



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Pohybová aktivita na Waldorfské škole v Českých Budějovicích

Vypracoval: Lucie Blajíc

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster Ph.D.

České Budějovice 2022



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor thesis

Physical activity at Waldorf school in České Budějovice

Author: Lucie Blajíc

Supervisor: Mgr. Jan Schuster Ph.D.

České Budějovice 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lucie Blajíc

Název bakalářské práce: Pohybová aktivita na Waldorfské škole v Českých Budějovicích

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster Ph.D.

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce pojednává o významu pohybových aktivit ve waldorfské pedagogice.

V teoretické části jsou vysvětleny pojmy a přístup waldorfské pedagogiky k pohybovým aktivitám, včetně jejich pramenů. Práce dokládá historii a vznik Waldorfské školy v Českých Budějovicích. Dále uvádí vzdělávací plán pro 1. až 9. ročník waldorfské školy ve vyučovacích předmětech eurytmie a tělesná výchova.

Praktická část práce se zaměřuje na pohybové aktivity na Waldorfské škole v Českých Budějovicích v současnosti. Mapuje aktuální situaci, podmínky ve Waldorfské škole v Českých Budějovicích. Součástí praktické části je výzkum, který je veden formou rozhovorů s pedagogy této školy. V nich jsou zachyceny jejich osobní názory a přístupy k jednotlivým pohybovým aktivitám. Další součástí jsou záznamy z vyučovacích hodin.

Klíčová slova: pohybová aktivita, waldorfská pedagogika, Bothmerova gymnastika, eurytmie, České Budějovice, antroposofie

Bibliographic identification

Name and surname of the author: Lucie Blajić

Title of the bachelor thesis: Physical activity at Waldorf school in České Budějovice

Field of study: Health education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Jan Schuster Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstrakt:

The present bachelor's thesis deals with the importance of physical activities in Waldorf education.

The theoretical part defines the Waldorf principles and approach to physical activities and provides the relevant sources. The study introduces the history and the foundation of the Waldorf school in České Budějovice. Further, it states the curriculum for years 1 up to 9 in Eurythmy and Physical Education. The practical part comprises of a research based on interviews with the teachers in the particular school, in which their personal views and approaches to particular activities are captured, it examines the actual physical activities and maps the current situation and conditions at Waldorf school in České Budějovice. The lesson records are included.

Key words: physical activity, Waldorf education, Bothmer gymnastics, Eurythmy, České Budějovice, anthroposophy

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Pohybová aktivita na Waldorfské škole v Českých Budějovicích“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem Mgr. Janem Schustrem Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 27.06.2022

.....

Lucie Blajíc

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu předkládané bakalářské práce Mgr. Janu Schusterovi Ph.D. za odborné vedení, za jeho cenné rady, intenzivní spolupráci a veškeré konzultace. Veliké poděkování patří i mým kolegům, kteří mi byli velkou oporou a pomocí při psaní hlavně praktické části této práce. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým za veškerou podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická část.....	10
1.1 Waldorfská pedagogika	10
1.2 Historie waldorfské pedagogiky	10
1.3 Antroposofie.....	11
1.4 Eurytmie	12
1.4.1 Eurytmie a tělocvik.....	13
1.5 Tělesná výchova na waldorfské škole.....	14
1.5.1 Bothmerova gymnastika	15
1.5.2 Antroposofický přístup ke hře.....	18
1.5.3 Nářadí.....	20
1.6 Vzdělávací plán waldorfské pedagogiky	21
1.6.1 Eurytmie.....	21
1.6.2 Tělesná výchova	27
1.7 Historie Waldorfské školy v Českých Budějovicích	37
2 Praktická část.....	39
2.1 Cíle praktické části	39
2.2 Stanovení výzkumných předpokladů.....	39
2.3 Použité metody a zpracování	39
2.4 Popis zkoumaného vzorku.....	39
2.5 Rozhovor s učiteli	40
2.6 Záznam vyučovací hodiny eurytmie	43
2.7 Záznam vyučovací hodiny TV.....	45
2.8 Rytmická část ve vyučování.	45
2.8.1 Záznamy rytmičké části vyučování.....	46
2.9 Výsledky rozhovorů a jejich interpretace	47
2.10 Diskuse	48

3	Závěr.....	50
4	Seznam literatury.....	51
5	Seznam obrázků.....	53

ÚVOD

Pohybová aktivita je důležitou součástí života každého z nás, což platí nejen u dospělých jedinců, ale především u dětí. Dostatečná a smysluplná pohybová aktivita je velice důležitá pro zdravý vývoj dětské populace. O důležitosti pohybové aktivity v dětském věku není sporu. Přesto, jak ukazují data dětských lékařů, mají některé děti pohybu nedostatek. Některé děti jsou přetěžovány příliš jednostranně. Ráda bych v této práci poukázala na důležitost všestranného rozvoje a propojení pohybu s jinými oblastmi lidského života. V této práci jsem se zabývala smyslem pohybu nejen na fyzické úrovni, ale i na úrovni duševní a umělecké.

Tato práce reflektuje propojení teorie s praxí, jejím cílem je nahlédnout na historii a vývoj pohybové aktivity na Waldorfské škole v Českých Budějovicích. Zmapování podmínek pro výuku jak tělesné výchovy, tak eurytmie a jiných pohybových aktivit ve vyučování.

Práce je systematicky rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je nejprve představen pojem waldorfská pedagogika, eurytmie, Bothmerova gymnastika a jejich historie. Dále se zabývá pohybovou aktivitou ve waldorfském vzdělávání, jejími cíli a klíčovými kompetencemi. Další kapitola se blíže zaměřuje na vzdělávací plán pohybových aktivit na waldorfské základní škole. Jsou zde uvedeny hlediska a hlavní motivy vyučování. Nechybí ani kapitola o historii vzniku Waldorfské školy v Českých Budějovicích.

V praktické části se práce zaměřuje na výuku pohybových aktivit na WZŠ v Českých Budějovicích a jejich možnostech v celém vzdělávání. Pro zjištění současné situace byla provedena návštěva a záznam vyučovacích hodin, ve kterých pohybové aktivity probíhají. Dále formou rozhovorů byl zaznamenán přístup jednotlivých vyučujících působících na škole.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Waldorfská pedagogika

„Jednou z nejhorších chyb je myslet si, že pedagogika je věda o dítěti, a ne o člověku.“ (Korczak, 1969).

Tento poměrně známý alternativní směr pedagogiky fungující více jak 100 let bych ráda na začátku mé práce uvedla, abychom měli ve vědomí principy, které jsou přítomny v celé její koncepci. Jejím velkým cílem je **výchova ke svobodě** (Richter, 2013). Co si pod tímto pojmem představit? Jistě by se tímto tématem dalo zabývat více do hloubky, ale tématem mé práce je pohybová aktivita. Abychom však znali souvislosti, je důležité zde tyto principy, které nesou waldorfské školství, zmínit. Rudolf Steiner jako zakladatel této pedagogiky klade důraz na celistvé vyučování každého předmětu, kdy se má výuka obracet nejen na rozum dítěte (Dostal, 2000). Proto celá waldorfská didaktika klade stále znova stejnou otázku: „*Jak může učitel vnímavým pohledem vyčíst z vývojové situace dítěte, s čím, s jakými obsahy by je měl seznámit?*“ (Dostal, 2000).

1.2 Historie waldorfské pedagogiky

Waldorfskou pedagogiku vytvořil Rudolf Steiner postupně a v několika krocích. Již v roce 1888 psal o otázkách školské reformy a načrtl tak základní principy budoucího školství. Počínaje rokem 1906 v různých přednáškách konkretizoval tyto myšlenky na základě duchovní vědy a roku 1907 byly pak písemně publikované v díle, **Výchova dítěte z pohledu duchovní vědy** (Richter, 2013).

První „Svobodná waldorfská škola“ byla otevřena 7. září 1919 ve Stuttgartu. Pod názvem „jednotná obecná a vyšší škola“ byla od počátku všeobecně přístupná. Svým dvanáctiletým procesem vzdělání pro všechny děti může být považována za první formu tzv. německé „Gesamtschule“ (Richter, 2013).

Steinerem koncipovaná pedagogika vedla v Německu, ale i jiných zemích k zakládání dalších škol. Nacionálně socialistický režim školy zakázal. Ale už roku 1945 nastalo opětovné budování waldorfského hnutí, které se pak stále rychle šířilo po celém světě (Richter, 2013).

Steinerovská pedagogika přihlíží také především ke skutečnosti, že dítě ještě prožívá v prvních dvou letech školy svět převážně jako celek v obraze. Proto mají v těchto letech důležité místo ve vyučování pohádky, potom legendy a bajky. Avšak od třetí třídy se začíná utvářet vědomí o dualismu člověk a svět, čas a prostor, příroda a kultura. Je

nutno říci, že na waldorfských školách se nevystavují vysvědčení se známkami. Znamky jsou nahrazeny slovní charakteristikou. To má také svůj pedagogický důvod. Waldorfské školy jsou instituce převážně pro celkový rozvoj člověka (*Baumann, 1999*).

Dnes však stále vzrůstá ve veřejné sféře pozornost vůči waldorfské pedagogice úměrně naléhavosti, s jakou se úkoly výchovy a školy stále dostávají do vědomí rodičů a odpovědných osob (*Richter, 2013*).

Jak vyplývá z tehdejších Steinerových výroků, nepokládal založení Svobodné waldorfské školy jen za jednotlivou událost, ale za začátek celého školského hnutí, které by se mělo rozšířit právě tak jako všechny jeho plány sociálního uspořádání. Jím jmenovaného počtu sta škol, kterých by bylo zapotřebí, aby se v jejich součinnosti mohl prokázat „celý přínos“ této výchovné práce, nebylo sice za jeho života ani zdaleka dosaženo, ale dnes už je toto číslo dávno překročeno a hnutí stále roste (*Baumann, 1999*). „*Waldorfská pedagogika dává k dispozici nabídku pro vzdělání kohokoli,*“ napsal Manfred Leist ze svazu svobodných waldorfských škol ve Stuttgartu a poukázal na to, že dnes pochází mnohem méně než polovina žáků waldorfských škol z antroposoficky orientovaných rodin (*Baumann, 1999*).

Zde bych se ráda pozastavila u pojmu antroposofie. Jelikož se jedná o duchovní vědu, ze které vzešlo mnoho přínosů v mnoha oblastech jako například: filosofie, lékařství, teologie, sociální věda, zemědělství, umění, pedagogika a jiné, zaslouží si pozornost k lepšímu pochopení proudu, ze kterého waldorfská pedagogika vychází.

Často je problém v tom, že se antroposofie nedá zařadit do běžných myšlenkových šuplíků. Kdyby se totiž dalo stručně a výstižně odpovědět na to, co je to antroposofie, bylo by zbytečné psát o tom knihy (*Dostal, 2013*). Přesto, nebo právě proto bych se zde pokusila tento proud představit (*Dostal, 2013*).

1.3 Antroposofie

Slovo antroposofie pochází z řečtiny: antrópos = člověk a sofía = moudrost. Výraz označuje duchovní vědu vytvořenou Rudolfem Steinerem na základě jeho náhledů do duchovního světa. To, co představuje antroposofie, není hotová věda zpracovaná Steinerem. Byla pro něj výsledkem celoživotního vývojového procesu, ale především neúnavného bádání (*Baumann, 1999*). Antroposofie se na člověka a na svět snaží pohlížet tak, že tento pohled může plodně využít ve výchovném a vyučovacím umění. Její znalost člověka není jen snůškou náhodných postřehů o člověku. Snaží se jít až k duchovním základům lidské bytosti. V každé jednotlivé lidské individualitě shledává člověka obecně.

Přesto se však nestává abstraktní teorií, která pokaždé, když ho chce člověka poznávat, ho rozpouští do obecných sil. Její poznatky oživují cit pro vše lidské, přičemž duševnímu pohledu neodhalují pouze tajemství člověka jako takového, ale také tajemství každé jednotlivé a jedinečné lidské povahy (Steiner, 2014). „Waldorfská pedagogika vychází z této nauky o člověku. Je založena na moderní empirické vědě: antroposofii. Své poznání člověka zakládá tato věda zcela vědomě a prokazatelně na bádání ve třech oblastech:

- *Tělesné, kde se zabývá tím, co je smyslově vnímatelné, a zkoumá lidskou tělesnost v jejích vývojových fázích a proměnách včetně srovnání s výstavbou ostatní živočišné říše. V tomto je vzdáleně příbuzná s (filosofickou) antropologií.*
- *Duševní, kde se zabývá prožitky citového života, zejména však představivostí u vůlí, včetně tělesných orgánů, které s nimi souvisejí. Zároveň se z vývojového hlediska zabývá rozvíjením těchto sil a jejich vzájemnými vztahy v dětství, dospívání atd., čímž vytváří ucelenou psychologii.*
- *Duchovní, kde se stavy vědomí jako bdělost, spánek, snění zkoumají vzhledem k významu pro člověka a pedagogiku, přičemž se pozornost zaměřuje na poznávací činnost na těchto jednotlivých úrovních. S tím vyvstává otázka po identitě vlastní bytosti(já), i po poznání duchovnosti působící ve světových jevech, a v důsledku toho i po podstatě lidského ducha“.* (Richter, 2013)

1.4 Eurytmie

Z pramenů antroposofie stvořil Rudolf Steiner také pohybové umění, eurytmii. Jedná se o způsob projevu tělesným pohybem. Eurytmie se přidružila jako samostatné nové umění k tanci, hudbě, básnictví, divadlu, malířství a sochařství. Pro vysvětlení jejich principů se Steiner odvolává na Goethovu nauku o metamorfóze. Tak jako je v jednotlivé části nějakého organismu obsažen i celek, např. v listu rostlina, tak vězí v hrtanu a v sousedních orgánech tvořící hlásky také celý člověk. Tak se nechá z části utvářet celek, a to dělá eurytmie. Pohyby a formy vytvářené ve vzduchu orgány řeči a zpěvu mohou být také rozšířeny pohybem těla na celého člověka (Baumann, 1999).

