

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Pedagogická fakulta

Katedra Pedagogiky

**VYUŽITÍ METOD DRAMATICKÉ VÝCHOVY VE CVIČEBNÍCH  
JEDNOTKÁCH PRO DĚTI A ŽACTVO SOKOLA**

**Application of dramatic education methods in Sokol's exercise  
units for children and pupils**

Bakalářská práce

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Zdeňka Hanková

**Autor bakalářské práce:** Blažena Heřmánková

**Studijní obor:** Vychovatelství

**Forma studia:** kombinovaná

**Bakalářská práce dokončena:** duben 2016

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 13.dubna

Podpis:.....

## Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Zdeňce Hankové za odborné vedení a za cenné a konstruktivní připomínky při zpracování této práce.

**Anotace:**

Práce se zabývá využitím metod dramatické výchovy ve cvičebních jednotkách Sokola pro děti a žactvo.

V teoretické části se zaměřuji na srovnání deklarovaných cílů Sokola a potenciálu dramatické výchovy. Soustředím se na dovednosti, které se rozvíjejí v aktivitách popsaných v didaktice dramatické výchovy.

Cílem praktické části je navržení několika cvičebních jednotek pro děti a žactvo Sokola za použití metod dramatické výchovy. Realizované hodiny byly zreflektovány, v autoevaluaci uvádím případná doporučení pro další použití.

**Klíčová slova:** cíle dramatické výchovy, dramatická výchova, metody dramatické výchovy, cvičební jednotka, cíle Sokola, rozvoj motorických dovedností, dramatické hry a improvizace, průpravné hry a cvičení, osobnostní a sociální rozvoj, morální, mravní a etické zásady

**Annotation:**

This thesis describes the using of drama education methods in the Sokol exercise units for children and pupils.

The theoretical part is focused on the comparison of the declared goals of Sokol and the potential of drama education. I will focus on those particular skills that are developed in the activities, which are described in the chapter about didactics of drama education.

The aim of the practical part is to design several training units for children and pupils in Sokol using drama education methods. The realized lessons were reflected. In the self-evaluation part I mention the possible recommendations for the further use.

**Keywords:** aims of dramatic education, dramatic education, methods of dramatic education, exercise unit, aims of Sokol, development of motion skills, dramatic games and improvisation, preparatory games and exercises, development of personality and social progress, moral and ethical principles

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>1. Dramatická výchova</b>	<b>9</b>
1.1 Cíle dramatické výchovy	10
<b>2. Charakteristika organizace Sokol</b>	<b>17</b>
2.1 Cíle Sokola	17
2.2 Cvičební jednotka	19
<b>3. Porovnání cílů dramatické výchovy a Sokola</b>	<b>22</b>
3.1 Proč dramatická výchova v Sokole	22
<b>4. Metody dramatické výchovy</b>	<b>23</b>
4.1 Techniky dramatické výchovy	23
4.2 Rozdělení metod dramatické výchovy	24
4.3 Rozdělení metod dramatické výchovy podle Valenty	24
4.4 Rozdělení metod dramatické výchovy podle Bláhové	26
4.5 Rozdělení průpravných her a cvičení (Budínská, Way)	27
<b>5. Úvod k praktické části</b>	<b>29</b>
5.1 Prostředí, skupiny a organizace cvičební jednotky v Sokole Troja	29
5.2 Průběh klasické cvičební jednotky Sokola Troja	31
5.3 Cvičební jednotka Zvířátka a zkušenosti z realizace	33
5.4 Cvičební jednotka Počasí a zkušenosti z realizace	40
5.5 Cvičební jednotka Městečko a zkušenosti z realizace	46
5.6 Cvičební jednotka O Sněhurce a zkušenosti z realizace	51
<b>6. Autoevaluace</b>	<b>61</b>
<b>Závěr</b>	<b>63</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>64</b>
<b>Internetové zdroje</b>	<b>64</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>

## Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zabývat metodami dramatické výchovy (dále DV) a jejich využitím ve cvičebních jednotkách pro děti. Již mnoho let působím jako cvičitelka dětí a žactva v Sokole. Cvičební jednotky Sokola mají sice v první řadě za cíl rozvíjet a zlepšovat pohybové dovednosti dětí, ale způsoby práce, kterými se k těmto cílům dochází, se mohou lišit. Ve způsobech práce převzatých z dramatické výchovy spatřuji v Sokole možnost, jak odlišit lekci od jiné běžné hodiny cvičení. Tím je podpořena pestrost nabídky volnočasových aktivit a cvičební jednotky v Sokole také mohou získávat na kvalitě. Dále vidím velký potenciál zvláště ve formě motivace, kterou mohou cvičebním jednotkám poskytnout právě aktivity z dramatické výchovy.

Cvičení sokolské všestrannosti, zvláště dětí, by mělo být cvičením všestranným, rozvíjícím nejen tělesné dovednosti, ale i další složky osobnosti. Prostřednictvím metod dramatické výchovy by se tyto příležitosti k všestrannému rozvoji v lekcích cvičení výrazně rozšířily. Je přehnané myslet si, že přidáním dalších cílů z dramatické výchovy se ve cvičební jednotce vytvoří více prostoru pro dosahování většího množství cílů. To samozřejmě možné není. Ale ráda bych zjistila, zda je možné lekce v Sokole obohatit o cíle z dramatické výchovy a využít jejich metod tak, aby to mělo na cvičení dětí pozitivní dopad.

Cílem praktické části je navržení několika cvičebních jednotek pro děti a žactvo Sokola za použití metod dramatické výchovy, jejich realizace a následné zpracování zkušeností. Vedlejším produktem mé práce bude i následné vytvoření stručné kartotéky aktivit, které v plánovaných hodinách využiji.

## TEORETICKÁ ČÁST



## 1. Dramatická výchova

Podle Bláhové se dramatická výchova zabývá osobnostní a sociální výchovou. Základními principy jsou hra, jednání, konání a akce, proto je nezbytná aktivní účast žáků. Učení probíhá v dramatické výchově zkušenostní formou a v ideálním případě je zaměřeno na všechny smysly. Velmi záleží i na osobnosti pedagoga, na jeho zkušenostech a schopnostech aktivity vhodně vést. (Bláhová 1996, s. 22–23)

*„Dramatická (resp. divadelní) výchova je systém řízeného, aktivního, uměleckého a antropologického učení dětí či dospělých založený na využití základních principů a postupů dramatu a divadla se zřetelem*

*na jedné straně:*

*ke kreativně-uměleckým (divadelním a dramatickým) a pedagogickým (výchovným či formativním) požadavkům a*

*na druhé straně:*

*k bio-psycho-sociálním podmínkám (individuálním i společným možnostem dalšího rozvoje zúčastněných osobností).“ (Valenta, 2008, s. 40)*

Valenta (2008, s. 41) říká, že jinak lze dramatickou výchovu také definovat jako výchovu zabývající se osobnostně-sociálním rozvojem s vazbou na určitý druh umění, tedy konkrétně drama a divadlo. Které metody se tak dají považovat za metody dramatické výchovy a které ne, pak určuje fakt, že dramatická výchova je esteticko-výchovným oborem. Na myšlence, že dramatická výchova je více estetickou výchovou než výchovou osobnostně-sociální, či dokonce sociálně-psychologickým výcvikem staví Valenta další definice a teorie.

Pokusím se shrnout, jak se staví jednotliví výše uvedení autoři k formulaci dramatické výchovy. Bezpochyby jde o esteticko-výchovný obor, ve kterém jde sice o osobnostní a sociální rozvoj jedince, ale za využití dramatických a divadelních principů. Nesmím opomenout, že v dramatické výchově jde o učení zkušenostní, tedy takové, kde je fyzická i psychická účast žáků a aktivní prožitky aktivity k úspěšnému průběhu lekce dramatické výchovy naprosto nezbytný.

## 1.1 Cíle dramatické výchovy

Je poměrně obtížné najít nebo z nalezených zdrojů vytvořit jednotný a jednoduchý soubor cílů pro dramatickou výchovu. Jednotliví autoři formulují cíle DV různě a také je různě třídí. Uvádím proto na ukázkou alespoň dva autory a jejich náhled na danou problematiku.

Machková (2007, s. 35) v dramatické výchově dělí cíle podle tří základních rovin na:

### 1) Rovinu dramatickou

- dovednosti v dramatické oblasti, kam patří např.: hra v roli, výstavba celku, výrazové prostředky
- vědomosti o dramatických aktivitách a divadle, kam patří např.: dramaturgie, historie, teorie

### 2) Rovinu sociální

- struktura skupiny, její dynamika, vztahy ve skupině, kooperace
- poznávání života, světa, lidí

### 3) Rovinu osobnostní

- psychické funkce: pozornost, vnímání, obrazotvornost, myšlení,
- komunikace, emoce, vůle
- schopnosti: inteligence, tvořivost, speciální schopnosti a k nim se vážící dovednosti
- motivace a zájmy hodnotový žebříček a postoje

Machková třídí cíle DV pouze do tří rovin, jejich formulace je jednoduchá a výstižná. Možná by se dalo říci, že její cíle jsou až příliš stručné. Valenta oproti tomu nezapomíná na jednotlivé schopnosti, dovednosti a znalosti obširněji. Podrobně vyjmenovává mnoho z nich. Pokud se některé týkají více oblastí, uvádí je opakovaně.

Cílem dramatické výchovy je dle Valenty (2008, s. 63 - 64):

- **v umělecko–výchovné oblasti rozvíjet schopnosti a dovednosti např:** senzorické a interpretační ve vztahu k umění, expresivní a symbolické vyjadřování, vytváření dějů, kreativity vztažnou k divadlu a dramatu, hrát v roli, improvizovat v dramatické situaci, využívat dalších prostředků divadla ke hře, spojovat různá umění pro zvýšení kvality dramatické hry, komunikovat hrou s divákem, vystupovat veřejně, estetickou stránku osobnosti, cit pro umění, tvořivost uměleckou, hodnotit divadelní umění, všechny následující cíle se zřetelem k uměleckému využití a **také znalosti a porozumění z těchto oblastí:** z oblasti estetiky, o dramatu a o divadle, o dalších performačních uměních, médiích atd., o kontaktech divadla, dramatu a jiných umění.
- **obecně rozvíjet v oblasti věcného vzdělání tyto znalosti:** o životě, o světě, o člověku, o vztazích, o problémech atd., porozumění takovým jevům a vztahům mezi těmito jevy, porozumění pojmům, které tyto jevy popisují, znalosti vázané k oblasti: psychologické, sociologické, kulturní, etické a **dovednost** jednat v situacích běžného života na základě těchto znalostí. **Ve školních předmětech, kde jsou postupy dramatu použity jako metoda:** znalosti vázané k předmětu, odborné myšlení ve vztahu k předmětu, včetně řešení problémů a další specifické dovednosti
- **rozvíjet v individuálně psychicko – fyzické neboli osobnostní oblasti:** tvořivost, senzorické, motorické a řečové schopnosti, tělové předpoklady pro život, soustředění a zaměřenost, myšlenkové operace a logické myšlení, analyticko-syntetické racionální schopnosti, představivost a fantazii, emocionalitu, sebepoznání, sebedůvěru a adekvátní sebevědomí, seberegulaci, schopnost adaptace, přizpůsobení se změnám,

volní vlastnosti a nápravy individuálních vad, předpoklady pro přenos zkušeností z hodiny dramatiky do reálné situace v životě

- **rozvíjet v sociální oblasti tyto dovednosti a schopnosti:** komunikaci, sociální inteligenci a empatii, cit pro skupinu a situaci, schopnost přijímat různorodost lidí a jevů, kooperaci a pomoc, přijímat podněty druhých a nabízet vlastní, ochranu proti špatným sociálním vlivům, předpoklady pro přenos naučeného do reálného života
- **rozvíjet v etické oblasti:** citlivost a vnímavost vůči existenci etických problémů, mít vlastní postoje k etickým otázkám, schopnost analyzovat a řešit problémy z této oblasti, hodnotové žebříčky a životní filozofii jedince, mravní vlastnosti, motivační a volní předpoklady k pozitivním aktivitám týkající se etiky i mimo hodiny.

Očekávala bych, že vhodně formulované cíle nalezneme v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, kde má dramatická výchova své místo. Cíle jsou zde také stručně formulovány prostřednictvím očekávaných výstupů. Pro celý první stupeň základní školy se však jedná jen o výčet jedenácti vět formulovaných v přítomném průběhovém čase a určujících, co žák umí v ideálním případě po dokončení prvního stupně základní školy, v případě že absolvoval předmět dramatická výchova.

Očekávané výstupy jsou v Rámcově vzdělávacím programu formulovány tak, že jsou úzce vázány na dramatickou výchovu, že na další cíle, kterých se prostřednictvím dramatické výchovy dosahuje, již není prostor. Je to zcela pochopitelné, vzhledem k členitosti Rámcově vzdělávacího programu a existenci průřezových témat a klíčových kompetencí. Pokud je tedy některý cíl dramatické výchovy formulován v těchto obecných člancích, již ho nenajdeme níže v očekávaných výstupech předmětu dramatická výchova.

### „Dramatická výchova

*Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru*

*Očekávané výstupy – 1. období – žák:*

*DV-3-1-01 zvládá základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace a správného držení těla; dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých*

*DV-3-1-02 rozlišuje herní a reálnou situaci; přijímá pravidla hry; vstupuje do jednoduchých rolí a přirozeně v nich jedná*

*DV-3-1-03 zkoumá témata a konflikty na základě vlastního jednání*

*DV-3-1-04 spolupracuje ve skupině na tvorbě jevištní situace; prezentuje ji před spolužáky; sleduje prezentace ostatních*

*DV-3-1-05 reflektuje s pomocí učitele svůj zážitek z dramatického díla (divadelního, filmového, televizního, rozhlasového)*

*Očekávané výstupy – 2. období – žák:*

*DV-5-1-01 propojuje somatické dovednosti a kombinuje je za účelem vyjádření vnitřních stavů a emocí vlastních i určité postavy*

*DV-5-1-02 pracuje s pravidly hry a jejich variacemi; dokáže vstoupit do role a v herní situaci přirozeně a přesvědčivě jednat*

*DV-5-1-03 rozpoznává témata a konflikty v situacích a příbězích; nahlíží na ně z pozic různých postav; zabývá se důsledky jednání postav*

*DV-5-1-04 pracuje ve skupině na vytvoření menšího inscenačního tvaru a využívá přitom různých výrazových prostředků*

*DV-5-1-05 prezentuje inscenační tvar před spolužáky a na základě sebereflexe a reflexe spolužáků a učitele na něm dále pracuje, sleduje a hodnotí prezentace svých spolužáků*

*DV-5-1-06 reflektuje svůj zážitek z dramatického díla; rozlišuje na základě vlastních zkušeností základní divadelní druhy“*

(Opatření č.:MŠMT-28603/2016, RVP pro ZV, s. 112)

Pro přesnější představu o tom, co se mají žáci učit, aby na konci základního vzdělávání dospěli k očekávaným výstupům, se uvádí v Rámcově vzdělávacím programu také učivo. Učivo dramatické výchovy je rozděleno do tří částí. První, pro tuto práci nejpodstatnější část, se týká předpokladů dramatického jednání. V hodinách se často

uskutečňuje prostřednictvím průpravných her a cvičení. Část předpokladů také plyne ze zkušeností, které žák nabírá v běžných životních situacích. Učivo z RVP uvádím níže.

