

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MEZIPŘEDMĚTOVÁ INTEGRACE ZEMĚPISU A TĚLESNÉ VÝCHOVY POMOCÍ
POHYBOVÝCH HER PRO STUDENTY STŘEDNÍ ŠKOLY TRIVIS PROSTĚJOV

Bakalářská práce

Autor: Ondřej Němec, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – zeměpis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ondřej Němec

Název diplomové práce: Mezipředmětová integrace zeměpisu a tělesné výchovy pomocí pohybových her pro střední školu TRIVIS Prostějov

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt: Bakalářská práce přináší soubor pohybových her se zeměpisnou tematikou využitelnou u žáků prvního ročníku střední školy TRIVIS Prostějov. V práci jsou obecně zmíněna fakta o dané věkové skupině a motorických schopnostech, jejichž znalostí lze v praxi využít k efektivnějšímu rozvoji studentů. Praktická část je vytvořena podle požadavků kurikulárních dokumentů Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy a koreluje se školním vzdělávacím plánem střední školy TRIVIS Prostějov.

Klíčová slova: pohybová hra, motorické schopnosti, adolescence, TRIVIS Prostějov

Nesouhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Ondřej Němec

Title of the master thesis: Intersubject integration of geography and physical education by the movement games for students of TRIVIS High School Prostějov

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: The bachelor thesis brings a komplex of movement games with geographical theme used by students of first class of TRIVIS High School Prostějov. In the bachelor thesis are generally mentioned the facts about stated age group and motoric skills, which knowledge can be used to the effective developmennt of students. The practical part is created according to the requirements of curriculum documents of the Ministry of education, youth and sports and corresponds with the education plan of TRIVIS High School Prostějov.

Keywords: movement game, motoric skills, adolescent, TRIVIS Prostejov

I don't agree the thesis paper to be lent within the library service.

Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za konzultace, cenné rady, připomínky a kritiky, které mi poskytl při zpracování diplomové práce a za jeho profesionální přístup.

Zároveň děkuji Mgr. Ing. Petru Koláčkovi za poskytnutí podmínek pro výzkum a vedení školy Trivis Prostějov za nadstandardní spolupráci.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Ontogeneze člověka.....	9
2.1.1 Adolescence	9
2.1.1.2 Fyzický vývoj adolescenta	10
2.1.1.3 Psychický vývoj adolescenta.....	11
2.1.1.4 Sociální vývoj adolescenta	11
2.2 Rámcové vzdělávací programy	12
2.2.1 Rámcový vzdělávací program pro střední odborné školy.....	13
2.2.1.1 Vymezení pojmů	14
2.2.1.2 Cíle středního odborného vzdělávání	15
2.2.1.3 Vzdělávací oblasti RVP	16
2.3 Motorické schopnosti	17
2.3.1 Silová schopnost	17
2.3.2 Rychlostní schopnost	18
2.3.3 Vytrvalostní schopnost.....	19
2.3.4 Obratnost.....	21
2.4 Pohybová hra	23
2.5 Střední škola veřejnoprávní Trivis Prostějov a její školní vzdělávací program.....	23
2.5.1 Školní vzdělávací program Trivis Prostějov	23
2.6 Vyučovací jednotka	31
2.6.1 Koncepce vyučovací jednotky	31
3 CÍLE	33
4 METODIKA.....	34
4. 1 Výzkumný soubor.....	34
4. 2 Popis vlastního výzkumu.....	34
4. 3 Tvorba grafického zpracování pohybových her	34
4. 4 Analýza odborné literatury	35
5 VÝSLEDKY	36
6 ZÁVĚR.....	67
7 SOUHRN	68
8 SUMMARY	69

9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	70
10 PŘÍLOHY.....	72

1 ÚVOD

Dnešní školský systém má ještě mnoho mezer a je třeba na ně upozorňovat. Kvalitu výuky určují hlavně pedagogové a zkušenosti žáků ukazují, že se s mezipředmětovou integrací příliš nesebkávají. Problém je hlavně v tom, že učitelé mezi sebou nespolupracují a je pro ně pohodlnější věnovat se čistě své aprobaci. Integrace znalostí je přínosná hlavně k uvědomění si, že edukační proces je vlastně celek, nikoliv jednotlivé samostatné části.