Eurytmie nic „nevyjadřuje“, nepředstavuje nic alegoricky ani symbolicky, ale mluví původním způsobem a přímo k člověku, aniž by k tomu potřebovala racionální myšlenky. Eurytmie je zviditelnění objektivního duševního dění. Není proto v žádném smyslu tancem, který právě hledá subjektivní vyjádření anebo aspoň ponechává široký prostor individuální tvorbě tanečních umělců a choreografů (Baumann, 1999).

Již od založení první svobodné školy zařadil Rudolf Steiner do vyučování eurytmii jako povinný předmět ve všech třídách. Eurytmie, zařazená odpovídajícím způsobem podle věku a životní fáze, uchopuje tělo oduševněným pohybem, a tím uvádí duševně duchovní stránku do harmonického vztahu se stránkou tělesnou. Oproti tělocviku, jenž má při uchopování a utužování těla plnit jiné funkce, jde u eurytmie jednak o duševní účast, s níž je pohyb uskutečňován, jednak o fakt, že pohyby se zakládají na objektivních zákonitostech (*Richter, 2013*).

Eurytmie se prakticky uplatňuje různými způsoby. Především je ve zmíněném smyslu uměleckým projevem a čistým uměním. Uplatňuje se však také ve vyučování jako pedagogická eurytmie. Slouží tak, přizpůsobena věku a individualitě, jako výchovný prostředek k rozvoji vloh a harmonizaci procesu vývoje. Eurytmie by měla být na všech waldorfských školách od první až do nejvyšší třídy povinným předmětem (*Baumann, 1999*).

Eurytmie vede člověka k tvoření gest spjatých s jeho nejhlubším prožíváním, k pohybům, které uvolňují duševní strnulost a jsou také schopné rozpouštět bezděčné dobové předsudky i navyklé citové reakce sugerované dobou. Eurytmie ve školách vede k intenzivnější vnímavosti pro řeč, díky tomu vrací do lidských rozhovorů možnost hlubšího porozumění (*Dostal, 2008*).

Další oblastí eurytmie kromě umělecké a pedagogické je oblast léčebná. Léčebnou eurytmii však používají eurytmisté, kteří jsou pro to zvláště vyškoleni, a to ve spolupráci s lékařem (*Baumann, 1999*).

Dále rozdělujeme eurytmii na hláskovou a tónovou. Obě tyto oblasti eurytmie vyučuje waldorfská pedagogika od prvních školních let. V tónové eurytmii probouzíme zároveň s pohybem i cit pro hudbu. Při hodinách eurytmie je tedy součástí i hudební doprovod. Nejčastěji se využívá klavír. Na Waldorfské škole v Českých Budějovicích je ale často přítomna také harfenistka.

1.4.1 Eurytmie a tělocvik

Na rozdíl od většiny škol dává waldorfská pedagogika vychovateli dvě důležité rozdílné možnosti, jak žáka pohybově vychovávat: v tělocviku jsou to hry, gymnastika, atletika (běhy, skoky atd.) jako jedna možnost a eurytmie druhá možnost. Spolupůsobením těchto dvou odlišných způsobů můžeme dosáhnout blahodárných účinků, když se obě oblasti dobře vyváží. A také když je při hodině tělocviku probuzena určitá touha po eurytmii a při eurytmii zase po tělocviku (*Kischmick, 2000*).

Vše, co souvisí s tělocvikem, se váže k fyzicku, proto se při něm vypořádáváme se silami v této oblasti, především se zemskou tíží. U eurytmie směřujeme pozornost žáka k uměleckému obsahu (slovu, tónu). Při eurytmii tedy hledá žák kontakt s proudy přicházejícími shora. Zatímco u tělocviku hledá kontakt směrem dolů. Dospívající člověk potřebuje stejně tělocvik jako eurytmii, aby při přehnaném důrazu na tělocvik příliš nezavrdl a nezhrubl, a naopak zdůrazňujeme-li eurytmii příliš, člověk se stává uvolněným, namyšleným až nadutým. Proto je vhodné dbát na harmonické střídání obou disciplín. Obě formy pohybu patří k sobě jako hmota a duch a v člověku se navzájem prostupují (Kischnick, 2000).

Rudolf Steiner charakterizuje rozdíl mezi eurytmií a tělocvikem takto. „*Eurytmie nechává duševní život plynout navenek a stává se tak skutečným výrazem člověka stejně jako řeč, je to viditelná řeč... Cvičením, gymnastikou, sportem se člověk napojuje do vnějšího prostoru, přizpůsobuje se světu, zkouší, zda se vpraví do světa tak nebo tak. To není řeč, to není projev člověka, nýbrž to je požadavek světa kladený na člověka, že může být pro svět zdatný...*“ (Steiner, 2008)

1.5 Tělesná výchova na waldorfské škole

Podle Carlgrena a Klingborga je úlohou waldorfské pedagogiky působit proti tendenci tzv. bezduchého konání. „Futurologové“ nám předpovídají život, ve kterém stále více a více bude lidská práce vykonávána vsedě. Stroje přejímají většinu našich pracovních úkonů a my sami zasahujeme do skutečnosti pouze svým kontrolujícím intelektem. Mnoho lidí nezná jiná východiska, jak si udržet své fyzické zdraví, pokud nechtějí trávit část svého volného času v tréninkových oblecích na sportovištích, plovárnách a tělocvičnách. Zde přichází impuls jiného pohledu na pohybovou aktivitu. Jak autoři v knize *Výchova ke svobodě* uvádějí, potřeba pohybu by měla odpovídat potřebám sociálním i uměleckým. A nepodporovat dnes již tak rozšířené animální chování při různých druzích sportu (jako např. hokej, ragby, box apod.). Vedle eurytmie je to zvláštní druh tělocviku, který je pěstován ve většině waldorfských škol. Hrabě Fritz von Bothmer (1883-1914), učitel tělocviku na první Waldorfské škole vypracoval z pověření Rudolfa Steinera systém gymnastických cviků, jež mají za cíl prohloubený zážitek prostoru a kultivaci volných sil (Carlgren, Klingborg, 2013).

Více o Bothmerově gymnastice se bude tato práce rozepisovat v kapitole věnované pouze této tematice. Obecně se však využívá na Waldorfské škole až na druhém stupni ZŠ.

1.5.1 Bothmerova gymnastika

Když přišel hrabě Bothmer v roce 1922 do waldorfské školy ve Stuttgartu, byl jako bývalý důstojník postaven před úplně nový úkol. Měl vyvinout taková tělesná cvičení pro tělesnou výchovu, která by se harmonicky vpravila do ostatního vyučování a nepůsobila v učebním plánu jako cizí prvek. Nová vyučovací oblast musela být přiměřena obrazu člověka, který byl základem této školy. Hrabě Bothmer si byl této odpovědnosti zcela vědom. Bylo mu 40 let a znal antroposofii. A asi od 20 let znal i Rudolfa Steinera z Mnichova. Zeptal se ho, jak by se měl připravit na tento jemu přidělený úkol. Steinerova odpověď zněla: "Těšte se na to!" Ačkoli to možná neznělo zcela jasně, v tomto sdělení zapůsobilo Steinerovo slovo na Bothmera tvůrčím způsobem. Vztah mezi Já a tělem, padáním a narovnáváním se, radost z pohybu a jeho muzikálního tajemství jsou motivy, které u hraběte Bothmera znovu objevujeme. Pomocí sportovně ukázněného těla nastal zázrak omlazení, který připomíná dobu, kdy radost a veselá mysl byly pro tělesné pohybování motivem a proudem síly. Hrabě Bothmer dokázal vývojové kroky mladého těla provázet smysluplnými polohami a utvářet je gymnasticky v dynamickém proudu pohybu. Na tom byl založen jeho originální pedagogicko-hygienický výkon ukazující cestu do budoucna. To dokládá, že antroposofie nedodává pravdivý lidský základ jen pro duchovní část výchovy, ale i pro fyzické tělo. (*Heyden, antroposof.sk*)

Bothmerova gymnastika je cesta osobního rozvoje moderního člověka se zaměřením na rostoucí povědomí o jeho vztahu k prostoru a času. Posiluje a oživuje náš vztah k sobě samým a ke světu. Smysluplný pohyb je základem živé interakce mezi duchovním a fyzickým. Je základem zdraví, svobody a rozvoje. Bothmerova gymnastika byla vyvinuta ve 20. letech Fritzem Grafem von Bothmerem jako základ pro sportovní a gymnastické lekce ve Waldorfské škole ve Stuttgartu. Dnes, kromě pedagogické oblasti, se také používá v sebevzdělávání, rozvoji osobnosti, stejně jako v terapeutické, umělecké a sociální oblasti. Zvláštnost Bothmerovy gymnastiky spočívá v jejím novém chápání prostoru, které přesahuje obvyklou představu trojrozměrnosti. Živé chápání prostoru umožňuje zažít kvality prostoru a protiprostoru, bodu a periferie, tři prostorové směry a různé prostorové úrovně jako živé síly. Umožňuje prožít přítomnost, vnitřní rovnováhu a tvořivou sílu. Prostřednictvím řady cílených, rytmických cvičení a aktivit Bothmerova gymnastika působí na celou osobu, která se jako aktivní a dynamická bytost se chce vědomě vypořádat s vnitřními a vnějšími pohyby svého prostředí. (*Bothmer movement, bothmer-movement.de*).

Bothmerova gymnastika je celostní pohybová průprava, vedoucí nás k hlubšímu porozumění a vnímání vlastního těla, jeho pohybovým zákonitostem a k rozšiřujícímu pohledu na prostor kolem nás i v nás.

Cvičení Bothmerovy gymnastiky:

- mění naše zažité pohybové stereotypy
- učí nás pohybovat se úspěšněji a uvolněněji
- posiluje naši tělesnou i duševní rovnováhu

Smyslem není výkon a výsledek, ale osobní prožitek a změna na rovině jak tělesné, tak i duševní, ale i radost z vlastního lidského bytí, které, tak jako u malých dětí, přichází díky tomu nejbytotnějšímu projevu naší existence – pohybu. Během posledních třiceti let prochází Bothmerova gymnastika procesem obnovy a její působení se rozšiřuje i do oblasti vzdělávání dospělých, léčebné pedagogiky a fyzioterapie (*Bothmerova gymnastika, bothmergym.cz*).

Komu je určeno vzdělávání a kurzy Bothmerovy gymnastiky:

- široké veřejnosti bez ohledu na věk či fyzickou zdatnost
- učitelům tělocviku na základních i středních školách
- speciálním pedagogům a fyzioterapeutům

Pravidelné procvičování jednoduchých základních cvičení může vést k proměně našeho vnitřního i vnějšího postoje a projevu, k hlubšímu vnímání vlastního těla i prostoru a pohybu v něm. Cvičení Bothmerovy gymnastiky nás může proměňovat a utvářet na rovině tělesné, duševní i sociální. Samotná cvičení jsou doplněna nejrozličnějšími průpravnými aktivitami, pohybovými a sportovními hrami, rytmickými skupinovými cvičeními a dalšími tradičními i moderními formami pohybových aktivit jako je antický pětiboj, lukostřelba, šerm, tanec i nový cirkus a akrobacie (*Bothmerova gymnastika, bothmergym.cz*).

Bothmerovu gymnastiku lze využívat ve třech oblastech:

- Terapie
- Sebevzdělávání
- Pedagogika

V pedagogické oblasti je Bothmerova gymnastika vytvořena tak, aby podporovala děti a dospívající v jejich vývoji. Nabízí celou řadu pohybových cvičení, her a výzev pro různé věkové skupiny a doprovází dospívající na jejich cestě ke svobodné individualitě. Prostřednictvím hluboké znalosti vývoje dítěte je rozvoj osobnosti podporován cíleným

a věkově přiměřeným způsobem. Zdravé uchopení těla v různých fázích vývoje vede zároveň k různorodému prožívání silových účinků světa. Z bohatého pohybu dětí a dospívajících F. v. Bothmer vypracoval věkově specifické pohybové zákonitosti a shrnul je do série gymnastických cvičení, která dodnes tvoří základ a zdroj inspirace pro hodiny gymnastiky v mnoha waldorfských školách. Bothmerova gymnastika doprovází rostoucí dítě jasně rozlišitelnými, prostorovými fázemi vývoje, které vedou k zachycení a kontrole vlastního těla, ale také k prožitku různých kvalit každé prostorové dimenze. Prostorové vědomí dítěte se velmi liší od vědomí dospělého. Děti žijí především ve svých představách a snadno se pohybují ve hře. Je to velká radost z jejich pohybů, když se do hry úplně ponoří. Pomalu a logicky, s postupujícím věkem, vycházejí z této „rajské zahrady“ do formovanějšího a koncentrovanějšího vztahu se světem a jeho prostředím. Jak následují tuto cestu, jejich smysl pro pohyb se mění a pozorně doprovázející učitel je podporuje v jejich věkově přiměřených krocích vědomí. Stručně řečeno, Bothmerova gymnastika se zabývá následujícím vývojem pohybu:

- nalezením individuálního vztahu s tělem,
- učením se vypořádat se s tíží a lehkostí,
- objevováním podmínek uvnitř i vně,
- hloubkou, pádem a možnostmi jeho překonání,
- otevíráním se pohybem,
- prožíváním různých kvalit prostorových dimenzí jako součást své podstaty,

dynamikou, rytmem, geometrické zákony mají při cvičení přímý vliv na vůli a cit, ale také na myšlení (*Bothmer movement, bothmer-movement.de*).

Cvičení, které je správně přijato a používáno v dobře promyšlených učebních osnovách, se může stát velice cenným vzdělávacím nástrojem. Bothmerova gymnastika nabízí učitelům TV klíč k pochopení pohybového vývoje dítěte a základ, na kterém se může rozvinout celá tělesná výchova. Výsledky takového vzdělávání se poté odrážejí ve zdravé přítomnosti v procesech života a světa. Podporují duchovní a morální rozvoj člověka a stávají se viditelnými ve zdraví, sebevědomí, pružnosti v pohybu a koordinačních schopnostech (*Bothmer movement bothmer-movement.de*).

V gymnastice stojí v popředí prožitek pohybu a orientace v prostoru, v lehké atletice prožívá mladý člověk především stupňování přirozených pohybů při běhu, skoku, hodů. Metodicky se k tomu přidává rostoucí význam individuálního nasazení, stejně tak i při cvičení na náradí. (*T. Richter, 2013*).