„UČIVO

#### ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY DRAMATICKÉHO JEDNÁNÍ

- *psychosomatické dovednosti: práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace*
- *herní dovednosti – vstup do role, jevištní postava*
- *sociálně komunikační dovednosti – spolupráce, komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení*

#### PROCES DRAMATICKÉ a INSCENAČNÍ TVORBY

- *náměty a témata v dramatických situacích – jejich nalézání a vyjadřování*
- *typová postava – směřování k její hlubší charakteristice; činoherní i loutkářské prostředky*
- *dramatická situace, příběh – řazení situací v časové následnosti*
- *inscenační prostředky a postupy – jevištní tvar na základě improvizované situace a minipříběhu; přednes*
- *komunikace s divákem – prezentace, sebereflexe*

#### RECEPCE a REFLEXE DRAMATICKÉHO UMĚNÍ

- *základní stavební prvky dramatu – situace, postava, konflikt*
- *současná dramatická umění a média – divadelní, filmová, televizní, rozhlasová a multimediální tvorba*

*základní divadelní druhy – činohra, zpěvohra, loutkové divadlo, pohybové a taneční divadlo“*

(Opatření č.:MŠMT-28603/2016, RVP pro ZV, s. 112)

Vybrala jsem cíle DV formulované v RVP pro základní vzdělávání, přestože se v práci zabývám i mladší věkovou skupinou, tedy dětmi navštěvujícími školu mateřskou, RVP pro předškolní vzdělávání nepoužiji. Vzhledem k faktu, že RVP pro předškolní vzdělávání je vypracován dle oblastí života dítěte předškolního věku, by vybírání jednotlivých cílů souvisejících s dramatickou výchovou z očekávaných výstupů jednotlivých oblastí bylo neobjektivní.

Pro účely této práce se zdají vhodnější zpracované cíle dramatické výchovy ze vzdělávacího programu Obecná škola. Mnoho cílů je zde formulováno tak, že se lépe dají srovnat s cíli Sokola. Zvláště první část cílů se týká více výchovy žáka formou působení na jeho osobnost a její přetváření směrem k určitým ideálům mravní a etické povahy. Přestože je z textu zřejmé, že se ke všem těmto ideálům má dojít právě prostřednictvím dramatické výchovy, je jistě možné některé z nich formulovat tak, že se v podstatě shodují s ideály Sokola.

*„Cíle dramatické výchovy*

*Dramatická výchova pomáhá vychovávat tvořivou a vnímavou osobnost, která je schopna*

- vnímat skutečnost kolem sebe v celé její hloubce a složitosti, orientovat se v ní*
- orientovat se sama v sobě, jasně a zřetelně formulovat své myšlenky a beze strachu prezentovat své názory*
- tvořivě řešit praktické problémy*
- uvědomovat si mravní dilemata, umět se v nich samostatně a odpovědně rozhodovat – respektovat druhé lidi a jejich názory, naslouchat jim a oceňovat jejich přínos, umět se na ně spolehnout v případě potřeby*
- podrobovat své názory i názory druhých kritice, a tím získávat otevřenost měnit svoje postoje a vyvíjet se*
- soucítit s druhými lidmi a být schopen jim pomoci, je-li to potřeba*
- spolupracovat s druhými na společném díle, umět toto dílo dovést až do konce a být schopen za ně nést odpovědnost.*

*Dramatické výchova dále:*

– učí žáky zvládat prvky a postupy dramatického umění a s jejich pomocí prozkoumávat a vyjadřovat své city, myšlenky, názory a postoje

– kultivuje, obohacuje a rozvíjí výrazové prostředky sloužící k sociální komunikaci (především řeč a pohyb)

– učí vybírat a tvarovat látku tak, aby přesně a dramaticky účinně sdělovala záměr

– vychovává citlivého a poučeného diváka a čtenáře

– pomáhá objevit a případně rozvinout umělecký talent.

*Jde o cíle maximální, jichž nelze na prvním stupni dosáhnout. Jsou ideálem, k němuž je potřeba se stále přibližovat. Jejich hierarchie by se v praxi měla řídit záměry a možnostmi konkrétní školy a učitele a potřebami žáků.“*

(MŠMT, Vzdělávací program Obecná škola, aktualizace 2007, s. 156)



## 2. Charakteristika organizace Sokol

*„Hlavní myšlenka činnosti Sokola je pěstování tělesné výchovy a sportu ve smyslu harmonického rozvoje osobnosti člověka a výchova k národnímu uvědomění. Nedílnou složku tvoří činnost vzdělávací, společenská a kulturní. K naplnění této ideje je také zaměřena činnost cvičitelů, trenérů, vzdělavatelů.“ (Žižka, 2005, s. 4)*

Sokol je tedy organizací zaměřenou nejen na tělesnou výchovu a sport, ale i na rozvoj duchovní a duševní všech svých členů. Mezi další činnost Sokola patří také vzdělávání, společenské a kulturní zaměření. Snaha o všestranný rozvoj a vyváženost složek osobnosti, tedy ducha i těla, byla zásadní myšlenkou, na jejíž základech Sokol vznikl.

Jak píše Žižka (2005), první česká Tělocvičná jednota Pražská byla založena 16. února 1862 pány Tyršem, Fügnerem a dalšími spoluzakladateli. Prvním starostou byl právě Jindřich Fügner a jeho náměstkem Miroslav Tyrš. Náčelníkem se Tyrš stal o tři měsíce později. Název Sokol jako název organizace se začal používat až v roce 1864. Síla původní myšlenky Sokola přilákala mnoho pozornosti a její slávu dokazuje i vysoký nárůst počtu členů. i přes zřetelnost základního smyslu Sokola, tedy sportování a cvičení, nastaly střety mezi členy ohledně jeho hlavního účelu, protože někteří členové se domnívali, že důležitější je aktivita politická. Tyto spory se v různých obměnách objevovaly i v dalším vývoji Sokola. Důležitým faktem je, že Sokol vždy vítal každého, kdo se chtěl stát jeho členem. Důkazem o snaze rovnosti členů může být i vzájemné tykání a oslovování „Bratře“ nebo „Sestro“, sokolským pozdravem se pak stalo známé „Nazdar“.

### 2.1 Cíle Sokola

Podle Žižky (2005, s. 5) je nutné si při kladení otázek ohledně vzniku, cílů, poslání, i dnešní činnosti Sokola představit období vzniku Sokola a pokusit se do té doby vžít. O důležitosti tělesné výchovy se spekulovalo dlouho, ovšem až založení Sokola v roce 1862 dalo tento fakt najevo veřejnosti. Miroslav Tyrš přemýšlel o vzniku tělovýchovného spolku, který by se měl díky pěstování tělesné zdatnosti u jeho členů stát základem četného a dobře vycvičeného vojska. Sport a tělesná výchova měla sice

v Sokole již od počátku zcela zásadní roli, přesto měl tento spolek ještě jiné funkce, například funkci politickou nebo kulturní.

V současnosti jsou nejvyšší právní normou České obce Sokolské stanovy, v rámci nichž jsou zakotveny cíle a poslání Sokola v dnešní době. Níže uvádím článek 2, ve kterém jsou cíle podrobněji popsány.

### **„Účel a cíle**

*2.1. ČOS byla zřízena ve veřejném zájmu a cílem je zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů, organizovat a vykonávat tělovýchovnou, sportovní, kulturní a společenskou činnost, podporovat rozvoj osobnosti a vychovávat k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnosti, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii, svobodě a humanismu, k osobní skromnosti a ukázněnosti, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa, přičemž vychází z odkazu Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera.*

*2.2. Hlavní činností ČOS je prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, přispívat ke zvyšování duchovní, kulturní a fyzické úrovně občanů naší demokratické společnosti, vychovávat k mravnosti a občanské odpovědnosti.*

*2.3. Orgány ČOS, žup a jednot v rozsahu své působnosti zejména:*

*2.3.1. podporují vznik a činnost sokolských jednot a žup, pomáhají jim a činí opatření, aby je udržely v činnosti a zajistily jejich majetek pro spolkové účely,*

*2.3.2. organizují a provádějí tělesnou výchovu a sport, kulturní a společenskou činnost pro vyplnění volného času, k upevnění zdraví či ke zlepšení tělesné a duševní výkonnosti a duchovní úrovně svých členů,*

*2.3.3. organizují i výkonnostní a vrcholový sport a tím podporují soutěživost členů v různých oblastech,*

*2.3.4. propagují a rozvíjejí sokolské tradice a ideály a prohlubují a šíří poznání sokolské myšlenky,*

*2.3.5. zajišťují po metodické stránce tělocvičný a sportovní proces s cílem jej stále zdokonalovat a přijímat nové myšlenky, formy i činnosti při současném respektování etických zásad olympijského hnutí, včetně zákazu používání nedovolených podpůrných*

*prostředků. Přitom vedou sokolské sportovce k tomu, aby chránili a rozvíjeli morální a etické základy sportu a aby chránili sport a sportovce před zneužíváním pro politické a komerční cíle,*

*2.3.6. stanoví zásady pro hospodaření s majetkem a jeho ochranu a vytvářejí předpoklady pro vlastní podnikatelskou činnost sokolských jednot, žup i ČOS v souladu s platnou právní úpravou,*

*2.3.7. spolupracují se sokolskými organizacemi v zahraničí a také s tělovýchovnými, sportovními a dalšími zájmovými organizacemi v ČR i zahraničí,*

*2.3.8. usilují o účast ve sportovní reprezentaci státu, uskutečňují a rozvíjejí mezinárodní styky včetně členství v mezinárodních organizacích,*

*2.3.9. programově, tematicky a organizačně zajišťují přípravu i realizaci všesokolských sletů,*

*2.3.10. metodicky řídí archivování současné i historické sokolské dokumentace.“*

*(Česká obec sokolská, Stanovy České obce sokolské čl.2., s. 1)*

*„ Tělovýchovná a sportovní činnost a výkonnost není pro nás cílem, ale prostředkem formování zdravých, demokraticky ukázněných a morálně pevných osobností. Vycházíme z národních a sokolských tradic, zdůrazňujeme činné vlastenectví, kázeň a obětavost. Hlásíme se k demokracii a k nadstranické společenské angažovanosti. Budeme vytvářet optimistické, radostné, humanisticky zaměřené společenství uskutečňující ideje svobody, dobrovolnosti, tolerance a bratrství, kultivující vztahy a projevy našich členů uvnitř Sokola i navenek.“*

*(Žižka, 2005, s. 29–30)*

Cílem Sokola tedy není činnost sportovní nebo tělovýchovná sama o sobě, ale právě všestranný tělesný, duševní i duchovní rozvoj a výchova členů je stále hlavní prioritou, o kterou Česká obec sokolská usiluje i dnes.

## **2.2 Cvičební jednotka**

Pojem „cvičební jednotka“ je používán pro pojmenování jedné hodiny, myšleno lekce cvičení, což ne vždy musí být šedesátiminutový blok. V dramatické výchově se

obvykle používá výraz „lekce“. V této práci se sice zabývám využitím metod dramatické výchovy, ale právě ve cvičebních jednotkách Sokola, proto budu používat ustálený název cvičební jednotka nebo hodina.

Pro realizaci hodiny neboli cvičební jednotky by mělo být připraveno vhodné prostředí. V případě cvičení se takovým prostředím rozumí v ideálním případě tělocvična, herna nebo třída, která je dostatečně prostorná a dobře větraná. Je možné využít i venkovních prostor, pokud je zajištěna bezpečnost a je vhodné počasí. Je třeba nezapomenout na vhodný oděv a dodržování pitného režimu.

Cvičební jednotka se časově dělí na několik navazujících částí:

- Úvodní část
- Rušná část
- Průpravná část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část slouží k pozdravu, formálním úkonům jako třeba zahájení, sepsání docházky atd. a má také motivační funkci pro celou cvičební jednotku. Cvičenci by se v ní měli seznámit s programem, u nejmenších dětí nikdy nezapomínáme na motivaci již od úplného začátku lekce.

V rušné části by mělo dojít k zahřátí organismu a zvýšení dechové i tepové frekvence. Je vhodné zařadit pohybovou hru, ve které se využije běhu, poskoků nebo rychlé chůze. Naopak není vhodné zařazovat soutěživé hry nebo honičky, při kterých se svalstvo maximálně zatěžuje. Nejlépe je zařadit takovou aktivitu, kdy jsou zapojené všechny děti najednou a čas je tak maximálně využit.

Průpravná část má připravit tělo na část hlavní, konkrétně příprava těch svalů, které budeme převážně zatěžovat v hlavní části. Po obecné průpravě a komplexním protažení a nácviku správného držení těla následuje tato specifická průprava. Je vhodné zařazovat cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a protahovací. V průpravné části je třeba dodržovat tyto zásady: začínáme cviky v nízkých polohách, kde mají děti méně

možností provádět cvik nesprávně, cviky provádíme pomalu a dbáme na delší výdrž a následné uvolnění, citlivě opravujeme zásadnější chyby cvičenců, dbáme na správné dýchání během provádění cviků.

Během hlavní části probíhá nácvik nových pohybových dovedností a opakování či zdokonalování již známých. Postupně by měla být zařazována cvičení a hry, které rozvíjí rychlost, poté takové, které rozvíjí vytrvalost. Zároveň na začátek hlavní části patří i cvičení na koordinaci pohybů. Dále pokračujeme rozvojem silových schopností, ovšem u cvičenců – dětí zařazujeme taková cvičení, která jsou zároveň běžnými pohybovými činnostmi. Snažíme se během hlavní části co nejlépe využít čas, aby souběžně cvičilo co nejvíce dětí. Používáme proto takové formy práce, které tomuto požadavku odpovídají (více stanovišť, doplňkové cvičení k hlavnímu, zařazení cvičení, které lze provádět hromadně atd.)

Funkcí závěrečné části má být zklidnění organismu po zátěži. Volíme cvičení kompenzační vzhledem ke cvičením z hlavní části. Je možné zařadit určitou formu relaxace a dechová cvičení na konec. Do této části spadá i případná reflexe lekce dětmi. Obvykle následuje i rozloučení či jiná formální závěrečná část.

(volně podle Volfové, Kolovské, 2008)

### **3. Porovnání cílů dramatické výchovy a Sokola**

Pro hledání společných cílů jsem se rozhodla vycházet z cílů dramatické výchovy uvedených ve vzdělávacím programu Obecná škola, protože jejich formulace nejlépe odpovídá potřebám této práce a nejlépe odpovídá i výše uvedeným cílům Sokola. Společné cíle Sokola a DV se týkají především mravní stránky osobnosti dětí. V cílech dramatické výchovy je zdůrazňováno mravní vědomí a rozhodování se v situacích mravního charakteru. V Sokole se etické a mravní zásady týkají hlavně sportu, tedy zvláště smysl pro spravedlivou a čestnou hru a sportování. Sokol však díky mnohaleté tradici považuje za důležité čestné chování i v rámci celého života svých cvičenců. Sokol je jen prostředníkem, který tyto myšlenky mezi cvičence přináší a svými aktivitami o tyto cíle usiluje. V této oblasti se tedy dramatická výchova a Sokol svými cíli skutečně blíží, navíc dramatická výchova ještě více než Sokol předpokládá práci s prožitkem během hodiny a přenosem způsobu chování do běžného života. Sokol si klade za cíl také zvýšit u občanů duchovní, kulturní i fyzickou úroveň prostřednictvím sportu, různých akcí i dalšími způsoby. Předpokládám, že občany jsou vlastně myšleni zvláště členové Sokola, ale i další osoby, které přímo členy Sokola nejsou, ale např. se účastní akcí, které Sokol pořádá.

Dramatické výchova má ve své podstatě cíl stejný, jen se týká zvláště dětí, které se s dramatickou výchovou setkávají, jen se tato oblast cílů u DV týká zvláště osobnostního a sociálního rozvoje jedinců. Kultivace řeči a pohybu je dozajisté jedním z cílů Sokola i hodin DV, jen se v každém z případů dochází k cíli jinými prostředky a právě to je asi zásadní rozdíl, který vnímám.

#### **3.1 Proč dramatická výchova v Sokole**

Způsoby práce, které se v hodinách dramatické výchovy a ve cvičebních jednotkách všestrannosti pro děti uskutečňují, jsou rozdílné. Protože se mi však podařilo nalézt některé společné cíle, považuji za možné použít určité způsoby práce z dramatické výchovy v hodinách Sokola pro děti. Myslím, že metody, techniky, i třeba jen prvky dramatické výchovy v Sokole mohou více napomoci rozvoji cvičenců v různých oblastech, zvláště těch mravních, morálních, etických a obecně všech těch, které se týkají osobnostního nebo sociálního rozvoje.