České školství prošlo před 10 lety reformou, avšak jisté mezery se v něm vyskytují i dnes. Velký potenciál ve zvýšení efektivity edukačního systému, je především v mezipředmětové integraci. Spojováním znalostí z různých předmětů si žáci nejen upevňují znalosti, ale je možné i nové nabývat. Je-li řeč o tělesné výchově, zde je potenciál největší.

Tělesná výchova je předmět, ve kterém lze implementovat znalosti širokého spektra, aniž by kladlo větší časové nároky na vyučovací jednotku. Zařazování mentální aktivity do hodin tělesné výchovy má výhody pro všechny integrované předměty. Při pohybové aktivitě dochází k únavě, pozitivní vliv na její subjektivní nevnímání má právě mentální aktivita. To umožňuje procvičení více náročných prvků a tím i zvyšuje kvantum přijímaných informací z oblasti druhého předmětu.

Tato práce se zaměřuje na potřeby střední školy veřejnoprávní Trivis Prostějov a je plně podřízena školnímu vzdělávacímu plánu této školy. Obsahem bakalářské práce je zásobník pohybových her, které integrují výuku zeměpisu v hodinách tělesné výchovy.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Ontogeneze člověka

Člověk prochází vývojem od doby oplození, až po smrt. V této práci se budeme zabývat především adolescencí (dospíváním). Dospívání je období rozdělující věk dětský a dospělý. Než člověk dospěje do adolescence, musí projít fázemi prenatálního a postnatálního vývoje. Dílčími obdobími jsou: embryonální, plodové, novorozenecké, kojenecké, batolete. Dále pak období mladšího a staršího školního věku.

Po ukončení dospívání, nastává u jedinců plná dospělost, která se mění ve zralost. Z období zralosti jedinec přechází do středního věku a následně stáří (Machová, 2005).

Fáze prenatální trvá od okamžiku oplození po porod, přičemž jedinec se nachází v embryonální fázi první dva lunární měsíce a začátkem třetího měsíce až po samotný porod je ve fázi plodové (Malá & Klementa, 1985). Po porodu nastává postnatální fáze vývoje. Do 28 dne po porodu je jedinec nazýván jako novorozenec a náleží do novorozeneckého období. Mezi prvním a dvanáctým měsícem života se z vývojového hlediska jedná o kojenecké období. Po dosažení jednoho roku přechází kojeneček v batole a v této fázi zůstává do konce třetího roku života. Po ukončení vývojové etapy batolete nastává vývojové dělení na předškolní (do 6 let), mladší (od 7 roku života po první známky druhotného pohlavního dospívání) a starší (od prvních známek druhotných pohlavních znaků do 14 roku života).

Další vývojovou fází je adolescence, které se ve zbytku práce budeme podrobněji věnovat. Po dosažení 18 roku života končí období adolescence a nastává fáze plné dospělosti, která trvá do 30 let, ta poté přechází v období zralosti (do 45 let). Střední věk je perioda ve vývoji člověka mezi 45 a 60 lety a vývojově poslední fází je stáří, které nastává dovršením 60 let a končí smrtí jedince (Machová, 2005).

2.1.1 Adolescence

Období dospívání (adolescence) patří k poslednímu vývojovému stádiu jedince, před samotnou dospělostí. Jedná se tedy o období mezi dětstvím a dospělostí a ve kterém nastává přechod jedince právě od dítěte k dospělému. Periodicky se vymezuje mezi patnáctý a dvacátý rok života jedince. Samozřejmostí však je, že se jedná o značně individuální proces, který různě začíná u dívek a u chlapců. Je to dáno především různou dobou začátku předchozí fáze, puberty a tím pádem i rozdílnou dobou jejího ukončení. Dolní i horní hranice této

vývojové fáze je tedy závislá na momentálním vývoji jedince. Časově se může jednat o rozdíl až dvou let. Je obecně známo, že dívky jsou v této fázi vývoje napřed od chlapců (Marhounová, 1996).

Podle Čačky (2000), se jedná o období přípravy na dospělost a je především charakteristické získáváním vlastní zodpovědnosti za své činy. Adolescenti však velmi často o zodpovědnost nestojí, jejich hlavním lákadlem je ona svoboda rozhodování a snaha odpoutat se od výchovných nařízení svých rodičů. Tito lidé mají tendenci brát život do vlastních rukou a chtějí prožít všechny pozitiva i negativa svého jednání. Dospívání je obdobím, kdy největší vliv na jedince má společnost a rodina, v této vývojové fázi jedinci „chodí s otevřenými očima“. Velice vnímají dění okolo sebe a sledují společenské interakce a vzorce chování, které později využívají ve svém životě a svých mezilidských interakcích. Můžeme říci, že při dospívání se nám tříbí charakter a formuje se naše osobnost (Vágnerová, 2000).