1.5.2 Antroposofický přístup ke hře

Co se vlastně učíme ve hře? Tuto otázku pokládá Eric van Wijnen v knize *Physical education and movement in Waldorf school*. Často ji pokládá i svým starším studentům. V jakékoliv hře jsou děti neustále v interakci mezi sebou a světem okolo nich. Pedagogický benefit her můžeme nalézt v aktivitě jako takové. Když děti hrají, jsou aktivně propojeni s okolním světem. Hra je tak zásadní složkou v dětském vývoji, že byla stanovena jako základní právo v konvenci o právech dítěte (článek 31, paragraf 1) (*Idler, Gerding, 2021*).

V dětské hře si děti i mladí lidé rozvíjejí základní dovednosti pro své pozdější jednání. Pokud jde o obsah a proces, mohou se rozlišovat různé formy. Veškeré hry vytvářejí prostor s vlastními zákony, ve kterém běžná realita neplatí. To je mimochodem jejich společný rys. Účastníci se jakoby stanou jinými lidmi a jednají tak. Když však adolescenti stále více odmítají dětskou hru, mají touhu spojit své činy se skutečným životem. Zároveň je probuzena chuť vytvářet a vyjadřovat nezávislé úsudky. Začínají vytvářet novou sociální realitu tím, že mluví s dospělými a usilují tak o přímé spojení se skutečností například při posuzování chování dospělých. Jejich tak otevřeně formulované soudy nejsou cíleně, schválně osobně zraňující, ale jejich výroky spíše odpovídají silnému nutkání překonat hranice pouhé hry a prožít tak vlastní působení ve světě (*Gotte, Loebell, Maurer, 2022*).

Lievegoed vyzdvihuje představivost jako hnací sílu, která dětem umožňuje rozvíjet vlastní vnitřní život. Děti si potřebují hrát, aby zprostředkovaly své vlastní zkušenosti a přeměnily je v něco užitečného. To jim totiž s určitou objektivitou umožní pozorovat, co měly za zkušenost, a uchovávat ji ve svých vzpomínkách, aby je mohly použít později. To dětem pomáhá lépe se vyrovnávat s novými situacemi. Během hry děti totiž neustále reagují na neustále se měnící situace, a to jim dává příležitost vyzkoušet si různé způsoby zkoumání a prožívání svých nejniternějších impulzů (*Idler, Gerding, 2021*).

Ze hry samotné musí sálat atmosféra, šedé zdi či pustý školní dvůr musí zmizet a dítě se musí ztotožnit s podstatou, kterou vytvořilo z vlastní fantazie. Učitel je tedy povinen starat se o to, aby tohle dosáhl, a dokáže to často až tehdy, když své vlastní představy učiní živými, oživujícími. Bez silné vnitřní účasti učitele dnes většina dětí není schopna vytvořit atmosféru hry (*Kischmick, 2000*).

Hry mají význam především v 1. a 2. školním roce. V té době má dítě ještě mnoho sil. Často nedovede vůbec rozeznávat mezi fantazií a skutečností, neboť vnitřní zážitky

jsou silnější než vnější. V této situaci uděláme dítěti největší radost, když mu dáme možnost, aby své představy uplatnilo až do svých končetin (*Kischnick, 2000*).

Proto při hrách musejí žáci pohyby „lehce hravě“ ovládat, aby svou pozornost mohli věnovat zcela průběhu hry (*T. Richter, 2013*).

Tzv. cvičení naplněná fantazií se uplatňují od 3. školního roku. Začínají se zde mísit dvě věci: hra a cvičení. I když se prolínají, těžiště TV zůstává stále ještě ve hře (*Kischnick, 2000*).

V pohybových hrách během prvních dvou školních let pěstuje waldorfská pedagogika staré národní bohatství her se zpěvem, kolových a skočných. Spojení tělesného cvičení s obrazy, zprostředkovanými zpěvem a rytmickými říkadly, vytváří pro školáčka tzv. most mezi vnitřním prožitkem a vnějším pohybem (*Richter, 2013*).

Ve 3. až 5. ročníku začíná waldorfská pedagogika s vlastní výukou tělocviku jako takovou. Do popředí více vystupuje způsob a kvalita pohybu samého. Přesto dítě ještě až do 12 let potřebuje, abychom ho podněcovali fantazijními obrazy, ale také rytmicky mluveným slovem. Tím se duši otevírá přístup k prožitku vlastního pohybu a vytváří se tak citový a fantazijní vztah k cvičení na náradí (*Richter, 2013*).

Jednotlivé ukázky her, které představuji ve 3. kapitole pod názvem Vzdělávací plán waldorfské pedagogiky, oslovují především lidské srdce. Důraz je u nich kladen především na oslovení fantazie, nikoliv na fyzické síly člověka. Nemají ani zvláštní fyziologickou hodnotu. Jsou rozděleny podle věkových stupňů a jim odpovídajícím herním formám takto:

- 7. rok: hry se zpěvem, hry s napodobováním
- 8. rok: hry s rytmickými rozhovory dvou skupin
- 9. rok: hry s žerty a šprýmy
- 10. rok: honičky
- 11. rok: hry zaměřené na cíl
- 12. rok: hry s během, házením a chytáním
- 13. rok: míčové hry zaměřené na odrážení míče pálkou
- 14. rok (i více): bojové hry

Je přirozené, že existují i hry, které jsou tzv. přechodové a nelze je proto jednoznačně zařadit. Takové hry můžeme hrát v dřívějším i pozdějším věku. Přesto se však ukazuje, že musíme dbát o určité těžiště hry, které odpovídá vývoji člověka od dětského k osobnostnímu stupni (*Vodička, Šimek, 2013*).

Zhruba od 7. třídy již nejsou hry nesené vnitřním životem jako předtím. Přetrhává se spojení, které utváří tzv. intuitivní charakter člověka ke světu. Pestrý imaginativní svět her bledne a místo toho přichází pohyb jako takový, nyní ale k vidění zvenku. Zde autor doporučuje přihlížet kromě výkonu a rozvoji sil také k estetickému charakteru. Samotné hry by měly být pozorovány z fenomenologického hlediska (*Kischnick, 2000*). Příklad jednotlivých her uvádím v rámci vzdělávacího plánu waldorfských škol.

1.5.3 Nářadí

Autor dává do souvislosti s cvičením na nářadí mravní a formotvorné síly, které by měl žák zažívat. Při cvičení na nářadí se dbá především na preciznost a přesnost. U gymnastiky je důležitým aspektem rytmus, u sportovních her sklon k chaosu. I zde bychom našli pohled na trojčlennost člověka z hlediska tělesných cvičení. I zde se prolíná waldorfská pedagogika a trojí pohled na člověka, jako na člověka citícího, myslícího a konajícího, tedy vůle, cit a myšlení. Dle autora sportovec hledá vůli, kterou chce nechat působit. Gymnasta hledá uspokojení v rytmickém průběhu pohybu. Cvičenec na nářadí usiluje o formu a linii, tedy o pohyb připomínající matematiku. (*Kischnick, 2000*)

Běžně učitelé tělocviku hodinu dělí na tyto tři části:

- běh, skoky, nářadí
- gymnastika
- hry

„Toto členění na tři díly bychom měli vnímat jako něco zdravého, protože přijímání, propracování a vydání se ze sebe tak či onak nás vede k pulsu života“ (*Kischnick, 2000*).

Při nácvičení na nářadí si žáci zkoušejí především přizpůsobit se vnějším předmětům a nacvičit specifický soubor pohybů (*T. Richter, 2013*).

Pomocí nářadí se dítě učí vypořádat se samo se sebou. Nemusí to být však bezpodmínečně speciální nářadí, tedy cvičební nářadí. Ploty, stromy, potoky a vše, co příroda poskytuje pro tělesný pohyb, splní totiž tento účel ještě mnohem lépe. Na jednotlivých cvičích se projevuje touha dětí se individualizovat. Chtějí se vypořádat s poměry vnějšího světa tak, aby mohli říci: udělal jsem to správně. Nářadí tedy zařazujeme smysluplně tak, abychom dle možností dosáhli toho, co je podstatné (*Kischnick, 2000*). Konkrétněji bych se ráda tomuto věnovala v další kapitole o vzdělávacím plánu waldorfské pedagogiky.

1.6 Vzdělávací plán waldorfské pedagogiky

Hned v předmluvě knihy *Vzdělávací plán pro waldorfské školy* se dozvídáme, že spíše než souborem předpisů a pravidel, je jakýmsi záznamem toho, co se na waldorfských školách dělá a zároveň jakési nahlédnutí do vzdělávacího plánu pro rodiče. Jako důvod zde autoři uvádějí velký cíl waldorfské pedagogiky, kterým je *výchova ke svobodě*. A právě tomuto cíli by předpisy a návody byly na škodu. Nejranější podněty Rudolfa Steinera poukazují právě k tvorbě živého vzdělávacího plánu (*Richter, 2013*)

„Budoucí učitel musí být schopen dvojího: studia velkých vývojových procesů lidstva a pozorování individuální bytosti každého jednotlivého člověka. Jen z tohoto spojení bude schopen plnit svůj skutečný výchovný úkol: začlenit jednotlivce podle jeho zvláštního nadání do správně chápaného celkového vývoje lidstva.“ (R. Steiner, 2014)

Podle (*Kischnick, 2000*) potřebuje člověk 12 let k vypěstování svých vloh tak, aby se mohl zdravě začlenit do dalšího života. Proto druh tělesných cvičení není během školní docházky stále stejný, ale mění se podle stáří a zralosti. Autor ji rozděluje do pěti skupin:

- 1.-2. školní rok hry (čistá fantazie)
- 3.-5. školní rok cvičení naplněná fantazií (fantazie a skutečnost)
- 6.-8. školní rok cvičení (jako prostředek k individualizaci)
- 9.-11. školní rok výkon (kvantita)
- 12. školní rok pohyb (kvalita)

Waldorfská pedagogika je přirozeně pedagogikou dialogu. Což se odráží v knize, ze které čerpám. K dialogu chce také podněcovat, jelikož je vnímán jako nezbytný pro další vývoj waldorfské pedagogiky i pro živou aktualizaci vzdělávacího plánu (*Richter, 2013*).

1.6.1 Eurytmie

Eurytmická práce na waldorfské škole zahrnuje široký rejstřík, od nejjednodušších rytmů a cvičení s měděnou hůlkou či dřevěnou koulí v prvním roce až po náročná lyrická, dramatická či hudební představení na školním jevišti. Při měsíčních slavnostech, eurytmických a divadelních vystoupeních mohou žáci ukázat sobě navzájem i rodičům, jak daleko pokročili. Často vystupuje celá třída při velkých skupinových představeních. Jednotliví žáci a skupiny žáků předvádějí přitom často rozdílná gesta a pohybují se současně v rozdílných formách po jevišti. Vědomí vlastního pohybu i příslušných pohybů ostatních

vyžaduje vzájemný ohled, má-li proměnlivá škála pohybů harmonicky souznít (*Carlgren, Klingborg, 2013*).

Podle Carlgrena a Klingborga není frázi, když tvrdí, že eurytmie má zušlechťující a sociálně vyrovnávací funkci. Dále také k eurytmii dodávají její znevýhodnění u žáků především druhého stupně, kdy si již uvědomují, že tento předmět se v jiných školách nevyskytuje. Často tedy zaznívá otázka. Proč máme dělat něco, co se nikde jinde nedělá?

Původně byly řeč, zpěv a lidský pohyb obsáhlou jednotou. Naslouchá-li člověk mluvenému slovu, dostává se duševně do pohybu, mluví-li sám, je ve svém nitru činný, a vnitřně je i současně v pohybu. Tyto vnitřní pohybové intence, vznikající v mluvícím i naslouchajícím člověku, Rudolf Steiner vnímal a utvořil z nich mluvu gest celého člověka jako „viditelnou řeč“, která vzniká z lidské bytosti a utváří tělo jako výrazový prostředek, tedy jako nástroj (*Richter, 2013*).

Ve skupinových formách je soustředění na vlastní konání neustále spjato se sociální schopností vcítění se do pohybu druhého: teprve když se podaří obojí, může dítě prožívat radost ze společného proudu pohybu (*Richter, 2013*).

- 1. ročník:** Výuka je zcela utvářena z nálady pohádek. Všechny formy v prostoru a pohyby paží odpovídají obraznému prožívání dítěte. Společný kruh je prožíván jako „slunce“ nebo „zámecká zahrada“, přímka jako „zlatý most“, „kouzelný žebřík“ aj.

Návrh obsahu vyučování:

- **přímá a oblá linie, pohyb, spirála, lemniskáta (bez křížení)**
- **pohyby paží pro samohlásky a souhlásky jsou s pomocí nápodoby začleněny do pohádkových her, přičemž jsou povzbuzovány přirozené napodobovací a pohybové síly**
- **krátké pentatonické melodie, intervalový pohyb pro kvintu, rovněž jako součást pohádkových her**
- **chůze, běh, poskok, skákání, dupání...**
- **na cvičeních obratnosti se rozvíjí jemná motorika, především rozlišování mezi pravou a levou stranou**

- 2. ročník:** V souvislosti s hlavním vyučováním se nyní východiskem cvičení stávají drobné příběhy o zvířatech. Přitom můžeme cvičit a zdokonalovat různé druhy kroků. Děti zvládají obtížnější zadání úkolů, např. jedno okolo druhého obíhat formy. Hudebně zůstává určující kvintové ladění.

Návrh obsahu vyučování:

- **prohlubujeme látku 1. ročníku**
- **nadále kruh a přímka – vznikají dva kruhy: formy cvičíme od „bodu k bodu“ resp. od bodu okolo bodu k bodu“**
- **cvičení s protějškem, například pedagogická cvičení jako „já a ty“, „my“**
- **totéž hudebně: krátké tanečky ve dvou kruzích s jedním protějškem**
- **dále se cvičí obratnost**
- **spoluprožívání ročního koloběhu v básních**

3. ročník: Při tvoření forem a pohybů vycházíme z duševního vývoje dítěte, které se v 9. roce života prožívá více odděleno od svého okolí. Děti mají umět samostatněji se orientovat v prostoru. Pracujeme diferencovaněji na rytmu básní a hudebních děl. Koncem školního roku se děti v přípravě na první eurytmické hudební útvary setkávají s malou a velkou tercií. Poznávají hlásky jako takové, vznikající abstrakcí z obrazů jazyka. Tento proces se ovšem může posunout do 4. ročníku.

