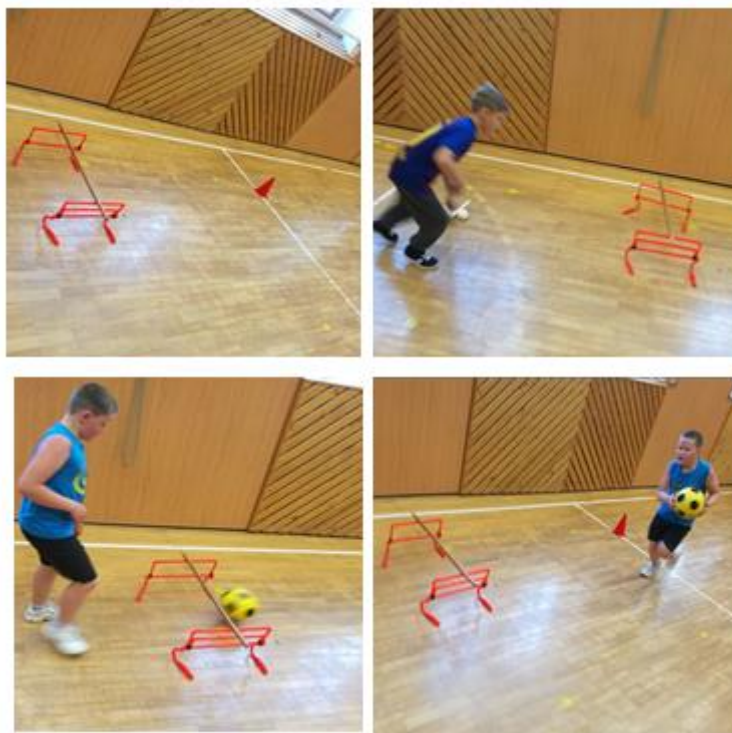
## Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček, 1 překážku, 1 kužel.</li> <li>2. Přihrajte míček pod překážkou, oběhněte ji, míček dožeňte a zpracujte. Oběhněte kužel a vraťte se volně zpět.</li> </ol>	
<b>FLORBAL</b>	

Obrázek 78 - Úkolová karta - Sportovní hry - Překážky - Florbal

## Realizace

Zjistili jsme, že nemáme v tělocvičně překážku, pod kterou by se vešel fotbalový míč, museli, jsem vymyslet nějakou alternativu. Zvolila jsem tedy dvě překážky a na ně jsem položila tyč. U fotbalu jsme využívali pro cestu zpět variantu: vezmu do ruky míč a běžím volně zpět a u florbalu jsme volnou chůzí vedli míček u hokejky.



Obrázek 79 – Realizace - Sportovní hry - Překážky

### 3.6.5 5. SLALOM

#### Fotbal

Na tomto stanovišti mají žáci za úkol projít slalom, můžeme začít nejprve v chůzi a postupně se dostáváme do běhu. Volíme podle úrovně zvládnutí vedení míče. Žák vybíhá a vede míč kolem kuželů, střídá pravou i levou nohu. Na konci slalomu vystřelí na bránu. Cestou zpět provádí cval stranou. Žáci mají k dispozici několik míčů, jakmile jim míče dojdou, jdou si je sebrat a mohou začít znovu.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste si fotbalové míče, 4 kužely a bránu.  <b>2.</b> Projděte slalom (střídejte pravou i levou nohu). Na konci slalomu vystřelte na bránu. Vraťte se zpět cvałem stranou. Jakmile vám dojdou míče, seberte je z brány.</p>	
<p><b>FOTBAL</b></p>	

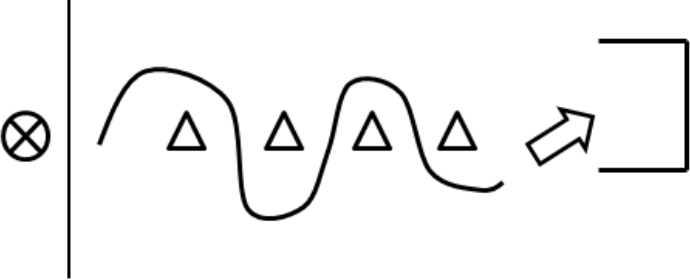
Obrázek 80 - Úkolová karta - Sportovní hry - Slalom - Fotbal



## Florbal

Toto stanoviště lze využít také pro florbal. Stanoviště zůstává stejné. Když se žák vrací zpět, chytne hokejku oběma nataženými rukama před sebou a provádí cval stranou.

### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste si hokejku, míčky, 4 kužely a bránu.</p> <p><b>2.</b> Projděte slalom. Na konci slalomu vystřelte na bránu. Chyťte hokejku nataženými rukama před sebou a vraťte se cvałem stranou.</p>	
<p><b>FLORBAL</b></p>	

Obrázek 81 - Úkolová karta - Sportovní hry - Slalom – Florbal

### Realizace

Žákům jsem opět pomohla jen s umístěním kuželů. Je důležité nemít kužely příliš blízko u sebe, volíme takovou variantu, aby se dal provést slalom snadno, a žáci museli být v pohybu. Čím blíže kužely jsou, tím méně pohybu žák vykoná, protože se bude soustředit na to, aby se do prostoru vešel.



Obrázek 82 – Realizace- Sportovní hry – Slalom

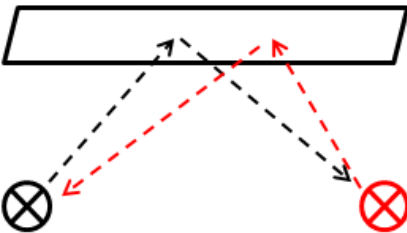
### 3.6.6 6. PŘIHRÁVKY VE DVOJICÍCH O LAVIČKU

Pokud bychom chtěli použít stanoviště pro trojici, museli bychom žákům vysvětlit, jakým způsobem se mají střídat. Máme několik možností střídání. Jedním z nich je – přihraju a běžím na druhou stranu, kde přihrává druhý spolužák, zařadím se za něj, jakmile on přihraje, vybíhá na druhou stranu a já čekám na míč. Nebo druhá varianta, kdy jsou na jedné straně dva hráči a ti se střídají pravidelně (volíme případně žáka, kterému činnost nedělá problémy a má jí zvládnutou, může být tedy sám proti dvěma).

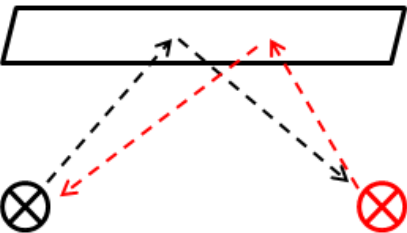
#### Fotbal + Florbal

Žáci mají za úkol přihrávat si o lavičku (případně o zeď), pokud zvolíme lavičku, budeme trénovat převážně nízkou přihrávkou, pokud bychom zvolili přihrávkou o zeď, žáci by mohli zkoušet přihrávky i vzduchem. Znovu žákům sdělíme, že si mají míč nejprve zpracovat a až pak přihrát, nebo mohou zvolit druhou variantu, přihrávat „z první“, bez zpracování. Pro florbal bylo stanoviště stejné.

#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si lavičku a jeden fotbalový míč.</li> <li>2. Přihrávejte si o lavičku, míč si vždy zpracujte a přihrávejte zpět.</li> </ol>	
<b>FOTBAL</b>	

Obrázek 83 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – Fotbal

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste si lavičku, každý florbalovou hokejku a jeden míček.</li> <li>2. Přihrávejte si o lavičku, míč si vždy zpracujte a přihrávejte zpět.</li> </ol>	
<b>FLORBAL</b>	

Obrázek 84 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – Florbal

## Realizace

Přihrávky ve dvojicích o lavičku bavily hlavně kluky. Děvčata spíše s hokejkou než s míčem u nohy. Míč nám často utíkal pryč. Mohli bychom zvolit za sebe lavičku, aby míč nemohl daleko v případě využití do provozu. Tím ale zvýšíme náročnost, co se týče prostoru stanoviště.



Obrázek 85 – Realizace - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku

### 3.6.7 7. VÝHOZY

#### Basketbal

Toto stanoviště bychom mohli zařadit na začátek, na upevnění hodů a chytání. Žáci mají za úkol vyhodit míč do vzduchu a chytit ho po odrazu co nejnižší. Druhou variantou je vyhození míče a následné otočení o 360°, míč chytám vždy po dopadu na zem. Můžeme volit i další varianty, míč hodím do vzduchu a několikrát tlesknu nebo udělám dřep. Žáci mohou na stanovišti vyzkoušet všechny druhy hodů a chytání.

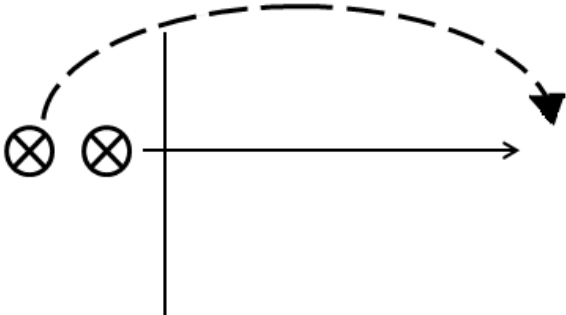
#### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste každý basketbalový míč.</li> <li>2. Vyhodte míč do vzduchu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• chyťte ho co nejnižší.</li> <li>• otočte se dokola a chyťte míč po odrazu</li> <li>• udělejte dřep a chyťte míč</li> <li>• tleskněte a chyťte ho</li> </ul> </li> </ol>
<b>BASKETBAL</b>

Obrázek 86 - Úkolová karta - Sportovní hry - Výhozy - Basketbal

Modifikace – můžeme na stanovišti pracovat i ve dvojicích. Žáci stojí na čáře za sebou. Zadní žák má míč a nahazuje prvnímu míč přes hlavu dopředu, první žák má za úkol vyběhnout a míč chytit než se začne na zemi kutálet. Vybíhá až v době, kdy vidí míč před sebou. (Na zadního hráče se tedy vůbec nedívá)

### Úkolová karta

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přineste každý basketbalový míč.</li> <li>2. Stoupněte si za čáru za sebe. Druhý nahazuje míč přes hlavu prvnímu, který vybíhá a snaží se míč doběhnout, než se začne kutálet.</li> </ol>	
<b>BASKETBAL</b>	

Obrázek 87 - Úkolová karta - Sportovní hry - Výhozy modifikace – Basketbal

### Realizace

S žáky jsme zkoušeli všechny možné varianty házení a činnosti – tleskání na počet, dřep, sed, otočka o 360° atd. Variantu kdy jeden přehazuje druhého, jsme také vyzkoušeli. Důležité je, žákům sdělit, že míč mají házet nahoru a ne do dálky.



Obrázek 88 – Realizace - Sportovní hry - Výhozy

### 3.6.8 8. DRIBLINK

#### Basketbal

Na tomto stanovišti žáci trénují driblink společně s orientací v prostoru. Na stanovišti jsou umístěny 2 lavičky, kolem kterých žáci běží a driblují. Střídají pravou a levou ruku, podle toho, z jaké strany k lavičce přistupují (vždy ruka dál od lavičky). Při cestě zpět pošlou míč po zemi a snaží se ho předběhnout (doběhnout).

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste každý basketbalový míč.</p> <p><b>2.</b> Driblujte podél laviček vždy vzdálenější rukou. (P i L). Při cestě zpět pošlete míč po zemi a snažte se ho předběhnout (doběhnout).</p>	
<b>BASKETBAL</b>	

Obrázek 89 - Úkolová karta - Sportovní hry - Driblink -Basketbal

#### Realizace

Pro toto stanoviště jsme opět potřebovali hodně prostoru, protože máme dlouhé lavičky. Žáci zvládli střídat a driblovat pravou i levou rukou. U posílání míče zpět je nutné zdůraznit, že jde o to, aby překonali sami sebe. Pokud žákům řekneme, že si mají míč poslat a předběhnout ho, pošlou ho tak, že bude skoro stát. Je dobré jim říci, že mají vyzkoušet, jak nejrychleji mohou míč poslat, aby ho ještě stihli doběhnout. (postupně zrychlovat)



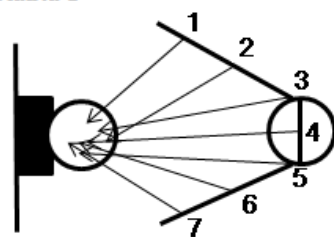
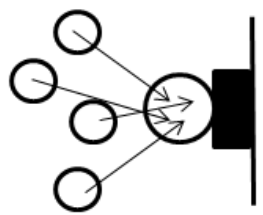
Obrázek 90 – Realizace - Sportovní hry – Driblink

### 3.6.9 9. HODY NA KOŠ

#### Basketbal

Na tomto stanovišti žáci házejí na koš z různých vzdáleností. Využijeme obruče, které naskládáme na zem do různých vzdáleností. Žáci si pak vybírají obruče a pokouší se trefit koš. Druhou variantou tohoto stanoviště by bylo házení z „bedny“. Podél čar bychom označili území od 1 do 7, jakmile dají koš, mohou se posunout dále. Na označeném území zůstávají, dokud koš nedají. Úkolem je, dostat se přes všechna území na konec.

#### Úkolová karta

<p><b>1.</b> Přineste každý basketbalový míč.</p> <p><b>2. Varianta 1</b> – házejte na koš postupně od 1-7. Jakmile dáte koš, smíte se posunout.</p> <p><b>Varianta 2</b> - házejte na koš z obručí, zkoušejte všechny a počítejte si úspěšné pokusy.</p>	<p><b>Varianta 1</b></p> 	<p><b>Varianta 2</b></p> 
<p><b>BASKETBAL</b></p>		

Obrázek 91 - Úkolová karta - Sportovní hry - Hody na koš - Basketbal

#### Realizace

U tohoto stanoviště je, při volbě obručí důležité, volit obruče tak, aby si navzájem nepřekáželi. A aby nedocházelo k tomu, že budou žákům padat míče na hlavu, protože stojí až pod košem. Variantu s „bednou“ jsme nezkoušeli (v naší tělocvičně nejsou čáry), navíc žáci měli problém míč dohodit do koše. Je pro ně zatím příliš vysoko.



Obrázek 92 – Realizace - Sportovní hry - Hody na koš

### 3.7 VARIABILNÍ PROVOZY

Všechna stanoviště, která byla uvedena v předchozí kapitole lze použít do konkrétních variabilních provozů. Je důležité, než budeme se žáky plnit variabilní provoz, aby všechna cvičení, která jsou v daných stanovištích, již znali. Nebo minimálně činnosti, které jsou v nich využity. Se svými žáky jsem všechna cvičení absolvovala a díky tomu jsem si mohla vybírat ze všech stanovišť libovolně.

Pro každou hodinu tělesné výchovy je nutná motivace, stejně je tomu tak i v případě této organizační formy. Žákům můžeme variabilní provoz přiblížit například pohádkou, každé stanoviště může znamenat nějakou činnost například prince z pohádky, nebo v dnešní době činnost superhrdinů. Pro nejmenší (1. ročník) bychom mohli volit motivaci pomocí zvířátek.

Uvádím tedy několik příkladů:

Balanční trasa – představ si, že jsi lenochod Cid, z pohádky Doba ledová. Musíš se dostat přes lávovou řeku, aniž by si spadl do lávy. Zvládneš to?

Skoky – snaž se skákat jako žába, jako jelen,...

Běh pro míčky – představ si, že jsi princ a princezna ti dala za úkol posbírat všechny perly z jejího náhrdelníku, musíš však vybrat správné, každý náhrdelník má jinou barvu.

Přihrávka o zeď – jsi superhrdina, ve městě hoří dům, zvládneš rozbít sklo u všech oken, aby se mohli lidé dostat ven, tvoje silná zbraň mocný kop koulí energie.

Pokud bychom nechtěli volit tuto motivaci, u žáků 1. - 3. ročníků stačí říct, že jsou stanoviště moc obtížné a tím pádem se budou snažit plnit je na 100%. Minimálně u mých žáků to funguje, každá nesplnitelná věc se musí zkusit splnit.

Protože jsem jednotlivá stanoviště charakterizovala v předchozí kapitole, nebudu charakteristiku již opakovat. U stanovišť bude popsáno jen to nejpodstatnější, aby bylo poznat, o jaké z nich se jedná. Dále zde bude plánec daného provozu, jakým způsobem činnosti zorganizovat v tělocvičně.

Všechny variabilní provozy jsem realizovala na ZŠ Dobřany s žáky 2. ročníku proto je zde také fotodokumentace a zhodnocení.

### 3.7.1 VARIABILNÍ PROVOZ – SPORTOVNÍ HRY 1.

Jako první uvádím variabilní provoz na zdokonalení dovedností ve sportovních hrách. Provoz obsahuje 5 stanovišť, na každém z nich žáci zdokonalují jednotlivé herní činnosti jednotlivce v různých sportovních hrách. V tomto případě jsem volila sportovní hry – basketbal, fotbal, florbal a házenou.

#### Organizace

Pro realizaci je nutné žáky rozdělit do skupin podle počtu stanovišť. Mohli bychom volit rozdělení pomocí víceč, šikovnosti, kdy musí rozdělovat učitel na základě předchozí zkušenosti se žáky, nebo pomocí losování a dalších podobných variant.

Žáci se střídají na jednotlivých stanovištích po 2 minutách a přesun trvá zhruba 15-20 sekund.

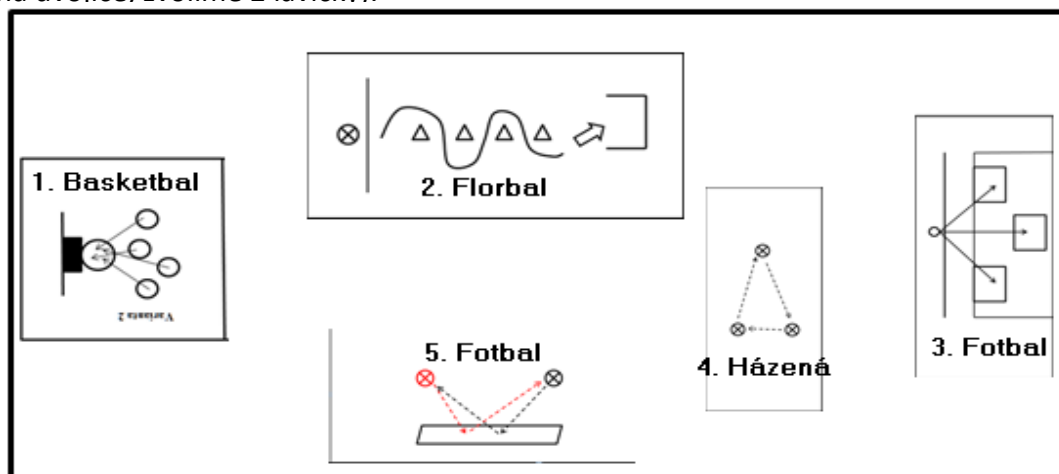
1. Basketbal – Žáci mají za úkol střílet na koš z různých vzdáleností (obručí). Každý má svůj míč a hází na koš, kolikrát stihne.

2. Florbal – Žáci projdou slalom a vystřelí na bránu. Vracejí se zpět s nataženými rukama před sebou s hokejkou v ruce cvalem stranou.

3. Fotbal – Žáci mají za úkol trefovat vyznačená území na zdi. Mohou si počítat úspěšné pokusy.

4. Házená – Žáci si mají za úkol přihrávat ve trojici (dvojici). Přihrávky jednoruč pravou i levou nebo obouruč.

5. Fotbal – Žáci mají za úkol přihrávat si o lavičku ve dvojicích. (pokud bude více než jedna dvojice, zvolíme 2 lavičky).



Obrázek 93 - Variabilní provoz - Sportovní hry 1.



## Zhodnocení

Žáky jsem nechávala, aby se rozdělili, jak chtějí. Vyšla tedy na každé stanoviště trojice a v jednom případě čtveřice. Každá skupina dostala kartu a měla za úkol postavit stanoviště. Když měla stanoviště hotové, mohla jít pomáhat ostatním. Po postavení stanovišť jsem se žáky znovu prošla, jak dané stanoviště vypadá. Připomněli jsme si důležitá pravidla, techniku činností apod.



Obrázek 94 – Realizace - Variabilní provoz - Sportovní hry 1.

### 3.7.2 VARIABILNÍ PROVOZ – SPORTOVNÍ HRY 2.

Druhý variabilní provoz je zaměřený také na sportovní hry. Znovu je rozdělen do 5 stanovišť. V tomto případě se jedná o stanoviště na basketbal, florbal a fotbal.

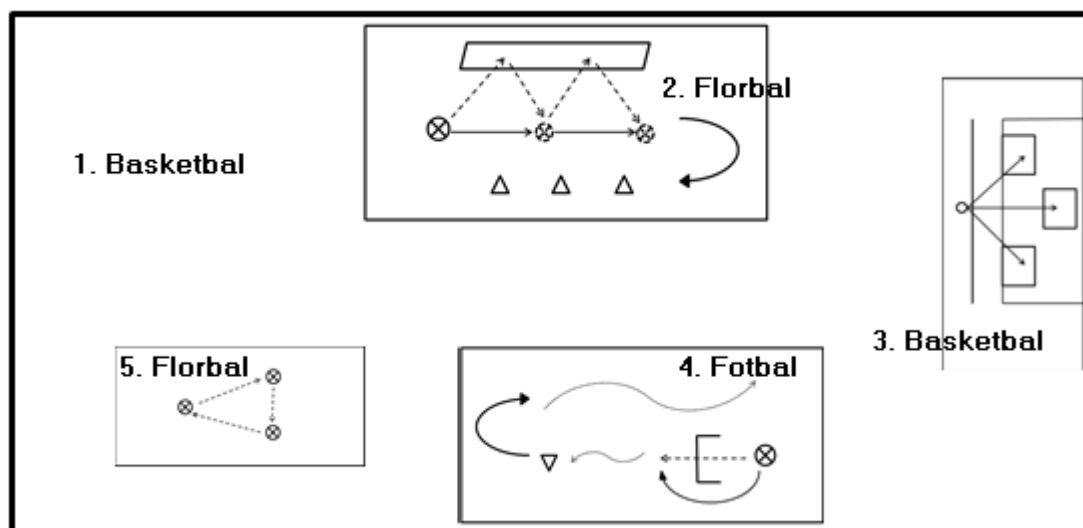
1. Basketbal – Žáci mají za úkol vyházet míč do vzduchu a provádět činnosti před tím, než se míč odrazí podruhé. (tlesknutí, otočení,...).

2. Florbal – Žáci si v běhu přihrávají o lavičku (minimálně dvakrát), poté obíhají slalom.

3. Basketbal – Žáci mají za úkol trefovat vyznačená území na zdi hody obouruč o zem nebo vzduchem. Mohou si počítat úspěšnost.

4. Fotbal – Žáci mají za úkol kopnout míč pod překážkou a následně ho za ní doběhnout, zpracovat a vyrazit zpět volnou chůzí s vedením míče.

5. Florbal – Žáci si ve dvojici (trojici) přihrávají.



Obrázek 95 - Variabilní provoz - Sportovní hry 2.

### Zhodnocení

Žáky jsem tentokrát rozdělila podle šikovnosti, aby ti šikovnější jedinci vždy mohli pomoci těm slabším. Většinou se utvořila skupina fotbalista – děvčata. Skupinky byly po 3 a dvě po 4. Tento variabilní provoz se žákům líbil více než předchozí.



Obrázek 96 – Realizace - Variabilní provoz - Sportovní hry 2.