## **4. Metody dramatické výchovy**

Metodu vysvětluje Machková (2007, s. 94) jako určitou cestu, která vede k vytyčenému cíli. Úzká souvislost metody a cílů je právě v tom, že k cíli se dobíráme vybráním určitého principu nebo způsob práce, tedy metody. Použijeme takové uspořádání aktivit, které bude nejvhodnější pro naplnění našich cílů. Při výběru vhodných metod je třeba, aby pedagog kromě cílů přihlížel k potřebám žáků, aktuální situaci a prostředí, ve které se nachází, ale i k vlastním schopnostem a možnostem a předpokladům.

Základní metodou dramatické výchovy je hra v roli a fikce. Jak píše Machková (2007, s. 95) má hra v roli více stupňů, které se dají znázornit na škále. Přičemž začíná u hry v roli jako motivace různých činností, pokračuje přes hraní v roli, kdy jde pouze o ztvárnění vnějšího rysu. Následuje úplná hra v roli, kdy prvním typem je simulace, kde jde o změnu prostředí a situaci, ve které jednáme za sebe. Druhým typem je hra v roli někoho jiného, převzetí určité sociální role, tedy alterace. Třetím typem je pak charakterizace, tedy zpřesnění jednání, má složitější a promyšlenější vlastnosti postavy než u alterace.

### **4.1 Techniky dramatické výchovy**

Pojmy jako metoda a technika bývají často zaměňovány a používány ve stejném významu. Někteří autoři však při vysvětlování pojmů dané rozdílů ukazují. Podle Valenty (2008, s. 48) technika vyžaduje osobní a praktické jednání a je určitým typem metody. Technika metodu konkretizuje a určuje její praktické použití. Jinak řečeno může být také technika chápána jako postup, který se dotváří až dle aktuální situace a potřeb účastníků. Technika je někdy také chápána jako cvičení, které je ale spíše mechanické. Jako dovednost, která je předpokladem pro danou činnost, chápeme techniku v tomto smyslu jako výsledek učení žáka.

Mezi příklady technik v dramatické výchově, které uvádí Machková (2007, s. 131) patří: živý obraz, titulování, plášť experta, horká židle, ulička svědomí, vnitřní hlasy, kolektivní role, jeden den v životě, atd.

## 4.2 Rozdělení metod dramatické výchovy

Způsobů třídění metod dramatické výchovy je mnoho. Rozdělení a klasifikace se liší podle toho, z jakého pohledu autor na problematiku pohlíží. Každý vybírá při třídění jiná kritéria jako ta podstatná. O různých možnostech třídění metod píše také Machková (2007, s. 101–102) a uvádí, že tyto odlišnosti v rámci rozdělení metod vznikaly podle místa uplatňování dramatické výchovy, tedy záleželo na tom, v prostředí jakého zařízení, organizace či skupiny autor využití metod sledoval. Machková také uvádí mnoho způsobů dělení metod dramatické výchovy a mezi sebou je porovnává. Pro účely této práce uvádím jen několik způsobů třídění různých autorů.

Josef Valenta (2008, s. 122) se zaměřuje na dělení podle základní hmoty a charakteristických viditelných rysů metody. Krista Bláhová (1996, s. 23–24) oproti tomu rozlišuje dvě hlavní skupiny. První se týká osobnostního rozvoje a řadí do ní průpravní hry a cvičení, druhá skupina směřuje k sociálnímu rozvoji žáků a obsahuje dramatické hry a improvizace. Rozdělení průpravních cvičení podle pěti hlavních smyslů uvádí Brian Way (1996, s. 15). Jednoduché příklady cvičení třídí do skupin podle toho, který ze smyslů je nejvíce zapojen. Podobně uvažuje i Hana Budínská (2014, s. 4) v kartotéce s hlavním názvem Hry pro šest smyslů a podtitulem Kartotéka pro loutkáře i neloutkáře, kteří si umějí hrát s dětmi, uvádí pravidla různých průpravních her a cvičení, ale nezapomíná ani na improvizční hry a etudy. V první kapitole zaměřená na pozornost, paměť a představivost jsou hry dále děleny podle využití smyslů během aktivity, podobně jako se na důležitost soustředění se a dělení podle smyslů zaměřuje Brian Way (1996).

## 4.3 Rozdělení metod dramatické výchovy podleValenty

Základní rozdělení metod dramatické výchovy, které uvádí Valenta (2008, s. 123):

- Metoda úplné hry
- Pantomimicko-pohybové metody
- Verbálně-zvukové metody
- Graficko-písemné metody
- Materiálově věcné metody



Metodu úplné hry považuje za základní metodu a princip, bez které by dramatická výchova nebyla dramatickou výchovou. Metody z druhé skupiny, tedy výše uvedené metody pantomimicko-pohybové a metody verbálně-zvukové považuje za druhořadé, ale neméně důležité a mající svůj význam. Třetí skupina zahrnuje metody graficko-písemné a materiálově věcné. Jde o metody, které ty základní doplňují, patří sem např. práce s různými materiály a kreslení.

Hru v roli chápe Valenta (2008, s. 52) jako zcela zásadní, metodický princip, který je typický právě pro dramatickou výchovu. Popisuje i tři základní roviny hry v roli:

rovinu simulace, kde hráč jedná sám za sebe, ale v určité fiktivní situaci, jsou zde podstatné okolnosti, ve kterých hráč jedná

rovinu alterace, kde hráč nevystupuje za sebe, ale v roli někoho jiného

rovinu charakterizace, ve které jde o hlubší poznání postavy a propracovanější hru v roli, která očekává jistou zkušenost a zralost hráče

V rovině simulace dále rozlišuje několik druhů hry v roli. První druh hry nazývá „v kabátě experta“, ve které hráč je sám sebou ale s nějakou novou znalostí nebo dovedností, kterou běžně neovládá. Druhým druhem je hra, kdy hráč hraje sebe v běžné životní situaci, která může nastat. Valenta zdůrazňuje zvláště situaci. Třetím typem je hra v určité možné sociální roli a situaci, ale zde je důraz kladen spíše na sociální roli. Další druh hry v roli v rovině simulace je hra v ne-možné situaci, tedy v situaci, která pravděpodobně nemůže nastat, jak uvádí Valenta. Posledním typem je hra na sebe sama, ale s jinými vlastnostmi. Tedy hra na jiné já, při které hráč reaguje jinak, než je pro něj obvyklé.

V rovině alterace rozlišuje Valenta (2008, s. 57):

- motivaci rolí, tedy napodobení jistých prvků chování
- prosté zobrazení, jedná se o snahu zobrazit nějaký jev, skutečnost, obvykle ale pouze typově a patří sem i napodobení
- sociální role jednající podle svého zařazení
- zobrazení postoje zadané postavy k určité situaci, zaujetí stanoviska k problému.

#### 4.4 Rozdělení metod dramatické výchovy podle Bláhové

Jak jsem již zmínila výše, rozděluje Bláhová (1996, s. 28) Metody dramatické výchovy na dvě základní skupiny.

V první skupině, která se zabývá osobnostním rozvojem, můžeme nalézt příklady průpravných her a cvičení seřazených za sebou dle účelu, ke kterému hry slouží. Skupina her zaměřená na smyslové vnímání je pojímána podobně jako první kapitola u Hany Budínské nebo podobně jako rozděluje cvičení Brian Way. Průpravné hry a cvičení se tak podle Bláhové (1996, s. 28–43) dělí do skupin, přičemž některé skupiny se pak dělí ještě dále podrobněji také podle účelu hry:

A. Seznámení, uvolnění, rozehrání

- seznamovací hry, rozehrávací hry, průpravné hry a cvičení pohybově rytmická, průpravné hry a cvičení na aktivizaci svalů a těžiště

B. Soustředění

C. Rytmus, temporytmus, dynamika, smysl pro gradaci

D. Smyslové vnímání, zrak, sluch, hmat, čich, chuť

E. Prostorové cítění

- hry a cvičení ve skutečném prostoru, hry a cvičení v pomyslném prostoru,

F. Fantazie a představivost

- fantazie a představivost pohybová a pantomimická, hry s předměty, fantazie a představivost slovesná

G. Partnerské vztahy a skupinová citlivost

Ve druhé skupině se Bláhová (1996, s. 47) zabývá sociálním rozvojem a řadí do něj právě velkou oblast dramatických her a improvizací. Vysvětluje pojmy dramatické výchovy, jako jsou hra v situaci, hra v roli, charakterizace, improvizace, interpretace a další.

#### **4.5 Rozdělení průpravných her a cvičení (Budínská, Way)**

Jak jsem již uvedla výše, Way (1996, s. 15) předkládá rozdělení průpravných her a cvičení podle základních smyslů, zraku, sluchu, čichu, hmatu a chuti. Cvičení zařazuje podle toho, jaký ze smyslů je při něm nejvíce využíván. Na soustředných kružnicích naznačuje cestu od sebe sama ke svému okolí, znázorňuje osobnostní i sociální rozvoj v různých oblastech. Další oblasti, které považuje při rozvoji prostřednictvím dramatické výchovy za důležité, jsou obrazotvornost, uplatnění, zvládnutí a kontrola fyzického Já, řeč a její nácvik, objeování a zvládnání emocí a intelekt. Za hlavní předpoklad pro rozvoj jedince v těchto oblastech považuje soustředění.

Podobnost s členěním her podle jednotlivých smyslů spatřuji právě v kartotéce Hany Budínské (2014, s. 4). Jedná se o soubor her a cvičení řazených do jednotlivých okruhů a vhodných k užití nejen při dramatické výchově. Okruh zaměřený na pozornost, paměť a představivost také dělí dále podle jednotlivých smyslů, které se ve hře nebo cvičení nejvíce využívají. Další okruhy jsou zaměřeny na rytmus, jevištní řeč, fantazii a tvořivost, hry a etudy a hry s loutkou.

## PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Úvod k praktické části

Cílem praktické části je navržení několika cvičebních jednotek pro děti a žactvo Sokola za použití metod Dramatické výchovy. Uvedu plány cvičebních jednotek i zkušenosti z realizace a následnou reflexi.

Vedlejším produktem mé práce bude i vytvoření stručné kartotéky použitých aktivit, postavených na metodice dramatické výchovy, které jsou využitelné ve cvičebních jednotkách Sokola. Aktivity budou vybrány z realizovaných hodin a seřazeny podle vybraného autora.

### 5.1 Prostředí, skupiny a organizace cvičební jednotky v Sokole Troja

Cvičení všech oddílů všestrannosti v Sokole Troja probíhá ve velké tělocvičně v prvním patře při Základní škole Trojská, případně v malé tělocvičně, která se nachází v přízemí. Tělocvična je nově zrekonstruovaná po povodni v roce 2002 a vybavená je nadstandartně. Kromě běžného náradí např.: kruhy, hrazdy, lavičky, žebřiny, žebřík, kladina, šplhadla, koza, bedny, trampolíny, zíněnky atd., patří k vybavení i mnoho náčiní a pomůcek. Mezi nejčastěji používané zmíním padák, míče, obruče, kroužky, molitanové míčky, drátěnky, měkké puzzle v několika velikostech, lana, kolíčky, kužely, tunel, chůďy, víčka od pet lahví, kelímky, balanční hra, talíře na frisbee, ringo kroužky, papírové roličky různých velikostí, šátky, překážky a mnoho dalšího. K dispozici je pro cvičitele i velký CD přehrávač pro zajištění reprodukované hudby ke cvičení. Každý rok se rovněž pořizuje nějaké nové náradí či náčiní, v posledních dvou letech jsou to například: balanční míče Bosu, molitanové gymnastické bedny, molitanové lavičky, sada molitanových prvků, trampolína atd.

Cvičení všestrannosti, konkrétně cvičení předškolních dětí probíhá vždy ve čtvrtek od 15:30 do 16:30 hodin. Následuje cvičební jednotka pro rodiče s dětmi od 16:30 do 17:30 a od 17:30 do 19:00 hodin probíhá cvičení žactva.

Na **cvičení rodičů s dětmi** dochází cvičenci, jak už z názvu vyplývá, v doprovodu rodičů. Pro většinu z nich je tato hodina cvičení prvním místem, kde se setkávají s dalšími dětmi, navíc při cvičitelem řízené činnosti. Doporučený věk k začátku docházky na cvičení je 2 roky, přesto často do Sokola Troja na cvičení chodí i mladší cvičenci. Podle mého názoru a zkušeností je docházka z praktických důvodů podmíněna pouze jedinou

dovedností, tedy libovolným způsobem se pohybovat po prostoru tělocvičny, to znamená, že dítě může navštěvovat hodiny cvičení již od doby, kdy samo dokáže lézt. Mnoho cviků a aktivit lze v jisté úpravě, za pomoci cvičitele, provádět již s takto malými dětmi. V každém případě je nezbytné, aby cvičební jednotka přinášela dítěti i rodiči radost. Zvláště u těch nejmenších je třeba dbát na psychický klid a pohodu, konkrétně zajistit pocit bezpečí. Při cvičení rodičů s dětmi je kromě rozvoje pohybových dovedností kladen důraz i na prožívání aktuální chvíle a rozvíjení vztahu s rodičem. Průběh hodiny je přizpůsoben věkovým zvláštěnostem dětí, i jejich aktuálnímu naladění. Činnosti probíhají v pomalejším tempu a cvičenci se mohou zapojit podle svých možností. Téměř na každé hodině se některé z dětí nezapojí do všech aktivit, mají ale možnost se jen dívat, případně v rámci určité nabídky využít možnost a zvolit si aktivitu jinou. Jen je třeba, aby cvičitel dohlédl, že daná aktivita dítěte, které se do hromadné činnosti nezapojuje, nenarušila průběh hodiny nežádoucím způsobem, např. aby cvičenec nerušil činnost ostatních.

**Předškolní** děti navštěvují hodiny cvičení bez rodičů. Bez ohledu na mírně matoucí název, mohou chodit na cvičení i děti mladší, tedy ty, které ještě ani v příštím roce nečeká školní docházka. Podmínkou pro vstup je pouze samostatnost v základní sebeobsluze jedince a dostatečná emoční vyzrálost, aby cvičenec zvládl hodinu bez rodičů. Děti navštěvující tyto cvičební jednotky již zpravidla navštěvují i mateřskou školu, mají tedy s cizím prostředím zkušenost a adaptace bývá bezproblémová. Nezvyklá můžou zpočátku docházky pro děti být pravidla, která se v mnohém od pravidel mateřské školy liší. Téměř vždy ale stačí několik hodin cvičení k tomu, aby si cvičenec na nová pravidla zvykl a naučil se v rámci nich pracovat. V několika případech jsme však měli mezi cvičenci i mladšího sourozence některého z cvičenců, který ještě do mateřské školy nedocházel. Situace to není až tak častá, ale se zapojením těchto cvičenců se staršími sourozenci to bývá snadné, i když třeba nemají s řízenou společnou aktivitou žádnou činnost. Přítomnost staršího sourozence a jeho vzor je pro tyto děti téměř vždy dostatečnou motivací k činnosti. Pokud se takové dítě dostane do situace, kdy si neví rady, jednoduše řekne staršímu sourozenci, tento způsob řešení problémů je pro cvičitele velkou pomocí a dochází díky tomu k menším časovým ztrátám v hodině. Během hodin cvičení předškolních dětí je kladen důraz nejen na rozvíjení pohybových dovedností, ale zvláště na samostatnost, sebeobsluhu, řešení problémů. V těchto hodinách cvičení se

navíc snažíme zlepšovat veškeré dovednosti, které jsou nezbytné pro úspěšný začátek školní docházky, uvádím několik příkladů: orientace v prostoru, časová představivost, rozlišování barev a tvarů, tvoření skupin předmětů na základě podobné vlastnosti, rytmické cítění, zlepšení řečových a komunikačních dovedností (formulace a sdělení vlastního názoru) atd.