2.1.1.2 Fyzický vývoj adolescenta

Období adolescence začíná po ukončení puberty, je tedy dosaženo plné pohlavní dospělosti a dokončuje se růst. Zatím co u žen růst stagnuje okolo 16 roku života a od začátku dospívání je tento růst malý, u mužů se setkáváme s přírůstkem do výšky i ve věku 18 let. V průměru je růst u chlapců více jak dva centimetry ročně. Toto prodloužení období růstu vede k značné výškové diferenciaci mezi chlapci a dívkami. Udává se, že průměrný rozdíl mezi výškami osmnáctiletých mužů a žen je 13 centimetrů. Chlapci dosahují výšky 179 centimetrů a dívky 166 centimetrů. Je zřejmé, že tyto rozdíly budou i v oblasti hmotnostní, zde je udáváno, že průměrný osmnáctiletý muž váží 70 kg a žena 59 kg. Problémem mohou být růstové odchylky, které v některých případech mohou mít za následek i psychické problémy adolescenta. Je to dáno především faktem, že vzhled vlastního těla se pro dospívající stává velmi důležitým. Tento jev se objevuje již v době puberty, ale svého vrcholu dosahuje právě v období adolescence. Dívky špatně snášejí, je-li jejich výška abnormálně oproti svým vrstevnicím. Naopak u chlapců je trend právě opačný, nedorůstá-li jedinec výšky svých spolužáků, či nedosahuje-li výšky, kterou by si přál, může u něj nastat frustrace, která velice snadno přechází až v deprese a v nejhorším případě i k sebevražednému jednání. Tento scénář neplatí pouze pro muže, ale je plošně uplatnitelný na všechny adolescenty s růstovou odchylkou. V oblasti motorického vývoje lze toto období nazvat jako vyhlazující. Tělo pomalu ukončuje svůj bouřlivý růst a jedinec si zvyká na novou proporcionalitu svého těla. V hrubé motorice jsou ještě známy lehké nesrovnalosti a mírná nekoordinovanost, avšak

s velkým pokrokem k vyhlazení těchto niancí. U jemné motoriky můžeme zpozorovat určitou křečovitost v pohybech a zhoršení úpravy písma. Na konci dospívání jsou již pohyby opět koordinované a plynulé a jedinec působí jistěji a estetičtěji (Machová, 2005).

2.1.1.3 Psychický vývoj adolescenta

Primární úlohou a cílem adolescenta je samostatnost a nezávislost. Cestu adolescenta k těmto cílům značně ovlivňuje společnost, ale především jeho rodina. Ta má v této etapě lidského vývoje jednu z největších rolí. V případě výchovné chyby rodiče, jakou může být například přílišná autorita, se může a v mnoha případech také projeví vzdorové chování jedince. Tento jev je zcela běžný, protože adolescent při hledání nezávislosti a samostatnosti vytváří konflikty s autoritami a působí negativisticky. Vysvětlení je velice jednoduché, dospívající jedinec má tendenci stát se samostatným a krokem k samostatnosti je odpoutání se od obecného pravidla „starší má vždy pravdu“ a vytvoření si vlastního, mnohdy přímo opačného, názoru na věc, jen proto, aby sobě a poté i okolí dokázal svou vlastní iniciativu při utváření názorů. Toto chování vede také částečně k zaoblení ostrých hran mezi dítětem a dospělým. Nastane-li konfliktní situace, kdy adolescent zastává opačný názor než do té doby uznávaná autorita, je jeho autorita lehce oslabována. Tím dítě stoupá v sociálním žebříčku a stává se z něj později uznávaný dospělý s vlastním názorem a je společností i rodinou považován spíše za dospělého než dítě.

Identita a její hledání v období dospívání je prováděno metodou pokusů a omylů. Jedinec po celou dobu svého psychického vývoje prochází různými společenskými rolmi. V Adolescenci nastává experimentování a pozorování okolí, jak reagují na mé role a mé chování. Časem se toto chování vytříbí na takovou úroveň, že po dokončení této fáze získává jedinec svou vlastní identitu. Při získávání identity záleží také na prostředí a jeho vnímání jedincem. Každý člověk je individualita a jinak vnímá prostředí, ve kterém vyrůstá a žije a to ovlivňuje jeho pozdější chápání reakcí ostatních lidí na jeho hraní rolí a chování. Proto například, i když se jedná o sourozence vyrůstající ve stejných podmínkách, jsou jejich identity a chování rozdílné z důvodů dědičnosti charakterových rysů (Čížková et al., 1999).