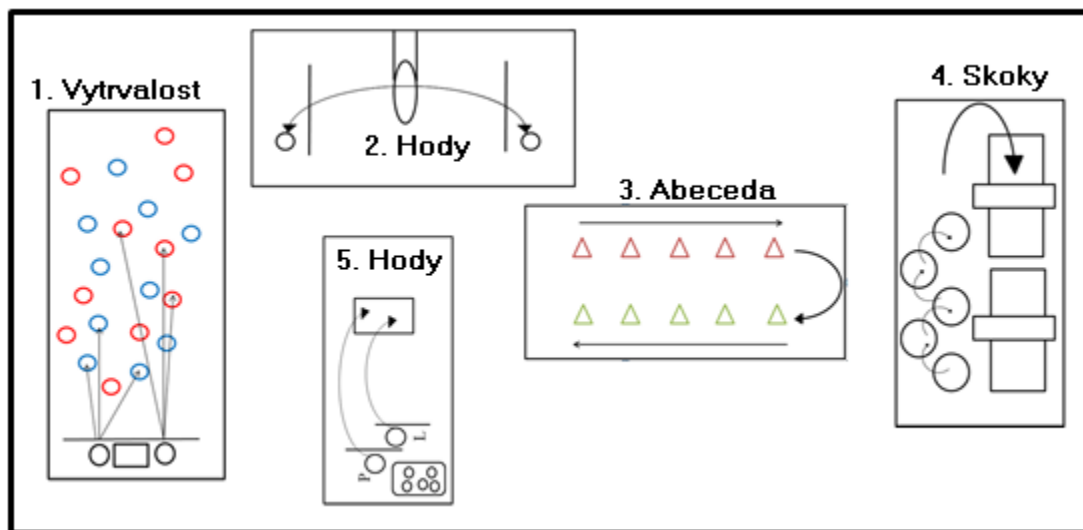
### 3.7.3 VARIABILNÍ PROVOZ – ATLETIKA 1.

Dalším variabilním provozem je provoz na atletiku. Atletické dovednosti, které jsem zvolila pro jednotlivá stanoviště, jsou: skoky, běhy a hody. Znovu jsem volila 5 stanovišť pro provoz.

1. Vytrvalost – Žáci se v běhu střídají a mají za úkol sbírat tyčky, které umísťují do bedýnky. Každý sbírá svou barvu.
2. Hody – Žáci si ve dvojici hází míč skrz obruč. Volba typu hodu je na nich.
3. Abeceda – Žáci provádějí jednotlivé prvky z atletické abecedy kolem kuželů.

4. Skoky – Žáci mají za úkol skákat do obručí a při cestě zpět podlézt (přelézt) švédskou bednu.

5. Hody – Žáci mají za úkol trefovat míčky z určeného místa do švédské bedny.



Obrázek 97 - Variabilní provoz - Atletika 1.

### Zhodnocení

Žáky jsem rozdělila pomocí víček, ráno před tělocvikem jsem si spočítala, kolik je ve třídě cvičících žáků a zvolila jsem tolik barev víček, kolik bylo potřeba. Utvořili jsme tak trojice. Musela jsem tedy ke stanovišti č. 1 přidat ještě jednu barvu tyček pro sběr. Protože jsme měli u některých provozů pouze pár pomůcek, žáci poté společně připravovali ostatní stanoviště. Znovu jsme si připomněli dané činnosti.

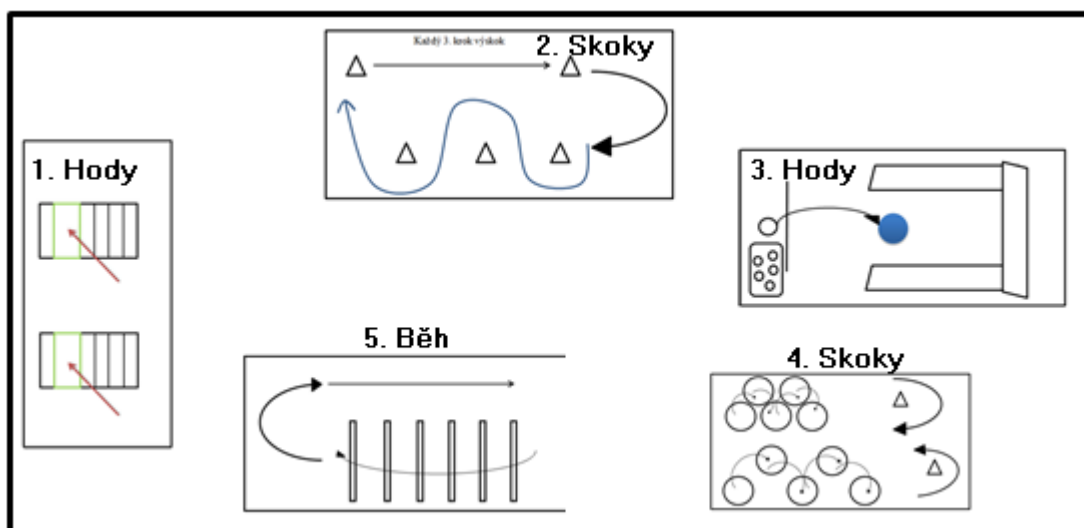


Obrázek 98 - Realizace - Variabilní provoz - Atletika 1.

### 3.7.4 VARIABILNÍ PROVOZ – ATLETIKA 2.

Variabilní provoz je znovu na atletické dovednosti – běhy, skoky a hody, jako předchozí. Stanoviště jsem obměnila a znovu se žáky vyzkoušela.

1. Hody – Žáci mají za úkol trefovat vymezené území v prostoru žebřin.
2. Skoky – Žáci běží mezi kužely a na každý 3. krok udělají výskok (ostré koleno). Při cestě zpět jdou v poloze raka slalom.
3. Hody – Žáci pomocí házení míčků trefují velký míč, který se snaží dostat na protější lavičku.
4. Skoky – Žáci si zvolí trasu a způsob skoku do obručí, oběhnou kužel a vracejí se plazením zpět na začátek.
5. Běh – Žáci přebíhají překážky (tyče) – „rychlé nohy“. Při cestě zpět se vracejí cvalem stranou.



Obrázek 99 - Variabilní provoz - Atletika 2.

### Zhodnocení

Žáky jsem nechala rozdělit se do skupin libovolně, podle toho jak sami chtěli. Vznikli 3 skupinky po čtyřech a 2 skupinky po třech. Stanoviště jsme připravovali znovu společně, pro některé nebylo potřeba nic víc, kromě míčku a tak mohli pomáhat ostatním s přípravou toho jejich. Pro ušetření prostoru v naší malé tělocvičně, jsme stanoviště č. 3 umístili do rohu a místo 3 laviček jsme využili pouze 1 lavičku a 2 zdi.

I přes množství pomůcek se podařilo provoz připravit vcelku rychle. Když jsme se žáky srovnávali oba dva provozy, líbil se žákům více tento.



Obrázek 100 – Realizace - Variabilní provoz - Atletika 2.

### 3.7.5 VARIABILNÍ PROVOZ – ATLETIKA 3.

Pro poslední příklad variabilního provozu pro atletiku jsem zvolila znovu stejné složení dovedností – běhy, hody a skoky.

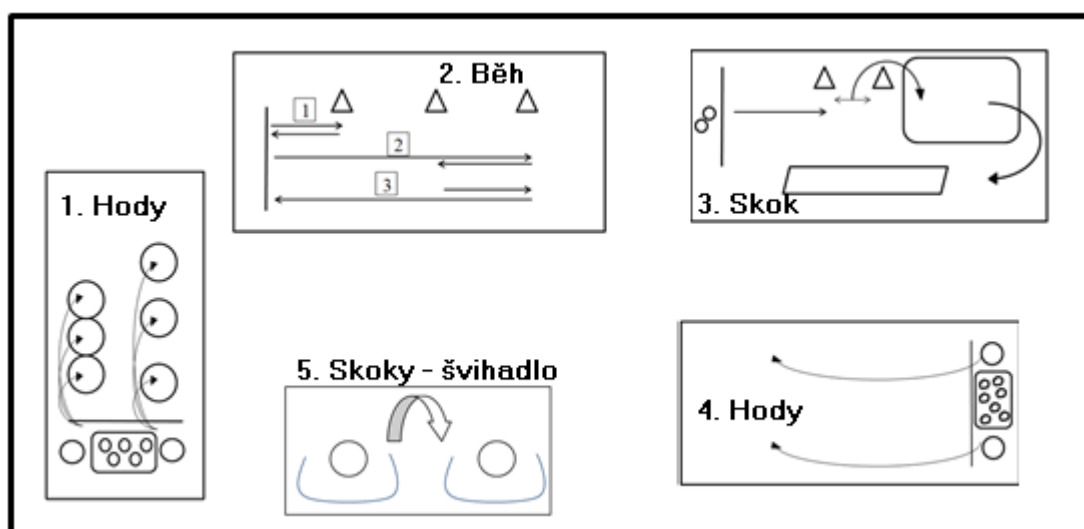
1. Hody – Žáci mají za úkol trefovat obruče, zvolí si variantu a mohou si počítat body.

2. Běh – Žáci provádějí člunkový běh, pravidelně se střídají.

3. Skok – Žáci mají za úkol rozběhnout se a odrazit z vyznačeného území a dopadnout do duchny. Při cestě zpět se vrací lezení přes lavičku – jedna ruka jedna nohy vždy na lavičce, druhé dvě končetiny na zemi.

4. Hody – Žáci mají za úkol házet co nejdále papírovými míčky.

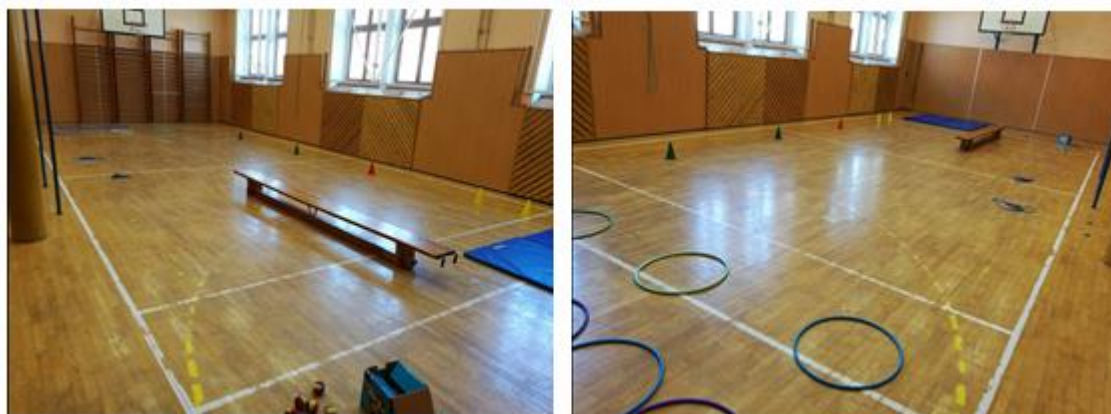
5. Skoky – Žáci mají za úkol skákat přes švihadlo podle přiloženého postupu.



Obrázek 101 - Variabilní provoz - Atletika 3.

## Zhodnocení

Žáky jsem rozdělila náhodně, při nástupu jsem jim přiřadila čísla od 1 do 5 podle stanovišť, žáci si pak vzali kartu se stanovištěm, které patřilo k danému číslu. Na tomto provozu žáky nejvíce bavili hody a také skok z vyznačeného území. Pro švihadlo jsme kvůli fotce zvolili místo uprostřed tělocvičny, žáci se však při provozu přesunuli za tyče na šplh, aby měli více prostoru a nepřekáželi ostatním.



Obrázek 102 – Realizace - Variabilní provoz - Atletika 3.

### 3.7.6 VARIABILNÍ PROVOZ – GYMNASTIKA 1.

Variabilní provozy zaměřené na gymnastiku jsou náročnější na přípravu a provedení. U některých stanovišť je potřeba dopomoci buď od žáků samotných případně od vyučujícího. Je tedy důležité, aby vyučující postavil variabilní provoz tak, aby mohl dávat dopomoc a zároveň viděl na ostatní stanoviště a mohl zasáhnout v případě potřeby.

Před samotným provozem je důležitá důkladná průpravná část, ať už obecná, tak také speciální. Výhoda průpravné části speciální může být v tom, že si například připravíme koberec, na kterém bude probíhat a můžeme ho pak využít i ve variabilním provozu, nebudeme se tedy při přípravě stanovišť zdržovat přípravou koberce (případně žíněnek).

Zvolila jsem dva variabilní provozy pro gymnastiku. Některá stanoviště se opakují. Pro oba provozy jsem zvolila 5. stanovišť, střídají se vždy stanoviště náročná a stanoviště s jednoduššími cviky.

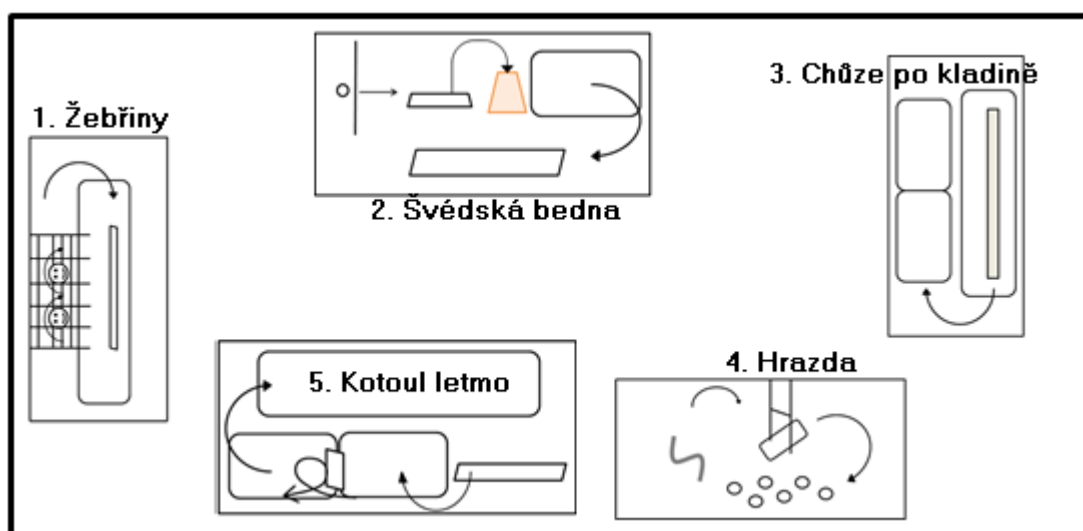
1. Žebřiny – Žáci mají za úkol lézt postupně na žebřiny, vždy se pověsit a počkat, až ho spolužák přeलेze, následně se také zavěsit a čekat také na přeलेzení. Cestou zpět žáci chodí po otočené lavičce (kladině) s dopomocí spolužáka, je-li potřeba.

2. Švédská bedna – Žáci provádějí náskok na švédskou bednu do dřepu a následný seskok do stoje. Cestou zpět se vracejí plazení přes lavičku. U tohoto stanoviště je za potřebí dopomoc učitele.

3. Chůze po kladině – Žáci mají za úkol chodit po kladině a volit z připravených typů chůze (špičky, obrat, dřep, apod.) Cestou zpět válejí sudy.

4. Hrazda – Žáci mají za úkol ručkovat po hrazdě. Cestou zpět projít po připravené balanční dráze (s případnou dopomocí spolužáka, je-li potřeba).

5. Kotoul letmo – Žáci provádějí kotoul letmo přes předmět, zpět válejí opět sudy na žíněnkách (koberci).



Obrázek 103 - Variabilní provoz - Gymnastika 1.

## Zhodnocení

Žáky jsem rozdělila podle šikovnosti do trojic. Na každé stanoviště vyšla jedna trojice. Protože jsou v tomto provozu zařazeny prvky, které se opakují, nakonec jsem slovně upravila stanoviště č. 5. Cestou zpět žáci neváleli sudy, ale prováděli polkový krok (mohli jsme tedy dát na stranu žíněny). Většina žáků, ještě nemá zvládnutý kotoul vpřed. Proto jsme volili variantu dvou kotoulů u téhož stanoviště. Dvě žákyně chodí na gymnastiku, mohli tedy provádět kotoul letmo, ale bez předmětu, který by měly překonávat (aby nepřekážel ostatním).



Obrázek 104 – Realizace - Variabilní provoz - Gymnastika 1.

### 3.7.7 VARIABILNÍ PROVOZ – GYMNASTIKA 2.

Jak jsem již zmínila výše, i do tohoto provozu jsem volila 5 stanovišť. Některá stanoviště se opakovala, některá byla jiná. Znovu platilo to, že se střídala náročnější stanoviště se snazšími.

1. Žebřiny – Na tomto stanovišti mají žáci projít přes balanční dráhu. Při chůzi po míčcích a provazu se mohou držet žebřin, zbytek trati musí absolvovat bez dotyku země.

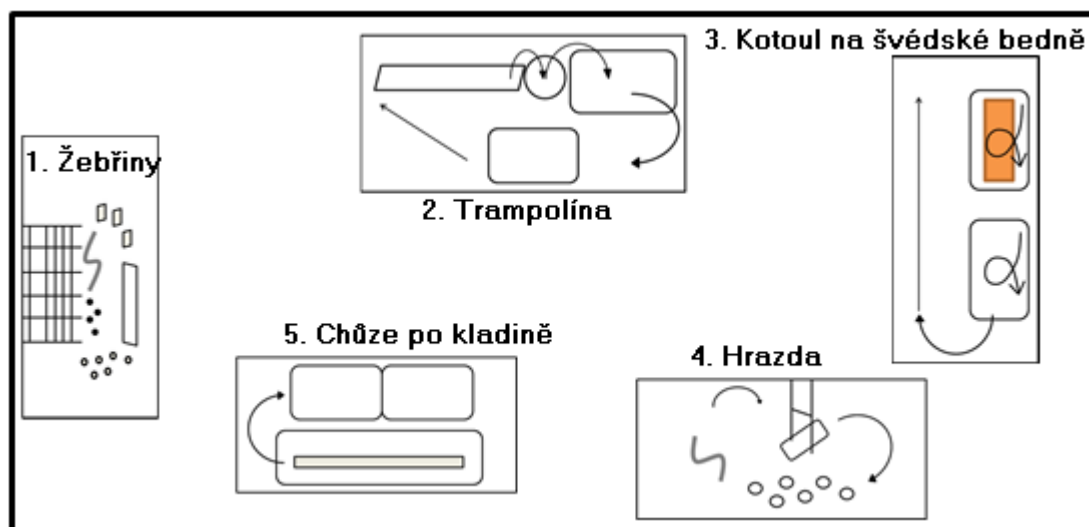
2. Trampolína – Žáci naskakují na trampolínu a doskakují na duchnu (do stoje, sedu). U tohoto stanoviště může být vyučující, ale nemusí. U prvního ročníku bych dopomoc volila.

3. Kotoul na švédské bedně – Žáci mají za úkol provádět kotoul na švédské bedně a následně kotoul na žíněnce. Cestou zpět provádí polkový krok.

4. Hrazda - Hrazda – Žáci mají za úkol ručkovat po hrazdě. Cestou zpět projít po připravené balanční dráze (s případnou dopomocí spolužáka, je-li potřeba).

5. Chůze po kladině - Žáci mají za úkol chodit po kladině a volit z připravených typů chůze (špičky, obrat, dřep, apod.) Cestou zpět válejí sudy.





Obrázek 105 - Variabilní provoz - Gymnastika 2.

### Zhodnocení

Znovu jsem žáky rozdělila podle šikovnosti. Tentokrát jsme byli rozděleni do trojic a dvou čtveřic. Díky rozdělení podle šikovnosti jsem mohla dávat dopomoc u stanoviště č. 2. skupince, která to potřebovala celá.



Obrázek 106 - Realizace - Variabilní provoz - Gymnastika 2.

## DISKUSE

Ve své práci jsem se snažila vycházet ze svých zkušeností, z odborné literatury, z ŠVP a ze zkušeností svých kolegyň. V rámci této práce jsem vytvořila 7 variabilních provozů, do kterých jsem zařadila stanoviště, která byla vytvořena pro různá sportovní odvětví. U každého stanoviště jsem se pokusila, pokud to bylo možné, vymyslet alternativu a modifikaci.

Chtěla jsem vytvořit návod pro učitele tělesné výchovy, jakým způsobem mohou využít variabilní provoz ve svých hodinách. Práce obsahuje v přílohách také úkolové karty, které se dají vytisknout a mohou se rovnou použít. Na každé kartě je stanoviště popsáno. Karta obsahuje obrázek, jak má stanoviště vypadat a popis jaké nářadí a náčiní budou žáci potřebovat, obsahuje také popis činnosti, kterou mají žáci provádět. V přílohách můžeme nalézt také plánky variabilních provozů, které nám ukazují, jakým způsobem můžeme variabilní provoz v tělocvičně postavit. Díky množství stanovišť, které se mi podařilo shromáždit, si každý vyučující může poskládat variabilní provoz sám i bez ohledu na předem připravené provozy.

Všechna stanoviště i variabilní provozy byly realizovány na ZŠ Dobřany. Realizovala jsem je v rámci tělesné výchovy ve 2. ročníku. Díky množství stanovišť a variabilních provozů nám realizace zabrala spoustu času. Pro žáky byla tato forma výuky oživením, nejvíce je bavili provozy na sportovní hry a gymnastiku. V práci je tedy také fotodokumentace z realizace provozů a stanovišť.

Každé ze stanovišť je jinak obtížné, i přesto, že jsme si se žáky 2. ročníku vyzkoušeli všechna stanoviště, některá z nich pro ně ještě nejsou vhodná. Vždy jsem se snažila jim je nějakým způsobem usnadnit nebo najít jiné řešení a upravit si je tak, aby stanoviště mohli splnit i oni.

Při realizaci variabilních provozů jsme narazili například u gymnastiky na problémy. Veškeré nářadí a náčiní, které bylo potřeba, je těžké nebo hůře připravitelné. Proto nám příprava provozu zabrala spoustu času. Pro gymnastiku by tedy bylo vhodné mít k dispozici dvě hodiny tělesné výchovy za sebou. Provoz jsme zvládli i při jedné vyučovací hodině, ale vše muselo být svižné a muselo šlapat jako hodinky, jinak bychom to určitě nestihli.

Některé z provozů jsem poskytla kolegyním do vyšších ročníků a měly také úspěch. Mně osobně se využití variabilního provozu v tělesné výchově líbí, žáci jsou aktivnější, tato činnost je pro ně jiná než obvykle a ve většině případů se těší na stanoviště, které přijde po tom, na kterém zrovna jsou.

Proto bych i jako ostatní autoři, kteří se zabývali problematikou zařazení variabilních provozů do výuky, určitě doporučila, aplikovat je při hodinách tělesné výchovy nejen na prvním stupni.

## ZÁVĚR

Moje diplomová práce si kladla za cíl navržení variabilních provozů pro žáky základních škol. Kromě navržených provozů bylo také mým záměrem tyto provozy zařadit do výuky a realizovat je s následnou fotodokumentací. V neposlední řadě jsem si za cíl kladla vytvořením metodických materiálů, v podobě nákresů, úkolových karet a plánek usnadnit aplikaci do vyučovací jednotky.

Před tvorbou jednotlivých variabilních provozů bylo nutné nastudovat příslušnou odbornou literaturu, která se touto problematikou zabývá. Samotné sestavování provozů bylo časově náročné. Pro provozy jsem si musela zvolit vhodné pohybové úkoly, u kterých bylo důležité zvolit správné uspořádání v rámci konkrétního provozu tak, aby splňovali dané náležitosti. Hledisko bezpečnosti, střídání intenzity zatížení svalových skupin, snižování a zvyšování obtížnosti, atd.