Na cvičení **žactva** dochází děti navštěvující první stupeň Základní školy. Tito cvičenci mají bohatou zkušenost s tělovýchovnými hodinami ze školy. Jsou si dobře vědomi rozdílu mezi tělesnou výchovou ve škole a cvičební jednotkou v Sokole. Většina z nich navštěvovala v dřívějších letech některé ze cvičení pro mladší děti a na základě pozitivní zkušenosti chtějí chodit cvičit nadále. Cvičení v Sokole jako zájmová volnočasová činnost je pro děti tohoto věku všestranně přínosné. Snažíme se jim tedy vycházet vstříc ohledně nápadů na náplň hodin a v rámci možností nabízet možnost volby nebo se věnovat těm aktivitám, které děti sami vyberou. Tím dáváme najevo, že je pro nás důležité jakým způsobem děti hodinu cvičení prožívají a zda chodí cvičit rády. Pro nás cvičitele je tato hodina dalším možným způsobem ovlivňování a pozitivního zhodnocování volného času dětí ve prospěch jejich zdraví.

Délka trvání cvičební jednotky je pro žactvo hodinu a půl. Toto prodloužení jsme zavedli společně s dalšími cvičiteli Sokola Troja z důvodu nečekaně uvolněných třiceti minut ve velké tělocvičně. Prvních třicet minut věnujeme důkladnému rozehřátí i rozcvičení, dále získáváme více času i v dalších částech hodiny, takže i v případě nácvičku nových dovedností zbývá v lekci cvičení dostatek času na pohybové hry, bez kterých si někteří cvičenci neumí hodinu cvičení v Sokole představit.

## **5.2 Průběh klasické cvičební jednotky Sokola Troja**

Části, které obsahuje cvičební jednotka, jsou popsány obecně v některé kapitole výše. Nyní uvádím konkrétně obvyklý obsah jednotlivých částí v hodině pro děti, rodiče s dětmi či žactvo v Sokole Troja. Znamená to, že stejný způsob práce nemusí používat všichni cvičitelé ve všech jednotkách v Sokole, ale v současné době v Sokole Troja vypadá obvykle cvičební jednotka takto.

Část úvodní: 5 minut – probíhá obdobně u všech oddílů všestrannosti, konkrétně u všech cvičení dětí. Cvičební jednotka je zahájena nástupem a pozdravem, následuje

docházka, v případě cvičení rodičů s dětmi a předškolních dětí dostanou děti za účast samolepku a nalepí si ji do svého záznamového archu, který nazýváme průkazka.

Rušná část: asi 6 minut a více - rozvoj pohybových dovedností, výchova rytmického a pohybového cítění.

Nyní se již jednotlivé lekce trochu liší, ačkoli všechny obsahují motivační funkci. Jak jsem zmínila výše, je cílem rušné části zahřátí organismu. Při cvičení rodičů s dětmi i předškolních dětí probíhá obvykle tato část formou volného běhu nebo poskoků na hudbu. V závislosti na tom, na rozvoj jakých dovedností dáváme aktuálně důraz, volíme motivaci a s tím související průběh běhání. Při cvičení starších dětí zařazujeme volné rozběhání kolem tělocvičny, které je mezi dětmi překvapivě velmi oblíbeno. Motivací je zde pocit, že jejich hodina probíhá stejně jako hodina dospělých sportovců. Někdy pro obměnu zařazujeme také hravé aktivity obsahující běh.

Část průpravná: 12 minut – příprava na hlavní část, zahřátí, protažení, posílení svalstva, nácvik uvědomění těla a správného držení, rozvoj pohybových dovedností, výchova rytmického a pohybového cítění.

V této části se snažíme rovnoměrně rozcvičit svalové skupiny cvičenců a připravit děti na část hlavní. Využíváme motivaci, aby se průpravná část nestala nudnou a zdlouhavou. Tato část probíhá u všech skupin cvičenců zhruba stejně, ani u žactva nezapomínáme na vhodnou motivaci.

Část hlavní: asi 25 minut – rozvoj pohybových dovedností, osvojení si taktiky a techniky sportů.

Tato část nejčastěji probíhá formou hromadného nácviku určitých dovedností a poté formou překážkové dráhy, kterou mohou děti libovolně překonávat ve stanoveném časovém rozmezí. Překážková dráha je rovnoměrně zaměřena na zlepšování různých pohybových dovedností. V případě žactva probíhá hlavní část trochu jiným způsobem, pokaždé trochu jiným tak, že se střídají různé aktivity nejen s ohledem na rovnoměrné zatížení svalových skupin, ale také se zřetelem k aktuálním potřebám dětí.

Část závěrečná: 12 minut – zklidnění, protažení, uvolnění, reflexe



Průběh závěrečné části, zvláště závěrečného zklidnění a protažení se snažíme nepodceňovat. Zvláště žactvo již o tuto část nejeví větší zájem, je tedy nutné i nadále vhodně motivovat nebo vysvětlit důležitost závěrečné části hodiny. Děti s rodiči i předškolní děti přijímají závěrečné zklidňující aktivity, hry, relaxaci a dechová cvičení na základě motivačních příběhů nebo prvků.

Snažíme se, aby měly děti možnost se naučit vyjadřovat k proběhlé hodině. Pokud chtějí něco sdělit, aby své myšlenky vhodně formulovaly. Na konci hodiny jsou ještě sděleny případné informace a následuje závěrečný nástup a rozloučení. Ten je pro průběh hodiny neméně důležitý, zvláště proto, že děti vnímají tyto rituály začátku a konce hodiny jako bezpečné a stálé body v čase v cizím prostředí, o které se mohou opřít.

### **5.3 Cvičební jednotka Zvířátka a zkušenosti z realizace**

**Tělovýchovný cíl:** zdokonalit pohybové dovednosti (lezení, plazení, házení, přelézání, skákání)

**Osobnostně-sociální cíl:** na prostředí zvířátek si uvědomit, že stejně jako jsou různá zvířátka, i každý člověk je jiný, má jiné potřeby a je třeba je respektovat

**Vedlejší cíle:** umět vyjmenovat několik zvířat (počet dle věku cvičenců)

ujasnění si pojmů stejný x jiný

pokusit se vcítit do někoho jiného a uvědomit si odlišnost našich potřeb

**Další dovednosti a schopnosti, které se v hodině rozvíjejí:** rytmické cítění, sluchové vnímání, zraková diferenciacce, koordinace pohybů dolních končetin, komunikace, představivost, jazyková paměť

**Skupina:** rodiče s dětmi

**Pomůcky a nářadí:** malé kroužky různých barev, CD s rychlejšími písničkami pro děti, žebřiny, žíněnky, lavičky, kroužky, švédská bedna, tyče, měkké puzzle, drátěnky, obruče, měkké puzzle, obrázky zvířat

## **Plán hodiny:**

### Úvod – 5 minut

Začínáme pozdravem na začátek hodiny na čáře, následuje docházka, nakonec úvodní části nalepíme každému dítěti do kartičky samolepku.

### Rušná část – 8 minut

Ze cvičenců i jejich rodičů se stávají myši. Musí chodit tiše, nedupat a dělat menší krůčky. Vysvětlím, že přijde medvěd a bude chtít spát. Nikdo ho nesmí rušit, takže myšky musí běhat potichu. Kdyby i přesto děti běžaly hlasitě, medvěd se vzbudí, rozzlobí se, kdo ho budí, pak zase usne. Myšky běží na hudbu okolo tělocvičny. Každá myška má svou díru, což je plastový kroužek určité barvy, který si umístí na libovolné místo v tělocvičně. Poté pustím písničky pro děti na CD. Myšky mohou běhat, dokud hraje hudba. Pokud hudbu zastavím, znamená to, že se medvěd budí a myšky se musí rychle schovat do své díry.

### Průpravná část – 12 minut

V této části hodiny se stanu kouzelníci. Kouzlím a čaruji, aby se z dětí stala zvířátka. Postupně se stanou pejskem, žábou, hadem, čápem, klokanem, kachnou, rakem, medvědem, žirafou, ptáček atd. Nejprve řeknu, na jaké zvíře je právě začaruji. Cvičení mě pak budou následovat typickým způsobem pohybu pro konkrétní zvíře. Po několika opakováních očekávám, že děti sami navrhnou další zvířata, ve která by se chtěly proměnit.

Rozcvička bude uvedena také motivací zvířátek.

**popis cviku:** držení kroužku oběma rukama, chůze ve výponu se vzpažením, zastavit, připažit, 3x opakujeme **motivace:** žirafa se snaží okusovat listy vysokého keře

**protahení:** celého těla, zádových svalů

**popis cviku:** kroužek je umístěn na zemi mezi nohama, mírný stoj rozkročný, ze vzpažení přes hluboký předklon do vzporu stojmo rozkročného, výdrž, opakujeme 3-5x, **motivace:** žirafa se snaží napít **protahení:** podkoleních vazů a zadní strany stehen

**popis cviku:** sed skrčnýskřížmo, připažit, úklon hlavy vpravo, výdrž a úklon hlavy vlevo, výdrž, 4x opakujeme **motivace:** opička přemýšlí **protahení:** svalů na krku

**popis cviku:** sed skrčnýskřížmo, upažit pokrčmo vzhůru (nejmladší děti drží kroužek obouruč ve vzpažení), rotace trupu vlevo, výdrž, rotace trupu vpravo, výdrž, 4x opakujeme **motivace:** opice ukazuje svou hračku všem okolo **protahení:** svalů na trupu, uvolnění páteře a zad

**popis cviku:** sed roznožný, kroužek leží uprostřed mezi nohama na úrovni chodidel, hluboký předklon, dotyk kroužku, výdrž, vzpažit, výdrž, 3x opakujeme **motivace:** opička se snaží dosáhnout na misku s vodou a pak se chce zahřát na slunci a když je jí horko, zase na misku s vodou **protahení:** zadní strany stehen, podkoleních vazů, bederní páteře

**popis cviku:** vzpor ležmo na bříše, ručkovat vzad střídnořuč do vzporu stojmo, výdrž a zpět 2x opakujeme **motivace:** jsme gorily a ručkujeme nahoru a zpět **protahení:** zadní strana lýtek, stehen, posílení různých svalových skupin vahou vlastního těla

**popis cviku:** leh přednožmo, upažit, výdrž, leh přednožmo skrčmo, výdrž a 3x opakujeme, nakonec vytřepeme a uvolníme všechny končetiny **motivace:** brouček se snaží zvednout, zkouší nejprve natahovat nožičky, ale nejde to, nakonec třepe končetinami a pak vstává **protahení:** podkolení vazy, zapojení břišních svalů

Poté v sedě skřížmo podáváme kroužek z ruky do ruky kolem celého těla, jako opičky schováváme a ukazujeme hračku ostatním. Poté položíme kroužek na zem a skočíme jako klokánek do kapsy a ven a pak znovu. Následují skoky stranou do kroužku a ven, ale jen pro některé starší děti, ostatní skáčou jen vpřed.

#### Hlavní část – 25 minut

Již od začátku hodiny je podél stěn tělocvičny připravena dráha s různými cvičebními úkoly. Nejprve cvičenci s rodiči sedí v kruhu uprostřed a já vysvětlím, jak probíhají činnosti na dráze. Cvičenci s rodiči pak začnou od libovolné aktivity a pokračují po směru hodinových ručiček k další činnosti. U náročnějších aktivit a takových, které vyžadují složitější dopomoc, je vždy přítomen cvičitel. Jedná se hlavně o náradí (např.: hrazda, kruhy, žebřiny, trampolínu, nové cvičení na žíněnce, lavičce, bedně, atd.).

Žebřiny, pod nimi žíněnky – lezení na určenou příčku, motivace: opice

Lavička zaháknutá za žebřiny – sklouznutí dolů, při opakování vyjdeme nahoru po čtyřech po lavičce a zpět lezeme po žebřinách

Žíněnky – plazení, podlézání, při druhém kole válení sudů, motivace: hadi

Kroužky položené v řadě za sebou – koordinace pohybu dolních končetin, motivace: ptáček

Tyče položené vodorovně za sebou – skákání snožmo, motivace: klokan

Drátěnky a obruč – házení, motivace: opice

Švédské bedny, za nimi žíněnka – přelézání, motivace: horská koza

Lavička – chůze ve dřepu, motivace: kachna

Měkké puzzle – složit z dílků zvířátko uprostřed – jemná motorika, motivace: gorilí hry

Následující aktivita je rezervní, pokud by zbývalo více času: na zemi je umístěno asi 50 obrázků zvířat.

A) Na zemi je také modrá obruč jako rybník nebo moře a hnědý díl bedny jako stáj. Cvičenci třídí kartičky se zvířátky podle toho, zda zvíře žije ve vodě nebo na souši.

B) Každý si najde jedno libovolné zvířátko a poté mu bude hledat pár (kamaráda), tedy druhé stejné zvířátko. Poté řekne mamince, jak se zvíře jmenuje. Nemluvící děti pouze napodobí zvuk, starší naopak mohou říct vždy samce, samici i mládě.

#### Reflexe a relaxace – 8 minut

Před koncem hodiny si řekneme novou básničku s pohybem.

### **ZOO**

V zoologické zahradě (chůze na místě)

jsou zvířátka v ohradě (naznačujeme rukama ohradu okolo sebe)

gorily a plameňáci (bijeme se do prsou, pak upažit dolů a stoj na jedné noze)

kačeny a další ptáci (rukama naznačíme křídla, chůze ve dřepu, kolébání se)

sloník mává chobotem (naznačíme rukama sloní chobot a máváme s ním)

na žirafu na plotem (výpon, ruce ve vzpažení)

Lehneme si k mamince na klín, jako do doupěte a každý řekne, jaké je zvířátko. Kdo nechce nahlas, pošeptá to mamince. Můžeme si zavřít oči a dýcháme jako naše zvířátko, když usne v pelíšku. Nafukuje se nám u toho břicho. Tuto aktivitu považuji za dobrou zpětnou vazbu, zda si děti zapamatovaly nějaká zvířátka. Pro děti, které teprve začínají mluvit, to může být adekvátní úkol. Také se děti zklidní.

Otázky k reflexi se týkají cíle: na prostředí zvířátek si uvědomit, že stejně jako jsou různá zvířátka, i každý člověk je jiný, má jiné potřeby a je třeba je respektovat. Na otázky mohli odpovídat i rodiče, zvláště za nejmenší děti, které ještě nemluví, ale velmi dobře rozumí.

- Kdo zvládl obejít dráhu vícekrát? Kdo jen jednou? Proč?
- Když jsme se proměňovali na zvířátka, jakými různými způsoby jsme se pohybovali? Proč jsme zvířátka třídili na dvě různá místa?
- Co umí/dělá/v čem je šikovná myška a co slon?
- Co umíš/v čem jsi dobrý ty?
- Jsou všechna zvířátka stejná? V čem se mohou zvířátka lišit? (Odpovídat za nejmenší děti mohou i maminky) Pro děti dám k porovnání dvě konkrétní zvířátka v otázce výše: slon a myška.

(Jaké jsou rozdíly ve vzhledu?, V čem se liší místo, kde každý z nich žije? = V čem je jiný jejich domeček?)

- V čem/proč jsme rozdílní? Co to pro nás znamená?
- Jaké by to bylo, kdybychom byli všichni stejní?
- Jak můžeme ostatním pomoci? / Jak můžeme kamarádovi pomoci, když ho jeho odlišnost znevýhodňuje? (např. když víme, že kamarád potřebuje více času, počkáme, až úkol dokončí a nebudeme jej předbíhat.) Jak se budeme chovat, aby se tu každý z nás cítil dobře?

Kdybych tuto hodinu realizovala s dětmi předškolními, mohla bych se ptát obecněji ohledně chování k ostatním a nepotřebovali by tolik konkrétních příkladů. Také dle zkušeností předpokládám, že některé otázky by nebylo ani třeba pokládat, protože bychom k odpovědím na ně došli přirozeně z předchozí otázky.

#### Závěr – 2 minuty

Cvičenci s rodiči se postaví na čáru a společně se v pozoru pozdravíme obvyklým pozdravem: „Dnešnímu cvičení/dnešní hodině nazdar!“, cvičenci odpovídají: „Zdar!“.

#### **Zkušenosti z hodiny rodičů s dětmi:**

Hra na myšky proběhla dle očekávání. Děti jako myšky reagovaly na pokyny a běžely do svého kroužku. Bohužel druhý cvičitel nebyl přítomen, tak nebyla možná přítomnost učitele v roli jako medvěda. Dříve jsem již vícekrát během své praxe učitele v roli medvěda do hodin zařadila a děti aktivita velmi bavila. Zvláště pokud se jedná o hodinu dětí předškolního, případně mladšího školního věku, protože přítomnost medvěda nutí děti skutečně běhat tiše a kultivovaně. Při cvičení rodičů s dětmi je ale dostačující motivace myšek.