Návrh obsahu vyučování: V návaznosti na hlavní vyučování rozvíjíme téma „řemeslník“

- **rytmické pohyby s verši a hudbou, přičemž se formou hry objeví i geometrické figury jako trojúhelník a čtyřúhelník**
- **cvičí se i pohyby s motivem a poznávání otázky a odpovědi v hudbě a mluvě (spirála pro otázku a spirála pro odpověď)**
- **první samostatné poznávání hláskových gest**
- **cvičení samohlásek**
- **pokračování v cvičení obratnosti a koncentrace**
- **prožívání malé a velké tercie**

4. ročník: Po překročení prahu ke středu dětství je třeba u dítěte rozvíjet a pěstovat nové duševní síly fantazie a schopnosti představ i morality. Doposud jednotné prožívání řeči se nyní, paralelně s výukou mateřštiny (gramatika), výrazněji člení díky eurytmickým gramatickým prvkům. Tak dítě chápe gramatickou sféru jazyka nejen silami rozumu, ale i svým citovým a volním životem. Ke středu orientované rozestavení v kruhu a pohyb v kruhu nyní často opouštíme, abychom mohli prostorové formy provádět frontálně, směrem dopředu. Množství cvičení obratnosti, koncentrace a cvičení s intervaly (dur – moll

– tercie) provází pokračující vývoj dětí k samostatnosti. Činnost ve výuce eurytmie předjímá porozumění: teprve v následujícím roce se bude v gramatice probírat rod činný a trpný, podobně jako v hudbě dur a moll. Vlastní tónová eurytmie může nyní začít prožíváním „člověka jako nástroje“.

Návrh obsahu vyučování:

- **gramatické jazykové prvky se znázorňují v prostorových formách (podstatné jméno a sloveso, činný – trpný rod)**
- **zrcadlové formy, cvičení rychlosti a obratnosti s hůlkou**
- **cvičení koncentrace**
- **aliterace (např. z „Eddy“)**
- **durové a mollové tercie**
- **poslechová cvičení intervalů**
- **první tóny, stupnice C-dur**

5. ročník: Vedle dalšího provádění prvků forem spojených s gramatikou klademe obzvláštní důraz na utváření gest pro hlásky a pro slova. Krásu, rytmus a formu řeči můžeme cvičit, prožívat a chápat jako členitou jednotu. Jako něco nového děti objevují geometrii vlastní postavy: pentagram. Tuto formu také provádějí v prostoru. Ve spojení s výukou dějepisu: texty ze starých kultur. Poprvé mohou být eurytmicky provedeny také básně z výuky cizích jazyků.

V tónové eurytmii vypracováváme dvojhlasé melodie stejným způsobem: osvěživě a podnětně působí cvičení koncentrace a obratnosti (např. rychlá orientace v prostoru pomocí rozličných prvků forem).

Návrh obsahu vyučování:

- **obtížná cvičení forem (různé lemniskáty, hvězdicové formy)**
- **další formy s gramatickými jevy**
- **geometrické formy**
- **frontální provádění forem**
- **texty starých kultur**
- **cizojazyčné prvky v hláskové eurytmii**
- **pokračování v cvičeních koncentrace a obratnosti**
- **různé durové stupnice dvojhlasé melodie kánony**

6. ročník: Souběžně s první výukou geometrie procvičujeme geometrické proměny forem a posuny forem v prostoru (trojúhelník, čtyřúhelník). Tato cvičení podporují rostoucí schopnost orientace i abstrakce a dávají dítěti jistotu. V tomto věku začíná dosud ještě samozřejmá pohybová jednota pozvolna opouštět rovnovážný stav: pro posílení koordinace můžeme uplatnit rytmická a symetrická cvičení, hudební tónová a intervalová cvičení – zejména oktávu.

V hláskové eurytmii začíná první vztah k dramatické sféře, a tím můžeme obohatit a prohloubit duševní prožívání. Oktávu máme vyjadřovat v chůzi, skoku a hláskování jako impuls celkového pohybu. Všechna cvičení musí postupovat samozřejmé přecházení jednoho pohybu v druhý, přitom dbáme na exaktnost projevu.

Návrh obsahu vyučování:

- **geometrické proměny forem, prvky forem spojené s gramatikou, cvičení s hůlkou**
- **aliterace**
- **interval – zvláště oktáva – s příslušnými prostorovými formami**
- **poslechová cvičení**
- **cvičení se skoky**

7. ročník: V souvislosti s výukou mateřštiny jsou nyní jemnější jazykové odstíny (např. věty podmiňovací, střídavé cvičení lidských duševních nálad, jako smutek, radost, vážnost a především veselost), které mohou žáci prožívat v eurytmickém pohybu a gestech. Komplikovanější geometrické proměny forem přinášejí řád a dávají oporu a strukturu zvenčí. Nejrůznější formy získávají povahu cvičení koncentrace a ovládnání a ve svém účinku se více dotýkají postavy.

Cvičení pro vzpřímený postoj provádíme vědoměji a nadále je proměňujeme až do 12. ročníku.

Návrh obsahu vyučování:

- **prvky forem spojené s gramatickými jevy rozšiřujeme dramatickými gesty (gesta paží jako projevy duševních stavů: postavení nohou)**
- **posouvání pětiúhelníků, šestiúhelníků, sedmiúhelníků a osmiúhelníků, v komplikované formě**
- **cvičení koncentrace a cvičení ovládnání (cvičení s hůlkou)**
- **durové a mollové stupnice**
- **humoresky**

8. ročník: Všechny duševní a prostorové výrazové možnosti jsou shrnuty ve větších dramatických básních (např. baladách). Základní zákonitosti eurytmického pohybu jsou probrány natolik, aby abychom na nich mohli novou formu dále stavět v 9. až 12. ročníku. Balady a humoresky se svými silnými duševními kontrasty a polaritami odpovídají vnitřní situaci dítěte.

V tónové eurytmii můžeme pracovat na větších skupinových formách, čímž podnětujeme a pěstujeme sociální vzájemnost. Pro tento věk je vhodné střídání dur a moll plné napětí.

Návrh obsahu vyučování:

- **balady, humoresky, hudební skladby na intervalových formách**
- **intenzivní práce na dur a moll**
- **geometrické proměny forem, cvičení s hůlkou**
- **skoková cvičení v čtených variacích**

9. ročník: Na začátku 9. ročníku musí dojít k výrazné změně metody. To, co jsme dosud cvičili a stále více pronikali vědomím, je nyní nově uchopeno a utvářeno z hlediska poznání. Proto texty nebo hudební díla převádíme do zákonitých forem nebo do volné choreografie.

Pedagogická cvičení nyní silněji přecházejí od koncentračních cvičení k dynamickým pohybům.

- ✓ Dynamika v řeči, hudbě, v pohybu prostorem, seznámení s protiklady
- ✓ Seznámení s básněmi, básníky
- ✓ Vnímání a vědomé zacházení se stavbou a geometrií vlastní postavy
- ✓ Samostatné provádění a utváření pohybů
- ✓ Nový prvek: utváření harmonie

Návrh obsahu vyučování:

- **samostatná a společná tvorba návrhů forem (choreografie)**
- **nové vypracování základních prvků**
- **intenzivní práce na krásné chůzi plynulým a velice klidným, pomalým způsobem**
- **volné, širší rytmy, jasný – temný, forte – piano atd.**
- **akordy**
- **silné melodické pohyby**
- **vícehlas**

- **takt, rytmus**

1.6.2 Tělesná výchova

Pohyb je tzv. medium vývoje a samotný čas vzniká až s pohybem. Vůlí ovládané svalstvo je pro člověka orgánem, který mu samotný pohyb umožňuje, ale i manipulaci, práci, a dokonce i mluvení. Prostorovou orientaci a časové vnímání si dítě osvojuje díky své motorice. To nám může ukázat, že na jedné straně tvoří pohybová výchova princip, který propojuje všechny učební předměty, na straně druhé, že tělesná cvičení a eurytmie v souvislosti s možnostmi manipulace jsou podstatnými prvky celkové výchovy. Tyto předměty mohou různými způsoby přispět k rozvoji celého člověka. Jde o to vytvořit most mezi tělesností a duševně-duchovní stránkou člověka. To však lze jen tehdy, když kromě nutného respektu vůči tělesně fyziologickému vývoji založíme učební plán na takovém prožívání prostoru, času a pohybových kvalit, který vždy odpovídá věku žáků. K tomu může obzvlášť přispět, zdůrazňujeme-li a prožíváme-li pohybový rytmus. Posílení prožitkové stránky také přímo podporuje vyrovnávání existujících nedostatečností a přispívá k prevenci vadného držení těla a orgánových poškození. Společná pohybová činnost podněcuje ke kooperaci, stupňuje interakci a mladí lidé se stávají stále šikovnějšími v zacházení se svým tělem a jistějšími při manipulaci s předměty a nářadím. Stupňování fyzické výkonnosti spojené však s vnitřním prožitkem se projeví i na schopnosti dětí snášet psychickou zátěž (*Richter, 2013*).

Dnes je běžné pro učitele tělocviku na waldorfské škole hodinu rozdělit na tři části. V první části je gymnastika, prostná a podobné cviky. Ve střední části jsou zařazeny běhy, skoky, nářadí apod. a závěrečný díl tvoří pohybové hry. Toto rozdělení odpovídá z mnoha hledisek potřebám člověka přetvářet a přeformovávat svou tělesnost. Gymnastika pomáhá v orientaci, proto stojí na začátku. Obsahuje silnou formující sílu, kterou přenáší učitel na žáka. V druhé části již musí dát učitel možnost žákům, aby si získali k věcem svůj vlastní vztah. Nejdříve je žák aktérem, který však potřebuje návod od učitele. A nakonec ve třetí části ustupuje učitel daleko do pozadí. Žák má jednat z vlastní iniciativy, volně se pohybovat a podle svých možností se plně vyžít. Pohyby získávají charakter hry a mají společenský a družný charakter (*Kischnick, 2000*).

„Na začátku je tedy velká vážnost, nakonec radostné spolupůsobení a mezi tím je stádium intenzivního snažení, úspěchu a neúspěchu, uspokojení a zklamání“ (*Kischnick, 2000*).

Ze sociálního hlediska se děti v tělesné výchově učí brát ohled na druhé a respektovat jejich zvláštnosti. Jsou to především hry, ve kterých se děti učí zapojit se do společenství, zažívají tak odpovědnost za celek, ale i význam vlastní role v něm. Předpokladem pro dosažení těchto cílů je to, že musíme brát ohled na vývoj dítěte, a co nejvšestranněji utvářet výuku a vybírat cvičení. Dále však také dbáme na harmonický průběh vyučování, které pak dítěti může zprostředkovat základní pocit radosti a rostoucích sil (*Richter, 2013*).

Po rytmických a kolových hrách, které se pěstují v obou prvních třídách, začíná ve třetí třídě vlastní tělocvik. Podle autorů tento věk vyžaduje volnou a radostnou hru s využitím tělocvičného náradí, při cvičení v kruhu a při cvičení obratnosti. Učitel tělocviku se snaží dítě podněcovat k tomu, aby s cvičením spojovalo cit a fantazii tak, aby cvičení nebylo čistě tělesnou činností, soupeřením a honbou za sportovními výkony. Stylizují se například řemeslné práce nebo pohyby zvířat. Překážky, které je třeba na náradí přelézat nebo přeskokovat, se tak proměňují v krajinu, v níž děti prožívají dobrodružství, nebo provádějí záchranné akce. Cvičí se srdatě a s lehkostí, ze souhry krve a svalů (*Carlgren, Klingborg, 2013*).

Od šesté třídy začíná stále viditelnější boj s přibývajícím tíží. Mechanika kostí a šlach vyžaduje činnost a ovládání. Soustřeďuje se síla a rozhodnost, aby bylo možné obstát v odvážných činech a zkouškách. Stále vědoměji zasahuje do skoků a přemetů vůle, aby se dynamicky zvládl cit pro prostor a vyvážila síla tíže. Všechna cvičení v lehké atletice, míčových a běžeckých hrách a na klasickém náradí jsou podřízena myšlence, jak dosáhnout postupně souladu mezi lehkostí a tíží, mezi vlastním určeným cílem a požadavky společného cvičení (*Carlgren, Klingborg, 2013*).

Z tradic dané země a z místních podmínek přibudou k lehké atletice, gymnastice a hrám také různá odvětví sportu. Všeobecně jde o to, abychom žákům co nejlépe umožnili prožívat vynikající rytmus pohybu (*Richter, 2013*).

V plavání se člověk učí osvědčit se ve zcela jiném živlu (*tamtéž*).

1. a 2. ročník: Z obrazů vyprávění se dítě učí vklouznout do všech možných rolí. Kromě toho se důvěrně sblíží s mnohými dovednostmi.

Návrh obsahu vyučování:

- **Hry se zpěvem, kolové a skočné hry, hry s rolemi a honičky**
- **Kruh jako základní prvek**
- **Běh, skákání, balancování, skoky přes lano, švihadlo**

- **Zacházení s míčem**
- **Chůze na chůdách aj´.**

Děti sice ještě potřebují podporu formovaného pohybu, ale už v sobě cítí uspořádávající sílu vlastní dynamiky. Proto se již mohou vzdávat vzoru ze strany dospělého.

Ukázka her pro sedmileté děti. Na moři: Na zemi je nakreslen velký kruh (moře) tak, aby v se v něm dalo stát pohodlně vedle sebe. Uprostřed je jeden hráč, ostatní stojí krok před čarou. Hráč uprostřed zavolá „do moře“ ostatní musejí skočit na čáru. Zavolali „na břeh“ skočí zase zpátky. Může dávat také falešné pokyny („do břehu, pod moře...“). V tomto případě se hráči nesmějí pohybovat, i když je k tomu volající chce svést. Kdo udělá chybu, je vyloučen (*Vodička, 2011*).

Ukázka her pro osmileté děti. Lesní duch a lískové oříšky:

Lesní duch: Copak tu děláte?

Děti: Hledáme lískové oříšky.

Lesní duch: Můžu je sníst?

Děti: Ne, ty se musejí rozlousknout.

Lesní duch: Copak je uvnitř?