2.1.1.4 Sociální vývoj adolescenta

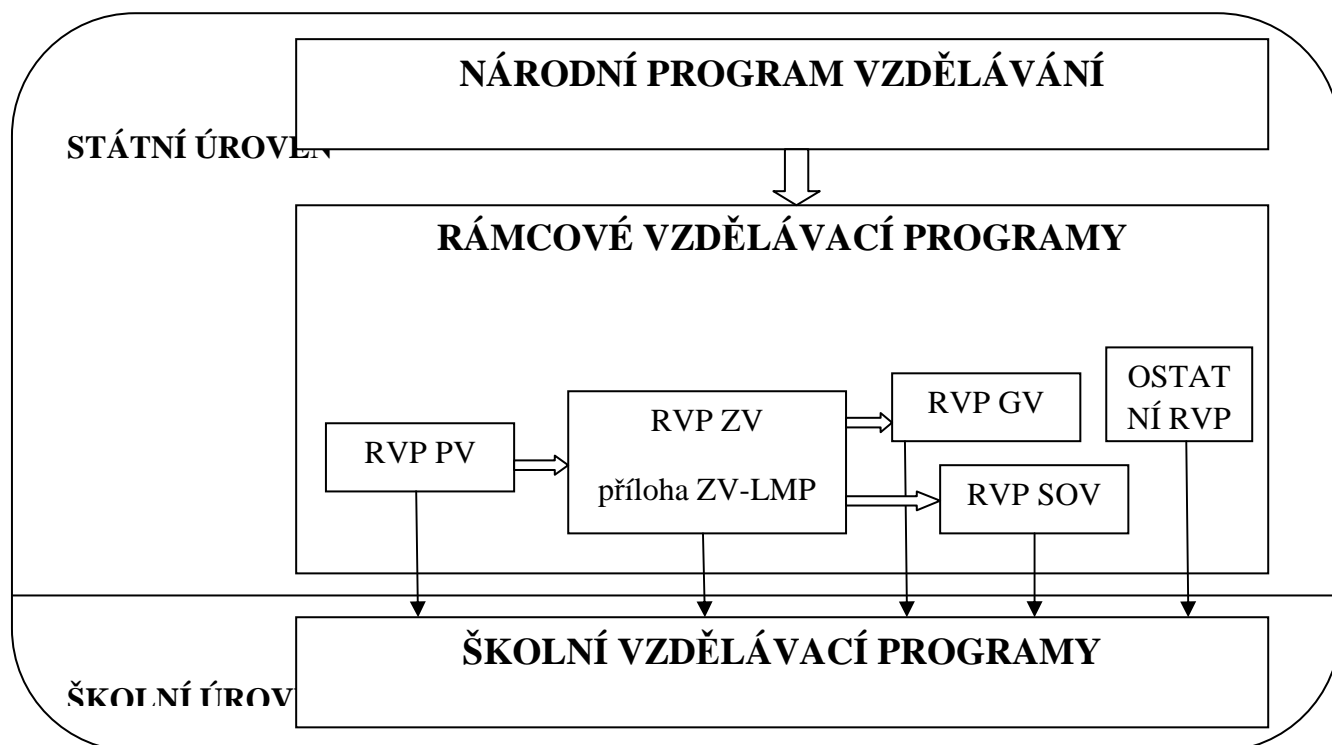
V adolescenci dochází k hledání vlastní identity za účelem odlišnosti od svých vrstevníků. Při formování své odlišnosti si také nachází své místo ve společnosti. Jednání adolescenta je mnohem více determinováno chováním kolektivu, ve kterém se jedinec nachází, převážně

potom silnými osobnostmi. V tomto věku je mnohem větší autoritou právě taková osobnost. Důležitým úkolem adolescenta je hlavně výběr budoucího povolání, což vede k jisté specifikaci ve společnosti. Jeho zájem se upíná k lidem s podobným zaměřením či koníčky. Dospívající v dnešní době jsou vystaveni velkému rozporu mezi jejich duševním a biologickým vývojem. Je to dáno především faktem, že dnešní společnost je komplikovanější než v dobách dřívějších a proto pochopení sociálních funkcí, rolí a zákonitostí trvá mnohdy déle než samotný fyzický vývoj těla. Jak již bylo řečeno v dřívějších kapitolách, adolescent je člověk charakteristický snahou po samostatnosti a přirozeným uvolňováním se ze závislosti na rodičích (Machová, 2005).