Během hry na začarování do různých zvířátek navrhly děti pouze jedno další zvíře. Další nápady na zvířátka pak radili dětem rodiče. Ve dvou případech jsem musela pohyb zvířete předvést. Děti si nebyly jisté, jak může takové zvířátko chodit.

Rozcvička byla na děti dlouhá. Dva chlapci v této části hodiny běhali okolo tělocvičny a rodiče se je snažili chytit. Ostatní cvičící toto chování rušilo a stále se otáčeli. Jedna z maminek pak své dítě chytila, aby nerušilo ostatní a protože nechtěl cvičit, šla s ním na chvíli na lavičku, kde se napili a odpočinuli si a poté se vrátili ke cvičení s ostatními. Je zvykem, že pravidla jsou v tomto ohledu během cvičení někdy volnější. Snažíme se děti do aktivit nenutit. Pokud neúčast na společných aktivitách neruší děti ostatní, necháváme cvičence, aby se proběhl nebo prohlédl nářadí, které chce a teprve pak se vrátil k ostatním na cvičení.

Dráha se cvičebními aktivitami má tu výhodu, že cvičenci nemusí čekat, až docvičí dítě před nimi. Pokud je u jedné aktivity více dětí, rodiče stanoviště vynechají a pokračují na dalším. Rodiče i cvičitelé se snaží, aby cvičenci plnili aktivity popořadě. Zvláště nové děti ještě neznají způsob průběhu hodiny a potřebují si zpočátku vyzkoušet

aktivity podle svých zájmů. Až poté se postupně zapojují. Po několika hodinách již prochází činnosti na dráze ve správném pořadí. Tuto hodinu se cvičenci dobře zapojili, nikdo nesesedl stranou.

Třídění kartiček se zvířátka bylo pro některé děti moc náročné. Tři děti si nevěděly rady, do které skupiny zvířátka zařadit a dvěma dalším déle trvalo, než se k aktivitě připojily. Najít stejnou kartičku jakou právě drží, už pro děti problém nebyl. Také pojmenovat zvíře zvládly, některé ovšem pouze formou zvuku, který zvíře vydává.

Básničku s pohyby jsme řekli celkem dvakrát. Pro počáteční seznámení byl počet opakování adekvátní, v příštích hodinách budeme básničku opakovat. V této části hodiny již všechny děti dokázaly vyjmenovat i několik zvířat nebo napodobit zvuk několika zvířat. Jen se některé nemohly rozhodnout, které zvíře si vybrat. Přesto považuji vedlejší cíl za splněný. Dýchání na klíně rodiče jsem zvolila kvůli fyzickému kontaktu a také kvůli pestrosti obsahu hodin. V některých hodinách dýcháme v leže na zádech na zemi. Tento způsob relaxace má sice horší podmínky k dýchání, ale kontakt s rodičem děti dobře uklidnil.

Na závěr jsme se ptala, zda zvládly vícekrát obejít dráhu všechny děti. Pak jsem připomněla, jak jsme se proměňovali ve zvířátka. Poté jsem se dětí zeptala, zda dělala všechna zvířátka stejný pohyb. Řekly, že ne. Poté odpovídali hlavně rodiče na otázku: „V čem všem se zvířátka mohou lišit?“ Starší děti reagovaly zvláště na velikost a barvu. Co se týká chování zvířat, typického pohybu nebo místa výskytu, odpovídali rodiče.

Ptala jsem se také, zda jsou všechny děti v Sokole stejné a dokážou stejné věci. Nejprve si několik dětí myslelo, že ano. Pak jedna dívka uvedla, že ne, protože někteří jsou ještě malí a umí jen některé cviky a jiné ještě ne. Domnívám se, že alespoň tato dívka si odnesla z hodiny poznatek, že každé dítě, které na cvičení chodí, je trochu jiné a umí jiný rozsah dovedností. Menší děti, které ještě nemluví, dokázaly napodobit zvuk některých zvířat a pochopení faktu, že je každé zvířátko jiné je možné ověřit právě na zvucích nebo na jakékoli jednoduché otázce týkající se nějakého rozdílu zvířat, který jsou schopné prezentovat, byť jen formou odpovědi ano x ne na danou otázku. Rodič pak může pouze přidat větu: „Vidíš, každé zvířátko je jiné (má jinou barvu, létá x plazí se,...).“

Ve výše uvedené aktivitě se mi potvrdilo, že zvuky alespoň některých zvířat a rozlišování zvířat dovedou i ti nejmenší.

Otázku v čem jsme jiní my, je lepší formulovat jako: „Co umíme?“ nebo „Co nám jde dobře?“, aby si děti nemohly vyložit osobnostní charakteristiky negativně. Případně je možné použít spíše fakta týkající se vnějšího popisu jedince nebo jeho věci jako barva oblečení, tvar lahve na pití, atd. Pro nejmenší děti je tento způsob pochopitelnější. Větší děti již zvládnou příklady fiktivních dětí s určitou charakterovou vlastností a dokáží vymyslet, jak se k danému dítěti chovat vstřícně. Je třeba začít s konkrétními příklady a děti se doptávat, pak jsou schopné popsat více obecnějších způsobů, jak se k sobě mají chovat. Na to jaké by to bylo, kdyby byli všichni stejní a jak je třeba se k sobě chovat, odpovídají také hlavně rodiče.

Celkově jsme v hodině stihli opravdu hodně aktivit. Myslím, že díky nízkému počtu přítomných cvičenců se mi podařilo realizovat všechny činnosti podle plánu. Ale hodina skončila o pět minut později.

## **5.4 Cvičební jednotka Počasí a zkušenosti z realizace**

**Tělovýchovný cíl:** zdokonalit pohybové dovednosti (házení, kopání, lezení, plazení)

**Osobnostně-sociální cíle:** na tématu počasí pochopit, že jsou určité okolnosti, které lidé nemohou ovlivnit, a je třeba se jim přizpůsobit

někdy je třeba se přizpůsobit i ostatním lidem a brát na ně ohled

**Vedlejší cíle:** pokusit se tleskat v zadaném rytmu,

procvičit správné držení těla a podporovat správné dýchání

**Další dovednosti a schopnosti, které se v hodině rozvíjejí:** rytmické cítění, vyjadřování vlastního názoru, správné držení těla, morální vědomí, soustředění, jemná motorika

**Skupina:** předškolní děti

**Pomůcky a nářadí:** tamburína, šátky, kolíčky, molitanové míčky, míče, látkový tunel, žíněnky, plastové značky, létajícím talíř, lavička, chůdy, molitanové lavičky, provázek



## **Plán hodiny:**

### Úvod – 5 minut

Začínáme pozdravem na začátek hodiny na čáře, následuje docházka, nakonec úvodní části nalepíme každému dítěti do kartičky samolepku.

### Rušná část – 8 minut

Na začátku řeknu dětem, že dnes je proměnlivé počasí. Každý dostane šátek jako deštník a položí si ho na určenou bílou čáru. Pamatuje si, jakou barvu deštník má a kde leží. Pokud svítí slunce, budu hrát a cvičenci mohou běhat libovolně v tělocvičně. Pokud je však ticho, znamená to, že začalo pršet. Pak je třeba si rychle najít svůj deštník a dát si ho na hlavu. Cvičitelka hraje na tamburínu, když hrát přestane, děti najdou šátek a přikryjí si hlavu. Opakujeme několik minut.

Druhou variantou je hra na koně. Přiřadíme cvičence do dvojic vždy s jedním šátkem. Jeden z dvojice má šátek kolem pasu, druhý ho vzadu drží. Pokud budu hrát, koně mohou běhat, svítí slunce. Pokud však nehrají, koně se musí zastavit a schovat do stáje, tedy kůň i jezdec se musí schovat pod šátek.

### Průpravná část – 12 minut

Cvičitelka udělá sed, skrčí nohy a schová hlavu, v ruce drží zmačkaný šátek, k tomu nahlas říká: „Jsme jako malinké semínko v zemi. Všechnu sílu máme ukrytou uvnitř. Ještě je chladno. Ale pomalu začíná slunce vystrkovat první paprsky a my se probouzíme. Nejprve semínko malinko povyleze, ale cítí, že ještě není nejtepleji, tak zase kousek klíčku zastrčí. Za chvíli ale slunce už hřeje víc, lechtá semínko a zve ho ven. Semínko se pomalu probouzí. Potom vyroste a úplně nakonec vykveté. Kveté krásně, ale v té nejhezčí chvíli mu již květ uvadne a ulomí se. Celá rostlinka je ale krásná, má rovný stonek a takové hezké rostlinky tady budou teď růst dál.“ Cvičení podporuje správné držení těla a rozvoj pohybové kreativity. Učitelka ukáže jen na začátku, jak semínko vypadá, dále již pohyb dětí řídí jen slovy.

Rozcvička je motivovaná tématem počasí.

**popis cviku:** mírný stoj rozkročný, úklon vpravo, výdrž úklon vlevo, výdrž, 3x opakujeme, šátek drží cvičenec v ruce **motivace:** mírně fouká vítr

**popis cviku:** sed skřížmo, šátek držíme ve vzpažení vodorovně, vytáhneme se do výšky, pak se sbalíme dopředu do klubička **motivace:** květina se ukáže slunci a schová před deštěm

**popis cviku:** sed, hluboký předklon, šátek se snažíme zaháknout za nohy a dosáhnout co nejbližší špičkám **motivace:** je mlha, nevidíme do dálky, je třeba si zkontrolovat, jestli nemáme špinavé boty

**popis cviku:** vzpor klečmo ohnutě, prohnutě a opakujeme 4x , šátek je na zemi jako miska **motivace:** kočka se vyhřívá na slunci

**popis cviku:** ze vzporu klečmo do podporu klečmo na předloktích, výdrž a zpět, opakujeme 4x **motivace:** kočka odpočívá na slunci

**popis cviku:** leh skrčmo, pánev zvednout nad zem, výdrž, plynule zpět, opakujeme několikrát, šátek může být pod bederní páteří, při poloze zad na zemi tlačíme šátek do země **motivace:** postavíme přístřešek proti dešti, fouká, musíme ho uzavřít

**popis cviku:** šátek položíme na zem a přeskočíme ho, pak otočíme a zpět. Zkusíme i skoky stranou a případně i šikmé skoky **motivace:** pozor, krtčí hromádka

#### Hlavní část – 25 minut

Motivace: Cvičitelka: „Právě vysvitlo slunce a bude nám snad ještě chvilku svítit, pojďme si trochu pohrát.“

Molitanový míček – hod do obruče zavěšené v bráně

Míče do branky od čáry – kopání

Látkový tunel – prolézt

Plastové značky – slalom mezi nimi s létajícím talířem a na něm s míčkem

Lavička – přeplazit po bříše přitahováním

Chůdy – projít určenou trasu

Dvě měkké molitanové lavičky vedle sebe a na nich opačně dvě další – libovolně přelézáme a podlézáme stavbu, zde stojí cvičitelka

Šátky a kuličky, natažený provázek – věšíme prádlo

Následuje úklid pomůcek a náradí, které jsou menších rozměrů a nejsou pro děti nebezpečné. Podporuje to orientaci v prostoru, dovednost plnit pokyny zadané cvičitelem a morální vědomí - po hře je třeba pomůcky uklidit, neuklidí se samy.

Hru, při které se procvičuje soustředění a pozornost, je možné zařadit i v jiné části hodiny, pokud děti nedávají pozor a chceme, aby se soustředily. Hra zároveň rozvíjí rytmické cítění. Tleskám v určitém rytmu na určití části těla a děti se mnou. Pak pouze říkám části těla a děti sami tleskají. Pokud proběhlo více procvičování této hry, mohu zařadit i náročnější část, kdy říkám určitou část těla, ale sama tleskám na jinou.

#### Reflexe a relaxace – 8 minut

Hra na počasí začíná sezením v kruhu, nejlepší je to v kleku skrčmo na patách. Ruce jsou volně na zemi před tělem. Řeknu, že začíná pršet. Je to jen drobný déšť. U toho předvedu, jak se prsty rychle střídavě dotýkají země, jako když prší. Upozorním, že každá kapka spadne na zem sama. Prší víc, připomenu, že je třeba být potichu, pokud chceme déšť slyšet a prší hodně. Tleskáme rukama o zem a hlasitost graduje. Poté se déšť uklidní a prší zase jen méně, ale teď prší všechny prsty společně a znovu každý zvlášť, nakonec jen pár kapek spadne a je po dešti. Vysvitne slunce. Narovná záda a správně se posadím, děti napodobí. Teď se můžeme krásně vyhřívat. Ale jen chvíli, začíná trochu foukat, vezmeme šátek a držíme za krajní rohy vodorovně před tělem. Když začíná foukat, jemně foukáme do šátku, aby se hýbal. Přichází větší vítr, foukáme více. Nakonec je to tak veliký víchř, že šátek létá z jedné ruky do druhé až do té doby, než se zase intenzita větru sníží. Poté zase jemně foukáme do šátku a nakonec je ticho. Už zase svítí sluníčko a my jsme na louce. Je tu krásná tráva. Tak mají všechny děti chuť si lehnout a leží volně, jako hadrové panenky. Jen dýchají tak, aby se břicho nafukovalo jako balon. Chvíli relaxujeme. Poté se pomalu zvedneme.

Nakonec ten, kdo se dnes naučil hodně nového, půjde k žebřinám, kdo něco ano, ale ne mnoho, půjde k lavičce. Kdo má pocit, že se nenaučil nic, tak půjde na žíněnku. Ty děti, které mají zájem, mohou své stanovisko odůvodnit.

Otázky k reflexi:

- Jak se Vám běhalo s jedním šátkem? Bylo to složité? Co jste museli udělat, aby bylo možné se pod něj schovat? Co bylo třeba udělat proto, abyste neupadli?

Kdybych nebrala ohled na druhého ve dvojici, podařilo by se mi pod šátek schovat?

- Co bylo nejtěžší při hře na počasí? Co by se stalo, kdyby se všichni nepřizpůsobili? Co to znamená přizpůsobit se něčemu?
- Proč nemůžeme ovlivnit, jaké bude počasí venku?
- Co uděláte, když bude venku pršet?
- Co to znamená, že se přizpůsobím počasí?
- Lidé jakých povolání se musí počasí přizpůsobovat nejvíce?
- Co to znamená, když na někoho beru ohled?
- Proč je potřeba brát na ostatní ohled? Proč je potřeba se přizpůsobit?

#### Závěr – 2 minuty

Cvičenci se postaví na čáru a společně se v pozoru pozdravíme obvyklým pozdravem: „Dnešnímu cvičení/dnešní hodině nazdar!“, cvičenci odpovídají: „Zdar!“.

#### **Zkušenosti z hodiny předškolních dětí:**

Děti přicházely ještě čtvrt hodiny po začátku cvičení. Několikrát jsem musela opakovat zadání rušné části. Děti reagovaly dobře. V části s deštníkem se nevyskytly potíže. Další část ve dvojicích byla náročnější. Některým dvojicím trvalo delší dobu, než dokázaly společně běžet se šátkem. Schovat se pod šátek nedělalo naopak potíže nikomu.

Na aktivitu se semínkem a květinou děti nejsou zvyklé. Nebyla jsem si jistá, zda budu umět aktivitu správně vysvětlit. Obavy byly zbytečné. Cvičenci dobře rozuměli tomu, co mají dělat. Motivace ke správnému držení těla byla oproti běžným hodinám lepší. Kdykoli během hodiny stačilo připomenout, že mají být krásné jako květiny a ihned se zlepšilo držení těla většiny dětí.

Cvičenci během rozcvičky necvičili. Dvě děti si vytvořily dvojici a tahaly se navzájem za ruce. Řekla jsem, že každý musí mít okolo sebe volné místo a nemůže se dotýkat ostatních. Motivace počasím nebyla tak silná, jak jsem očekávala. Přesto děti cviky prováděly lépe.