Pro pohybové úkoly jsem zvolila tvorbu jednotlivých stanovišť pro daná sportovní odvětví (sportovní hry, gymnastika, atletika). Protože jsem stanovišť zvolila mnoho, a chtěla jsem, aby se žáci s činnostmi nesetkali poprvé až při variabilním provozu, museli jsme si všechna stanoviště vyzkoušet předem. Díky tomu jsme se již při provozu nezdržovali vysvětlováním a ukázkami.

Jsem přesvědčena, že má diplomová práce může učitelům usnadnit zařazení variabilních provozů do své výuky. Variabilní provoz vidím jako vhodný motivační prostředek, který je v dnešní době u tělesné výchovy potřebný.

**RESUMÉ**

V diplomové práci se zaměřuji na tvorbu a zařazení variabilních provozů do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

V teoretické části popisuji mladší školní věk, organizační formy a vyučovací jednotku. V praktické části jsem vytvořila jednotlivá stanoviště, která lze využít pro tvorbu variabilních provozů. Dále jsem vytvořila příklady hotových variabilních provozů, které jsou ihned aplikovatelné do výuky. Práce obsahuje metodický materiál, potřebný pro samotnou realizaci jednotlivých variabilních provozů.

Variabilními provozy si žáci zdokonalují své pohybové dovednosti a díky nim zpestříme hodinu tělesné výchovy.

**SUMMARY**

The master thesis is focused on creating and implementation of variable processes in the primary school physical education.

I describe middle childhood, forms of education and sessions in the theoretical part. In the practical part, I have created individual sites, which can be used for creating variable processes. Further I have created examples of the complete immediately ready to use variable processes. The thesis includes methodical documentation needed for the realization of the individual variable processes.

Students improve their motor skills using the variable processes and we can variegate physical education this way.

## SEZNAM LITERATURY

- 1) BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy: Metodická příručka pro učitele*. 5.vyd. Praha: SPN, 1988. Metodické příručky.
- 2) BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 3. vyd. Ilustrovala Jarmila FENCLOVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Metodické příručky (Státní pedagogické nakladatelství).
- 3) BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. Edice metodických příruček.
- 4) BERDYCHOVÁ, J. a KOL. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: SPN.
- 5) BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785385.
- 6) BRŮNA, Václav. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 9788024719085. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika: Teorie tělesných cvičení*. 2. vydání. Praha: SPN, 1977. 269 s.
- 7) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- 8) FEJTEK, Miloslav. *Atletika v 1.-4. ročníku základní školy*. V Hradci Králové: Gaudeamus, 1994. ISBN 80-7041-996-2.
- 9) FRÖMEL, Karel. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983.
- 10) FRÖMEL, K. (1987). *Úvod do didaktiky tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 11) GORDON, Peter a LAWTON Denis. *Dictionary of British education*. Portland, OR: Woburn Press, 2003, 303 s. ISBN 07-130-4051-3.
- 12) HAVLÍČKOVÁ, Ladislava, 1998. *Biologie dítěte – rané fáze lidské ontogeneze*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-644-9.
- 13) CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6.
- 14) JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
- 15) JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 9788024707976.
- 16) KOSTKOVÁ, Jarmila a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1978. 195 s.
- 17) KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

- 18) KLEMENTA, Josef, 1981. *Somatologie a antropologie*. Vyd. 1. Praha: SPN. ISBN 14-406-81
- 19) LANGER, František. *Atletika 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 9788024417851.
- 20) LIBA, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- 21) LOVĚTÍNSKÁ, P. *Problematika tzv. kinestetického učebního stylu na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2009.
- 22) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na náradí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 9788024436395.
- 23) MUŽÍK, Vladislav. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0338-3.
- 24) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 25) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- 26) PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. 1. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- 27) RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- 28) SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vydání. UK v Praze: Karolinum, 2007. 250s. ISBN 978-80-246-1358-1
- 29) SÝKORA, František a Jarmila KOSTKOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- 30) ŠEBRLE, Z. a KOL. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- 31) SKALICKÁ, Eva a Daniela KOUBOVÁ. *Základní gymnastika pro 1. stupeň ZŠ*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 8070825626.
- 32) SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 8024703831.
- 33) ŠIMONÍK, O. *Úvod do didaktiky základní školy*. MSD Brno, spol. s.r.o., 2005. 140s. ISBN 80-86633-33-0
- 34) TRUNEČKOVÁ, E. a KOL. (1996). *Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela.
- 35) TŮMA, Martin. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 8024707071.
- 36) VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: herní trénink ; kondiční trénink ; technika ; taktika*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.



- 37) VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
- 38) VOTÍK, Jaromír a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalová cvičení a hry*. 2., dopl. vyd. Ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ, ilustroval Daniela BENEŠOVÁ. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 9788024735764.
- 39) *Novela školského zákona 2012: [praktické rady pro ředitele škol]*. Praha: Raabe, c2012. Legislativa a management pro ZŠ. ISBN 978-80-87553-44-2.

### Internetové zdroje

- 1) *Základní škola Dobřany - Dokumenty a projekty* [online]. [cit. 2019-05-13]. Dostupné z: <https://www.zsdobrany.cz/dokumenty-a-projekty/skolni-vzdelavaci-program/>
- 2) KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 1. díl. *Metodický portál: Články* [online]. [cit. 2019-05-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---1-DIL.html/>
- 3) KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 2. díl. *Metodický portál: Články* [online]. [cit. 2019-05-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2704/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---2-DIL.html/>
- 4) KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 3. díl. *Metodický portál: Články* [online]. [cit. 2019-05-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2705/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---3-DIL.html/>
- 5) KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 4. díl. *Metodický portál: Články* [online]. [cit. 2019-05-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2706/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS-%e2%80%93-4-DIL.html/>
- 6) *MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY* [online]. [cit. 2019-05-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyhlaseni-rozvojoveho-programu-podpora-vyuky-plavani-v-1>
- 7) Vyučovací jednotka tělesné výchovy. *Vítejte na úvodní stránce TV4* [online]. Copyright © 2010 Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY [online]. [cit. 2019-05-20]. Dostupné z: <http://www.tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>
- 8) *Rámcově vzdělávací program* [online]. [cit. 2019-05-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>

- 9) *NÚOV Národní ústav odborného vzdělávání (2008)*. [online]. [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: WWW: <http://www.nuov.cz/kurikulum/co-je-to-kurikulum>.
- 10) *Centers for Disease Control and Prevention , Physical Activity Promotion* [online]. [cit. 2019-05-22]. Dostupné z: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/>
- 11) *Ve městě: Rekreační a věk. Mladší školní věk*. [online] [cit. 2015-05-10] Dostupné z:<<http://www.vemeste.cz> >

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Doporučený rozsah učiva v jednotlivých ročnících (Mužík, 1993, str. 35) ....	21
Obrázek 2 - Výňatek z RVP - Očekávané výstupy – 1. období .....	23
Obrázek 3 - Úkolová karta - 1. Skoky – Skoky přes obruče .....	29
Obrázek 4 – Realizace - 1. Skoky – Skoky přes obruče.....	29
Obrázek 5 - Úkolová karta - 2. Skoky – Skoky do obručí.....	30
Obrázek 6 - Úkolová karta - modifikace 2. Skoky – Skoky do obručí.....	30
Obrázek 7 - Realizace - 2. Skoky – Skoky do obručí.....	31
Obrázek 8 - Úkolová karta – 3. Skoky – Výskoky v běhu .....	31
Obrázek 9 - Realizace - 3. Skoky – Výskoky v běhu .....	32
Obrázek 10 - Úkolová karta - 4. Skoky - Švihadlo .....	32
Obrázek 11 – Realizace - 4. Skoky – Švihadlo .....	33
Obrázek 12 - Úkolová karta - 5. Skoky – Skoky přes překážky .....	33
Obrázek 13 – Realizace 5. Skoky – Skoky přes překážky .....	34
Obrázek 14 - Úkolová karta - 6. Skoky – Odraz a skok do dálky.....	34
Obrázek 15 – Realizace - 6. Skoky – Odraz a skok do dálky.....	35
Obrázek 16- Úkolová karta - modifikace č. 1 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky.....	35
Obrázek 17 - Úkolová karta - modifikace č. 2 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky.....	36
Obrázek 18 - 6. Skoky - Odraz a skok do dálky.....	36
Obrázek 19 - Úkolová karta - 7. Skoky – Náskok do obručí.....	37
Obrázek 20 – Realizace - 7. Skoky – Náskok do obručí .....	37
Obrázek 21 - Úkolová karta - 1. Běhy – Běh pro míčky .....	38
Obrázek 22- Úkolová karta - modifikace 1. Běhy – Běh pro míčky .....	38
Obrázek 23 – Realizace - 1. Běhy – Běh pro míčky.....	39
Obrázek 24 - Úkolová karta - 2. Běhy – Člunkový běh .....	39
Obrázek 25 – Realizace - 2. Běhy – Člunkový běh.....	40
Obrázek 26 - Úkolová karta - 3. Běhy – Slalom .....	40
Obrázek 27 – Realizace - 3. Běhy – Slalom .....	41
Obrázek 28 - Úkolová karta - 4. Běhy – Atletická abeceda .....	41
Obrázek 29 – Realizace -4. Běhy – Atletická abeceda.....	42
Obrázek 30 - Úkolová karta - 5. Běhy – Rychlé nohy .....	42
Obrázek 31 – Realizace - 5. Běhy – Rychlé nohy .....	43
Obrázek 32 - Úkolová karta - 6. Běhy – Lifting + sprint .....	43
Obrázek 33 – Realizace - 6. Běhy – Lifting + sprint.....	44
Obrázek 34 - Úkolová karta - 7. Běhy – Běh přes překážky .....	44
Obrázek 35 - Realizace - 7. Běhy – Běh přes překážky .....	45
Obrázek 36 - Úkolová karta - 1. Hody – Tref vyznačený prostor .....	45
Obrázek 37 - Realizace - 1. Hody – Tref vyznačený prostor .....	46
Obrázek 38 - Úkolová karta - 2. Hody – Hod' co nejdále .....	46
Obrázek 39 - Realizace - 2. Hody – Hod' co nejdále.....	47
Obrázek 40 - Úkolová karta - 3. Hody – tref obruče.....	47
Obrázek 41 – Realizace - 3. Hody – tref obruče .....	48
Obrázek 42 - Úkolová karta - 4. Hody – Tref bednu.....	48
Obrázek 43 – Realizace - 4. Hody – Tref bednu .....	49
Obrázek 44 - Úkolová karta - 5. Hody – Posuň míč.....	49
Obrázek 45 – Realizace - 5. Hody – Posuň míč .....	50

Obrázek 46 - Úkolová karta - 6. Hody – Hod skrz obruč.....	50
Obrázek 47 - Realizace - 6. Hody – Hod skrz obruč.....	51
Obrázek 48 - Úkolová karta - 1. Gymnastika – Trampolína .....	51
Obrázek 49 - Realizace - 1. Gymnastika - Trampolína .....	52
Obrázek 50 - Úkolová karta – 2. Gymnastika – Kotoul na bedně.....	52
Obrázek 51 – Realizace - 2. Gymnastika – Kotoul na bedně.....	53
Obrázek 52 - Úkolová karta - 3. Gymnastika – Kladina .....	53
Obrázek 53 - Realizace - 3. Gymnastika - Kladina .....	54
Obrázek 54 - Úkolová karta - 4. Gymnastika – Hrazda .....	54
Obrázek 55 – Realizace - 4. Gymnastika – Hrazda.....	55
Obrázek 56 - Úkolová karta - 5. Gymnastika - Můstek.....	55
Obrázek 57 – Realizace – 5. Gymnastika – Můstek.....	56
Obrázek 58 - Úkolová karta - 6. Gymnastika - Balanční cvičení.....	56
Obrázek 59 – Realizace - 6. Gymnastika - Balanční cvičení .....	57
Obrázek 60 - Úkolová karta - 7. Gymnastika - Odraz z můstku .....	57
Obrázek 61 – Realizace -7. Gymnastika - Odraz z můstku.....	58
Obrázek 62 - Úkolová karta - 8. Gymnastika- Kotoul letmo .....	58
Obrázek 63 - Realizace- 8. Gymnastika- Kotoul letmo .....	59
Obrázek 64 - Úkolová karta - 8. Gymnastika – Žebřiny .....	59
Obrázek 65 – Realizace - 8. Gymnastika – Žebřiny.....	60
Obrázek 66 - Úkolová karta – 1. Sportovní hry - Přihrávky o zeď - basketbal.....	61
Obrázek 67 - Úkolová karta – Sportovní hry – 1. Přihrávky o zeď - fotbal.....	61
Obrázek 68 - Úkolová karta – Sportovní hry – 1. Přihrávky o zeď – florbal.....	62
Obrázek 69 - Realizace - Sportovní hry – 1. Přihrávky o zeď .....	62
Obrázek 70 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Basketbal .....	63
Obrázek 71 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Fotbal.....	63
Obrázek 72 - Úkolová karta - Sportovní hry - přihrávky – Florbal.....	64
Obrázek 73 – Realizace - Sportovní hry – přihrávky .....	64
Obrázek 74 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – fotbal.....	65
Obrázek 75 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – florbal .....	66
Obrázek 76 – Realizace - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku.....	66
Obrázek 77 - Úkolová karta - Sportovní hry - Překážky - Fotbal .....	67
Obrázek 78 - Úkolová karta - Sportovní hry - Překážky – Florbal .....	67
Obrázek 79 – Realizace - Sportovní hry - Překážky .....	68
Obrázek 80 - Úkolová karta - Sportovní hry - Slalom - Fotbal.....	68
Obrázek 81 - Úkolová karta - Sportovní hry - Slalom – Florbal.....	69
Obrázek 82 – Realizace- Sportovní hry – Slalom .....	69
Obrázek 83 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – Fotbal.....	70
Obrázek 84 - Úkolová karta - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku – Florbal.....	70
Obrázek 85 – Realizace - Sportovní hry - Přihrávky o lavičku.....	71
Obrázek 86 - Úkolová karta - Sportovní hry - Výhozy - Basketbal.....	71
Obrázek 87 - Úkolová karta - Sportovní hry - Výhozy modifikace – Basketbal .....	72
Obrázek 88 – Realizace - Sportovní hry - Výhozy.....	72
Obrázek 89 - Úkolová karta - Sportovní hry - Driblink –Basketbal .....	73
Obrázek 90 – Realizace - Sportovní hry – Driblink .....	73
Obrázek 91 - Úkolová karta - Sportovní hry - Hody na koš - Basketbal .....	74
Obrázek 92 – Realizace - Sportovní hry - Hody na koš.....	74

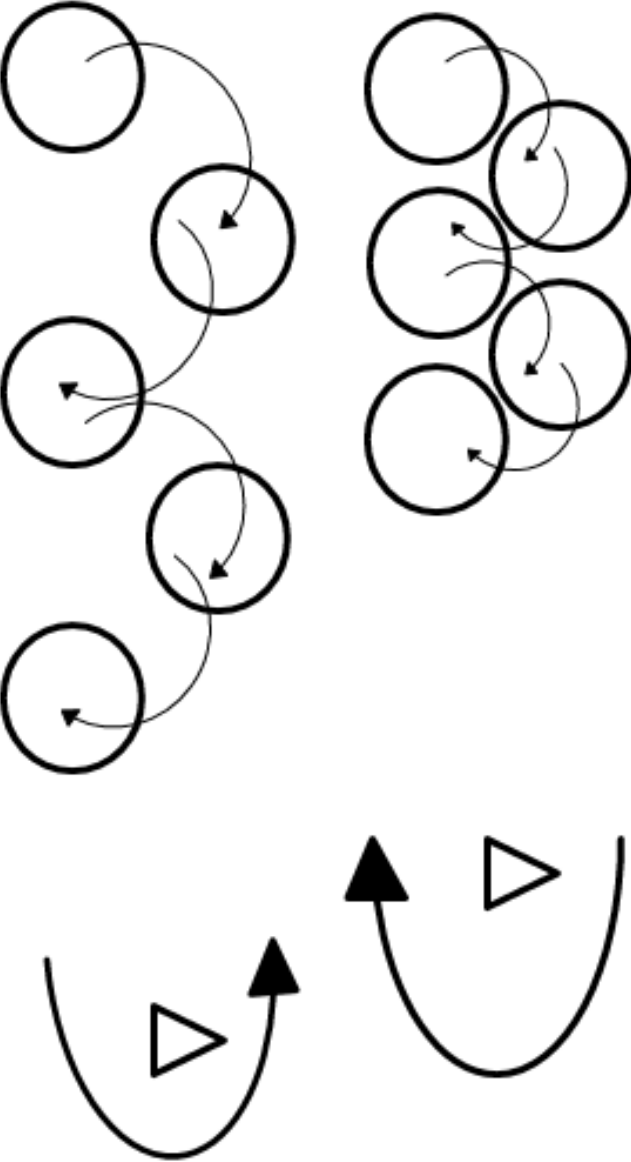
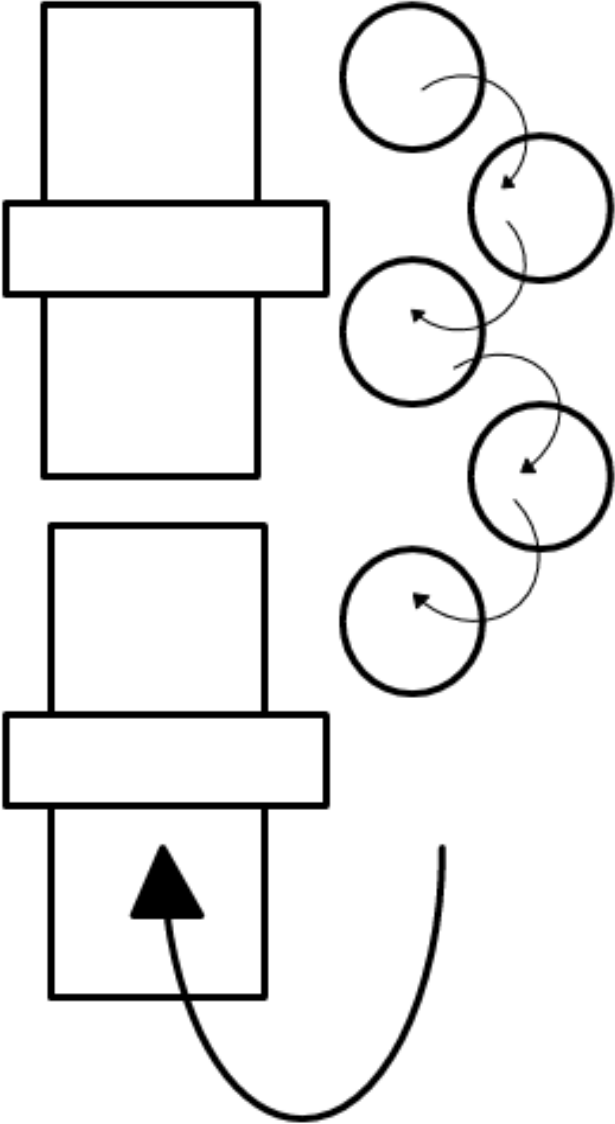
---

Obrázek 93 - Variabilní provoz - Sportovní hry 1.....	76
Obrázek 94 – Realizace - Variabilní provoz - Sportovní hry 1. ....	77
Obrázek 95 - Variabilní provoz - Sportovní hry 2.....	78
Obrázek 96 – Realizace - Variabilní provoz - Sportovní hry 2. ....	78
Obrázek 97 - Variabilní provoz - Atletika 1.....	79
Obrázek 98 - Realizace - Variabilní provoz - Atletika 1.....	79
Obrázek 99 - Variabilní provoz - Atletika 2.....	80
Obrázek 100 – Realizace - Variabilní provoz - Atletika 2. ....	81
Obrázek 101 - Variabilní provoz - Atletika 3.....	81
Obrázek 102 – Realizace - Variabilní provoz - Atletika 3. ....	82
Obrázek 103 - Variabilní provoz - Gymnastika 1. ....	83
Obrázek 104 – Realizace - Variabilní provoz - Gymnastika 1.....	84
Obrázek 105 - Variabilní provoz - Gymnastika 2. ....	85
Obrázek 106 - Realizace - Variabilní provoz - Gymnastika 2. ....	85

## **PŘÍLOHY**

- 1) Úkolové karty pro tisk
- 2) Variabilní provozy – plánky pro tisk
- 3) Souhlas s fotodokumentací

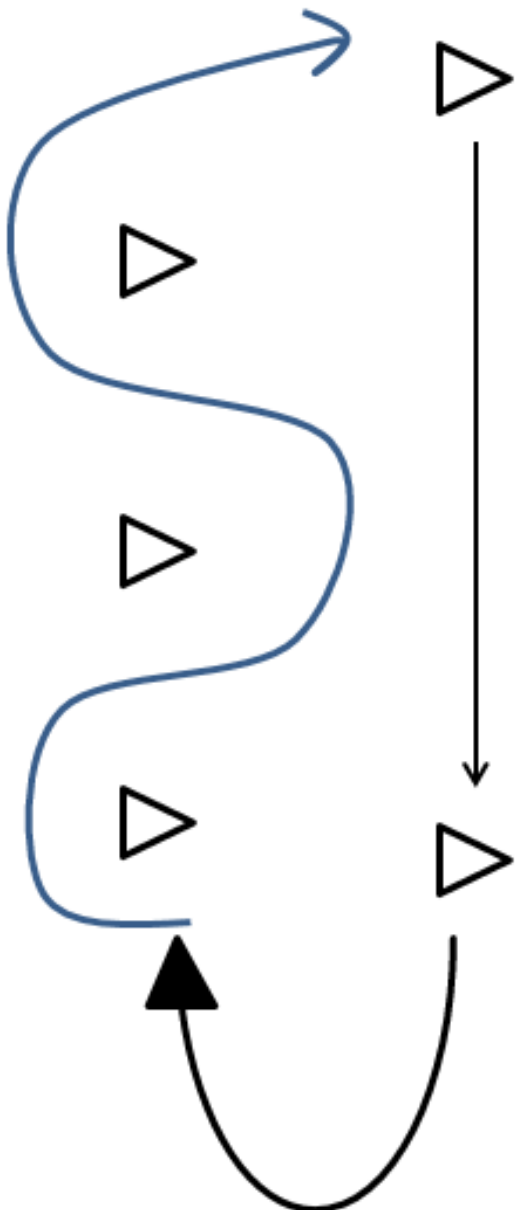
## 1) Úkolové karty pro tisk

<p><b>1.</b> Přineste si 10 obruči a 2 kužely.</p> <p><b>2.</b> Zvolte si cestu, kterou půjdete a způsobil skoku. (snožmo, jednoož)</p> <p><b>3.</b> Před cestou zpět doběhnete ke kuželu a pláz se od něj zpět.</p> <p><b>SKOKY</b></p>	
<p><b>1.</b> Přineste si 5 obruči, 2 žíněnky a 2 díly švédské bedny.</p> <p><b>2.</b> Skákejte snožmo (střídavě jednoož) přes obruče.</p> <p><b>3.</b> Cestou zpět prolezte skrz 1. díl švédské bedny a horem přes 2. díl.</p> <p><b>SKOKY</b></p>	

1. Přineste si 5 kuželnů a rozstavte je podle obrázku.
2. Volně běžte a při každém 3. (5.) kroku udělejte výskok.
3. Cestou zpět udělejte slalom ve vzponu stojmo. („poloze raká“).