Když děti řeknou: „sladký oříšek“, smějí lesního ducha honit, dokud nevyleze na svůj strom. Ale když řeknou „hořký oříšek“, smí je honit lesní duch, dokud se nedostanou do svého domečku. Děti se předtím musejí domluvit, jestli řeknou sladký nebo hořký. Kdo ducha plácne, stává se novým lesním duchem. Podaří-li se lesnímu duchu plácnout někoho z dětí, může ve své roli zůstat. Když se mu to nepodaří, vybere se nový lesní duch.

Pro děti je velice důležité se rozhodnout, jestli řeknou sladký nebo hořký. Právě tato malá možnost vlastní iniciativy je na této hře vnímána jako to nejkrásnější (*Vodička, 2012*).

3. ročník: Podstatným rysem dětí v tomto věku je lehkost. Motivem výuky je: „vyběhnout ven, dívat se do světa.“ Zdůrazňujeme kvalitu „my“. Ještě nepracujeme individuálně na určitém cvičení. Citové a fantazijní vztahy propojují fantazii se skutečností.

Návrh obsahu vyučování:

- **Cvičení a hry zarámované do krátkých příběhů**
- **Volný běh a skoky podle jednoduchých rytmů zprostředkovaných řečí**
- **Kruhová gymnastika**
- **Volné, fantazií naplněné hry na nářadí**
- **Kotouly, kolové hry, běžecké hry, honičky**

Ukázka her pro osmileté děti. Bratře, pomoz!

Jedno z dětí chytá ostatní. Hra začíná slovy dospělého, nebo jednoho z dětí „Bratře, pomoz!“ Kdo se dotkne druhého, nemůže být chycen.

Tím, že dáváme dětem příležitost pomáhat druhým, posilujeme jejich smysl pro společenství. Přivádíme je tak k sobě navzájem (*Vodička, 2010*).

Běh s chytáním kroužku:

Dva stojany, spojené provázkem ve výšce alespoň dvou metrů, rozdělují hrací pole na dva čtverce o rozměrech 8 x 8 metrů. V každé polovině hřiště je jeden hráč. První má v ruce kroužek, hodí ho přes provázek a snaží se během tohoto času proběhnout protější polovinu. Druhý se snaží kroužek chytit, a když se mu to podaří, plácnout toho, co jeho polovinou probíhá. Každý plácnutý přejímá jeho roli chytače. Skupina šesti nebo osmi hráčů se mění v určitém pořadí. Vyhrál ten, který celkově proběhl nejčastěji. Házet do výšky je zakázáno.

Podle toho, jak kroužek hodíme, zvyšuje se nebo snižuje naše naděje na proběhnutí hřiště. Kdo si svou cestu špatně připravil, sotva proběhne. Prožít si tuto životní zákonitost není pro dospívajícího ve 13-ti letech bez významu. (*Vodička, 2011*).

4. ročník: Od „my“ přecházíme k „já“. Dítě se nejlépe cítí při volné honičce. Z toho vycházíme a opatrně je vedeme ke stále více individuálnímu cvičení. Rytmicky vyslovaná řeč hraje opět důležitou, harmonizující roli. Pohybu se musí účastnit celá bytost dítěte (*Richter, 2013*).

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika v kruhu**
- **Lehké rytmičné poskoky**
- **Cvičení s míčem, švihadlem a obručí**
- **Volná dovádívá hra s využitím náradí**
- **„Válení sudů“ (dopředu a zpět), honění obruče**
- **Honičky, běžecké hry a hry s rolemi**

Ukázka her pro osmileté děti. Na pra medvěda!

Pra medvěd má jeskyni, ta je vyznačena několika čarami. Má za úkol udělat z ostatních také medvědy. Když se dotkne jednoho z hráčů, musí se ho také chytit. Při dalším doteku to jsou tři, kteří tvoří řetěz, poté čtyři. A teď se skupina může rozdělit na dvě, a

obě skupiny honí, dokud zase nebudou čtyři. Tak vznikají stále nové řetězy. Když se nějaký řetěz roztrhne, mohou být medvědi zahrnutí do jeskyně. Je potřeba dbát na to, aby chytil opravdu jen pra medvěd. Vítězem se stává poslední volný hráč, který už nemůže být chycen (*Vodička, 2010*).

5. ročník: Děti ještě nemohou pojmově uchopit okolní prostor. Ten jim však nabízí možnost, aby vytvářely a rozvíjely své síly. Dítě se chce pohybovat tak, jako mu v žilách obíhá proud krve. Ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Má zřetelný vztah ke krouživým pohybům.

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika přechod od kruhové k „němé“ gymnastice, k prožitku rytmu z pohybu samotného**
- **Rytmický běh a skoky, první krátké štafety ještě propojené s fantazií**
- **Pomalý přechod od volné hry na nářadí ke cvičením**
- **Při plavání přecházíme od hravého přivyknání vodě k výuce plavání, jednoduchým skokům, potápění (taktéž hravě)**
- **Při pohybových hrách stále ještě upřednostňujeme hry s fantazijním pozadím**

Ukázka her pro jedenáctileté děti. Lovec s míčem

Deset až patnáct hráčů tvoří jednu skupinu. Hrací pole tvoří čtverec cca 25 metrů. Jedno z dětí je lovec. Může si vybrat další čtyři jako pomocníky. Ti mají za úkol mu hodit míč tak, aby „divokou“ dobře trefil. Každé dítě na začátku hry řekne, jakým chce být zvířetem. Před každým lovem musí lovec míč chytit, s míčem nesmí běhat. Koho lovec trefí, ten vypadává. Poslední vyhrává, lovec po něm nestřílí.

Lovecké hry mají pro jedenáctý rok velký význam, neboť pomáhají navodit změnu obrazného myšlení k předmětnému, která by teď měla nastat. Ostré smyslové vnímání a přesnost jsou pro děti před tímto věkem obvykle cizí. S probuzením intelektu si však žádá postoj k ideálům. Svůj pohled zaměřuje na jednotlivost a chce ji myšlenkově uchopit. Obdobně koná, když zamíří na svého protivníka, a to celou svou bytostí (*Vodička, 2010*).

Olympiáda pátých tříd

V každé páté třídě se na waldorfské škole vyučuje v rámci dějepisu epocha o řecké kultuře. Jistě by bylo zajímavé zde zmínit, jakým způsobem se žáci v této epoše učí Řecko poznávat, ale protože píši o pohybové aktivitě, zmíním se „pouze“ o celostátní olympiádě



Obrázek 2: Olympijské hry ve Výtici 2021



Obrázek 1: Maraton

všech waldorfských škol. Je však důležité, aby zazněl kontext, ve kterém tato krásná aktivita získává mnohem hlubší souvislosti. Žáci tak mají možnost prožít řeckou kulturu svými vlastními sportovními výkony v disciplínách jako: běh, skok, zápas, hod oštěpem, vrh koulí, vozatajské závody.

Vzhledem k pandemické situaci, kdy v roce 2020 olympiáda neproběhla vůbec, v roce 2021 se škola v Českých Budějovicích rozhodla uspořádat pro obě páté třídy vlastní olympiádu. I když je určitě velká škoda, že akce nemohla proběhnout celorepublikově, i tak shledávám akci jako povedenou a pro žáky přínosnou.

Staré Olympijské hry byly vrcholem antického kulturního života. Konaly se každý čtvrtý rok a jejich význam předčil ostatní dění. Na základě vykopávek a historické tradice si dnes můžeme učinit alespoň přibližnou představu o jejich průběhu. Známe jejich program, časové rozdělení i jednotlivé disciplíny. Přitom se ale ukazuje, že čas od času docházelo k určitým změnám průběhu her. Na začátku byla pouze jedna disciplína: běh. Později přistupovala i jiná cvičení. Na vrcholu jejich rozvoje byl jádrem her a antického sportu pětiboj. Vítěz v této disciplíně byl dokonalý atlet. Pětiboj se skládal z běhu,



Obrázek 3: Zápas



Obrázek 4: Hod břemenem

skoku, zápasu, hodu diskem a vrhu oštěpem. Tyto disciplíny byly prováděny i jako jednotlivé závody. Podstatně jiná cvičení nebyla, odhlédneme-li od vozatajských závodů. Tato soutěž byla privilegiem šlechticů a majetných lidí. Pětiboj byl základním obsahem her (*Kischnick, 2000*).

Z dnešního hlediska je pro nás těžko pochopitelné, proč byla tak velká váha přikládána této jedné disciplíně (pětiboji). Ještě jsme schopni pochopit nadšení celého národa pro tělesná cvičení, proč však právě těchto pět cviků vyvolalo božský mír během olympijských her? Co Řeky přimělo k tomu, aby upřednostňovali zrovna těchto pět

cvičení? Určitým klíčem k pochopení může být úhel pohledu. Zvláště na rozložení sil k lidské postavě. Běžec má obzvláště vyvinuté nohy, skokan stehna, zápasník musí mít silný kříž, diskař musí mít silnou hrud' a vrhač oštěpu musí mít tažnou sílu v pažích. Už toto celkem povrchní pozorování nás vede k tomu, že pět gymnastických cvičení nestojí



Obrázek 6: Vozatajské závody



Obrázek 5: Hod oštěpem

náhodně jedno vedle druhého, ale jsou uspořádána podle určitého hlediska. Tento fakt však nevysvětluje vůbec celou záhadu univerzálního významu tělesných cvičení v antice. Proto bychom museli zajít více do podrobností jednotlivých disciplín (*Kischnick, 2000*).

Od 6. ročníku je dítě s vývojem tak daleko, že už umí prožít hru samotných údů (svalů, šlach a kostí). Právě počínající činnost pohlavních žláz vede ke stále silnější diferenciaci pohlaví a tím i k přímé souvislosti mezi pohybovým nasazením a svalovým růstem. Ve středu pozornosti je napětí a uvolnění jako základní prvky svalové dynamiky. To je možné prožít obzvláště při uvolněném běhu. Těžištěm pro všechny disciplíny se stávají: obratnost (jako optimální souhra všech svalových skupin) a odvaha. Začíná tedy systematické vzdělávání v lehké atletice a cvičení na nářadí (*Richter, 2013*).

V 7. ročníku prožívají žáci práci šlach: pružnost a napětí. Skákání, komíhání a pérování vede k věkově specifickým pohybovým zkušenostem. Úlohou žáka je učit se pohybovat nejen přirozeně, ale i obratně. Procvičuje se artistika v nejlepší slova smyslu (žonglování, diablo apod.). V 8. ročníku určuje tíha a pevnost mladého člověka jeho tělesnou zkušenost. Chlapci se učí překonávat tíhu individuálním silovým nasazením, děvčata spíše bojují s hmotou, kterou je nutné formovat. Pomocí dobře vybraných cvičení žáky musíme nechat, aby získali zkušenosti s mechanickým prvkem kloubově spojených kostí. Abstraktní pohyb, vedený vědomými pohybovými impulsy, podporuje vznikající vědomí vlastní osobnosti. Držení těla a jeho vzpřímenost dodávají žákům první jistou oporu. V 9. ročníku stojí v popředí vůle. Žáci mají objevit působení duševních sil také v pohybu. Překonávání „mrtvých bodů“, pohyby výbušného rázu, které vycházejí z klidu (vrh koulí), vedou bezprostředně k prožitku vlastní vůle. U chlapců: zdůraznění síly, u dívek: utváření formy (*Richter, 2013*).

6. ročník: Právě počínající činnost pohlavních žláz vede ke stále silnější diferenciaci pohlaví a k přímé souvislosti mezi pohybovým nasazením a svalovým růstem. Ve středu pozornosti je napětí a uvolnění jako základní prvky svalové dynamiky. Toto lze prožít zvláště při uvolněném běhu. Těžištěm pro všechny disciplíny jsou: obratnost (jako optimální souhra všech svalových skupin) a odvaha. Začíná systematické vzdělávání v lehké atletice a cvičení na nářadí (*Richter, 2013*).

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika: hlavní téma – síla vzpřímení, nahoře a dole.**
- **Nářadí: výmyk, přešvih, stoj na rukou a na hlavě, dřep, přemet stranou, kotoul letmo**
- **Lehká atletika: běh, skok daleký, hod kriketovým míčkem.**
- **Hry: spálená, vybíjená a další.**
- **Plavání: rozšiřování schopností, nové plavecké styly, skoky do vody**
- **Artistika: cvičení obratnosti při žonglování, diablo apod.**

Ukázka her pro dvanáctileté děti. Indiánská honička:

Až na dva hráče (chytající a honěný) stojí všichni v kruhu a nedotýkají se. Musí se dát mezi nimi proběhnout. Chytající musí honěného plácnout. Platí tato pravidla: Honěný smí v kruhu ven a zase dovnitř, jak se mu zachce. Chytající smí jen ven. Pokud chce chytající do kruhu, musí jednoho z hráčů stojícího v kruhu plácnout na rameno, a předat mu tak roli chytajícího. Dosavadní chytající si pak stoupne na uvolněné místo v kruhu.

Tzv. vykupováním (střídáním rolí) zůstává hra stále svěží. Hráči v kruhu musejí dávat pozor a být stále bdělí, vědět, co se právě děje. A právě tato bystrost je ve dvanáctém roce ta pravá, neboť se musí děti naučit přizpůsobit se prostorovým poměrům (*Vodička, 2011*).

7. ročník: Žáci prožívají práci šlach: pružnost a napětí. Skákání, komíhání a pérování vede k věkově specifickým pohybovým zkušenostem. Úlohou žáků je učit se pohybovat přirozeně a obratně. Procvičujeme artistiku.

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika: centrum periferie, uvnitř a vně: nacházet rytmus v pohybu.**
- **Nářadí: kmihy, přeskoky, salta, skoky na malé trampolíně i bez ní.**
- **Lehká atletika: skok daleký, skok vysoký, vylepšování hodů**
- **Hry: spálená, odpalovaná, jednoduchá košíková.**

Ukázka her pro třináctileté děti. Chytit míč ve skoku přes provaz:

Pět metrů od zdi je mezi dvěma stojany natažen provaz ve výšce 60 centimetrů. Ve stejné vzdálenosti od provazu je na druhé straně na zemi udělaná čára. Několik kroků před touto čarou se dá hráč do běhu. Jakmile dosáhne čáry, hodí míč proti zdi, běží dál a musí ho chytit ve skoku přes provaz právě tehdy, kdy se míč jednou odrazil od země. Podaří-li se první pokus, posouvá se provaz o 5 centimetrů výš. Vítězem je ten, kdo skočí nejvyšší.