Měkké molitanové lavičky jsou v tělocvičně nové. Během překonávání dráhy jsem stála u nich, protože děti ještě nemají cvičení na nich vyzkoušené a musí zjistit, jak materiál reaguje na pohyb. Novými lavičkami byly nadšené a všechny chtěly cvičit pouze tam. Musela jsem omezit čas strávený jedním dítětem u této činnosti.

Na hru na počasí reagovaly děti nadšeně. Změny počasí jim nedělaly potíže. Tleskání celé skupiny ve stejném rytmu se nepodařilo. Bude třeba tuto aktivitu ještě opakovat v dalších hodinách, než se děti naučí přizpůsobit skupině a zvládnou zadaný rytmus. Nebyly si také jisté, kde jsou některé části těla, třeba nártý. Musela jsem jim poradit. Další obtížnosti této aktivity jsem již nezkoušela.

V reflexi všechny děti řekly, že se něco nového naučily. Některé to nebyly schopné odůvodnit. Více než polovina řekla nějakou z aktivit, která se jim líbila.

Zeptala jsem se dětí, na co se musely soustředit během hry na počasí. Odpovídaly, že musely dávat pozor, když se měnilo počasí, aby dělaly to, co ostatní. Ve hře na počasí jsem já určovala, jaké bude počasí. Jak můžeme ve skutečnosti ovlivnit, jaké bude počasí venku? Co uděláte, když bude venku pršet? Děti odpovídaly, že si vezmou pláštěnku nebo že ven nepůjdou. Podle mého názoru pochopily, že počasí nemůžeme ovlivnit, ale musíme se mu přizpůsobit, v tomto případě se vhodně obléknout. Co by se stalo, kdyby se děti nepřizpůsobily ostatním? Abychom si mohli společně hrát, je třeba se přizpůsobit ostatním. Jednou hrajeme hru, kterou chce jeden z nás, příště zase kterou chce jiný.

Z otázek ke hře ve dvojicích uvedených v plánu považuji za důležitou otázku, co musely děti udělat, aby se pak společně vešly pod šátek při hře na koně? Děti odpovídaly, že se musely snažit, protože ve dvou je to těžké. „O co jste se musely snažit, abyste cestou neupadly?“ Děti reagovaly, že musely dávat pozor i na kamaráda. Připomněla jsem, že na to je dobré myslet i u jiných her, kde musíme spolupracovat. Děti k otázce: „Proč máme brát na někoho ohled“ uvedly, aby neupadly nebo aby někdo nebrečel. Z toho usuzuji, že důvodům ohleduplnosti k lidem porozuměly.

## 5.5 Cvičební jednotka Městečko a zkušenosti z realizace

**Tělovýchovný cíl:** zdokonalit pohybové dovednosti (rychlost a skákání), soustředění

**Osobnostně-sociální cíl:** uvědomit si důležitost aktivní účasti všech jedinců během společných činností a chápat negativní důsledky plynoucí z úmyslného narušování aktivit nebo jen částečného zapojení

**Vedlejší cíle:** seznámit se a navodit přátelskou atmosféru

procvičit správné držení těla a podporovat správné dýchání

zmapovat aktuální situace v oblasti pohybových dovedností

**Další dovednosti a schopnosti, které se v hodině rozvíjejí:** rytmické cítění, vyjadřování, správné držení těla, soustředění a postřeh

**Skupina:** žactvo

**Pomůcky a nářadí:** obruče, čtyři žíněny, dlouhé lano, výrazný náhrdelník jako kostýmní znak obyvatele městečka

**Plán hodiny:**

### Úvod – 6 minut

Pozdrav, docházka, představení se, úvod k motivaci o městečku.

Motivace: Učitel v roli přichází a představuje se jako jeden z obyvatel městečka: v našem městečku žijí zvláštní lidé. Mají rádi pohyb a rádi se smějí. Nejsou to úplně obyčejní lidé, rádi hrají zvláštní legrační hry. Když je navštíví někdo z jiného města a nezná je, nerozumí jim. V jeho městě totiž neznají takovou zábavu a už vůbec ne tolik pohybu a her. Pojdte se se mnou se do toho města podívat.

### Rušná část – 12 minut

Vymění si místa: děti mají své místo v kroužku, jeden nemá, určí, které děti si musí vyměnit místo tím, že řekne: „Vymění se ti, kdo umí (zde přidá nějakou pohybovou dovednost – běhat, skákat přes švihadlo, skok přes kozu, atd.)“. Pak se snaží dostat na nějaké místo, které je volné rychleji, než ho zabere některý z vyměněných. Hra rozvíjí vyjadřovací dovednosti, děti získají nové informace o kamarádech a učitel informaci, v jakých dovednostech si cvičenci věří.

Motivace: v městečku žijí již dlouho různí lidé, ale moc toho o sobě neví, pojďme si říct, co kdo umí.

Na semafor: cvičenci běží kolem tělocvičny. Cvičitel zvedá barevné kruhy. Pokud zvedne červenou kruh, musí se cvičenci zastavit, pokud zelenou, mohou běžet dál. Postupně zařazujeme i další kruhy. Žlutá znamená sednout si na zem a zase běžet dál, bílá znamená změnu směru atd. Vysvětlení významu barev kruhů může proběhnout na začátku aktivity, ale je lepší až během hry, děti tak nezapomenou jednotlivé významy.

Motivace: v městečku je velký dopravní ruch, silnice bývají plné různých dopravních prostředků. Jakých třeba? Je jen třeba, aby semaforey dobře fungovaly.

#### Průpravná část – 15 minut

Rozcvička: rozcvičku realizují tentokrát netradičním způsobem. Jednotlivé cviky budou předvádět děti navzájem. Správné provedení budu jako cvičitel kontrolovat.

Motivace: lidé v městečku rádi cvičí, ale onemocněl jim cvičitel, musí se tedy v předcvičování střídát. Aby všichni poznali, kdo zrovna předcvičuje, budeme si podávat náhrdelník.

Správné držení těla: s motivací lidí z městečka se pokusím oživit u dětí správné držení těla a správný postoj.

Motivace: lidé v městečku se rodí v malé kuličce na zádech. Postupně z kuličky vystrkují jednotlivé končetiny, a když už se tam nemohou vejít, pomalu se zvětšují. Zvedá se jim hlava, rostou do výšky. Nakonec z nich jsou dospělí lidé. Obyvatelé městečka se snaží vypadat co nejlépe. Snaží se stát a chodit rovně. Hlava směřuje vzhůru, bradu nezvedáme. Ramena nezvedají k uším, ale mají je volně. Břicho mají zastrčené, zadek také a pánev mírně podsazenou. Nohy tlačí mírně do země do stran, stojí na středu chodidel.

#### Hlavní část – 30 minut

Skákání přes dlouhé švihadlo: v případě dvou cvičitelů každý drží jeden konec. Jedno z dětí se snaží přes švihadlo skákat. Postupně můžeme zvýšit náročnost, pokud půjdou skákat dvě děti najednou. Ostatní cvičenci zatím dostanou švihadla a mohou

skákat individuálně. V případě jednoho cvičitele točí cvičitel dokola a děti stojí okolo něj v kruhu. Musí lano včas přeskočit, kdo to nestihne, vypadává.

Motivace: lidé v městečku rádi skáčou. Řeka, kde dřív bývali krokodýli, vyschla a museli si najít jinou zábavu. Teď se učí skákat přes dlouhá lana.

Skoky do dálky: připravíme za sebou na délku dvě žíněnky a necháme mezi nimi asi 30cm. Cvičenci přibíhají a přeskakují postupně řeku. Když se všichni vystřídají, pokaždé řeku zvětšíme. Kdo nepřeskočí na druhý břeh, je sežrán krokodýlem a jde si sednout stranou.

Motivace: městečkem protéká řeka, ale není přes ní most. V řece žijí krokodýli. Každý, kdo chce přes řeku přejít, musí přeskočit. Ale řeka neustále zvětšuje své koryto. Nyní rozdělím děti na dvě poloviny. Jedna část dětí se stává přistěhovalci, druhá zůstává domorodci. Dám dětem lístek, na kterém bude uvedeno, že přistěhovalci se rozhodly neúčastnit další aktivity v městečku a mají si sednout na lavičku. Ostatní jsou hrát hru se žíněnkami.

Čtvrti: v každém rohu tělocvičny je umístěna jedna žíněnka. Cvičitel vždy určí dvě skupiny dětí, které se mají co nejrychleji vyměnit. Rychlejší z nich získává bod. U této aktivity je třeba zvlášť dbát na bezpečnost a připomenout opatrnost.

Motivace: město má čtyři čtvrti, první, druhou, třetí a čtvrtou. V každé čtvrti žije stejný počet občanů. V našem městě ale mají lidé každou chvíli pocit, že jiná čtvrť je lepší než ta jejich. Proto se vždy dvě čtvrti domluví, že se vymění a snaží se vyměnit co nejrychleji, aby jim někdo cizí čtvrť neobsadil. Hru bude obtížnější hrát s menším počtem. Očekávám, že děti sami budou chtít jít hrát druhou polovinou, ale nebude jim to umožněno. Teprve když pochopí, že hra není bez ostatních zajímavá, dovolím jim se po určité době přidat. Pokud se vydrží celou dobu koukat, tak se stejně vrací i přistěhovalci do hry na následující aktivitu, kde připomenou, že po delší době si to přistěhovalci rozmysleli, protože se nevydrželi na domorodce jen dívat, navíc někteří domorodci byli smutní, že je hráčův nedostatek a hra zkažená.



### Relaxace – 12minut

Honička strašidel: obměna klasické hry na babu. Jedno z dětí začíná, vymyslí si určité strašidlo, pojmenuje ho přídavným jménem vyjadřujícím jeho charakteristiku a pak se jím stane a chytá ostatní. Koho chytí, ten se stává novým strašidlem. Je třeba, aby při pohybu zapojil také pro strašidlo specifický pohyb a zvuk. Hra je spíše humorného charakteru a má za cíl uvolnění a zábavu. Hra je podle Kristy Bláhové, Uvedení do systému školní dramatiky, s. 41.

Motivace: lidé v městečku se strašidel nebojí, ale mají z nich legraci. Často si vymýšlí vlastní strašidla a navzájem se honí.

Zrcadla: cvičenci jsou rozděleni na dvojice. Jeden z dvojice předvádí různé pohyby a druhý je napodobuje. Snaží se, aby nebylo poznat, kdo z nich vymýšlí a kdo jen napodobuje. Cvičení je podle Kristy Bláhové s. 43.

Motivace: lidé v městečku mají zvláštní zrcadla. Odraz sice dělá stejné pohyby jako člověk před ním stojící, ale vzhledově je úplně jiný.

### Reflexe – 10 minut

Posadíme se do kruhu a pošleme si náhrdelník. Kdo ho má, může mluvit. Kdo nechce mluvit, pošle ho dál.

- Která hra se ti nejvíce líbila a proč?, Co nového ses dnes naučil?
- Jak ses cítil jako domorodec, když se přistěhovalci na hru jen dívali?  
Proč myslíš, že přistěhovalci nechtěli hrát? Jaké mohli mít důvody?
- Proč není správné rozhodnout se hru nehrát, i když vím, že ostatní si beze mě nezahrají? (A nemám k tomu objektivní důvody.)
- Co se stane, když někdo bude hru naschvál kazit? Jaké to bude pro ty, kteří si chtějí zahrát?
- Jak to udělat, aby se společných aktivit mohly všichni účastnit a nikdo hru nekazil?
- Zkus navrhnout takové řešení, aby si příští hodinu mohly zahrát kluci i holky takovou hru, která je baví a zároveň aby nikdo nemusel sedět část hodiny stranou.

### Závěr – 5 minut

Úklid náčiní, nástup, pozdrav, rozloučení.

#### **Zkušenosti z hodiny žactva:**

Vzhledem k rozsahu této práce jsem zvolila k realizaci se skupinou žactva hodinu složenou hlavně z průpravných her a cvičení, která se dají snadno skloubit i s rozvíjením pohybových dovedností. Chtěla jsem ukázat, že je možné je do hodiny Sokola bez problémů zařadit.

S každým novým měsícem má skupina žactva jiného cvičitele, který je obvykle specialistou v určité sportovní oblasti. Hodinu jsem realizovala na začátku nového měsíce a bylo třeba zařadit určité uvolňovací hry a navodit příjemnou atmosféru, aby se děti na příští hodiny v měsíci těšily. Průpravné hry a cvičení jsou k tomu jistě dobrým prostředkem. Dle reakcí dětí k hodině se to jistě podařilo.

Na cvičení žactva dochází aktuálně největší část dětí z prvních a druhých tříd, činnosti jsem se tedy snažila volit tak, aby byly snadné a pochopitelné. Samozřejmě mezi cvičence v této hodině patří i děti starší, nejstarší jsou však žáci páté třídy, proto jsme zařadila i složitější hru s žíněnkami, která náročností na pozornost a soustředění odpovídá spíše jejich věku.

Cvičení na správné držení těla zvládly děti také překvapivě dobře, když jsme jim navíc později během hodiny řekla, že se mají snažit stát jako lidé z městečka, hned věděly, co se očekává.

Myslím, že hodina byla dobře vedena. Přítomny na hodině byly dle očekávání hlavně děti mladší, takže motivace učitelem v roli, i když pouze jako obyvatel městečka, byla úspěšná. Děti zajímalo, co se ještě v městečku dělo a nejvíce zajímavé jim připadaly legrační hry. Hru se žíněnkami na čtvrti pochopili zpočátku jen starší děti, ale po chvíli se začaly lépe zapojovat i mladší, budu jí muset ještě v příštích hodinách hrát, aby všichni měli možnost pochopit pravidla a skutečně si zahrát. Hra na zrcadla byla pro děti příliš obtížná. Neměly s něčím takovým zkušenost a nevěděly, co se od nich očekává. Také si nevěděly rady, jaké pohyby mají dělat.

Honička strašidel se dětem líbila asi nejvíce. Po překonání počátečního ostychu se snadno zapojily a vymýšlely nová a nová strašidla.

Do budoucna mám v plánu realizovat během cvičení žactva hodinu, která má velmi blízko ke strukturovanému dramatu, ale to už přesahuje téma této práce.

V reflexi jsem chtěla, aby si děti uvědomily, že se naučily různé nové dovednosti nebo je alespoň zdokonalily, ale spíše se vyjadřovaly k tomu, která hra se jim líbila nejvíce, a která nejméně. To ale nevadilo, protože si mohli uvědomit, že každý má rád jiné hry.

Pak jsem se ptala na ostatní otázky týkající se hry domorodců a přistěhovalců. Děti reagovaly tak, že bez části hráčů byla hra nudná a bylo jich málo. Části dětí, která se nemohla hry zúčastnit, to bylo líto. Ještě jsem zjišťovala, zda bylo správné, když přistěhovalci rozhodli hry nezúčastnit. Děti byli proti a většina souhlasila s tím, že to není dobré, když to negativně ovlivnilo hru ostatních. Na druhou stranu uváděly, že si třeba myslely "že to bude blbá hra". Mysleli tím hru, která není zábavná. Jednu z dívek napadlo, že k tomu třeba mohli mít nějaké důvody. Vysvětlila jsem, že o takové situaci teď nemluvíme a zdravotní důvody v tuhle chvíli nepočítáme. Myslím, že děti dobře pochopily, že cíleně kazit hru ostatním tím, že se nesnažím, není hezké. Na druhou stranu zvážila jedna z dívek i možnost pádných důvodů k neúčasti. Děti si odsouhlasily, že je třeba se společně domlouvat a ve vybraných hrách se střídat. Také si vzpomněli, že nebudou odmítat nové hry, protože i v této hodině byly aktivity, které je nakonec bavily, ale předtím je neznaly a nevěděli, co očekávat.

Myslím, že si děti z hodiny odnesou to, že stojí zato se zapojovat i do her, které nemají jako nejoblíbenější a nebudou hru ostatním kazit. V nápadech na hry, které si chceme zahrát, se můžeme střídat.