2.2 Rámcové vzdělávací programy

Jedná se o soubor kurikulárních dokumentů zformulovaných v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR. Legislativně je zmíněn ve školském zákoně (zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání). Obsahem souboru jsou dokumenty zahrnující vymezení rámců pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto vzdělávací programy jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.

Na státní úrovni v systému kurikulárních dokumentů jsou Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vytváří hlavičku vzdělávání na všech úrovních v ČR a zaštiťuje vzdělávání jako celek. Rámcové vzdělávací programy (RVP) jsou rozděleny dle stupně vzdělání, pro které jsou vytvořeny na předškolní, základní a střední úroveň. Školní úroveň pak představují školní vzdělávací programy, které jsou čistě v kompetenci škol, avšak jsou podřízeny rámcovým vzdělávacím programům. Ty jim vymezují vzdělávací oblasti obsahující vzdělávací obory, ve kterých si školy na základě školních vzdělávacích programů určí metodiku a obsah vyučované látky.



Obrázek 1. Systém kurikulárních dokumentů (Balada, 2005, 9)

2.2.1 Rámcový vzdělávací program pro střední odborné školy

Rámcové vzdělávací programy pro odborné vzdělávání vymezují požadavky pro jednotlivé stupně a obory vzdělání. Jejich cílem je stanovit výsledky, kterých by žáci měli dosáhnout po ukončení studia. „V souladu s tím je záměrem (obecným cílem) středního odborného vzdělávání připravit žáka na úspěšný, smysluplný a odpovědný osobní, občanský i pracovní život v podmínkách měnícího se světa“ (Anonymous, n. d., 5). Tyto dokumenty jsou závazné pro veškeré školy s odborným zaměřením a jsou veřejně dostupné. Nejedná se o stálé dokumenty, ale časem prochází obměnou a inovacemi aby bylo zajištěno moderní pojetí výuky.

Pro zachování pedagogické nezávislosti škol jsou rámcové vzdělávací programy pouze mantinely, avšak s jasnými a předem stanovenými výstupy. Ministerstvo školství na základě průzkumu trhu práce a požadavků doby se snaží o úpravu těchto kurikulárních dokumentů, pro lepší uplatnění absolventů středních odborných škol na trhu práce. Všechny rámcové vzdělávací programy jsou nastaveny moderně a snaží se o kvalitní stimulaci a přípravu jedince pro život v 21. století.

2.2.1.1 Vymezení pojmů

- a) **Cíle vzdělávání** uvedené v RVP vyjadřují společenské požadavky na celkový vzdělanostní a osobnostní rozvoj žáků. Vymezují záměry výuky a její výstupy, výsledky. Zahrnují hodnoty a postoje, produktivní činnosti a praktické dovednosti, poznatky a porozumění. Míra jejich naplnění bude různá jak podle stupně vzdělání, tak podle schopností a dalších předpokladů žáků. Cíle vzdělávání jsou v RVP vyjádřeny na třech úrovních: jako obecné cíle středního vzdělávání (Delorovy cíle), jako kompetence absolventa oboru vzdělání a jako výukové cíle (výsledky vzdělávání) jednotlivých vzdělávacích oblastí (kurikulárních rámců). Obecné cíle vzdělávání jsou vyjádřeny z pozice pedagogických pracovníků a vyjadřují to, k čemu má vzdělávání směřovat, o co mají vyučující svou výukou usilovat. Kompetence absolventa a výukové cíle jsou vyjádřeny z pozice žáka, uvádějí, jak žák umí na konci výuky získané vědomosti a dovednosti používat.
- b) **Kurikulum:** Pod pojmem kurikulum (ang. curriculum) se rozumí: 1. Vzdělávací program, projekt, plán; 2. Průběh studia a jeho obsah; 3. Obsah veškeré zkušenosti, kterou žáci získávají ve škole a v činnostech ke škole se vztahujících, její plánování a hodnocení. Pojem nebyl před rokem 1989 v české pedagogice používán. Průcha, J. a kol. Pedagogický slovník. Praha, Portál 2003.
- c) **Kurikulární dokumenty** vymezují a popisují program vzdělávání (kurikulum).
- d) **Kurikulární rámce** vymezují v RVP výukové cíle a obsah vzdělávání, resp. učivo všeobecného a odborného vzdělávání pro jednotlivé obory odborného vzdělávání.
- e) **Kompetence:** Pojem, který se nyní uplatňuje v české i zahraniční pedagogice a kurikulárních dokumentech, snaží se postihnout, že cílem vzdělávání není jen osvojení poznatků a dovedností, ale i vytváření způsobilostí potřebných pro život nebo výkon povolání. Chápeme jím ohraničené struktury schopností a znalostí a s nimi související dovednosti, postoje a hodnotové orientace, které jsou předpokladem pro výkon žáka – absolventa ve vymezené činnosti (vyjadřují jeho způsobilost nebo schopnost něco dělat, jednat určitým způsobem). V RVP se kompetence formálně dělí na klíčové a odborné, ve skutečnosti však neexistují odděleně, prolínají se.
- f) **Klíčové kompetence** (K. dovednosti; KK): Soubor požadavků na vzdělání, zahrnující vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty, které jsou důležité pro osobní rozvoj