Ze začátku se tento husarský kousek podaří jen málokomu. Teprve když vyvineme patřičnou duchapřítomnost a nutnou šikovnost, zacílíme správně. Je tu hned několik provázaných činností, hod, běh, skok a chytání. Vše musí přesně sedět. Vychováváme tak zvláštní měrou k sebekontrolě (*Vodička, 2011*).

8. ročník: Mladý člověk již zcela „sestoupil na zem“. Tíha a pevnost určují jeho tělesnou zkušenost. Chlapci se musejí učit překonávat tíhu individuálním silovým nasažením, dívky spíše bojují s hmotou, kterou je nutné formovat. Pomocí dobře vybraných cvičení žáky musíme nechat, aby získali zkušenost s mechanickým prvkem kloubového spojení s kostí. Abstraktní pohyb, vedený vědomými pohybovými impulsy, podporuje vznikající vědomí vlastní osobnosti. Držení těla a jeho vzpřímenost dodávají žákům první jistou oporu.

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika:** cvičení jsou opět jednodušší, žáci mají prožívat mechaniku končetin. V popředí stojí vypořádání se s tíží.
- **Nářadí:** chlapci: silová cvičení a cvičení držení těla. Dívky: formované vedení pohybu
- **Lehká atletika:** pokračujeme v běhu, skoku, důraz na techniku pohybu.
- **Hry:** od jednoduché košíkové k basketballu, házená, prodíraná, spálená (dívky).

Ukázka her pro čtrnáctileté děti. Spálená: Dvě družstva o 6-8 hráčích. Lze hrát i v menším prostoru s lehkým míčkem a odrazovým můstkem coby spalovací meta. Tu umístíme do osy hřiště ve vzdálenosti asi 6 metrů od základní čáry, zatímco 4 běžecké mety jsou v rozích hrací plochy. Losem stanovíme, kdo jsou běžci a kdo polaři. Běžec se postaví. Běžec se postaví poblíž běžecké mety, sám si nadhodí míček tak, že ho volně nechá padat, pěstí ho odpálí do pole a vybíhá k druhé metě. Jestliže se mu první odpal nezdaří, pak ho smí jednou opakovat. Po druhém nezdařeném pokusu hráč shoří a vypadáva ze hry. Odpálený míč se polaři snaží co nejrychleji hodit spalovači, který jej hodí na spalovací metu. Kdo z běžců se v tomto okamžiku nachází mimo běžeckou metu, shořel a vypadáva ze hry. Družstva si vymění role, když všichni běžci shořeli. Každý dokončený běh se družstvu počítá jako bod. Podaří-li se některému běžci po odpalu dokončit celý oběh, jsou všichni shořeli vysvobozeni a mohou hrát dál.

9 ročník: Probuzení duševní sféry vystupuje jako individuálně existenční zkušenost žáků: působení duševních sil mají žáci objevit v pohybu. V popředí stojí vůle. Překonávání „mrtvých bodů“, pohyby výbušného rázu, které vycházejí z klidu (vrh koulí), vedou bezprostředně k prožitku vlastní vůle. U chlapců: zdůraznění síly; u dívek utváření formy.

Návrh obsahu vyučování:

- **Gymnastika:** překonání tíhy a pádu, zformování a vědomé uchopení rytmu umožňují vznik nového vztahu k švihu.
- **Nářadí:** chlapci – nadále zdůrazňujeme sílu a držení těla, nyní je však přivádíme k vědomému vedení pohybu. Dívky – přechod od pohybové formy k plynulému pohybu.
- **Lehká atletika:** vytrvalostní běh, nácvik startů, technika skoků, vrh koulí.
- **Hry:** přehazovaná, basketbal, házená volejbal

1.7 Historie Waldorfské školy v Českých Budějovicích

Obecně prospěšná společnost byla založena roku 2007 dvanácti zakládajícími členy za účelem zřízení waldorfské mateřské školy, základní školy a střední školy. Českobudějovická waldorfská škola patří mezi školy v České republice, jejichž vzdělávací program je vystavěn na principech waldorfské pedagogiky. Tato pedagogika se řadí k pedagogickým směrům usilujícím o reformu a humanizaci ve vzdělávání.

V dnešní době již škola nabízí celou šíři od předškolního po středoškolské vzdělávání. Waldorfská škola České Budějovice mateřská škola, základní škola a střední škola o. p. s. je českou nestátní waldorfskou školou provozovanou obecně prospěšnou společností. Její vzdělávací program je vystavěn na principech waldorfské pedagogiky. Waldorfská pedagogika se řadí k pedagogickým směrům, které usilují o reformu a humanizaci ve vzdělávání. Waldorfské školy se zakládají po celém světě od roku 1919, u nás pak od roku 1990. Na vzniku waldorfské školy, na jejím chodu a dalším rozvoji se vždy podílejí rodiče. Českobudějovická waldorfská škola toho není výjimkou: viz občanské sdružení (nově spolek) tzv. W collegium, pracovní kruhy a další aktivity). Zřizovatelem školy je nezisková organizace. Financování školy probíhá jako u "standardních škol" jednak formou státních dotací. Takto získané prostředky jsou však v porovnání s financováním státních škol nižší a dofinancování je řešeno mimo jiné i školným. V zájmu zpřístupnění všem sociálním vrstvám, je snaha výši školného minimalizovat a prostředky získávat také z dalších zdrojů (dary, granty atd.). Pro aktuální školní rok 2020/2021 (září 2020 až srpen 2021) je školné na základní škole 1.900,- měsíčně (12 měsíců = 22.800,- Kč ročně). Škola se nachází v klidné okrajové části sídliště Máj. Díky spolupráci se Statutárním městem České Budějovice sídlí v prostorách jednoho z pavilonů ZŠ Máj II v těsné blízkosti lesa a nedaleké přírodní rezervace Vrbenské rybníky. Škola není spádová a navštěvují ji děti z Českých Budějovic i vzdálenějšího okolí. Od svého počátku úzce spolupracuje s Freie Waldorfschule Chiemgau v bavorském Prienu (www.waldorfschule-chiemgau.de). Hlavním přínosem tohoto partnerství je především spolupráce v oblasti zkvalitňování pedagogické práce (pravidelné návštěvy odborných učitelů a přednášejících, studijní pobyty našich učitelů v prienské škole) a společné projekty (*Waldorfská škola*, Waldorf České Budějovice, waldorfb.cz).

Jakou má vaše škola minulost? Jak vznikla myšlenka založit Waldorfskou školu v Českých Budějovicích?

Mgr. Milena Vlčková.: To byla myšlenka stará už několik let, kdy se takovou krásnou shodou okolností sešlo několik maminek, které se z různých stran dozvěděly o waldorfské pedagogice. Sešly se v mateřském centru a domluvily se napřed na nějakých praktických činnostech, takže šily panenky, prostě začalo se od těch malých skřítků. Potom se zvali na přednášky různí pedagogové, a když ta skupinka byla větší, tedy hlavně skupinka dětí, začalo se uvažovat o škole. Jenomže založení školy trvalo léta, takže spouště těch prvotních nadšenců utekla šance dávat své vlastní děti do waldorfské školy; většina z nich ale zůstala příznivci, i když se museli zbavit osobního zájmu, a teď dál pomáhají. Paradoxně se napřed podařilo otevřít waldorfské třídy v mateřské školce a zájem byl veliký: mělo to začít jednou třídou, ale přišlo tolik dětí, že začaly dvě třídy. Naše snahy o otevření první třídy základní školy se několikrát zhatily a vznik první třídy na Hluboké byl vlastně třetí takový zásadní moment, kdy se nám to do té třetice, jak se říká, povedlo. Poprvé nebyl v Českých Budějovicích žádný prostor, podruhé to byla legislativní nouze, kdy bylo těsně před schválením školského zákona, tudíž ministerstvo nepovolilo přistoupit žádné nové alternativě, no a potřetí, na Tři krále 2006, se otevřelo znovu jednání s Hlubokou a najednou všechno šlo, navázalo se na dřívější vztahy, vedení školy bylo otevřené, odvážné. Takže to vyšlo napotřetí po dlouholetém úsilí a pomalinku se nabalovali rodiče a dětičky. Takovým specifíkem Českých Budějovic je, že hodně příznivců jsou budoucí učitelé, kteří měli to štěstí, že byl otevřený písecký waldorfský seminář, což měli blízko, takže jich spousta seminář absolvovala, a teď ti rodiče a absolventi semináře tvoří kolegium. (*Hradil, 2007*).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíle praktické části

Cílem této praktické části je přiblížit konkrétní pohledy waldorfských učitelů na pohybovou aktivitu a zmapovat současný stav a podmínky výuky pohybových aktivit na Základní Waldorfské škole v Českých Budějovicích. Z návštěv vyučování pořídit stručný záznam, pro utvoření rámcové představy, jak aktivity probíhají.

2.2 Stanovení výzkumných předpokladů

První výzkumný předpoklad je, že nedochází k úplnému uskutečňování předkládaných cílů do důsledků, kvůli překážkám, které sebou přináší dnešní společnost. Předpokládané překážky jsou byrokratické, a také přílišný důraz na intelekt ve vzdělávání dětí. Druhý výzkumný předpoklad je, že takto všestranně náročná metodika klade vysoké nároky na pedagogy.

2.3 Použité metody a zpracování

Pro zpracování teoretické části jsem čerpala jak z odborné literatury, tak i internetových zdrojů a odborného časopisu pro waldorfskou pedagogiku. Pro praktickou část jsem zvolila formu empirického výzkumu, který je zaměřen na sběr informací. Informace byly získávány pomocí dotazníkové metody formou otevřených otázek. K jejich vyhodnocení sloužila kombinace metod především kvalitativního zpracování. Výzkum jsem realizovala v průběhu jara 2022.

2.4 Popis zkoumaného vzorku

Jelikož jsem potřebovala zkoumat přístup a podmínky vyučování pohybových aktivit ve Waldorfské škole v Českých Budějovicích, zvolila jsem přímou cestu a oslovila jsem vyučující na této škole, kteří mají co do činění s výukou pohybových aktivit. Rozhovory, které jsou zde zaznamenány, byly vedeny či převzaty ze záznamu s: Mgr. Milena Vlčková – ředitelka školy, učitelka německého jazyka, výchovný poradce. Mgr. Radka Konířová – zástupkyně ředitelky, třídní učitelka šesté třídy, vyučovala tělesnou výchovu. Ing. Radka Kalčíková – učitelka fyziky a chemie na druhém stupni, v minulosti i učitelka tělesné výchovy. Bc. Martin Hadrava – třídní učitel deváté třídy, učitel tělesné výchovy. Jitka Syberová – učitelka eurytmie.

2.5 Rozhovor s učiteli

Jak jste přistupovali k výuce tělesné výchovy?

Třídní učitelka, učitelka TV: *„Velice nadšeně. Snažili jsme se v duchu waldorfské pedagogiky pohyb dětem dopřát co nejvíce. Vycházeli jsme hlavně z literatury R. Kischnicka a ze zkušeností, které jsme měli na příklad z waldorfského semináře (vzdělávání). Často jsem se inspirovala příspěvky v časopise Člověk a výchova. Bylo zde velice pěkně popsáno, jaké hry, v jakém věku děti potřebují a mají hrát. Marek Vodička (waldorfský učitel ze Semil) formou seriálu „Pane, pojďte si hrát“ dával podněty, které byly velice přínosné, protože doplňoval hry i svými poznámky ze zkušeností, které s nimi měl. Celý seriál je zaměřen na dětskou hru a inspirován knihami: Rudolfa Kischnicka“. „Was die Kinder spielen“ a „Der plimpsack geht rum!“*

Oborový učitel, učitel TV: *„Přistupovala jsem k TV jako možnosti pohybu dětí, spolupráce mezi dětmi, zvládnutí přestupování jejich komfortní zóny, možnost procvičovat koordinaci, zde mohou, např. výukově slabší žáci, ukázat své silnější stránky, možnost poznat děti z jiné stránky – což může pomoci pak ve výuce. Volbou aktivit podporovat jejich vývoj (zařazovat aktivity příslušné k věku či stupni vývoje dítěte)“.*

„Inspirace byla z vlastního života a vlastních pohybových aktivit, kterými jsem za život prošla. Inspirovala jsem se od svého kolegy tělocvikáře. Inspirovala jsem se na seminářích věnovaných pohybu a pohybovým hrám – waldorfské semináře či semináře organizované subjekty přízněnými s waldorfskou pedagogikou. Inspirovala jsem se v literatuře věnované TV a pohybu, jak z kruhů waldorfské pedagogiky, tak i běžných“.

Třídní učitel, učitel TV: *“ Tělesnou výchovu učím na škole asi 11 let. Začínal jsem jako asistent pedagoga, a tak jsem měl možnost leccos od učitelů okoukat. Také jsem jezdil na waldorfské semináře a tam jsem zjistil, jak jinak se dá také TV dělat. Naučil jsem se tam také pár praktických her i cviků“.*

Proč jste si vybrala studium a následně výuku eurytmie?

Učitelka eurytmie *„Spíš mám pocit, že si eurytmie vybrala mě. Při mém prvním eurytmickém zážitku jsem byla tak šťastná jako málokdy v životě a vnímala jsem přítomnost vyššího světa mnohem blíže a téměř hmatatelně. Zároveň jsem měla tolik štěstí, že jsem dostala velkou podporu na cestě. Jak finanční, tak psychickou, abych se k tomu rozhodnutí studovat eurytmii mohla odhodlat. K výuce mě to dovedlo jaksi přirozeně, tím, jak jsem poznávala waldorfskou pedagogiku a její možnosti“.*

V čem je podle Vás eurytmie důležitá pro děti?

Učitelka eurytmie: „*Eurytmie oslovuje a propojuje v naprosté přítomnosti všechny tři duševní kvality, myšlení, citění i vůli. Aktivuje vnitřní fantazii a duševní pohyblivost. Podporuje a doplňuje hlavní vyučování. To, co je tématem HLV, mohou tak děti zažít více "v těle". Koresponduje s výukou kreslení forem. Tyto předměty se vzájemně podporují a rozšiřují. Dává možnost učit se vidět proměny a propojenost světa kolem nás. Dává možnost vnímat souvislosti. Vyvažuje běžně rozšířené analytické myšlení. Vyvažuje vnímání světa buď anebo*”.