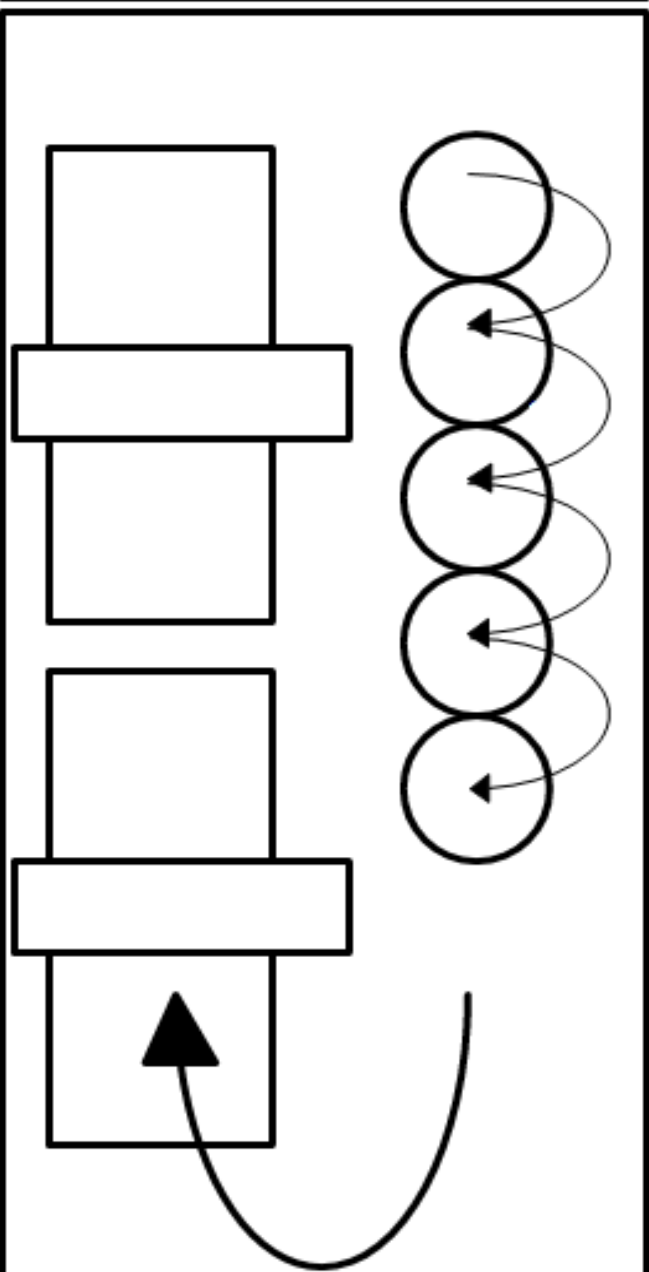
## SKOKY

Každý 3. krok výskok



1. Přineste si 5 obruči, 2 žiněnky a 2 díly švédské bedny.
2. Skákejte snožmo přes obruče.
3. Cestou zpět prolezte skrz díly švédské bedny.

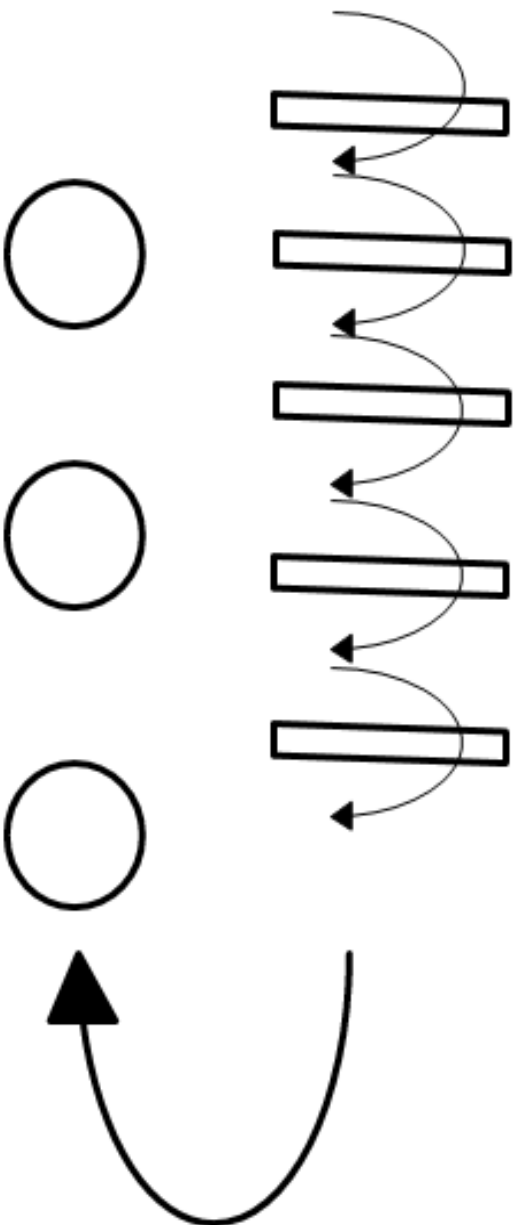
## SKOKY





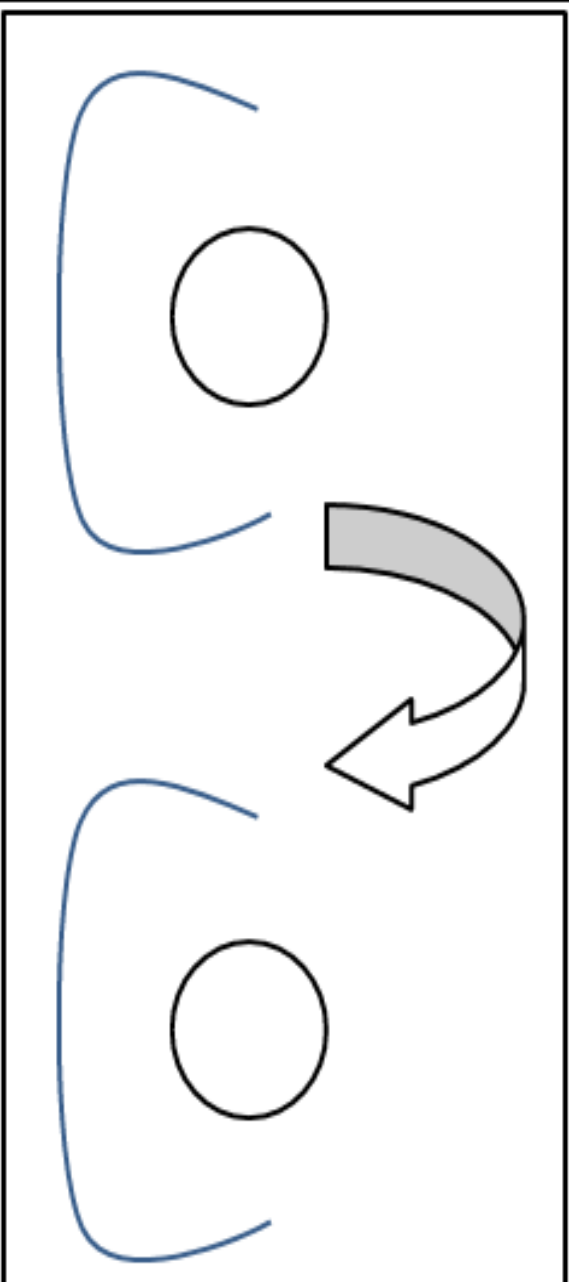
1. Přineste 5 překážek a 3 obruče.
2. Překonejte překážky snožmo.
3. Při cestě zpět vstupte do obruče a přetáhnete ji přes sebe přes hlavu a položte znovu na zem.

## SKOKY



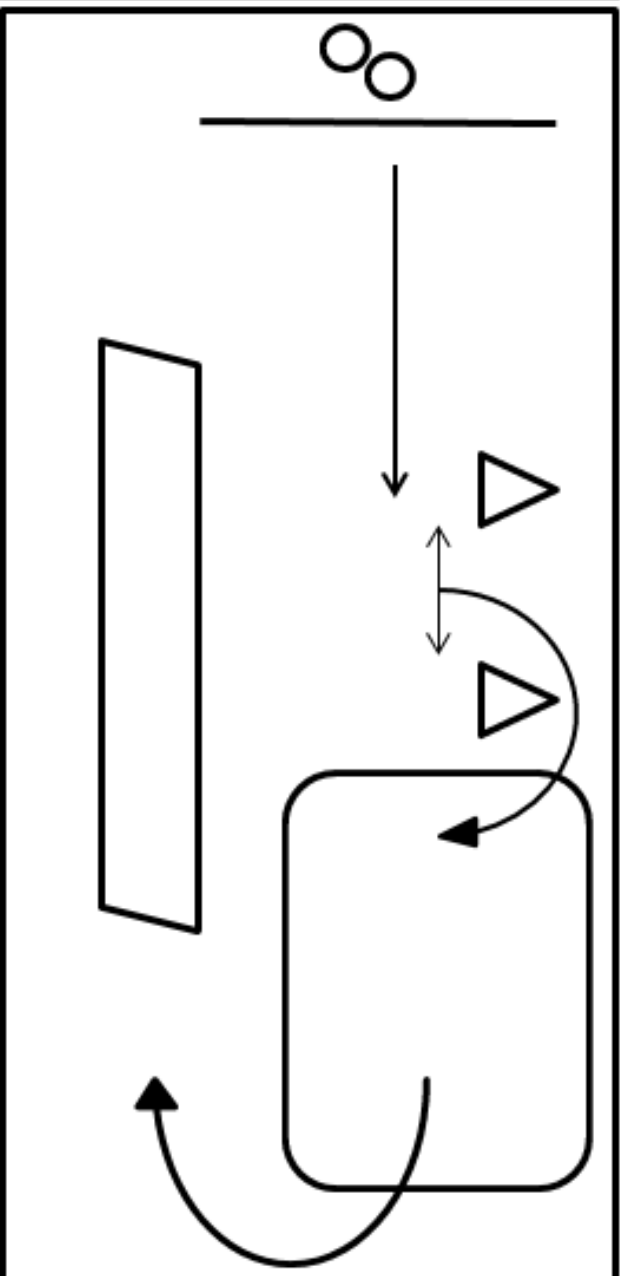
1. Vezmi si švihadlo a udělej si kolem sebe dost prostoru.
2. Skákej: 20x snožmo s m eziskokem  
10x snožmo bez m eziskoku  
10x stň da vě jedno nož
3. Pokud máš, vyzkoušej si vajíčko, či dvoj švih.

## SKOKY



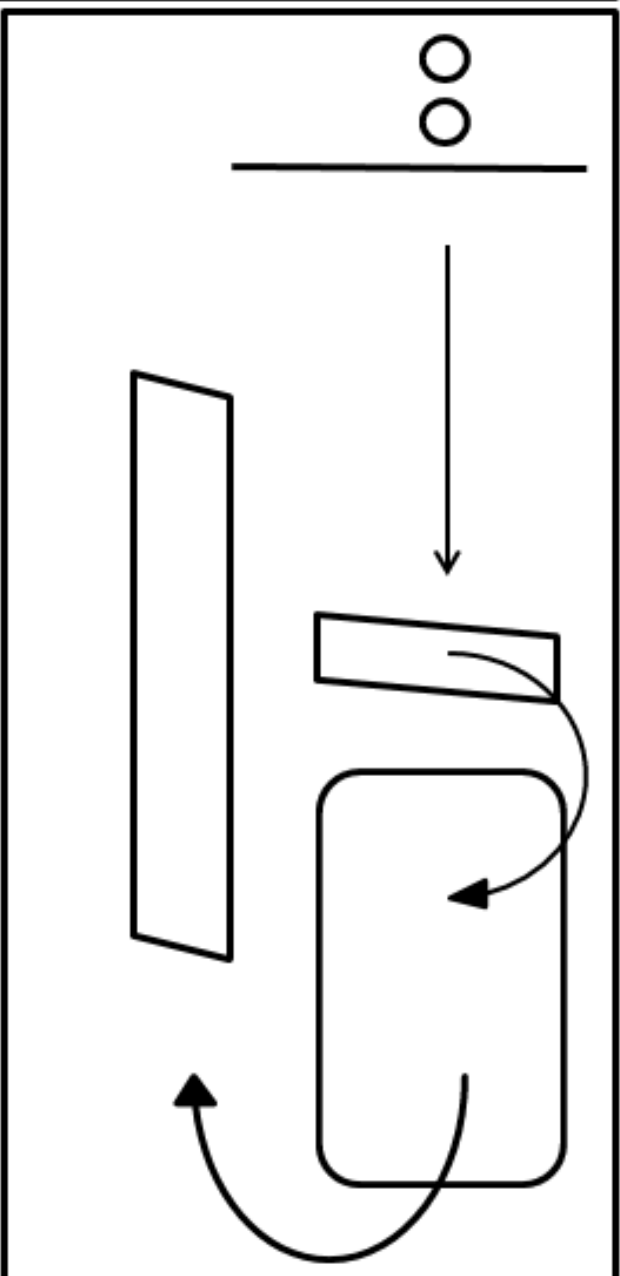
1. Přineste 2 kuželky, lavičku a duchnu.
2. Rozběhněte se ke kuželům, mezi nimi se odrazte a dopadněte na duchnu (sed, stoj).
3. Cestou zpět lezte po lavičce, vždy jedna ruka a noha na lavičce.

## SKOKY



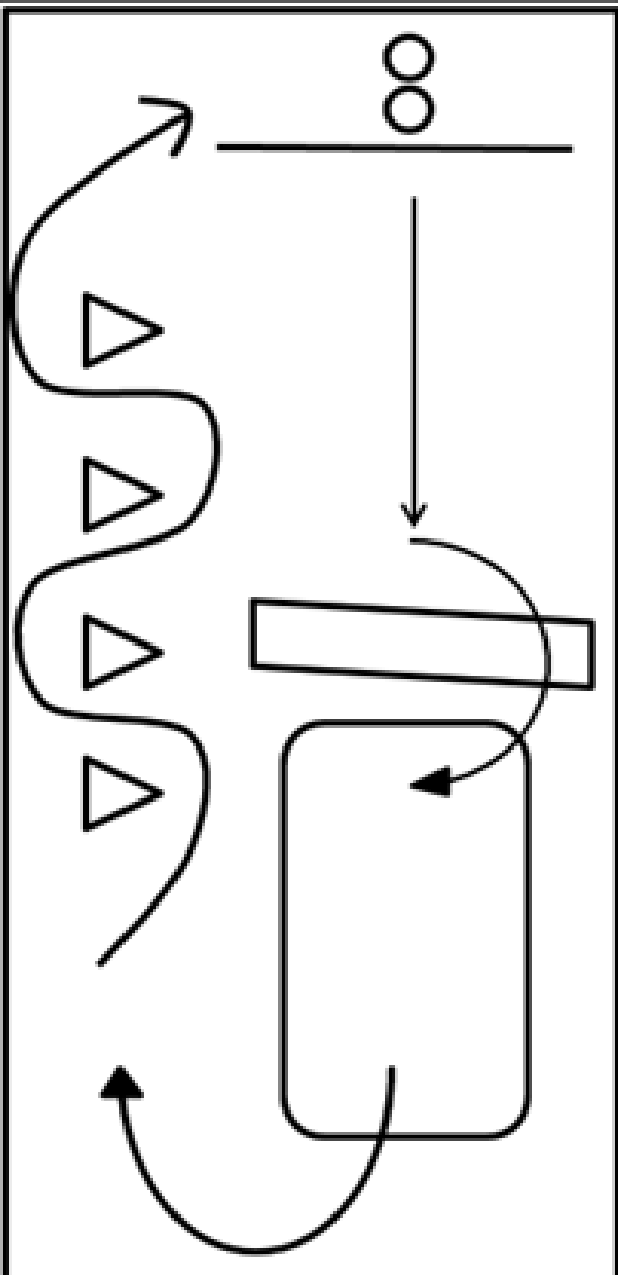
1. Přineste lavičku, žíněнку a široké pásmo.
2. Rozběhněte se k lavičce, odrazem jedné z pásma doskočte do stoje na žíněнку.
3. Cestou zpět dělejte přítahy v leže na bříše na lavičce.

## SKOKY



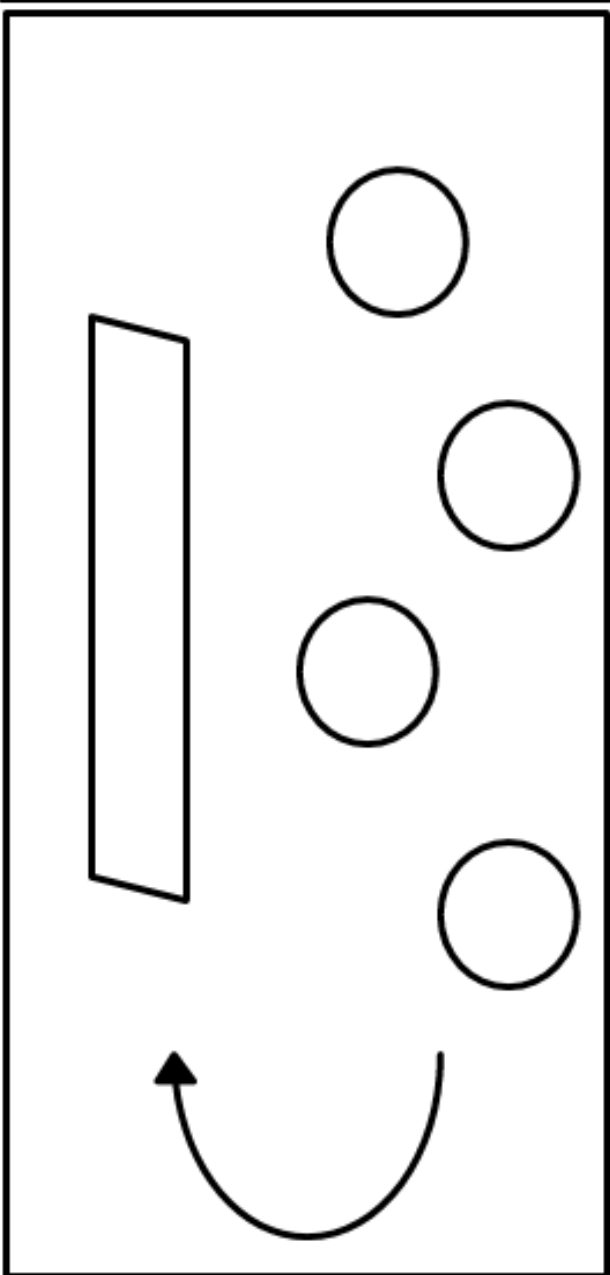
1. Přineste 1 lavičku, žíněnku a 4 kužely.
2. Rozběhněte se k lavičce, odrazem jedné překonejte lavičku a dopadněte do stoje na žínětku.
3. Cestou zpět jděte jako „kačenky“ slalom.

## SKOKY



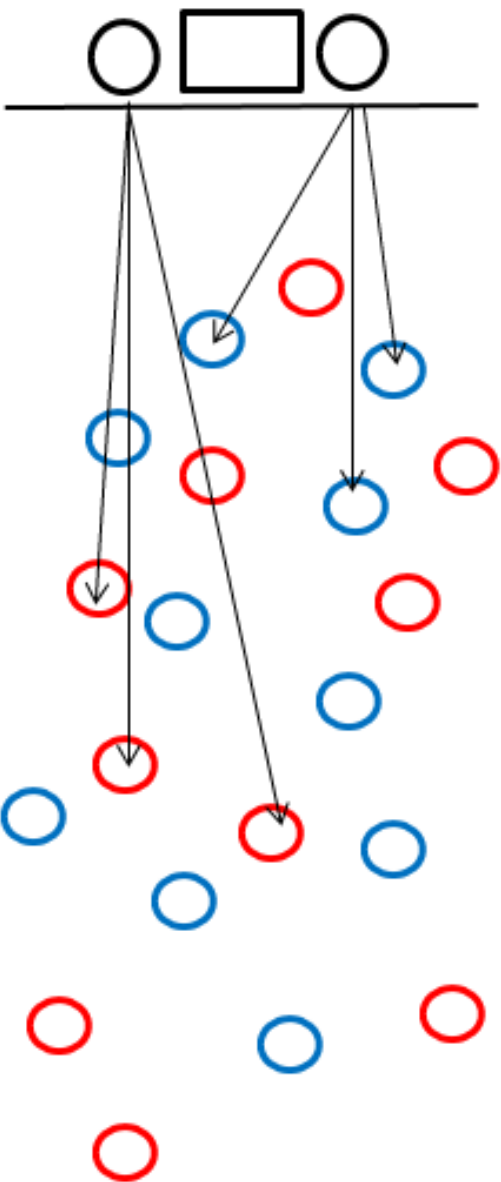
1. Přineste 4 obruče a lavičku.
2. Do každé obruče naskakujte, co nejvýše to půjďte. (snožmo, jednoonož)
3. Cestou zpět dělejte přítahy v leže na zádech na lavičce.

## SKOKY



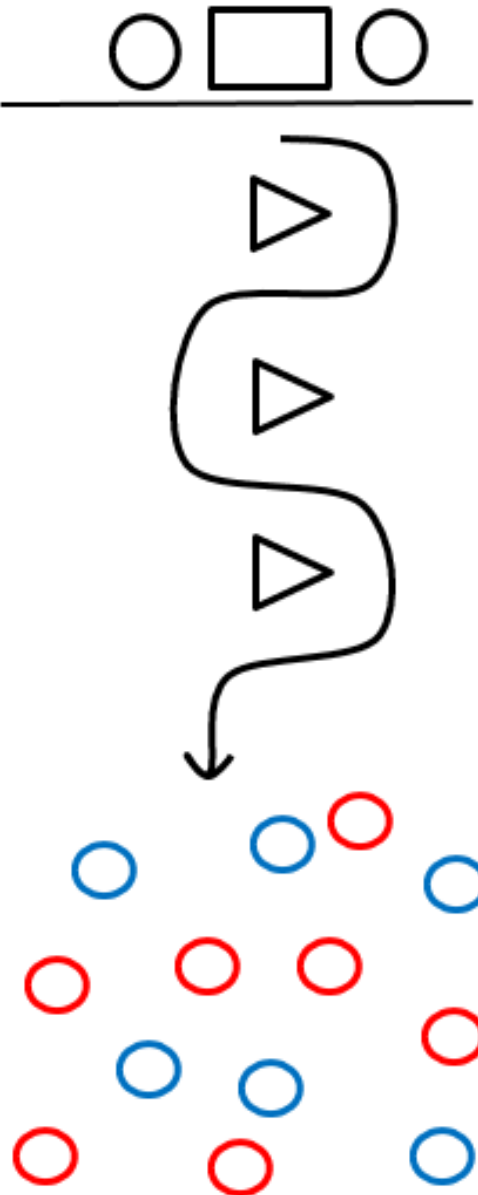
1. Přineste krabici s míči a bedýnku.
2. Červené a modré míčky rozmístěte po tělocvičně. Běhejte na střídačku pro míčky a ukládejte je do bedýnky. První sbírá modré, druhý červené.