## **5.6 Cvičební jednotka O Sněhurce a zkušenosti z realizace**

**Tělovýchovný cíl:** procvičit plazení, podlézání a přelézání překážek

**Osobnostně-sociální cíl:** uvědomit si, že cizím lidem nemáme důvěřovat, i když mohou být milí

**Vedlejší cíle:** uvědomit si, že zlo a dobro mají v pohádce své místo

procvičit házení a chytání míče

**Další dovednosti a schopnosti, které se v hodině rozvíjejí:** komunikace, fantazie, představivost, rytmické cítění, rozlišení skupin ovoce a zelenina, zrakové a sluchové vnímání

**Skupina:** předškolní děti

**Pomůcky a nářadí:** ozvučná dřívka, triangel, lavičky, molitanové lavičky, žíněnky, dřevěný cvičební díl se žebřinami, plastové překážky, plastové kroužky, velké plastové puzzle, míče, kartičky s obrázky ovoce a zeleniny, kostýmní znaky princezny, prince, královny, trpaslíka, menší zrcadlo, zvonek

**Plán hodiny:**

Úvod – 5 minut

Pozdrav na začátek hodiny, docházka, samolepky.

Pohyb v rytmu, štronzo, reakce na pokyn – 8 minut

Cvičitelka: „Dnes se vypravíme do pohádky. Do pohádky se ale nechodí obyčejným krokem, ale pohádkově. Naši chůzi a běh řídí tato kouzelná dřívka. Půjdeme tak rychle, jak dřívka hrají. Když budou hrát hodně rychle, poběžíme, když pomaleji, půjdeme. Snažme se běhat potichu jako myšky, protože jinak dřívka neuslyšíme. Když přestanou dřívka hrát, znamená to, že přišel velký mráz a my najednou zmrzneme. Přestaneme se pohybovat přesně v tu chvíli, kdy nic neuslyšíme. Budeme také dávat pozor na cestu, abychom do nikoho nenarazily.“ Cvičitelka střídá rychlou, pomalejší a nejpomalejší hru na ozvučná dřívka. Mezi každou změnou rytmu následuje chvilka ticha – štronzo.

Po několika minutách přidá cvičitelka další informaci: „Na cestě nás mohou potkat i prudké přívalové deště, v takovém případě budeme varováni cinknutím na triangel. Na příchod velké vody reagujeme útekem na místo, které není přímo na zemi. Můžete využít veškeré nářadí, které je v tělocvičně připraveno.“ Nakonec této aktivity následuje řízené vydýchání, snažíme se děti vést k plynulému a hlubokému břišnímu dýchání.

### Předměty – 3 minuty

Cvičenci sedí v kruhu a zazvoní na zvoneček na znamení začátku pohádky. Cvičitelka: „Nyní společně zjistíme, do které pohádky jsme se vlastně dostali.“ Postupně ukazuje předměty z tašky a pokládá je doprostřed kruhu. Nejprve položí korunu pro princeznu, poté červenou čepici pro skřítku a nakonec zrcadlo. Děti pak mají na základě těchto předmětů uhodnout, o kterou pohádku se jedná.

### Zrcadlo – 3 minuty

Učitelka vypráví: „Bylo jedno království, kde žila zlá královna s nevlastní dcerou Sněhurkou. Královna neměla Sněhurku ráda, protože byla krásnější než ona. Pojďme se teď společně podívat na jedno ráno zlé macechy.“

Nyní cvičitelka zády k dětem přehazuje šátek přes ramena a přichází v roli zlé královny, kostýmním znakem je barevný šátek, v ruce nese zrcadlo. Potom říká: „To jsem dnes ale obzvláště krásná, zjistíme, jestli je to skutečně pravda a jestli jsem nejkrásnější.“ Poté dýchne na zrcadlo, přešetří ho a pokračuje v řeči: „Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, kdo je v zemi zdejší, ze všech dívek a žen nejkrásnější?“. Pohledem se přitom zastaví na zrcadle a na dětech. Předpokládám, že děti spontánně odpoví, že nejkrásnější je Sněhurka. Královna se chvíli bude rozčilovat, že to určitě není pravda, ale nic nezmůže a rozhodne se Sněhurku vyhnat z království. Svůj plán nahlas vysloví, aby ho děti slyšely.

### Narativní pantomima – 5 minut

Cvičitelka říká: „Sněhurku zlá macecha vyhnala z království. Nyní se všichni stáváme Sněhurkou a jsme sami v lese. Sněhurka šla lesem, nejprve se bála, šla pomalu a vystrašeně. Potom ale zahlédla palouček, na kterém kvetly květiny. Rozeběhla se k němu a na chvíli úplně zapomněla, že je v lese sama. Čerstvá tráva je velmi pružná a lesní palouček měkký, snažila se ho pohladit chodidly. Pak začala tančit, lehce jako vánek. Zahlédla motýlka a snažila se ho chytit, nejprve jednou rukou, pak druhou. Byl moc vysoko, natahovala se skoro až ke slunci, ale uletěl. Najednou ucítí, že má mokré nohy. Podívá se na ně. Vidí, že jak honila motýla, šlápla do velké louže a namočila si celé nohy. Dostane chuť si v louži trošku zaskákat. Skáče, až voda lítá na všechny strany, nikdo ji přeci nevidí a nemůže jí vynadat. Pak si ještě v louži pomalu máchá jednu a druhou nohu, jako by to bylo prádlo. Teď už je ale opravdu chladno, Sněhurce je na

nohy zima. Posadí se, nohy skrčí a rukama je obejmě a snaží se zahřát. Pomalu se ale setmělo a začínají se jí zavírat oči. Nevydrží už být déle vzhůru. Lehne si do mechu, pohodlně se uvelebí a usíná. Celou noc klidně prospí. K ránu se však opět probouzí chladem. Sluníčko sice princeznu vzbudilo svými paprsky, ale ještě je slabé a nedokáže ji zahřát. Sněhurka pomalu vstává a zase přemýšlí, jak by se zahřála a pak si vzpomene, co se naučila ještě na zámku.“

#### Rozcvička – 10 minut

Cvičitelka dětem řekne, že Sněhurka si vzpomněla na rozcvičku, kterou každý den ráno se svým učitelem dělala. Princezny krásně chodí, stojí a vůbec všechno dělají tak, aby u toho vypadaly krásně a rovně. Tak to zkusíme i my. Následuje rozcvička na protažení různých svalových skupin, zvláště zaměřená na zádové svaly.

#### Potravinový – 5 minut

Cvičenci se přesunou k velké bráně, o kterou je opřena žíněnka, to představuje domeček trpaslíků. Cestou cvičitelka vypráví: „Sněhurka našla chaloupku a rozhodla se v ní zůstat, večer přišli z práce trpaslíci a byli rádi, že mají novou kamarádku. Sněhurka s nimi zůstala a starala se o ně. Na to, jak to mohlo vypadat, se teď podíváme. Sněhurku sem pozveme a vy se teď stanete trpaslíky.“ Cvičitelka si nasadí korunku a půjde do chaloupky. Pak se obrátí na trpaslíky před chaloupkou a přivítá je. Řekne, že trpaslíci musí být z práce jistě unaveni, ale ona neměla z čeho uvařit. Potřebuje tedy, aby jí donesli z trhu nějaké ovoce a zeleninu, aby měla z čeho uvařit. Na druhé straně tělocvičny než je chaloupka, jsou rozházeny lístečky s obrázky ovoce a zeleniny. Jednotlivé druhy jsou vždy na více kartičkách. Cvičitelka v roli Sněhurky vybere asi tři druhy zeleniny a trpaslíky pro ni pošle. Když lístečky donesou, Sněhurka si vzpomene na další potraviny, které nemá a situace se několikrát opakuje. Pokud nebude přítomen další cvičitel, který by lístečky uklidil, může cvičitelka říci, aby trpaslíci nakonec donesli z trhu všechno, co tam najdou. Jen musí vědět, jak se daná potravina jmenuje a Sněhurce to říci. Na závěr učitelka vystoupí z role a dále jedná zase jako cvičitelka.

#### Míče – 5 minut

Připraveny jsou poté míče. Cvičitelka vysvětlí, že zatímco Sněhurka vařila, trpaslíci si šli odpočinout a zahrát. Pak cvičitelka předvede, jak správně trpaslíci hází

a chytají míč. Děti rozdělí do dvojic a dvojice dostanou míče. Cvičenci se snaží o co největší počet přihrávek, bez spadnutí míče na zem. Očekávám, dle mých dosavadních zkušeností, že pro takto malé děti bude toto cvičení náročné a zvládnou jednu až dvě dobré přihrávky najednou. Dále cvičitelka obchází dvojice, opravuje nedostatky a pomáhá v případě potřeby. Nakonec trpaslíci míče uklidí a odejdou domů.

#### Sněhurka usíná – 3 minuty

Cvičitelka dětem řekne, že teď se jdou podívat, co se stalo mezitím, co byli trpaslíci venku. Vybere jedno z dětí, které se chce stát Sněhurkou a řekne, ať jde do chaloupky. Sama přichází v roli zlé královny a říká: „Zrcadlo mi prozradilo, že Sněhurka je stále naživu a krásná. To tak nemohu nechat a musím se jí nějak zbavit. Přinesla jsem něco, co by mohlo situaci změnit.“ Královna přichází k chaloupce a klepe. Poté proběhne rozhovor se Sněhurkou, královna jí dá imaginární jablko a odchází. Sněhurka jablko ochutná a usne. Cvičitelka odchází ihned po předání jablka a vystupuje z role, v případě potřeby, tak může zasáhnout. Tato situace je ohniskem pro vybudování pocitu, že člověk nemá věřit cizím lidem. Je třeba děj na chvíli zastavit a zeptat se dětí: „Co se mělo udělat jinak, aby Sněhurka neusnula?“. „Už se Vám někdy stalo, že jste udělali něco, co jste neměli a mělo to špatné následky?“

Nyní přichází domů trpaslíci a nachází Sněhurku, jak spí. Co udělají je na nich. Dle aktuální situace si cvičitelka může vzít také kostýmní znak trpaslíka a přichází spolu s dětmi. Snaží se do dění nezasahovat, ale být k dispozici v případě potřeby. Poté, co si děti situaci chvíli zažijí a vymyslí, co zatím budou dělat, např. přinesou květiny, polštář, budou truchlit, atd., ptá se cvičitelka dětí, jaký je to pocit, když našli Sněhurku tak tvrdě spící, že nejde vzbudit. Pak nechávají Sněhurku zatím spát a z trpaslíků se zase stanou děti. Dívka, která byla Sněhurkou, také roli opustí. Na jejím místě necháváme ležet kostýmní znak a dětem řekneme, že tam Sněhurka stále leží.

#### Cesta prince – 6 minut

Pokračování příběhu zase vypráví cvičitelka: „O zakleté princezně se doslechl jeden princ z velmi daleké země a rozhodl se pokusit princeznu vysvobodit. Jak myslíte děti, že se vydal do dalekého království?“ Očekávám, že řeknou na koni, tady pobídnou cvičence, aby ukázali, jak na tom koni jede. „Jenže kůň se mu zaběhl a dál už musel

pěšky. Cesta byla náročná a musel projít obtížným terénem.“ Nyní cvičitelka popisuje jednotlivé prvky překážkové dráhy, která je od začátku hodiny připravena na krajích okolo tělocvičny, jde hlavně o podlézání, přelézání, plazení a skákání. Nyní pošle cvičitelka děti projít náročnou cestu, jako musel jít princ. Kdo chce, může cestu projít dvakrát.

Nyní princ dojel až k chaloupce. Kdo chce být princ a kdo Sněhurka. Jedno dítě si lehne na místo, kde zůstala koruna a druhé dostane hnědý šátek přes jedno rameno, jako oděv pro prince. Ostatní truchlí u princezny jako trpaslíci. Cvičitelka není v roli, ale kontroluje situaci zvenčí a působí jako vypravěč. „Nyní přichází k chaloupce princ z daleké země. Pozdraví trpaslíky a ptá se, kdo je ta krásná žena.“ Dále necháme řešení na dětech. Cvičitel jako vypravěč má možnost děj upravit a v případě, že by si děti nevěděli rady, poradí, co mají dělat. Polibek by měl proběhnout jen fiktivní, klidně ve větší vzdálenosti a na ruku. Očekávám, že děti pohádku znají a budou chtít princeznu zachránit, princ ji vysvobodí a vezme si jí za ženu. Případně dopoví konec pohádky vypravěč. Zazvoníme na zvonek na znamení konce pohádky.

#### Reflexe a relaxace – 5 minut

K reflexi v kruhu předpokládám použití těchto otázek. V případě potřeby otázky upravím dle aktuální situace.

- Komu se líbilo, jak pohádka dopadla?
- Kdo by chtěl, aby dopadla jinak? Jak? Proč?
- Proč Sněhurka usnula?
- Co by se stalo, kdyby Sněhurka nekousla do jablka?
- Měla Sněhurka jablko přijmout? (Otázka přidaná po realizaci.)
- Co to znamená, že nemáme věřit cizím lidem?
- Co uděláš, když ti milá cizí paní nabídne čokoládu a tví rodiče to nevidí?

„Po tak dlouhé pohádce si půjdeme na chvílku odpočinout. Půjdeme na louku před chaloupku (větší volný prostor uprostřed tělocvičny), lehneme si na záda. Celé tělo se úplně uvolní, je měkké, jako když spíme. Pomalu dýcháme a cítíme, jak se nám nafukuje



bříško. Je v něm veliký balon, který se s každým nádechem nafoukne a vyfoukne.“ Chvilí cvičenci plynule dýchají, pak se pomalu postavíme a srovnáme na čáru na závěrečný pozdrav.

#### Závěr – 2 minuty

Cvičenci se postaví na čáru a společně se v pozoru pozdravíme obvyklým pozdravem: „Dnešnímu cvičení/dnešní hodině nazdar!“, cvičenci odpovídají: „Zdar!“. Cvičitelka připomene, ať si děti nic nezapomenou na lavičkách a že se na ně těší příští týden.

#### **Zkušenosti z hodiny předškolních dětí:**

Začátek hodiny se protáhl, děti přicházely později a měla jsem strach, že nestihneme všechny aktivity. Vypadalo to, že budou cvičit jen dvě děti, ale během prvních deseti minut dorazilo celkem patnáct dětí. Během hodiny jsem nestihla čas kontrolovat, ale pravděpodobně proběhly všechny aktivity mnohem rychleji, protože na závěr zůstalo více času než dvě minuty.

První aktivitu děti zvládly bez problémů. Jsou zvyklé běhat na hudbu a zastavovat se také, jen ne přímo v aktuálním pohybu. Když jsem použila slovo „zmrzneme“, někteří hned reagovali větou: „Myslíš štronzo, vid’?“. Myslím, že tento pojem znají ze školky. Zdůraznila jsem předem, že se rychlost bude měnit i že je třeba se chovat tiše, protože jsem věděla, že dřívka mají v tělocvičně ne dost hlasitý zvuk. Na změnu rytmu reagovaly ihned, stejně jako na štronzo. Kromě několika jedinců dokázaly nejen chodit v tom nejpomalejším tempu rytmicky přesně, ale na štronzo zvládly zastavit přesně v aktuálním pohybu. Přidaný zvuk triangu a velká voda bylo jen další zpestření. Měly z toho velkou radost a smály se. Bezproblémový průběh této aktivity i ztížení v podobě triangu a velké vody příkládám velkým zkušenostem dětí s tímto typem aktivit. Tato hodina byla realizována na jaře, kdy již děti znají princip úvodních běhacích aktivit a reagují tedy velmi dobře. Tuto aktivitu bych nezařazovala na podzim nebo bych alespoň vynechala triangel.

Poznat pohádku podle předmětů bylo pro děti obtížné. Snažila jsem se je navést, komu mohou jednotlivé předměty patřit. Když postavy vyjmenovali, podařilo se jim pohádku odhalit. Byli tak nadšeni, že mi chtěly všichni pohádku hned vyprávět a těžké

udržet jejich pozornost na další činnost. Některé z nich zaujaly předměty a chtěly si je osahat. S tím jsem mohla počítat a vyčlenit na to více času, protože dle dosavadních zkušeností mají často i starší děti při této aktivitě potřebu se s předměty podrobně seznámit a až poté může následovat další činnost. Nechala jsem tedy chvíli času, aby si každý mohl předměty prohlédnout a zkusit si korunu nebo čepici na hlavu.