Jak je to s oborovými učiteli eurytmie? Proč jich není podle Vás dostatek?

Učitelka eurytmie: *Komplexní otázka, na kterou se pokusím dát stručnou odpověď. Samotné téma eurytmie, co to je? To je neustálá otázka waldorfské pedagogiky, respektive učitele eurytmie stále provází. Neustále musí být připraven na ni odpovídat. A tím i jaksi neustále obhajovat smysl a důležitost svého oboru. Je to vůbec nejmladší umění, které se za 100 let svého bytí ještě plně neetablovalo, a to nejen ve veřejném prostoru, ale i u některých waldorfských pedagogů. Z mého hlediska to má mnoho důvodů v různých sférah, načrtnu je:*

- a) *Kvalitní vzdělávání, které je stále i přes mnoho snah velmi náročné nabídnout. Organizátoři se, přes nejlepší snahy, stále potýkají s kompromisem vzdělávání na částečný úvazek. A to jak z finančních, tak z časových důvodů. To je pro profesionalitu tohoto oboru, v mých očích, nedostatečné. Je to jako kdyby klavírista, který chce být profesionálem, cvičil pár dní v týdnu a měl dojem, že to bude stačit.*
- b) *Dostatek vlastních různorodých uměleckých zkušeností, které zajistí dostatek fantazie a nedogmaticnosti v přístupu*
- c) *Sféra, která je podobná i všem ostatním oborům, a to v tom smyslu, že dobrý/á eurytmista/ka nemusí být dobrým/ou pedagogem/žkou a naopak.*
- d) *Další jsou podmínky. Dobrý hudební doprovod a důstojné podmínky by měly být samozřejmostí. Bohužel nejsou výjimky, že si eurytmista musí sám vyklízet učebnu určenou pro výuku jiného předmětu či pracovat na části vyhrazené chodby. V naší škole v Českých Budějovicích máme velmi dobré podmínky, kterých si velmi vážím.*
- e) *Silová náročnost. Ne ve smyslu fyzických sil, ale ve smyslu dvojitého nasazování sil. V první řadě nasazování tzv. éterných sil, kdy pomáhám žákům tvořit hlásky svou vlastní vnitřní aktivitou a o vteřinu později vyslovují tutéž kvalitu slyšitelně. Dělán tedy jako učitel eurytmie dvě věci téměř současně a obě jsou silově velmi náročné.*

- f) *Nemám téměř žádné pomůcky, učím jen tím, co jsem během studia eurymie v Dornachu získala za vlastní. Učím jen skrze sama sebe. V eurymii nepracuji s tím, co jsem pochopila, či co "znám", ale s tím, co se mi stalo vlastním, co "mám v těle".*
- g) *Je to obor, který je možné plně učit jen v plné přítomnosti. To platí jak ve vzdělávání žáků, tak i v dozdělávání učitelů.*
- h) *To má následný vliv na dozdělávání učitelů. V tak malém počtu přetížených učitelů je náročné získávat další zkušenosti v oboru. Často nám jsou tedy pomoci zahraniční lektori. Kteří při výši českého učitelského platu se stávají velmi luxusní možností.*
- i) *Další náročnost spočívá v tom, že je to obor tak nerozšířený, že je náročné vnímat kvalitu a hovořit o kvalitě.*

Jak je to s oborovými učiteli tělesné výchovy, je jich dostatek?

Oborová učitelka, učitelka TV: *„Nemyslím si, že nutně musí být učitelé TV vystudovaní učitelé TV. Dobré je, když může i na TV mít třída svého třídního učitele – přínosné pro děti i učitele, za předpokladu, že je přípravě a průběhu TV věnována dostatečná a kvalitní příprava. Klasické vzdělání bez „waldorfského přídavku“ nemusí být zárukou kvalitní výuky TV z waldorfského pohledu – při TV nejde o extrémní výkony, nejde o neustálé se srovnávání a zjišťování „Kdo je nejlepší, nejrychlejší“ A tudíž si myslím, že učitelů TV je dostatek. Úplně jiné je to však v eurymii“.*

V čem je pro Vás tělocvik na „waldorfu“ jiný než na „běžných školách“?

Oborová učitelka, učitelka TV: *„Ve zvládnutí přestupování jejich komfortní zóny, možnost procvičovat koordinaci, zde mohou, např. výukově slabší žáci, ukázat své silnější stránky, možnost poznat děti z jiné stránky – což může pomoci pak ve výuce.*

Volbou aktivit podporovat jejich vývoj (zařazovat aktivity příslušné k věku či stupni vývoje dítěte). Dobré je, když může i na TV mít třída svého třídního učitele – přínosné pro děti i učitele“.

Třídní učitel, učitel TV: *„Ten hlavní rozdíl vidím nejvíce v přístupu bez hodnocení výkonu. Zažít soutěživost je pro děti určitě fajn a je to také potřeba (podpoří individuálně, ale i celý tým), ale přílišný důraz na výkon a soutěživost podle mne nepůsobí zdravě na vývoj dětí. Bothmerovu gymnastiku neučím, zatím jsem si k ní nenašel cestu“. Jako důležité a přínosné při TV vidím možnost si společně (ideálně celá třída) něco zahrát a posílit*

tak společného ducha třídy. Proto bych byl jen pro občasné dělení tříd na chlapce a děvčata“.

Jaké jste měli podmínky ohledně vybavení a zázemí? (TV)

Oborová učitelka, učitelka TV: *„Vybavení bylo vždy dostatečné, používalo se to, co bylo. Pokud bylo něco potřeba, dalo se to dokoupit“.*

Co pro Vás znamená pohyb ve waldorfské pedagogice?

Oborová učitelka, učitelka TV: *„Bez pohybu není vyučování“ ve WP není pohyb jen v TV, ale v celém vyučování. Na 1. stupni velmi výrazně – v HLV (ale i jiných předmětech) - i jako pomocník k uchopování učiva (M - počítání, násobení, ... ČJ – vyjmenovaná slova...) Na 2. stupni méně, ale také v rytmické části vyučování, HLV, rukodělné činnosti, pobytové akce.*

Třídní učitel, učitel TV: *„To, o čem mluvila kolegyně, viz výše, vnímám také jako velmi důležité. Proto se snažím, aby i na 2. stupni byla tzv. rytmická část vyučování co nejdelší, alespoň 20, 30 min. I na 2. stupni lze pohybovou aktivitu v rytmické části vyučování propojit s tématem. Ale nemusí se za každou cenu pojit s tématem, důležité je děti rozpohybovat. Rád dělám např. cvičení v řadách, kdy ve čtyřech řadách dělá každý žák jiný pohyb a počítají u toho. Nejen, že děti musí propojit hlavu s tělem, ale také se ideálně naladit jeden na druhého. Děti se probudí, mají možnost se vybit a pak se jim klidněji a soustředěněji pracuje. Jako nejvhodnější prostředí pro výuku TV se mi jeví příroda, proto často беру své žáky do nedalekého lesa.*

Učitelka eurytmie: *„Pohyb je pro mne život, neustálá proměna a obměna. Eurytmie, jak jsem po několika letech studia pochopila, není umění pohybu, jak je často prezentováno, ale uměním rovnováhy“.*

2.6 Záznam vyučovací hodiny eurytmie

- **1. třída**
- **eurytmie**
- **26. 4. 2022**

Tato hodina v 1. třídě začíná převlékáním do eurytmických košil a cviček. Pro děti tento den začíná tedy velice neobvykle, všechny ranní rituály totiž následují až po hodině eurytmie. Ze třídy děti odcházejí v řadě dle zasedacího pořádku z počátku školního roku. Toto pořadí je stále stejné pouze se jen někdy prohodí konec a začátek. Do eurytmického sálu odcházejí s tzv. hvězdičkou, která zamyká pusinky, tedy v tichosti. V eurytmickém sále již čeká hudební doprovod, harfenistka. S hvězdičkou, tedy v tichosti, vchází děti do sálu. V kruhu následuje průpověď (slunce budiž pochváleno) již s eurytmickými gesty. Gesta I, A, O jsou spolu s příběhem „jsi tady doma“ několikrát prožita. Gesta hlásek U A B děti prožívají s příběhem o rašení klíčku ze semínek. Poté následuje procvičení šikovnosti rukou a nohou. S křížením a říkankami děti opakovaně a rytmicky střídají levou a pravou. Následuje příběh o skřítkovi Pukovi. Děti zkouší ve dvojici plynule přecházet pomyslný most skrze střed sálu, kdy se rozdělí a zase sejdou. Jako takový vrchol hodiny je putování měděné kuličky. Ta se během roku pomocí imaginace mění z jablíčka na šálek čaje či semínko. Pokaždé má někdo výsadní právo kuličku přinést do středu kruhu. Děti sedí tak, aby dosáhl jeden na druhého. Kulička putuje za hudby harfy z pravé ruky do levé. Pravá ruka přijímá, levá daruje kuličku sousedovi. Paní učitelka dbá na klid, soustředěnost a určitou péči, kterou kulička dostává. Když obejde kolo, opět ji vybrané dítě odnese ze středu kruhu. Děti se postaví a s říkankou vyťukávají rytmus, střídavě ruce o sebe a do podlahy. Následně se celá třída promění ve „střapaté koně“ a na svižné tóny



Obrázek 8: Výuka eurytmie



Obrázek 7: Výuka eurytmie

zklidnění, „po projížděče čas je zas“. Nakonec děti zkoušejí naslouchat tónům harfy a rukama „hrají“ vysoké či nízké tóny nahoru a dolů. Odchod do třídy opět s hvězdičkou. Ve třídě se převléknou a rozloučí s paní učitelkou. Je to i čas na případnou zpětnou vazbu třídě či jednotlivcům, je-li to žádoucí.

2.7 Záznam vyučovací hodiny TV

- **6. třída/ chlapci.**
- **tělesná výchova**
- **25. 3. 2022**

Zpočátku byla dvouhodinovka rozdělena na chlapce a děvčata. Hodina probíhala venku na hřišti. Počasí bylo příjemné. Po rozcvičce a zahřátí probíhala výuka techniky startu při sprintu. Poté, co si chlapci start několikrát nacvičili, šli na betonovou sprintovací dráhu. Chlapci běhali po dvou. Učitel změřil vždy ten lepší čas. Chlapci dostali příležitost se několikrát zlepšit. Na hodině tělesné výchovy byla přítomna jako asistentka Radka Kalčíková, která asistovala žákovi s výchovnými obtížemi. Po celou dobu byl žák aktivně zapojen. Jeho chování bylo bez problémů. Po sprintu chlapci chvíli hráli přehazovanou.



Obrázek 10: Výuka tělesné výchovy



Obrázek 9: Výuka tělesné výchovy

Kdo chtěl, mohl hrát košíkovou. V této části výuky se k chlapcům připojila i děvčata. Hrál se na dvou hřištích buď přehazovaná, nebo košíková. Družstva byla smíšená. Pak se žáci vyměnili a šli hrát druhou hru. Tuto činnost prováděli až do konce vyučovací hodiny s krátkou přestávkou na pití.

2.8 Rytmická část ve vyučování.

Rytmus hraje ve waldorfské pedagogice významnou roli. Celý školní rok se nese v rytmech měsíčních slavností; v pravidelném rytmu se střídají jednotlivé vyučovací epochy, každá vyučovací hodina má svůj daný rytmus. Rytmus spolu s pohybem také pomáhá dětem zažít a upevnit znalosti, které je třeba se naučit nazpaměť. Proto jsem byla přítomna několika vyučováním, abych si sama udělala obrázek o tom, jak taková rytmičká část vypadá.

2.8.1 Záznamy rytmické části vyučování

- **6. třída**
- **hlavní vyučování**
- **epocha fyziky**
- **30. 3. 2022**

Po přivítání a průpovědi pro 2. stupeň následoval zpěv písní, které doprovázel pan učitel Hadrava na kytaru. Jednalo se o svižné, melodické a známé písně jako: „Na Okoř je cesta, Severní vítr, Dajána, a Pijte vodu a ne rum“.

Poté následovala část s rýžovými míčky. Opakování probrané látky. Následovala otázka, kdo znal odpověď, chytil míček. Otázky se dotýkaly akustiky, tónů, barev, zvuku, siločar, vlastností ohně i vzduchu. Následovala rozcvička výhozu míčku do výšky. Nejdříve s jedním tlesknutím, tlesknutí se postupně přidávalo. Pak se utvořili dvojice a házelo se partnerovi, taktéž s tlesknutím. Poslední aktivita byla nácvik na žonglování, nejdříve se dvěma, třemi i čtyřmi míčky. Házení míčku zpátky do košíku probíhalo také formou správné odpovědi (témata: elektrostatika, magnetická síla, póly. atd.). Součástí rytmické části ve vyučování je i nácvik divadla. Divadlo provází žáky waldorfské školy vlastně po celou dobu. V šesté třídě se pojí s rytířskou slavností, která je takovým slavnostním rituálem a uzavírá oblouk vyučovacích epoch. Proto i v tento den bylo součástí rytmické části tzv. hlavního vyučování. Probíhalo v relaxační místnosti. Nácvik divadla probíhal zatím formou sborového čtení textu. S písněmi a s kytarovým doprovodem. Žáci nacvičovali hru „O třech rytířích“. Na závěr rytmické části byl nácvik dobového pozdně středověkého tance v páru. Tanec se jmenuje VILA NELÁ. Tanec tančila většinou šlechta. Žáci procvičovali nejprve krok bez hudby, následně i s hudbou. Poté následovala výuka fyziky.

- **1. třída.**
- **hlavní vyučování**
- **epocha českého jazyka**
- **11. 4. 2022**

Žáci procvičují v rytmické části písmenka, která již probírala (VLTkMHZNAEI-OUdpBRYJFC). V kruhu začínají říkankou „Tulipán a tulipán“ s pohyby. Poté následuje pamětní odříkávání básniček k jednotlivým písmenkům. Podle toho na jaké písmenko je básnička, pokaždé se buď tleskne, dupne, dřep... kolikrát dané písmenko slyší.