## BĚHY



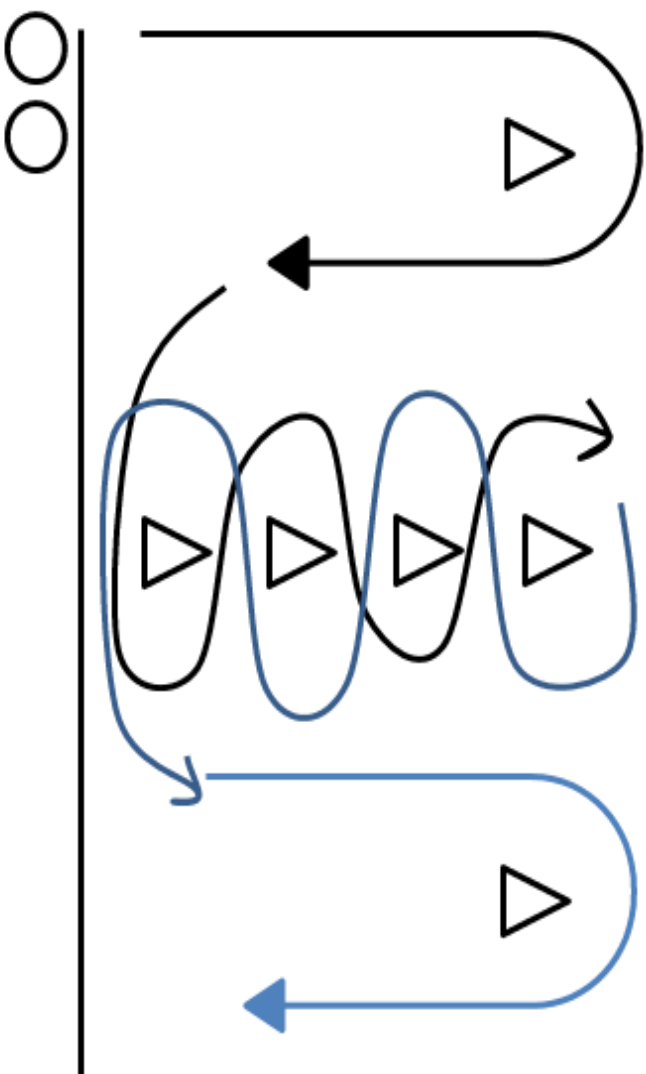
1. Přineste krabici s míči, 3 kužely a bedýnku.
2. Běžte slalom a sbírejte míčky na střídačku, ukládejte je pak do bedýnky. První sbírá modré, druhý červené. Při cestě zpět slalom NEběžte.

## BĚHY



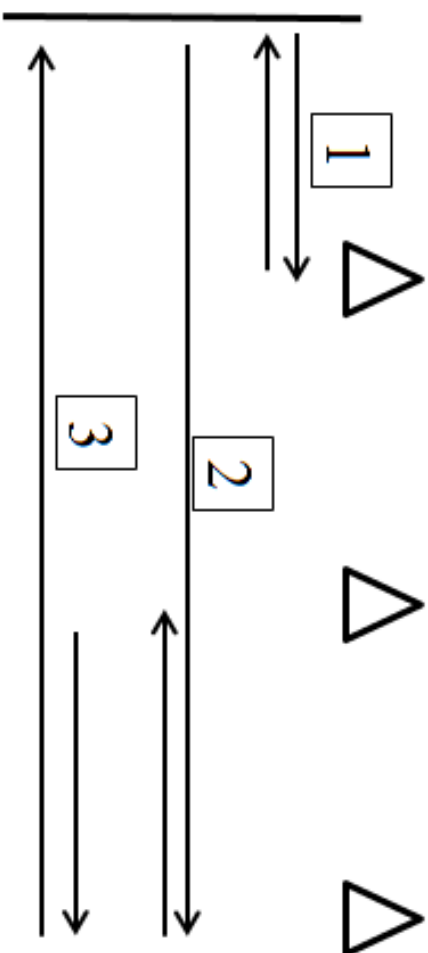
1. Přineste 6 kužlů.
2. Běžte podle náčrtu. První kužel oběhni, vrať se na startovní čáru, proveď slalom tam i zpět a oběhni druhý kužel. Po doběhnutí všech z týmu, běž znovu z druhé strany.

## BĚHY



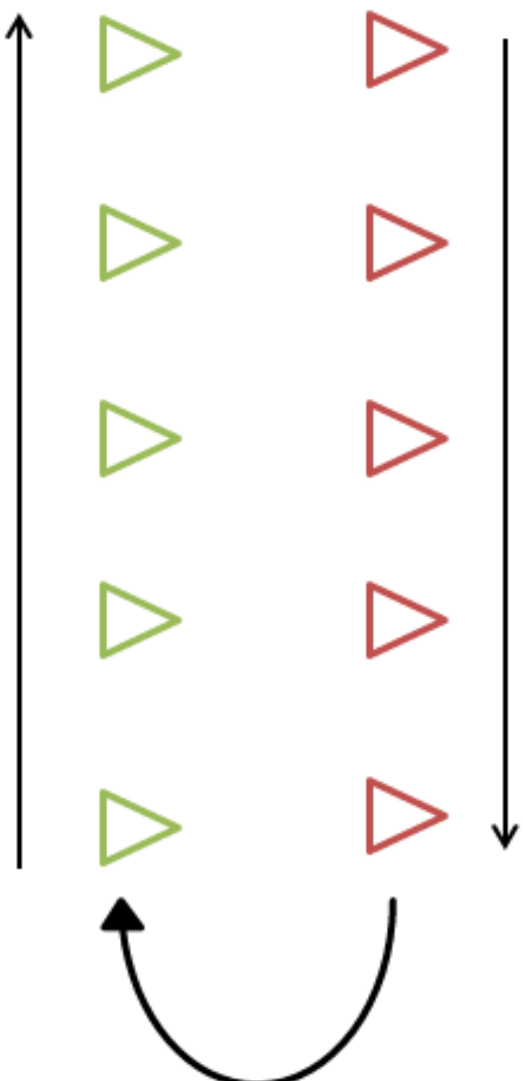
1. Přineste 3 kužely.
2. Běžte podle náčrtu. První cesta – 1. kužel zpět couvám. Druhá cesta- 3. kužel, couvám k 2. kuželu. Třetí cesta – od 2. kuželu běžím ke 3. kuželu a zpět běžím popředu.

## BĚHY



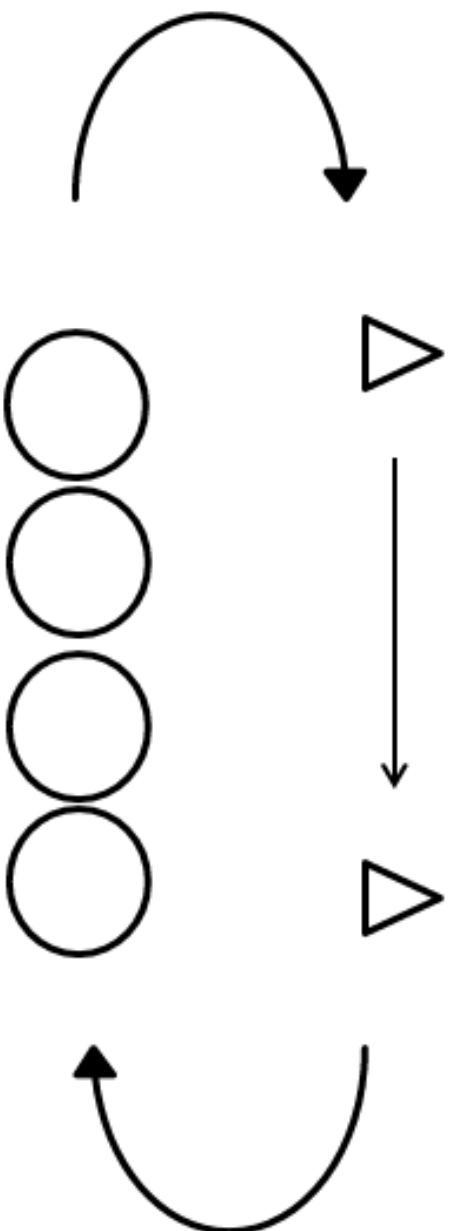
1. Přineste 10 kužely (5 červených a 5 zelených).
2. Kolem červených kuželů dělejte skipping a kolem zelených kuželů zakopávejte. (předkopávání + lifting)

## BĚHY



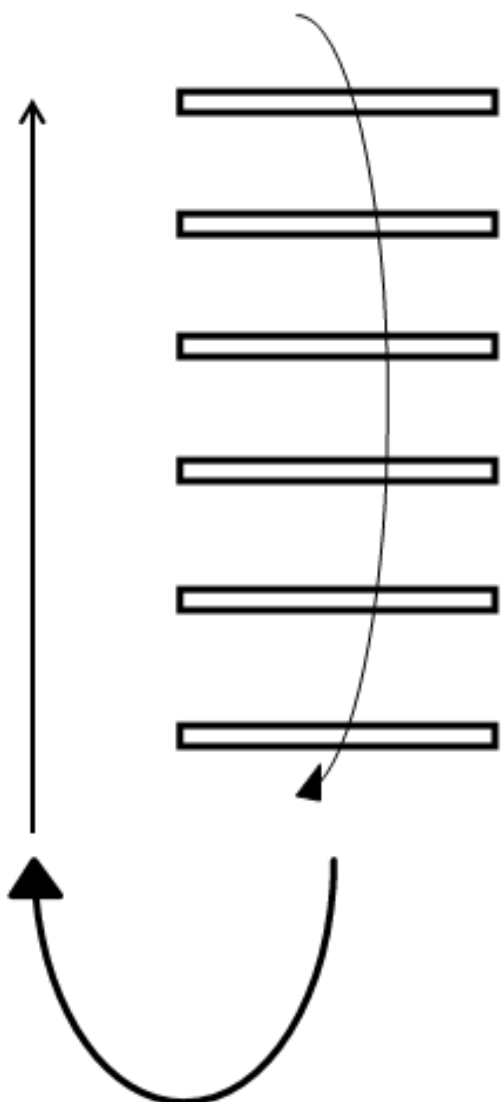
1. Přineste 2 kužely a 4 obruče.
2. Sprintuj mezi kužely a při cestě zpět prováděj „rychlé nohy“ přes obruče.

## BĚHY



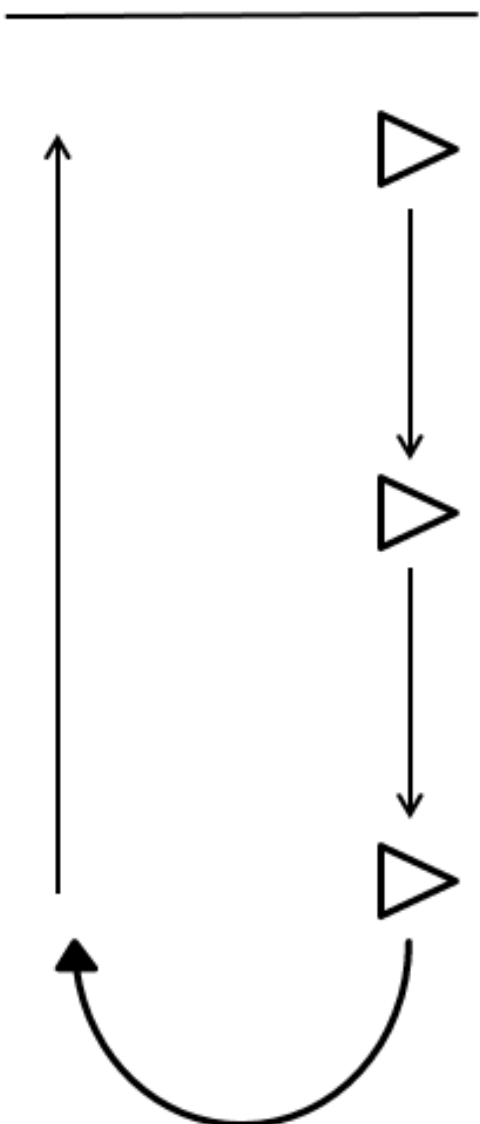
1. Přineste 6 tyčí a dejte je od sebe daleko podle přiloženého měřítka.
2. Přeběhněte přes tyče („rychlé nohy“) a při cestě zpět provádějte cval stranou.

## BĚHY



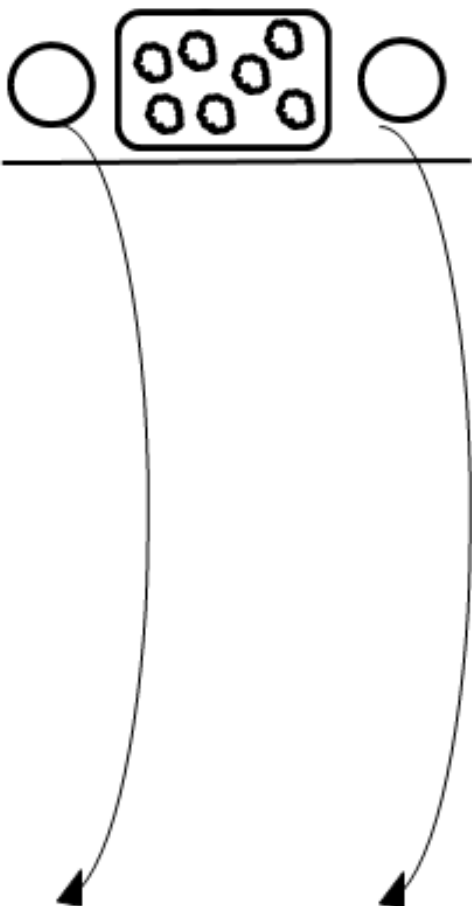
1. Přineste 3 kužely.
2. Mezi prvním a druhým kuželem prováděj lifting. Mezi druhým a třetím kuželem sprintuj co nejrychleji.
3. Klusej zpět na začátek.

## BĚHY



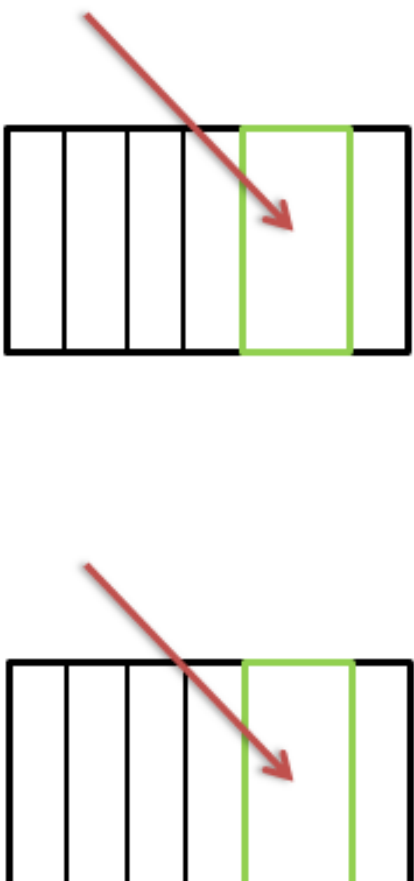
1. Přineste bednu s papírovými koulemi.
2. Od čáry se snažte hodit co nejdále. Střídejte obě ruce. Zapamatujte si, kam nejdále vám míček doletěl.

# HODY



1. Přineste si každý 3 pěnové míčky.
2. Trefujte se do vyznačeného prostoru v žebřinách. Po 10 pokusech vystřidejte ruce.

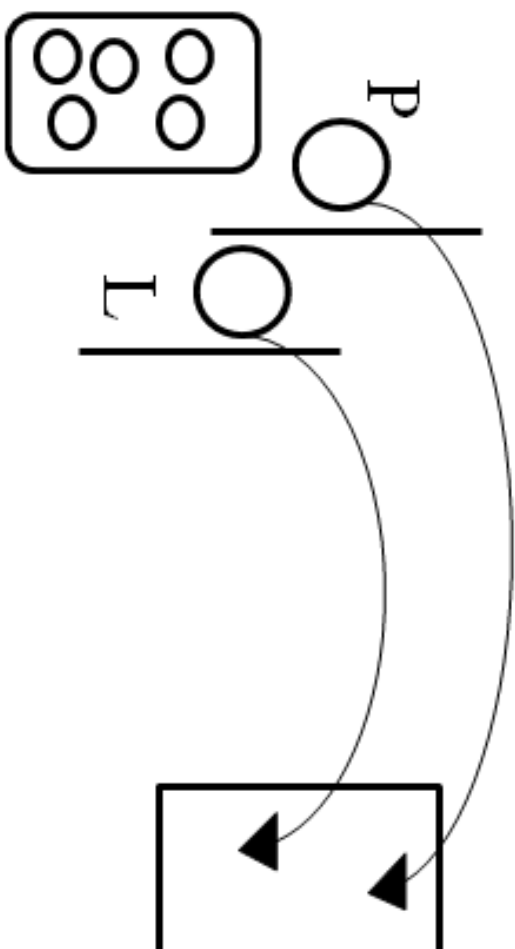
# HODY





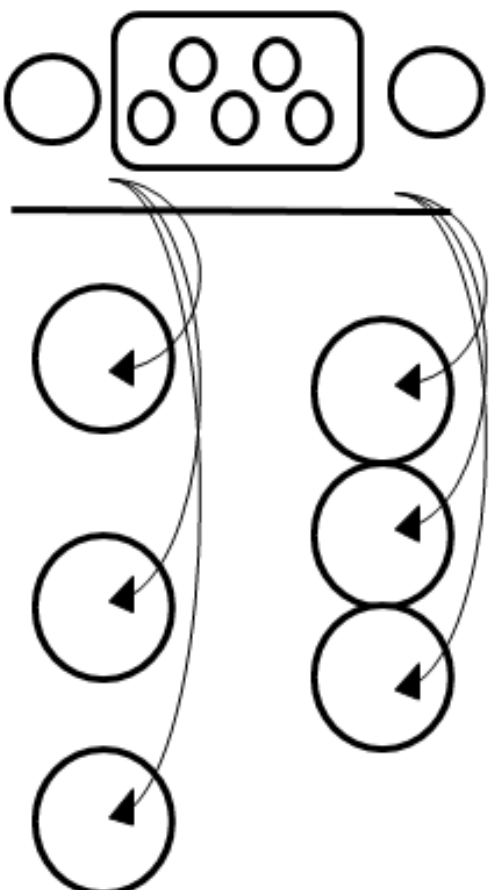
1. Přineste si bednu s míčky a švédskou bednu
2. Od čáry házejte do švédské bedny míčky. Střídejte pravou i levou ruku po 5 hodech. Prává - vzdálenější čára Levá - bližší čára

## HODY



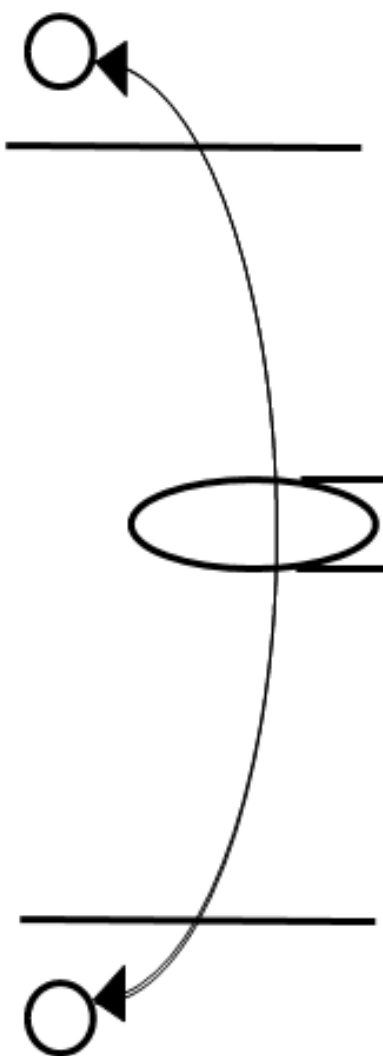
1. Přineste si bednu s míčky a 6 obrůči, rozestavte je podle obrázku.
2. Od čáry se snažte trefit míček do obrůči. Můžete počítat body. (nejbližší 1b, prostřední 2b a nejvzdálenější 3b)

## HODY



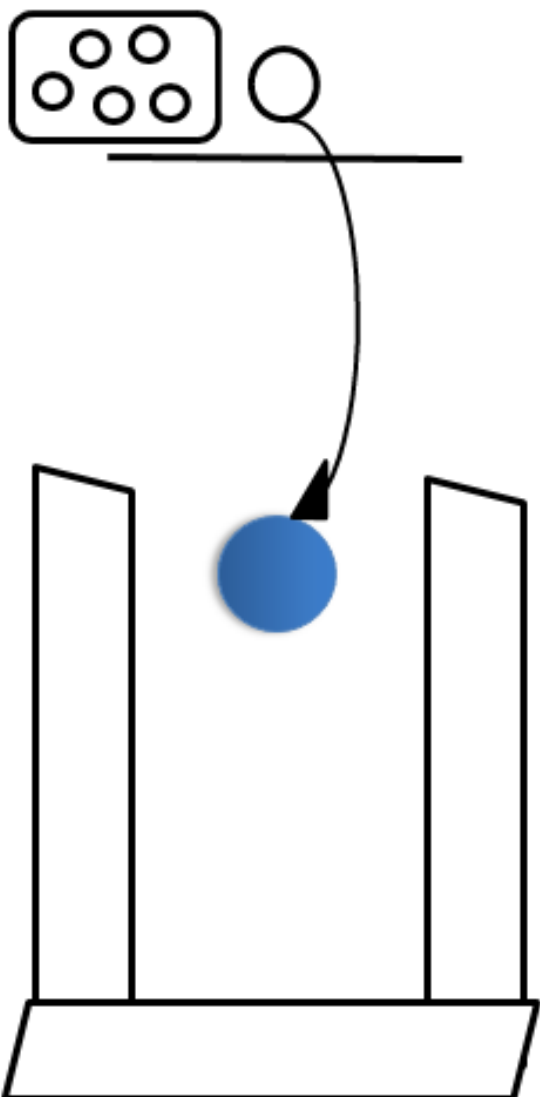
1. Přineste si bednu s míčky, 1 obruč, 2 lana (vyučující vám pomůže obruč přivázat)
2. Házejte si skrz obruč naproti sobě, střídáte ruce.

# HODY



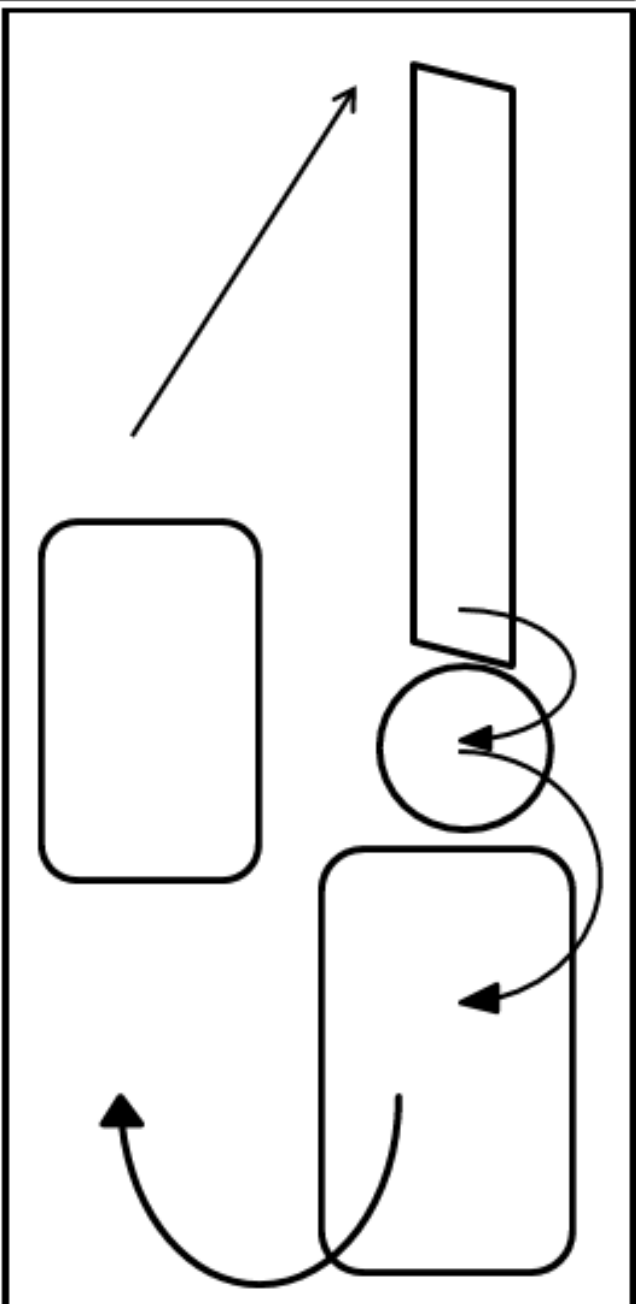
1. Přineste si bednu s míčky 3 lavičky a 1 velký míč, postavte podle obrázku.
2. Od čáry házejte do míče a snažte se ho posunout k zadní stěně. 3x levou, 3x pravou. Střídáte se v házení.