Na tuto aktivitu reagovala skupina také dle očekávání. Vyprávění je zaujalo a napjatě poslouchaly. Zlé královně několikrát s potěšením řekly, že Sněhurka je krásnější. I nadále pak chtěly, aby celý příběh probíhal tak, jak ho znají z knížky. Napadlo mě, že by nemusely reagovat na královnu, když se k nim obrací jako k zrcadlu a nemusely by pochopit, že mají mluvit ony. Přesto jsem toto riskovala, abych nemusela zkazít přímý zážitek domlouváním předem a vyplatilo se to.

U narativní pantomimy jsem měla také obavy. Podobnou aktivitu jsem již jednou dříve se stejnou skupinou realizovala, ale bylo to krátce po začátku školního roku, děti se ostýchaly a většina nechápala, co po nich chci, tak jsem ji nedokončila. Nyní byla situace jiná. Čekaly napjatě na každou další větu a snažily se každý po svém činnost napodobit. Opravdu mě překvapilo, jak hladce činnost proběhla.

Rozcvička měla oproti jiným hodinám výhodu, že motivací byla právě rozcvička princezny. U každého cviku jsem připomínala správné držení těla, s oporou o motivaci se podařilo u každého dítěte provádět většinu cviků se správným držením těla, což není ve všech hodinách obvyklé. Určitě se pokusím vymyslet další podobné způsoby, které by zaručily takový způsob průběhu rozcvičky ve všech hodinách.

Jakmile se řekla, že si na trpaslíky zahrajeme. Děti radostně vykřikovaly a někdo z nich navrhl, že půjdou do práce. Než jsem stačila zareagovat, vydali se k dlouhé molitanové lavičce a začaly napodobovat práci trpaslíků. Nechtěla jsem takové zaujetí kazit a nechala jsem je chvíli pracovat. Pak jsme z domečku v roli Sněhurky zavolala, že je dost pozdě a trpaslíci by se měly vrátit každou chvíli. Na to trpaslíci skutečně zareagovali a přišli domů.

S některými druhy ovoce a zeleniny pár dětí bojovalo, ale většina přinesla správné druhy. Některé obrázky nebyly dostatečně zřetelné, např. dvě švestky spojené stopkami vypadaly jako třešně. Problematické obrázky příště vyřadím.

Podle mých předpokladů bylo házení míči náročné. Děti jsou zvyklé házet a chytat malé měkké míčky. Chtěla jsem, aby si vyzkoušely i hod velkým míčem, ale tyto míče byly opravdu už moc velké a jen některým dvojicím se podařilo alespoň jednou hodit a zároveň chytit míč bez dotyku země. Na častější trénování házení a chytání je nadále lepší používat míčky malé, případně pak jen trochu větší plastové míče přibližně velikosti pomela, které jsou v tělocvičně také k dispozici, ale nenapadlo mě je použít.

Po hře s míči jsem zaváhala ohledně následující aktivity a než jsem stihla určit, kdo bude Sněhurka, dožadovaly se večeře. Poté jsem vybrala Sněhurku, ale když zjistily, že Sněhurka večeři ještě nemá, jedno z dětí řeklo, že jdou znovu do práce a odešly k blízké plastové lavičce, kde spořádaně jeden ve dle druhého napodobovaly kopání trpaslíků v dolech. Teprve v téhle chvíli jsem si uvědomila, co má následovat. V roli královny, jsem přicházela k chaloupce a mluvila jsem tak nahlas, aby i děti jako trpaslíci v práci slyšely, co se děje u chaloupky. Většina přestala pracovat a pozorovala, co se stane. Když dostala Sněhurka jablko, kousla do něj a usnula. Podle plánu jsem už nebyla v roli a sledovala jsem jen z odstupem. Zde bylo nutné děj na chvíli zastavit a zeptat se dětí: „Co se mělo udělat jinak, aby Sněhurka neusnula?“. „Už se Vám někdy stalo, že jste udělali něco, co jste neměli a mělo to špatné následky?“

Pak jsem vyzvala trpaslíky, že je čas se vrátit domů. Děti přišly a reagovaly stejně jako trpaslíci udiveně, co se to stalo. Přišla jsem pak mezi ně a jen jim připomněla, že je třeba vymyslet, co udělají. Bez váhání navrhly, aby byl vytvořen hrobeček. Někdo pak namítl, že jen spí a bude stačit místo, kde může zatím ležet. Rozhodli ji přesunout na žíněnku, jako na místo dočasného spánku, poté stály okolo a tvářily se smutně. Přišla jsem se zeptat, jak se trpaslíci cítí. Odpovídali, že jsou smutní.

Překážková dráha také proběhla bez problémů. Princem pak chtěli být všichni. Vybrala jsem jednoho méně průbojného chlapce, později jsem musela vymyslet řešení, když nechtěl políbit princeznu ruku. Po kratším vysvětlení, že stačí „jen jako“ se situace vyřešila. Děti většinu dialogů zvládly poměrně dobře, stačila jen má občasná dopomoc jako vypravěče.

V reflexi jsem se ptala, kdo byl rád, že pohádka dopadla právě takhle a dobře. Přihlásila se asi polovina dětí. Na otázku, zda by chtěly, aby dopadla pohádka jinak,

odpověděla souhlasem zase asi polovina dětí, některé z nich se ovšem hlásily i v předcházející otázce. Otázku proč Sněhurka usnula, děti komentovaly tím, že neměla jíst jablko. Další otázka se týkala toho, co by se stalo, kdyby princezna neochutnala jablko. V jiné realizaci děti odpovídaly tak, že by si nikdy nevzala prince. Ty si představili zvláště to, že překonání nějaké nepříjemnosti je někdy nutné k dobrému konci. V takovém případě je třeba dít vysvětlit, že kdyby nepřišel princ, spala by dodnes. Proto si jablko od cizí babičky brát neměla. Na různosti odpovědí podle mě přesto dá v tomto případě ukázat, že svět není černobílý a aby mohla pohádka mít dobrý konec a mohlo se napravovat, někdo v ní obvykle něco předtím pokazí. My se z toho ale můžeme poučit a teď už víme, že od cizího člověka si nic brát nemáme. Děti uvedly, že by si od cizí paní čokoládu brát neměly, je samozřejmě otázkou, jak se zachovají ve skutečnosti, přesto doufám, že si z hodiny odnesly alespoň, že nemají důvěřovat cizím lidem. Myslím, že děti měli možnost pochopit, že na jednu situaci může existovat více pohledů různé.

Určitě bych příště přidala otázku, zda si Sněhurka měla nebo neměla jablko vzít. Děti sice tento fakt pochopily, v podstatě se na tuto otázku již odpovídá v průběhu hodiny, jakmile Sněhurka usne. Ale je potřeba si ještě veškerá fakta ujasnit i v reflexi.

Reakce dětí k hodině byly obecně dobré. Ani jednomu ze tří dětí, kterým se v hodinách stýská mamince, se tentokrát nestýskalo. Cvičení se dětem líbilo a na konci se někteří ptali, na co si budeme hrát příště. Myslím, že motivační funkci splnily aktivity dobře, protože děti byly zaujaté v průběhu celé hodiny.

Tuto hodinu jsem realizovala ještě jednou, tentokrát se skupinou rodičů s dětmi. Během hodiny došlo k nečekané události, kdy se jedna z maminek rozhodla řešit situaci vlastním způsobem a dát dětem na výběr, jak má pohádka skončit. Tuto realizaci zde z tohoto důvodu, ne zcela dobrého průběhu a zakončení, neuvádím.

## 6. Autoevaluace

Cílem praktické části byl vznik návrhu souboru cvičebních jednotek včetně zkušeností z realizace a případných doporučení pro příští realizaci.

Během plánování hodin s metodami dramatické výchovy jsem se snažila o určitou systematičnost. V hodině Zvířátka pro rodiče s dětmi se jednalo zvláště o motivaci napodobením určitých prvků chování nebo charakteristických vnějších znaků zvířete, tedy směřování k alteraci. V hodině Počasí pro předškolní děti jsem se naopak snažila o to, aby se děti snažily být samy sebou v určité situaci, tedy směřování k simulaci. Měla jsem představu, že budou reagovat na fiktivní změny počasí a hru snadno přijmou. Tato představa se naplnila.

Hodinu O Sněhurce jsem pak navrhla ještě více přímo na metodách dramatické výchovy. Pokusila jsem se využít co nejvíce metod dramatické výchovy, aby bylo možné ukázat co je a případně co není možné v Sokole realizovat. Potvrdilo se mi, že realizovat cvičební jednotku Sokola za pomoci metod dramatické výchovy možné je. Je ovšem nutné dobře promyslet možné reakce cvičenců, pro které bude tento způsob práce nový. Domnívám se, že zlepšit realizaci i plánování hodin v Sokole založených na dramatické výchově by mohla spolupráce s dalším cvičitelem. Uvědomila jsem si, že nejsilnější vliv mají metody dramatické výchovy na motivaci dětí ke cvičení. Technika učitele v roli je jen jednou z nich, zato významnou. Díky použití metod DV je také možné si klást hlubší i širší cíle, nejen zlepšování pohybových dovedností. DV může pomoci zapojit do cvičebních jednotek získávání nových dovedností z různých oblastí a vést tak k všestrannému rozvoji dětí obecně. Také je možné se zaměřovat na rozvoj mravního a morálního a etického vědomí dětí a celkově osobnostní a sociální rozvoj, byť v jen v takové míře, kterou prostředí Sokola umožňuje.

Během realizace hodin s použitím metod dramatické výchovy v Sokole jsem měla možnost nejen zjistit, ve kterých oblastech je mé cvičitelské působení na dobré úrovni, ale i kde mám naopak určité rezervy. Uvědomila jsem si o sobě mnoho věcí a na nedostacích se budu snažit pracovat.

Mezi mé slabé stránky patří malá míra přirozené autority, zvláště u starších dětí, navštěvujících základní školu. Snažím se zvýšit autoritu důsledností, férovým jednáním

s dětmi, snahou jim porozumět a mít je ráda. Pokud je třeba, cíleně pracuji s vhodnou motivací a humorem. O tom, zda se mi to daří, ale zatím nejsem zcela přesvědčena a v této oblasti na sobě na sobě musím více pracovat.

Uvědomila jsem si, že nedostatek autority může souviset s nedostatkem sebedůvěry. Při realizaci hodin si často nejsem jistá tím, jak budou cvičenci na nové aktivity reagovat, zda stihnou dané aktivity realizovat. Z mého chování je to následně znát, děti tento strach snadno vycítí a reagují na něj.

Mou silnou stránkou je však nadšení pro práci s dětmi. Rodiče dětí mi po hodinách spontánně sdělují své pozitivní dojmy ohledně jiného způsobu práce, než na který jsou zvyklí. Oceňují odvahu pustit se do něčeho nového. Také se vyjadřují k mému přístupu k dětem a zároveň i reakcím dětí na mě. Další mou silnou stránkou je schopnost zaujmout děti. Dle reakcí nejen rodičů, ale i ostatních cvičitelů, kteří mě viděli při vedení hodin, umím děti rychle zaujmout a udržet jejich pozornost. Dovedu je motivovat k určité činnosti, ale někdy jen po určitou dobu. Pak musí následovat motivace nová nebo další průběžná.

Časové rozvržení v plánu hodin jsem obvykle nestíhala v průběhu realizace sledovat. Na většinu hodin to nemělo vliv. Pouze při druhé realizaci hodiny o Sněhurce se skupinou rodičů s dětmi se první část hodiny značně protáhla. Během hodiny došlo k nečekané události, kdy se jedna z maminek rozhodla situaci řešit a dát dětem na výběr, jak má pohádka skončit. Tuto hodinu zde, z ne zcela dobrého průběhu a zakončení, neuvádím. Také časový skluz neumožnil zařadit všechny činnosti podle plánu. Příště bych hodinu zjednodušila a zařadila méně hry v roli nebo bych využila další cvičitelky, pokud by to bylo možné a realizovala bych hodiny ve dvou. V případě nečekané situace, pak může druhý cvičitel být k dispozici. V případě takto netradičních hodin je to velkou výhodou.

## Závěr

Ve své práci jsem se zabývala využitím metod dramatické výchovy ve cvičebních jednotkách Sokola pro děti a žactvo.

V teoretické části uvádím informace o dramatické výchově a Sokole. Poté jsem se snažila najít a porovnat cíle Sokola a dramatické výchovy. Zaměřila jsme se na metody dramatické výchovy a jejich rozdělení. Tato rozdělení jsme následně porovnávala.

Cílem praktické části pak bylo navrhnout několika cvičebních jednotek pro děti a žactvo Sokola za použití metod dramatické výchovy. Uvedla jsem plány hodin cvičení i zkušenosti z realizace. Snažila jsem se ukázat, že využití průpravných her a cvičení v hodinách cvičení v Sokole možné je. Během realizací se ukázalo, že jednou z výhod použití metod dramatické výchovy je velká motivace dětí ke cvičení. Zapojení metod dramatické výchovy v Sokole nabízí možnost realizace cílů z osobnostně-sociální oblasti. Uvědomila jsem si, že dramatická výchova také dobře odpovídá cílům Sokola z hlediska všestranného rozvoje.

V autoevaluaci jsem se snažila realizované aktivity celkově zhodnotit, navrhnout případná zlepšení do budoucna. Také jsem zhodnotila vlastní práci se zaměřením zvláště na své silné a slabé stránky.

Vedlejším produktem mé práce bylo i vytvoření stručné kartotéky použitých aktivit, které jsou postaveny na metodice dramatické výchovy a jsou využitelné ve cvičebních jednotkách Sokola. Jedná se o soubor průpravných her a cvičení, k jejichž seřazení jsem použila třídění podle Bláhové (1996, s. 28–43), protože nejlépe odpovídalo jednotlivým aktivitám. Kartotéku je možné použít pro výběr průpravných her a cvičení do plánované přípravy hodiny. Také může sloužit mým kolegům cvičitelům pro inspiraci. Z důvodu velkého rozsahu práce uvádím kartotéku vybraných průpravných her a cvičení v příloze.

Tato práce započala snahy začlenit metody dramatické výchovy do cvičení v Sokole Troja. V budoucnu se pokusím ve spolupráci s ostatními cvičiteli o vytvoření dalších plánů cvičebních jednotek, které bude možné realizovat.

## Seznam použité literatury

BLÁHOVÁ, K. *Uvedení do systému školní dramatiky*. Praha: IPOS, 1996. ISBN 80-7068-070-9

BUDÍNSKÁ, H. *Hry pro šest smyslů: Kartotéka pro loutkáře i neloutkáře, kteří si umějí hrát s dětmi*. Praha: NIPOS, 2014. ISBN 978-80-7068-288-3

MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: AMU, 2007. ISBN 978-80-7331-089-9

VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: GradaPublishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-1865-1

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: GradaPublishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2317-4

WAY, B. *Rozvoj osobnosti dramatickou improvizací*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-8586616-1

ŽIŽKA, J. *Dějiny a současnost Sokola*. Praha: ČOS, 2005. ISBN 80-86402-14-2

## Internetové zdroje

Všechny zdroje jsou dostupné ke 12. 4. 2016.

Opatření ministryně školství mládeže a tělovýchovy č. MŠMT-28603/2016, Příloha č. 1, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, s. 112 a s. 113, dostupný z [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf)

Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu OBECNÁ ŠKOLA, čj. MŠMT-12035/9720, včetně všech změn a doplňků (1. část pro 1. – 5. ročník) - aktualizace k 1. září 2007, s. 156, dostupný z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-obecna-skola-cj-12035-97-20-vcetne-vsech-zmen-a-doplunku-1-cast-pro-1-5-rocnik-aktualizace-k-1-zari-2007>

Česká obec sokolská, Stanovy České obce sokolské, 2013, s. 1, dostupné z <http://sokol.eu/priloha/383/stanovy-cos-platne-od-1-1-2014.pdf>