Básničky se několikrát opakují, pohyby se postupně obměňují. Další aktivitou jsou rýžové pytlíčky. Na každé písmenko se předávají z pravé do levé. Zkouší se jednoduchá slova, děti hádají slova, cvičí se to samé i pozpátku. Ten den se děti učily novou básničku na písmeno C. Poté na závěr každý vymyslí slova na C a může se pokusit trefit rýžovým míčkem do košíku uprostřed třídy. Dále si však děti musí zapamatovat další alespoň 3 slova na C svých spolužáků. Poté si jdou sednout do lavice a pokračuje hádání slov bez počátečního písmena a následně práce do sešitu.

2.9 Výsledky rozhovorů a jejich interpretace

Z rozhovorů nebyl očekáván žádný kvantitativní výsledek, ale bylo smyslem zprostředkovat přístup jednotlivých učitelů, abychom mohli lépe poznat účel pohybové aktivity na vícero úrovních. Z odpovědí je patrný lidský a celostní přístup k výuce. Jak uvádím v teoretické části, je pedagogická eurytmie zušlechťováním uměleckého citění skrze pohyb. Avšak ani při tělesné výchově, kdy je kladen důraz více na fyzické tělo, není opomenuto umělecké, duševní hledisko. Ve všech aktivitách je stále přítomen velký důraz na sociální aspekt společenství (třídy). Dále je z rozhovorů patrná snaha o propojení pohybových aktivit v souladu s vývojovými fázemi tak, jak se o to waldorfská pedagogika snaží. Také z odpovědí vyplynulo, že v případě eurytmie jsou kladeny větší překážky pro její výuku. Tyto překážky jsem shledala především v nedostatku pedagogů, ale také v náročnosti realizace výuky. I když i při výuce tělesné výchovy jsou určitá specifika pro waldorfskou pedagogiku, jsou vzdělávací programy pro učitele stále dostupnější, než je tomu v případě eurytmie.

Dle rozhovoru se zástupcem ředitele WZŠ, zde uvádím vývoj časové dotace v předmětu TV/EU v průběhu let.

Předmět TV/EU se na prvním stupni vyučuje v časové dotaci dvě vyučovací hodiny týdně. Pokud není učitel eurytmie, mají žáci dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Pokud se eurytmie vyučuje, jak tomu bylo od školního roku 2012/2013, mají žáci na prvním stupni jednu vyučovací hodinu eurytmie a jednu vyučovací hodinu tělesné výchovy týdně. Od školního roku 2016/2017 je eurytmie vyučována i na druhém stupni WZŠ v Českých Budějovicích, v časové dotaci dvě vyučovací hodiny eurytmie a dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Do té doby se vyučoval předmět tělesná výchova v časové dotaci dvě vyučovací hodiny týdně.

Jedna vyučovací hodina týdně byla přidána z tzv. „disponibilních hodin“ v oblasti Člověk a zdraví a využita pro výuku eurytmie. Díky eurytmii mají tedy žáci druhého

stupně waldorfské školy pohybu více oproti předešlým letům. Od roku 2020/2021 je kvůli nedostatku učitelů eurytmie poměr hodin takovýto: jedna vyučovací hodina eurytmie a dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Kvůli dopadům pandemie na výuku bylo v deváté třídě přistoupeno k opatření vyjmutí jedné vyučovací hodiny eurytmie týdně ve prospěch naukových předmětů. Z toho by se dalo usuzovat, že pohybová aktivita je na WZŠ průměrná až nadprůměrná.

2.10 Diskuse

Waldorfská pedagogika mne zaujala již před lety, proto jsem si ji vybrala ke své práci hlavně pro její ideály, filosofii, přístup i metodiku. Chtěla jsem zjistit, jak vše funguje v praxi. Abych si o něčem mohla udělat vhodný obrázek, musím to co nejlépe poznat. A tak jsem se několik let snažila nahlédnout na waldorfskou pedagogiku ze všech různých pohledů. Věnovala jsem se pár let studiu eurytmie, léčebné pedagogice, Bothmerově gymnastice, ale hlavně jsem se snažila porozumět antroposofii, ze které waldorfská pedagogika vychází. To zahrnuje i určitou formu spirituality, pochopit křesťanství jako takové. Ne že by nutně rodina, která chce do waldorfské školy vstoupit, musela být věřící nebo přímo křesťané, ale je to jistě její významná součást.

Tak jako je cílem waldorfské pedagogiky vychovávat, vzdělávat všestranného člověka, je nutné k jejímu pochopení se o všestrannost snažit i u sebe. Nebýt úzce zaměřen, ale uchopovat vše jako celek. Nechápat vše jen skrze intelekt, jak je pro nás dospělé běžné, ale pokusit se procítit umělecké činnosti a uplatnit svou vůli. Proto se možná může zdát má práce pojata velice „ze široka“, ale snažila jsem se úzce zaměřenou bakalářskou práci na pohyb ve waldorfské škole uvádět do souvislostí, abychom získali ucelenější pohled, který je ve waldorfské pedagogice patrný.

Ačkoliv měla škola nelehký začátek, neměla vlastní prostory a má různá omezení, jak jsem ve své práci zjistila, přesto se snaží zajistit výuku dle waldorfských principů od samého vzniku. Vzhledem k tomu, že ve školním roce 2008/2009 nebyl žádný učitel eurytmie, předmět se začal vyučovat až ve školním roce 2012/2013. Ani na tělesnou výchovu nebyly ideální podmínky. Tělocvičnu pronajímala ZŠ Máj II zpočátku jen ve dnech a časech, kdy je nevyužívala. Bylo tak velice těžké pro waldorfskou školu toto zohlednit při tvorbě rozvrhu hodin. To, kdy mohou tělocvičnu využít, se často dozvídali až na začátku školního roku. Časem se však docílilo určení alespoň jednoho dne, pátku, který je celý věnován tělesné výchově pro waldorfskou školu. Ani to však není úplně ideální, nehledě na to, že škola nemůže jednoduše využívat tělocvičnu, kdy ji potřebuje, nebo i

k jiným účelům, než je tělesná výchova dle rozvrhu (např. společné kulturní akce, družina, kroužky.). I přes veškeré nedokonalosti se však škole podařilo zajistit dostatečné zázemí pro výuku jak eurytmie, tak tělesné výchovy. Škola má k dispozici eurytmický sál neustále a 2 tělocvičny v pátek od 8–16 h. Vybavení pro tělesnou výchovu jsem shledala standartní až nadprůměrné. V tělesné výchově se kromě běžných pohybových aktivit často dbá na artistickou část, pro to je škola dobře vybavena různými balančními a žonglovacími pomůckami. Ohledně pomůcek na eurytmii je to nejčastěji hedvábný šátek, měděná nebo dřevěná hůlka, míček. Žáci mají eurytmické šaty a cvičky.

Z rozhovorů jsou patrné vysoké nároky na pedagogii především v eurytmii. Ovšem ani v tělesné výchově není na škole učitel, který by se zabýval také Bothmerovou gymnastikou, která je pro waldorfskou pedagogiku specifická. Potvrzuje se zde tedy druhý výzkumný předpoklad. Ani první výzkumný předpoklad nezůstal nepotvrzen. Z výzkumu vyplynuly byrokratické překážky (pronájem tělocvičny). Dále také nelehké postavení specifické waldorfské pohybové aktivity, eurytmie. Zde se odráží překážka v podobě přílišného intelektu.

Dále z rozhovorů vyplývá, že u všech oslovených je patrný osobní zájem o waldorfskou pedagogiku. Tento metodický přístup je pro výzkumný vzorek natolik smysluplnou činností, že se stává jeho hlavní motivací pro práci učitele na této Waldorfské škole v Českých Budějovicích. Dalo by se říci, že waldorfská pedagogika je přivádí k hlubšímu zájmu o vzdělávání sebe sama, je podporou v osobnostním růstu. To se jeví jako velice zdravé pro podporu pedagogů, kteří, aby mohli předávat dětem to nejlepší, co umí, musí také někde brát a čerpat síly. K tomu slouží různorodé kurzy, semináře a workshopy zaměřené na metodiku waldorfské pedagogiky.

3 ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce se zabývá tématem pohybové aktivity, všestranným rozvojem skrze pohyb a smyslem pohybu jako takovým. Na toto téma bylo pohlíženo nejen na fyzické úrovni, ale zahrnovala i úhel pohledu z duševního a uměleckého hlediska. Důležitým faktorem je lidský přístup, který je na Waldorfské škole v Českých Budějovicích patrný a který utváří atmosféru celé školy. Není zde kladen důraz na výkon. Rozhodně ne na prvním stupni, ani z počátku druhého stupně. Důvodem není, že by tlak na výkon byl něco špatného, ale vzhledem k vývojové psychologii má své místo až v pozdějším věku, což waldorfská pedagogika zohledňuje. S tím souvisí i přílišná soutěživost, která mezi dětmi vzniká přirozeně a není třeba ji umocňovat důrazem na výsledky, alespoň ne v prvních šesti letech základní školy. Při hodinách tělesné výchovy, ale i v jiných toto vše bylo patrné. Žáci neměli tendence se poměřovat, ani se moc často dohadovat o výsledcích. Zlepšovat se ve svých výkonech pomáhá dětem ve správném vývoji.

Teoretická část popisuje historický vznik waldorfské pedagogiky. Seznamuje nás s pojmy jako antroposofie, waldorfská pedagogika, Bothmerova gymnastika, eurytmie. Zabývá se konkrétními pohybovými aktivitami v rámci tělesné výchovy a jiných předmětů ve škole na 1. a 2. stupni základní školy.

Praktická část má dva cíle. Hlavním cílem je zmapování pohybových aktivit v rámci vyučování. Také zahrnuje anketní část, kde je formou rozhovoru zjištěn osobní přístup a pohled na pohybové aktivity jednotlivými učiteli, zároveň je součástí výzkumu současná situace v oblasti pohybových aktivit. Diskusní část popisuje, proč jsem si téma pohybová aktivita na waldorfské škole vybrala. Dále zde také uvádím, jaké začátky měla škola v Českých Budějovicích s touto metodikou.

Na základě odpovědí a zkušeností, které z této instituce mám, jsem přesvědčena o přínosu pohybových aktivit na WŠ, které jsou službou pro děti, ale i nepřímo pro jejich rodiče. Na škole v tomto školním roce však neprobíhá žádný pohybový kroužek. Ve školní družině děti tráví většinu času v přilehlém lese, kde se nejčastěji věnují pohybovým aktivitám. I když se může i z této práce zdát, že v cestě k ideálu waldorfské pedagogiky stojí mnoho překážek, přesto však usilování o tento cíl, jako je výchova ke svobodě, se jeví jako velice úctyhodná, přínosná, a především zdravá cesta pro děti.

4 SEZNAM LITERATURY

Knižní publikace:

BAUMANN, Adolf, 1999. *Abeceda antroposofie*. Březnice: Ioanes. ISBN 80-86295-01-X.

CARLGREN, Frans, KLINGBORG, Arne 2013. *Výchova ke svobodě*. Praha: Asociace waldorfských škol ČR. ISBN 978-80-905222-4-4.

DOSTAL, Jan, 2013. *Co je to ta antroposofie?* Praha: Opherus. ISBN 978-80-86812-06-9.

GOTTE, W.M., LOEBELL, P., MAURER, K.M., 2022. *Vývojové úkoly a kompetence ve vzdělávacím plánu waldorfských škol*. Praha: Asociace waldorfských škol ČR. ISBN 978-80-907148-6-1.

IDLER, Gerlinde, GERDING, Lutz, 2021. *Physical education and movement in waldorf schools*. Edinburgh: Floris Books. ISBN 978-178250-714-7.

KISHNICK, Rudolf, 2000. *Tělesná cvičení a rozvoj vědomí*. Bratislava: Sophia. ISBN 80-968045-3-7.

KORCZAK, Janus, 1969. *Wie man ein Kind lieben soll*. Gottingen: Vandenhoeck & Ruprecht ISBN 13-978-3525711491

RICHTER, Tobias, 2013. *Vzdělávací plán pro 1. až 12. ročník waldorfské školy*. Praha: Asociace waldorfských škol ČR. ISBN 978-80-905222-5-1.

STEINER, Rudolf, 2000. *Waldorfská pedagogika: metodika a didaktika*. Praha: Opherus. ISBN 80-902647-7-8.

STEINER, Rudolf, 2008. *Eurytmie: viditelná řeč*. Hranice: Fabula. ISBN 978-80-86600-51-2.

STEINER, Rudolf, 2014. *Antroposofie a pedagogika*. Praha: Asociace waldorfských škol ČR. ISBN 978-80-905222-8-2.

Odborné časopisy:

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2010, **54**(3).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2011, **46**(2).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2011, **43**(1).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2011, **53**(4).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2010, **73**(1).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2010, **66**(2).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, 2012, **61**(2).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: R. Hradil, 2017, **40**(1).

Člověk a výchova: časopis pro waldorfskou pedagogiku. Red. Petr Šimek a Tomáš Petr. Semily: M. Vodička, P. Šimek 2013, **25** (1).

Internetové zdroje:

Bothmer gym [online]. BOTHMERYM. [cit.28.3.2022]. Dostupné z www.bothmer-gym.cz

Bothmer movement [online]. BOTHMERMovement. [cit.30.3.2022]. Dostupné z www.bothmer-movement.de

Heyden, Peter. *Fritz Graf von Bothmer* [online]. ANTROPOSOF. [cit. 20.5.2022]. Dostupné z [Fritz Graf von Bothmer \(antroposof.sk\)](http://antroposof.sk)

Waldorfská škola České Budějovice [online]. WALDORFSKÁ ŠKOLA ČESKÉ BUDĚJOVICE. [cit.28.5.2022]. Dostupné z <https://www.waldorfcz.cz/skola/predstaveni-skoly.html>

5 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Maraton.....	32
Obrázek 2: Olympijské hry ve Výšticí 2021	32
Obrázek 3: Zápas.....	32
Obrázek 4: Hod břemenem.....	33
Obrázek 5: Hod oštěpem	33
Obrázek 6: Vozatajské závody	33
Obrázek 7: Výuka eurytmie	44
Obrázek 8: Výuka eurytmie	44
Obrázek 9: Výuka tělesné výchovy	45
Obrázek 10: Výuka tělesné výchovy	45