# HODY



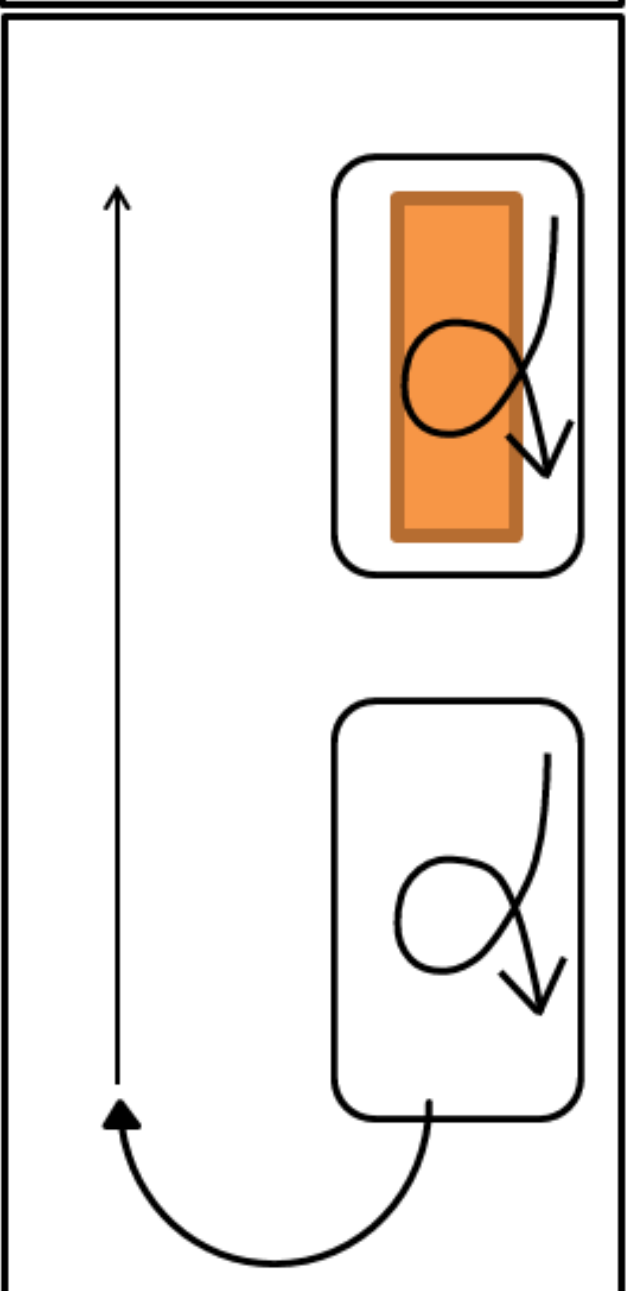
1. Přineste si lavičku, duchnu, žiněnku a trampolinu (postavte podle obrázku).
2. Dojděte po lavičce na kraj, odrazte se z jedné, dopadněte oběma na trampolinu a odrazte se do duchny. Při cestě zpět udělejte kotoul vpřed.

## GYMNASTIKA



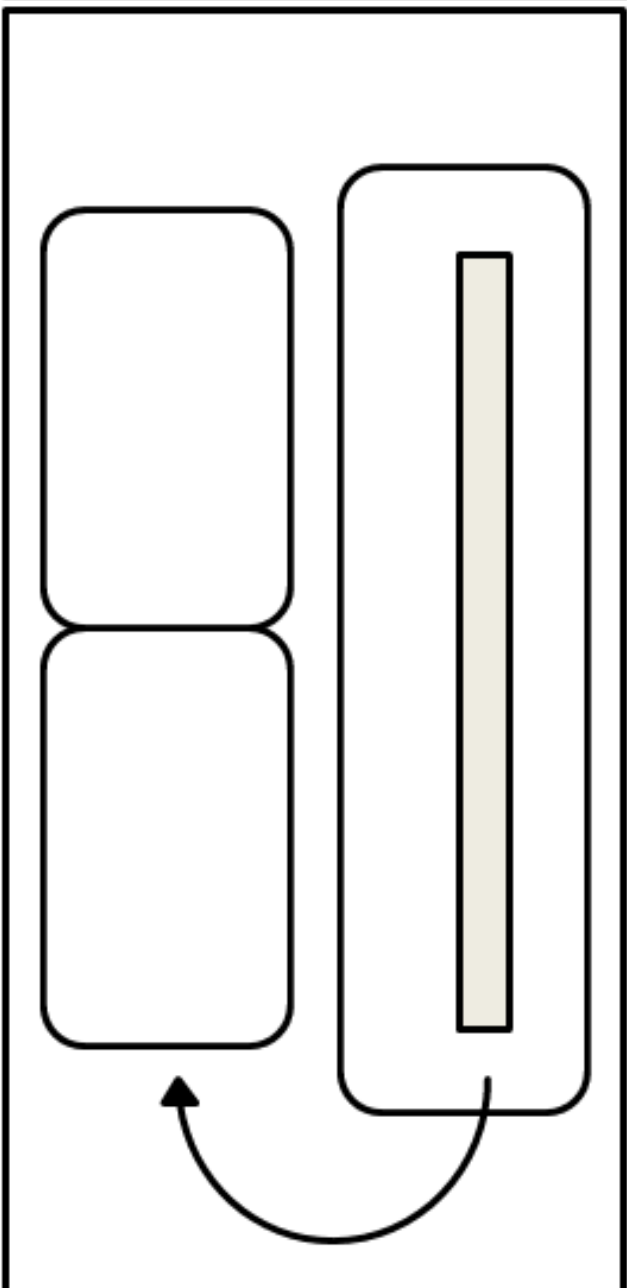
1. Přineste 2 žiněnky, vrchní díl švédské bedny.
2. Udělejte kotoul vpřed na švédské bedně a následně kotoul vpřed na žiněnce. Při cestě zpět jděte polkovým krokem.

## GYMNASTIKA



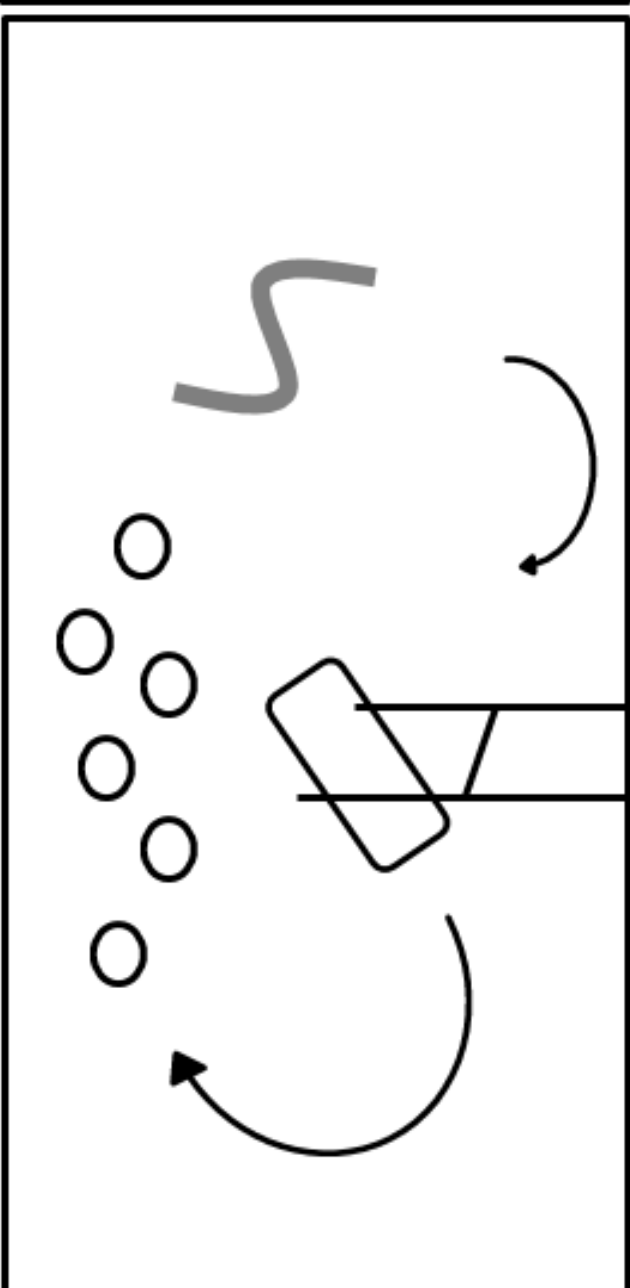
1. Přineste 2 žíněnký a malou kladinu.
2. Pňte na kladině sestavu – chůze, chůze + dřep uprostřed, chůze po špičkách, chůze s vysokými koleny. Jeden smi dát dopomoc.
3. Zpět válejte sudý na žíněnkách.

## GYMNASTIKA



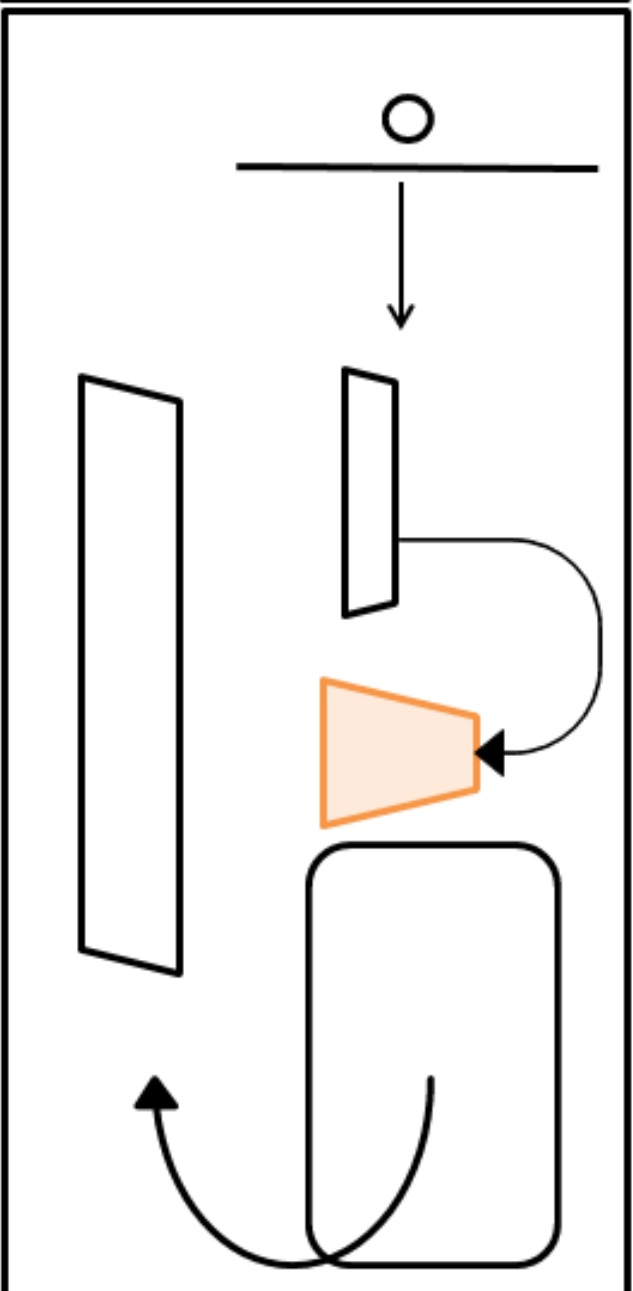
1. Postavte hrazdu, přineste 1 žíněnký, balanční kroužky a lano.
2. Po hrazdě ručkejte na druhou stranu, vračejte se zpět po balanční trase (přes kroužky a lano) – jeden smi dávat dopomoc při balancích.

## GYMNASTIKA



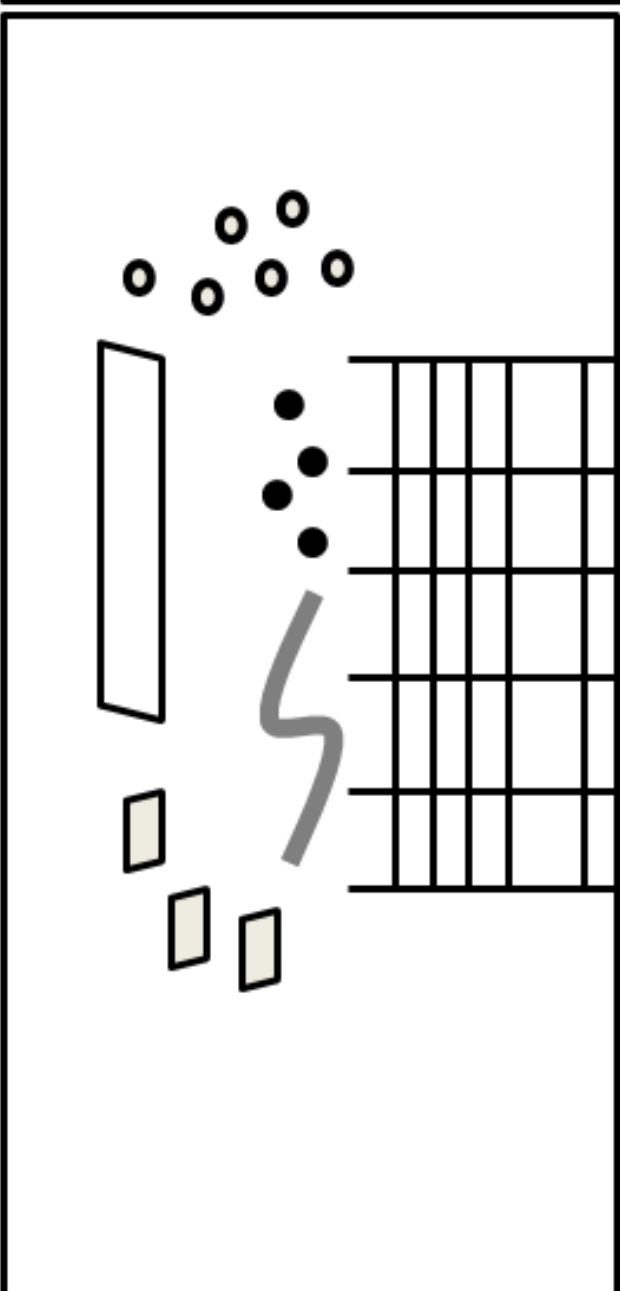
1. Přineste švédskou bednu, lavičku, duchnu a skokanský můstek.
2. Rozběhněte se a po odrazu z můstku naskočte do dřepu na bednu. Seskočte do stoje (narovnat, upažit). Cestou zpět se plazte přes lavičku.

## GYMNASTIKA



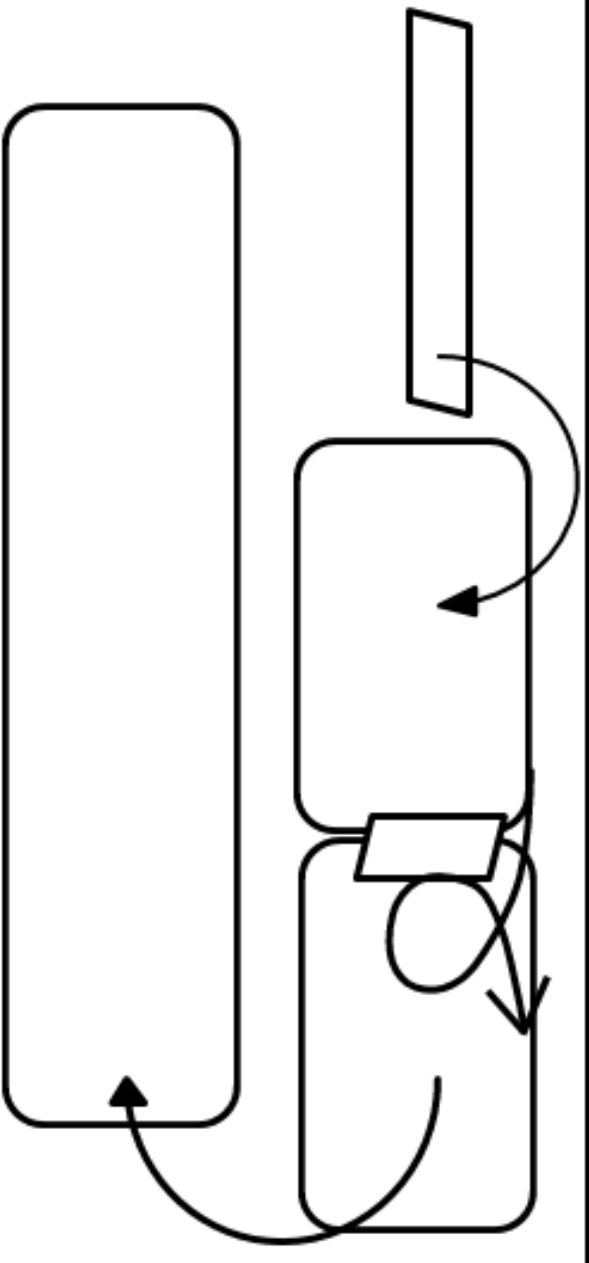
1. Přineste 4 míčky, lano, 3 bedýnky, lavičku, 6 ringo kroužků.
2. Překonejte balanční dráhu bez došlapu na zem (třestný bod za dotyk). U žebřin se smíte držet.

## GYMNASTIKA



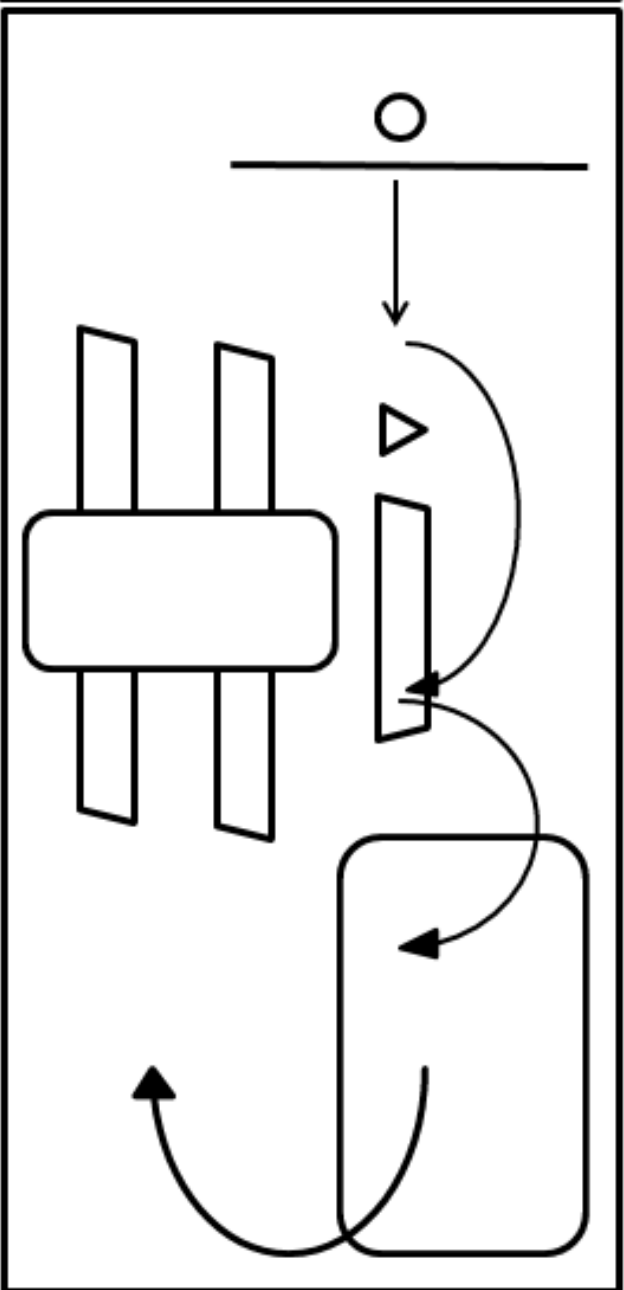
1. Přineste lavičku, překážku, 2 žíněčky, koberec.
2. Přejděte lavičku, odrazte se nahoru a dopadněte na žíněčku. Udělejte kotoul letmo na druhou žíněčku. Při cestě zpět válejte sudy na koberci.

## GYMNASTIKA



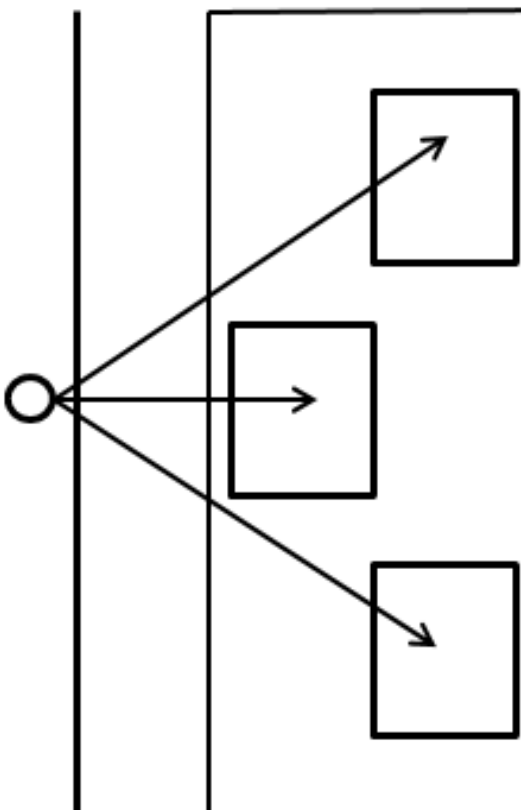
1. Přineste kužel, můstek, duchnu, 2 lavičky a žíněčku.
2. Odrazte se z jedné předkuželem, dopadněte na můstek a odrazem z obou dopadněte do stoje na duchnu. Při cestě zpět se plazte pod žíněčkou.

## GYMNASTIKA



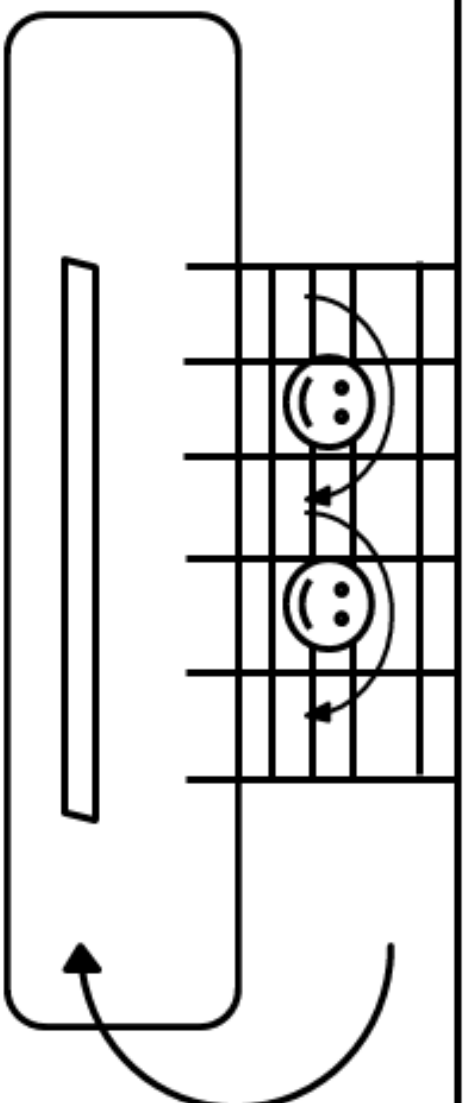
1. Přineste si každý basketbalový míč.
2. Trefujte vyznačená územi hodem obouruč. Místo pro přihrávku si zvolte sami. (můžete zvolit i přihrávku o zem)
3. Po každém pokusu se vystřídejte.

## BASKETBAL



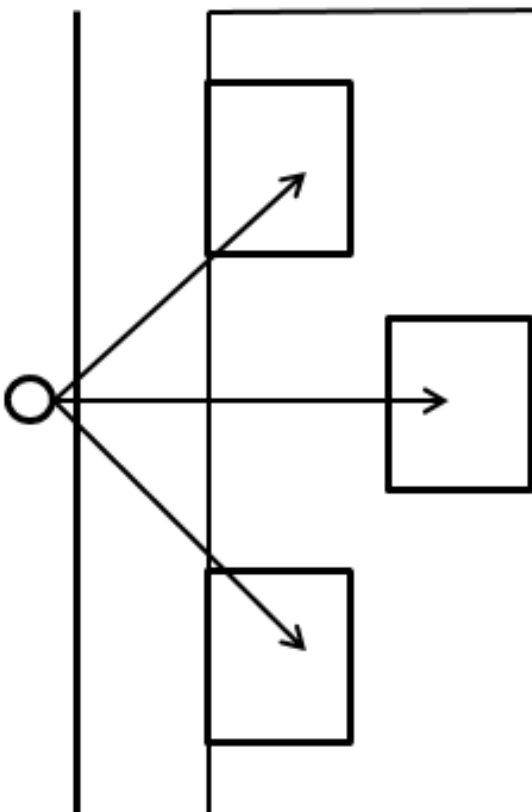
1. Přineste koberec a kladinu.
2. Jeden vyleze na žebřiny a zůstane viset, druhý obleze prvního a pověsí se sám. První přeleze druhého a tak pořád dokola. Cestou zpět se vračejte chůzí přes kladinu.

## GYMNASTIKA



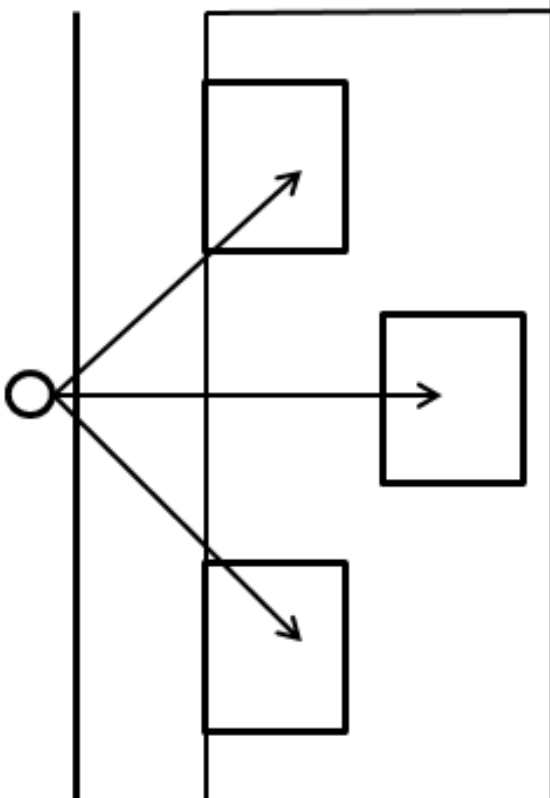
1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček.
2. Trefujte vyznačená území střelou. Střelte vždy z prostředka a počítejte si úspěšné pokusy.
3. Po každém pokusu se vystřídejte.

## FLORBAL



1. Přineste si každý fotbalový míč.
2. Trefujte vyznačená území střelou. Střelte vždy z prostředka a počítejte si úspěšné pokusy.
3. Po každém pokusu se vystřídejte.

## FOTBAL





1. Přineste si jeden basketbalový míč do dvojice (trojice).
2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici).  
Jednoruč – pravou, levou.  
Obouruč – vzduchem, o zem.

## BASKETBAL



1. Přineste si jeden fotbalový míč do dvojice (trojice).
2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici).  
Střídejte pravou i levou nohu. Vždy si zpracujte míč a poté přhrajte na spolužáka.

## FOTBAL



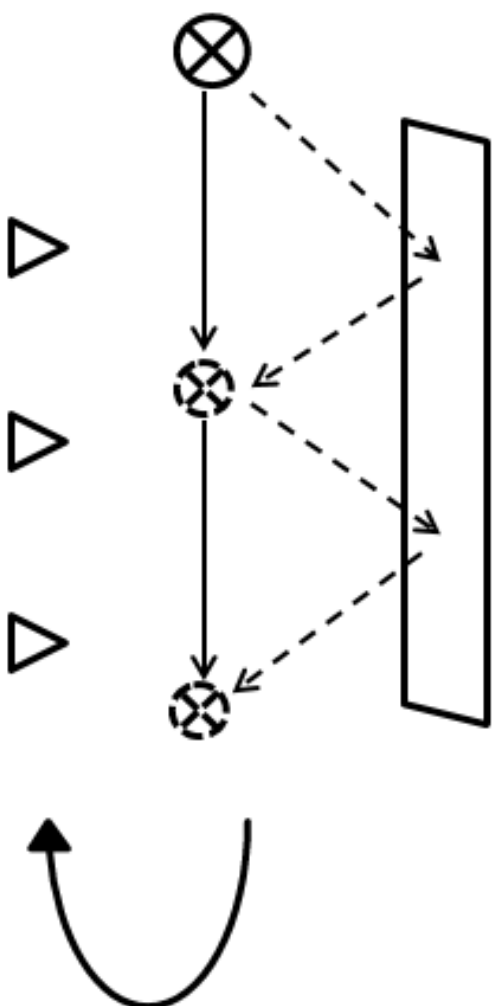
1. Přineste si každý florbalovou hokejku a jeden míček do dvojice (trojice).
2. Přihrávejte si ve dvojici (trojici). Vždy si míček zpracujte a poté přihrajte na spolužáka.

## FLORBAL



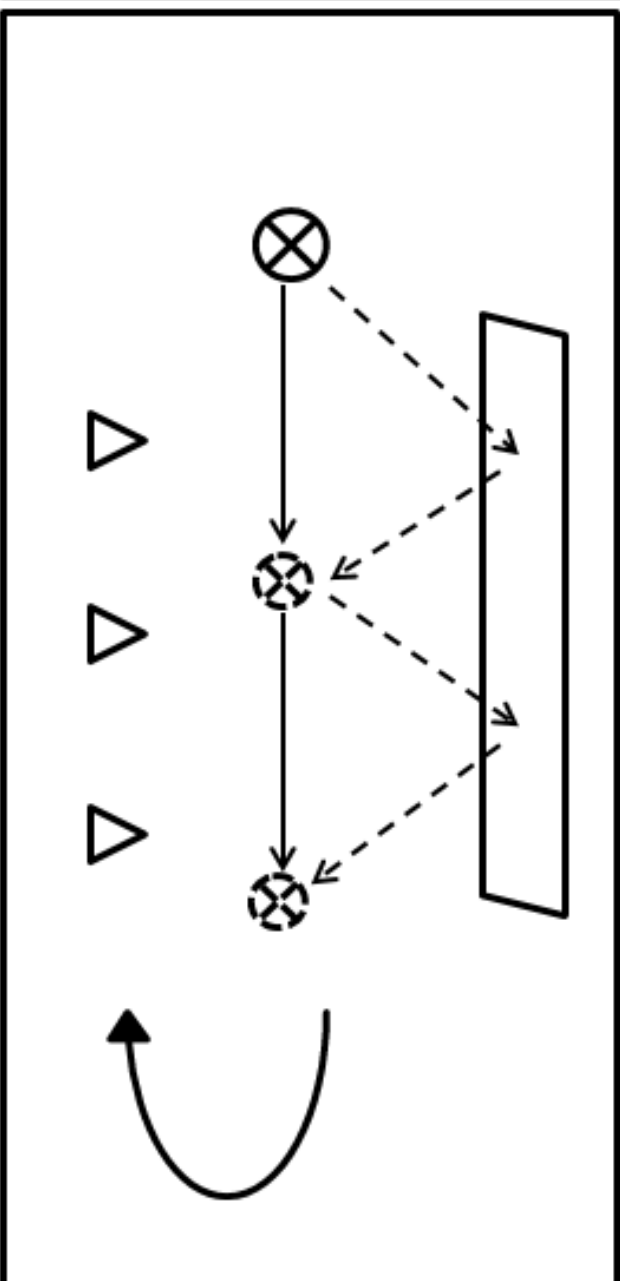
1. Přineste si každý fotbalový míč. 1 lavičku, 3 kužely.
2. Běžte podél lavičky a přihrávejte si o ni (2x). Cestou zpět proveďte slalom kolem kuželů.

## FOTBAL



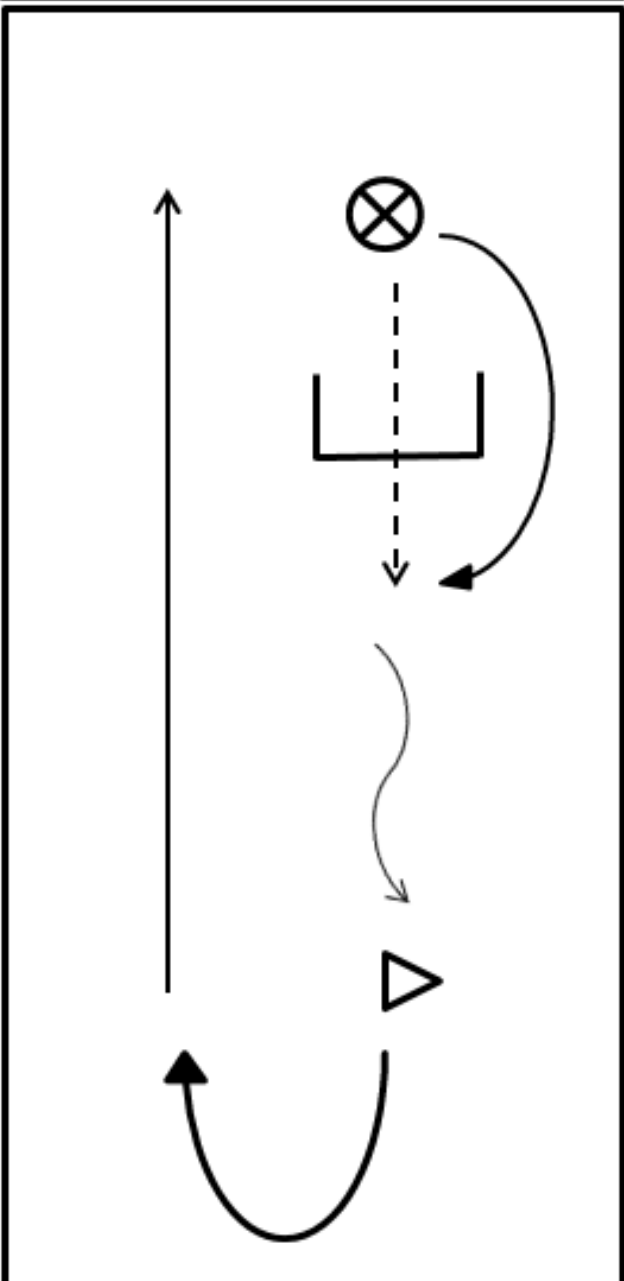
1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček. 1 lavičku, 3 kužely.
2. Běžte podél lavičky a přihrávejte si o ni (2x). Cestou zpět proveďte slalom kolem kuželů.

## FLORBAL



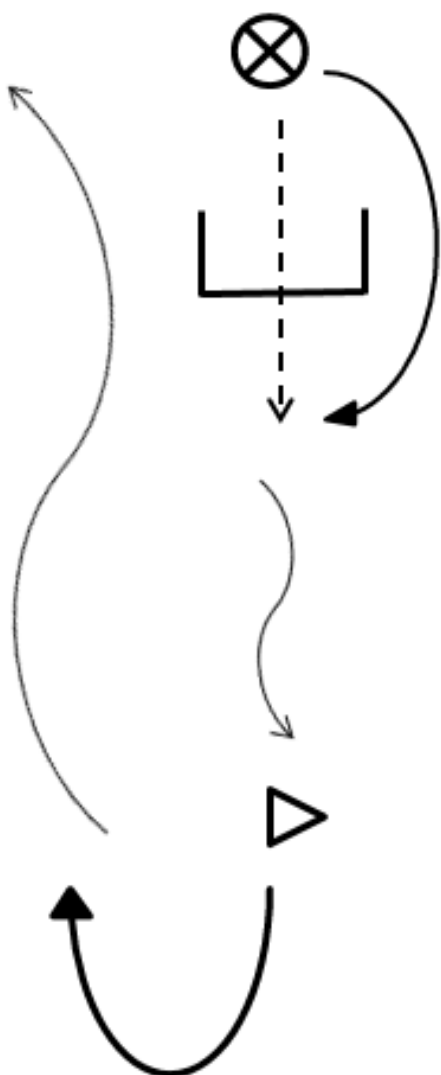
1. Přineste si každý fotbalový míč, 1 překážku, 1 kužel.
2. Přihrávejte míč pod překážkou, oběhněte ji, míč dožeňte a zpracujte. Doběhněte ke kuželi, vezměte míč do ruky a vraťte se během na začátek.

## FOTBAL



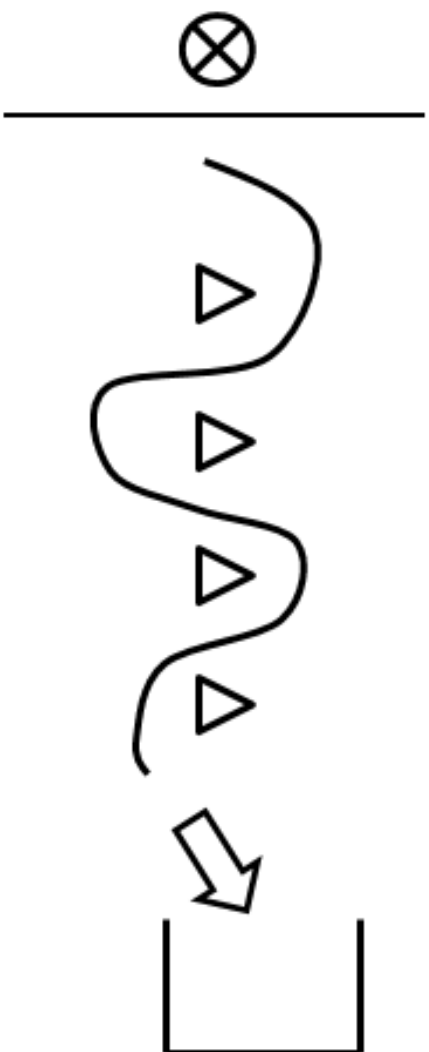
1. Přineste si každý florbalovou hokejku a míček, 1 překážku, 1 kužel.
2. Přihrajte míček pod překážkou, oběhněte ji, míček dožehňte a zpracujte. Oběhněte kužel a vraťte se volně zpět.

## FLORBAL



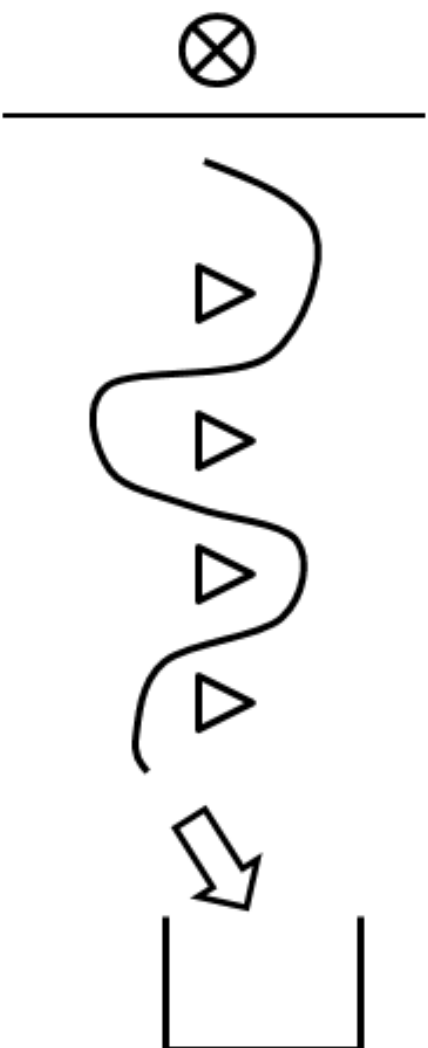
1. Přineste si fotbalové míče, 4 kužely a bránu.
2. Projděte slalom (střídejte pravou i levou nohu). Na konci slalomu vysťelte na bránu. Vraťte se zpět cvalem stranou. Jakmile vám dojdou míče, seberte je z brány.

## FOTBAL



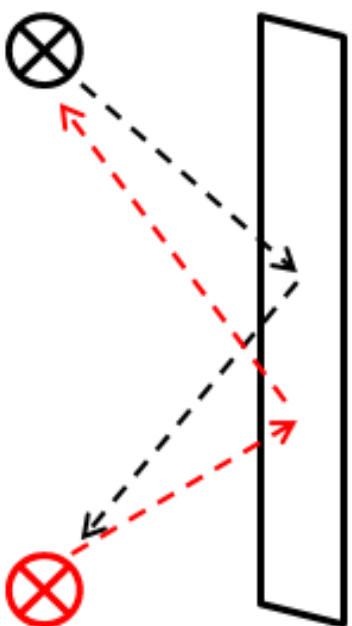
1. Přineste si hokejku, míčky, 4 kužely a bránu.
2. Projděte slalom. Na konci slalomu vysměřte na bránu. Chyťte hokejku nataženými rukama před sebou a vraťte se cvalem stranou.

## FLORBAL



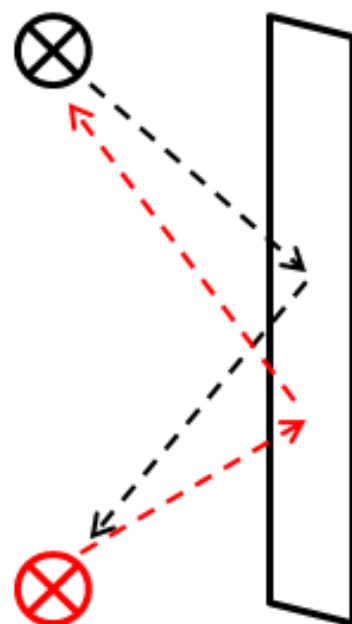
1. Přineste si lavičku a jeden fotbalový míč.
2. Přihrávejte si o lavičku, míč si vždy zpracujte a přihrávejte zpět.

## FOTBAL



**FLORBAL**

1. Přineste si lavičku, každý florbalovou hokejku a jeden míček.
2. Přihrávejte si o lavičku, míč si vždy zpracujte a přihrávejte zpět.



1. Přineste každý basketbalový míč.

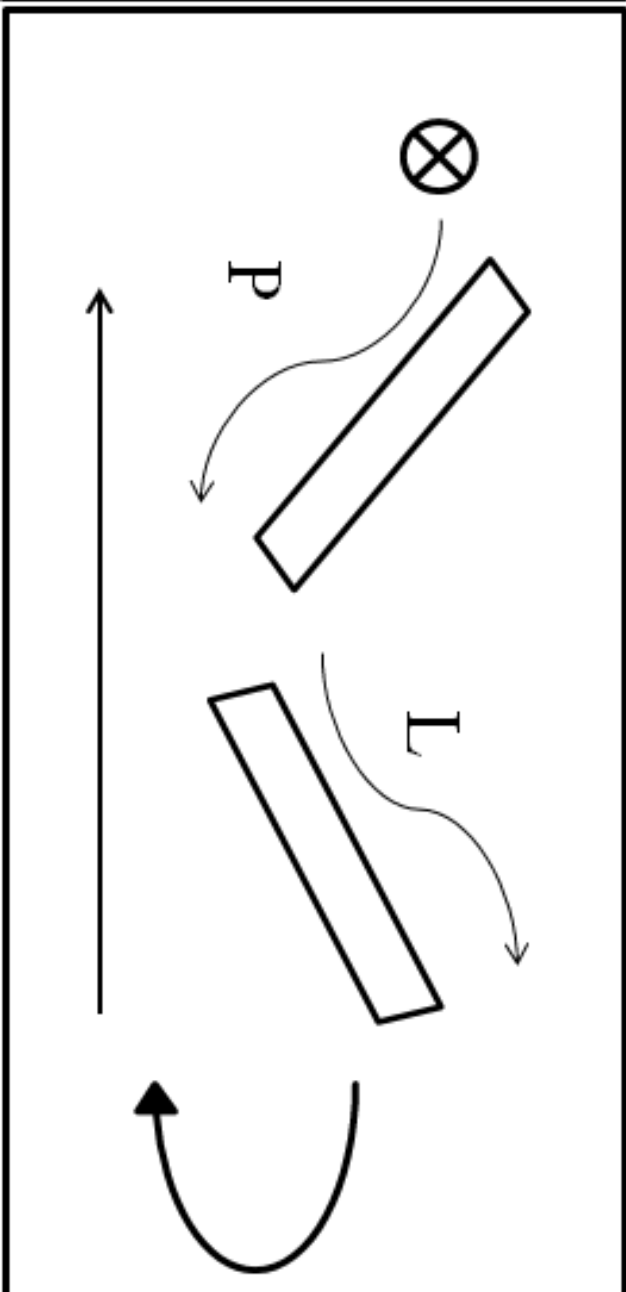
2. Vyhodte míč do vzduchu:

- chyťte ho co nejnižší.
- otočte se dokola a chyťte míč po odrazu
- udělejte dřep a chyťte míč
- tleskněte a chyťte ho

**BASKETBAL**

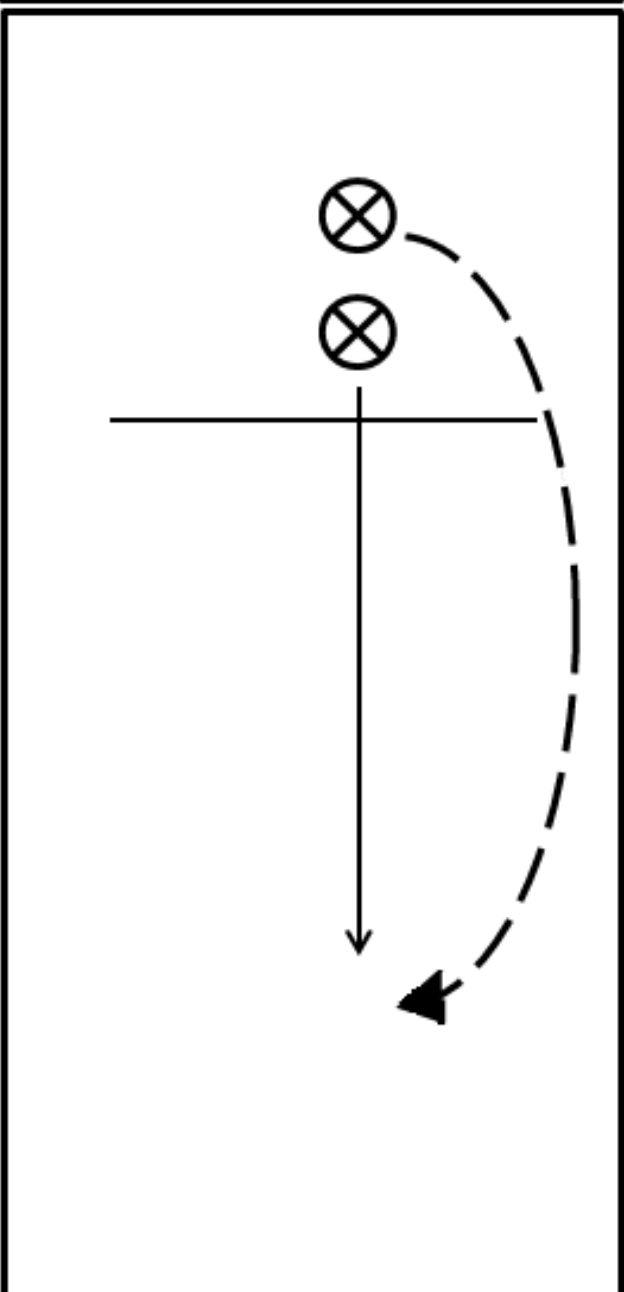
1. Přineste každý basketbalový míč.
2. Driblujte podél laviček vždy vzdálenější rukou. (P i L).  
Při cestě zpět pošlete míč po zemi a snažte se ho předběhnout (doběhnout).

## BASKETBAL



1. Přineste každý basketbalový míč.
2. Stoupněte si za čáru za sebe. Druhý nahazuje míč přes hlavu prvním, který vybíhá a snaží se míč doběhnout, než se začne kutálet.

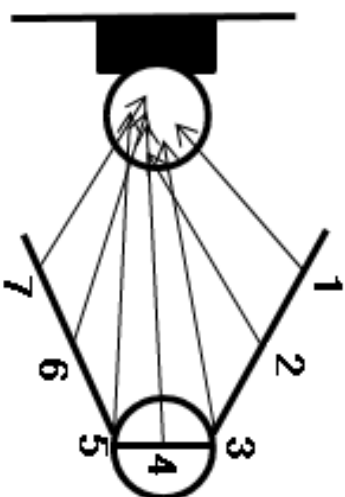
## BASKETBAL



1. Přineste každý basketbalový míč.
2. **Varianta 1** – házejte na koš postupně od 1-7. Jakmile dáte koš, smíte se posunout.
- Varianta 2** - házejte na koš z obruči, zkoušejte všechny a počítejte si úspěšné pokusy.

## BASKETBAL

**Varianta 1**

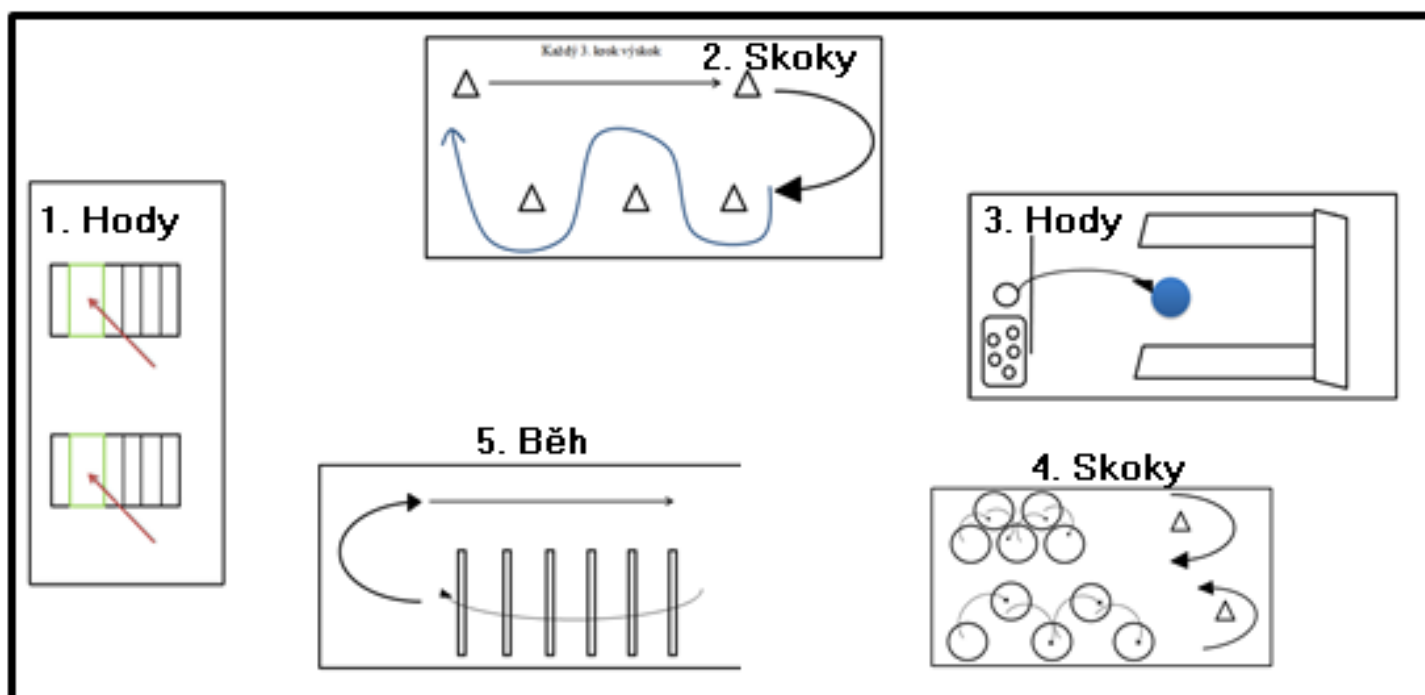
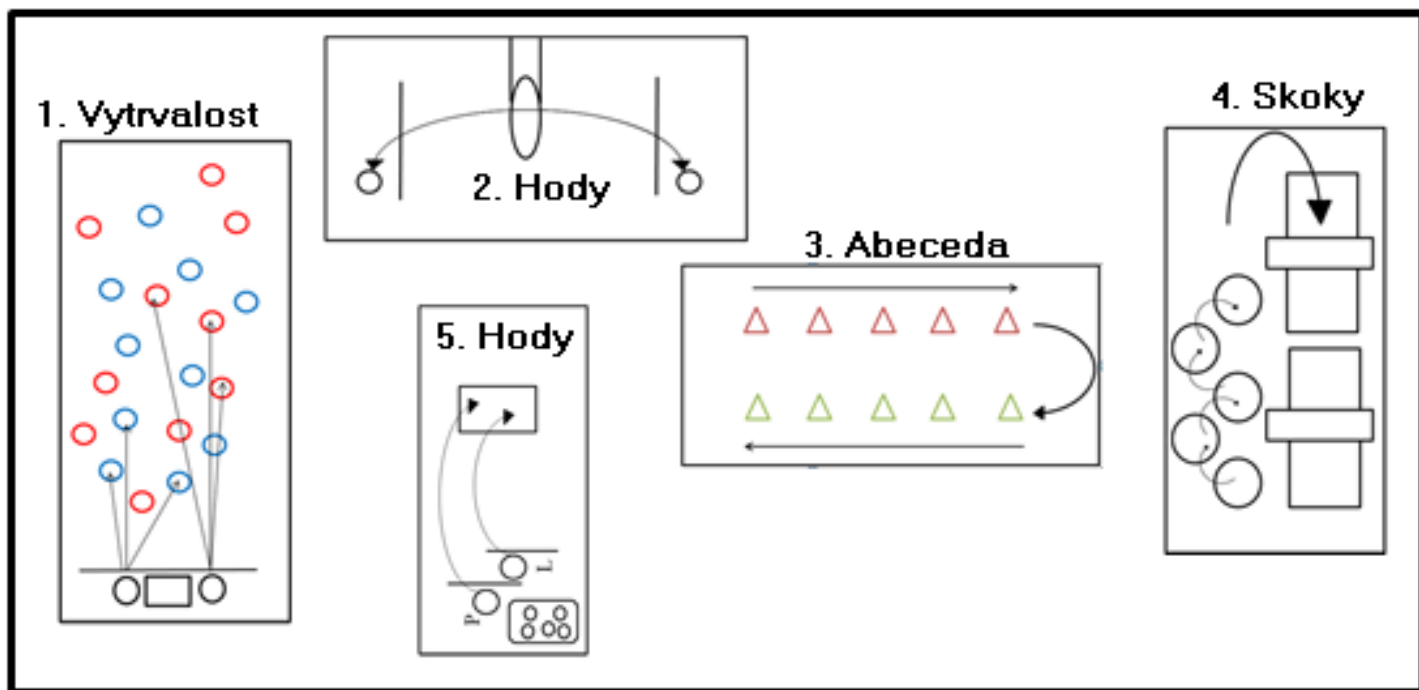


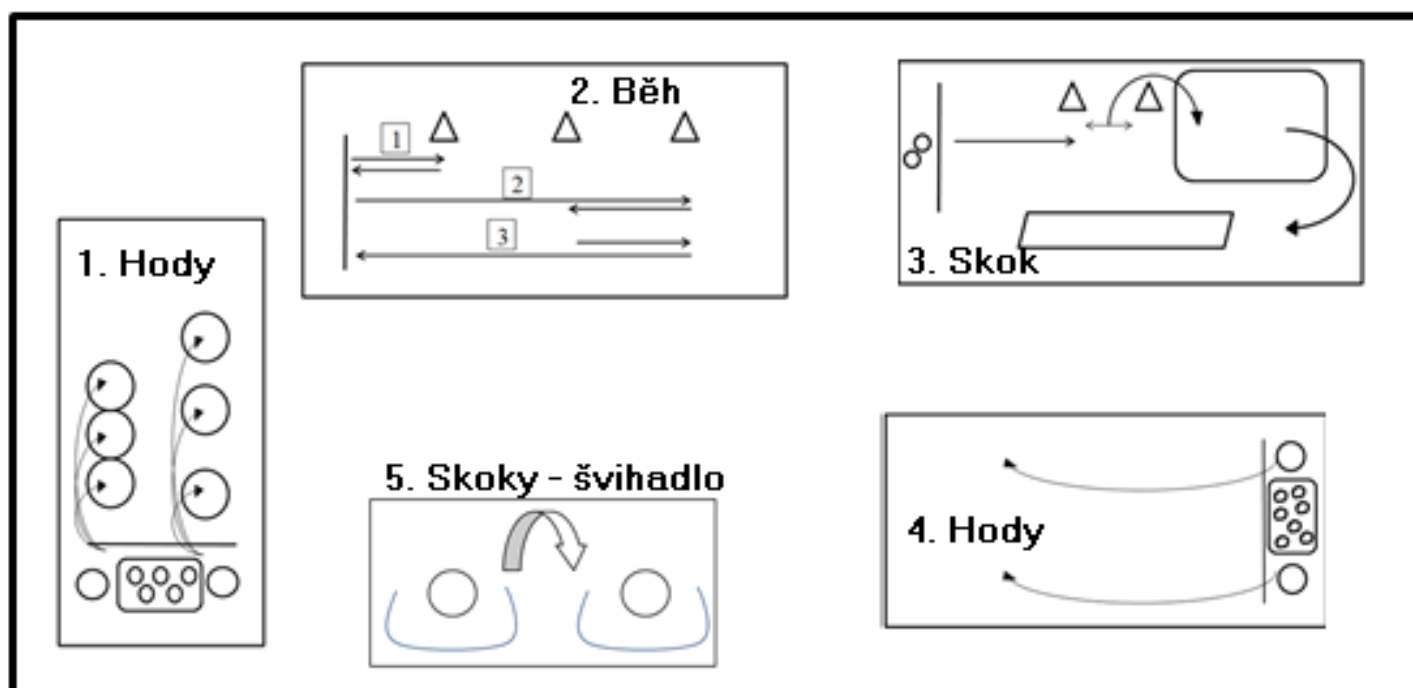
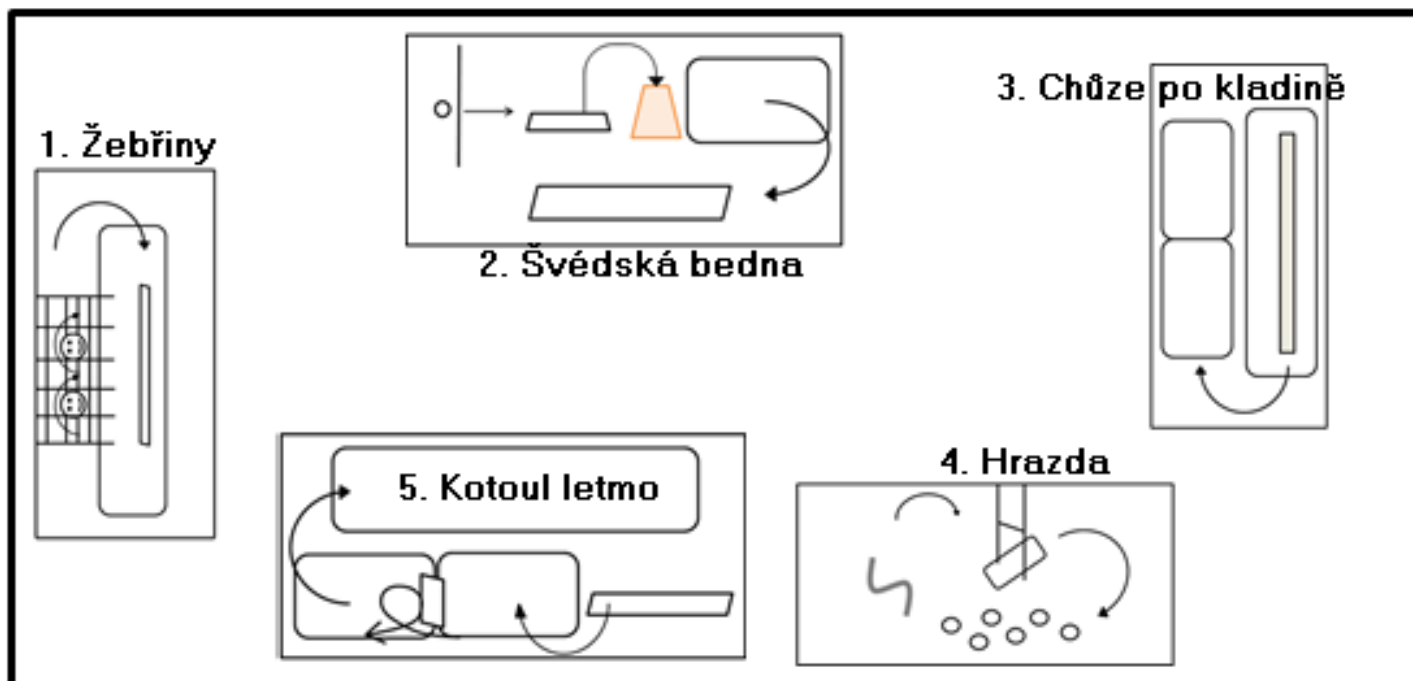
**Varianta 2**

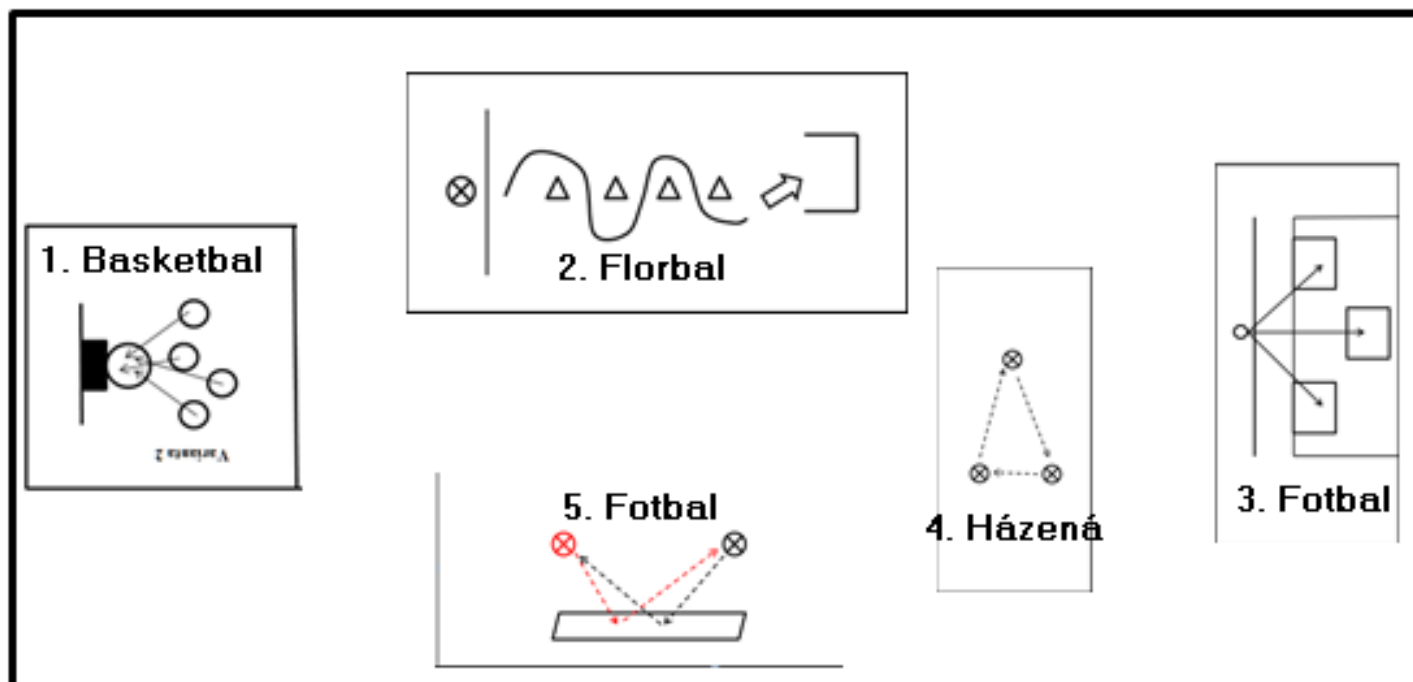
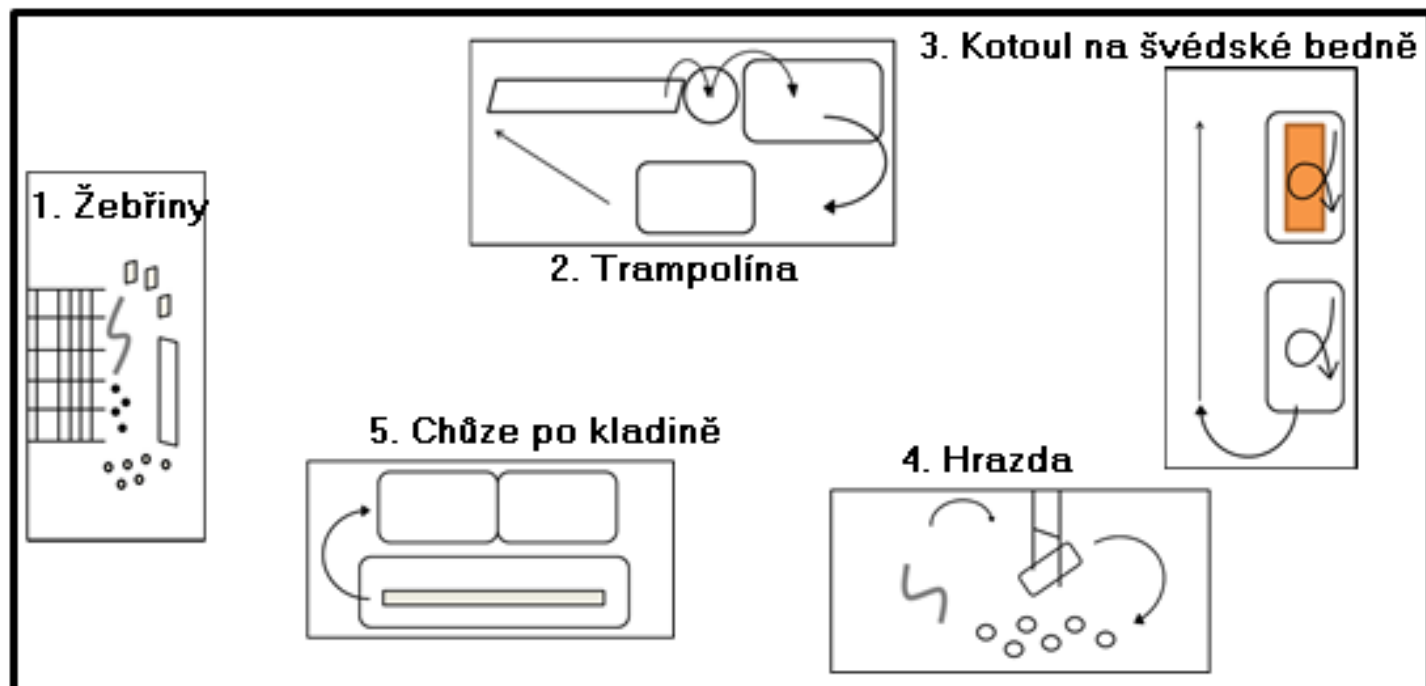




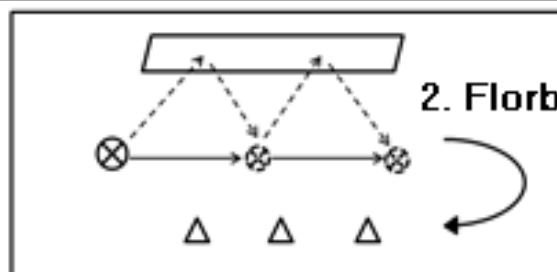
2) Variabilní provozy – plánky pro tisk





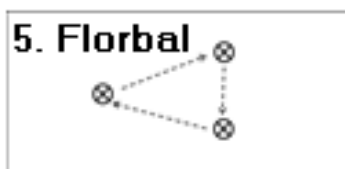


1. Basketbal

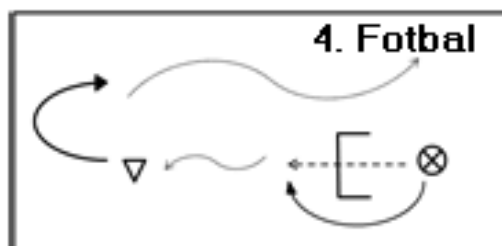


2. Florbal

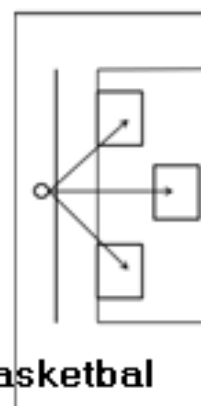
5. Florbal



4. Fotbal



3. Basketbal



### 3) Souhlas s fotodokumentací

Dobrý den,

Jmenuji se Veronika Osvaldová a ráda bych Vás požádala o spolupráci. Studuji na Západočeské univerzitě učitelství pro 1. stupeň ZŠ a v letošním roce 2018/2019 píši diplomovou práci na téma: „Využití variabilního provozu v tělesné výchově“. Součástí mé práce by měly mít fotografie pořízené při využití variabilního provozu při výuce tělesné výchovy.

Chtěla bych Vás tímto požádat o svolení s fotografováním Vašeho dítěte. Fotografie budou využity pouze do diplomové práce a nebudou tedy nikde jinde zveřejněny.

Děkuji za spolupráci.

*Souhlasím s pořízením fotografií svého dítěte a jejich následným využitím pro diplomovou práci.*

---

Jméno a příjmení žáka

---

Podpis zákonného zástupce