jedince, jeho aktivní zapojení do společnosti a pracovní uplatnění. Jsou univerzálně použitelné v různých situacích. Ve výuce se neváží na konkrétní vyučovací předměty, lze je rozvíjet prostřednictvím všeobecného i odborného vzdělávání, v teoretickém i praktickém vyučování, ale i prostřednictvím různých dalších aktivit doplňujících výuku, kterých se žáci sami aktivně účastní. KK odborného vzdělávání se odvíjejí od Evropského referenčního rámce klíčových kompetencí pro celoživotní vzdělávání a navazují na KK RVP ZV.

- g) Odborné kompetence** se vztahují k výkonu pracovních činností a vyjadřují profesní profil absolventa oboru vzdělání, jeho způsobilosti pro výkon povolání. Odvíjejí se od kvalifikačních požadavků na výkon konkrétního povolání a charakterizují způsobilost absolventa k pracovní činnosti. Tvoří je soubor odborných vědomostí, dovedností, postojů a hodnot potřebných pro výkon pracovních činností daného povolání nebo skupiny příbuzných povolání.
- h) Obsah vzdělávání** je v RVP chápán jako prostředek k dosažení požadovaných kompetencí absolventa. Je vymezen formou kurikulárních rámců. Zahrnuje poznatky dovednosti a hodnoty z různých oblastí vzdělávání (např. komunikativní, osobnostní, společenské, profesní, informativní). V RVP je uveden formou požadovaných (předpokládaných) výsledků vzdělávání a jim odpovídajícího učiva. Obsah vzdělávání je v RVP strukturován nadpředmětově podle vzdělávacích oblastí (např. jazykové vzdělávání, vzdělávání v ICT, společenskovední vzdělávání, ekonomické vzdělávání, odborné vzdělávání) a obsahových okruhů, od nichž se budou na školní úrovni odvíjet konkrétní vyučovací předměty.
- i) Výsledky vzdělávání** – viz cíle vzdělávání (Anonymous, n. d., 3).

2.2.1.2 Cíle středního odborného vzdělávání

- a) Učit se poznávat** – tímto pojmem chápeme výsledek procesu prohlubování znalostí ze základních škol a pochopení zákonitostí dnešního světa. Střední odborné vzdělávání směřuje k vytvoření vlastního logického myšlení žáků cíleného na poznávání světa a také k rozvinutí dovedností potřebných k efektivnímu učení se.
- b) Učit se pracovat a jednat** – znamená naučit se pracovat v týmu a být připraven pro vykonávání povolání, pro které byl školou vzděláván. Dokázat se vyrovnat s životními situacemi a být schopen měnit prostředí, ve kterém se nachází.

- c) **Učit se být** – žák po vystudování středního odborného stupně má být schopen analýzy vlastního duševního stavu a v procesu vzdělávání získává schopnosti vlastního úsudku a zodpovědnosti za své jednání a činy. Je stimulován a veden k osvojení si morálních hodnot společnosti, ve které se nachází.
- d) **Učit se žít společně** – tímto cílem je myšleno, aby si žák dokázal ve společnosti určit a najít své místo. Byl pro společnost přínosem a dokázal spolupracovat. Procesem socializace žáci získávají respekt k lidskému životu, úctu k živé i neživé přírodě, prohlubování své identity v měřítku národnostním, oproštění se od předsudků a tříbení svého chování dle morálních společenských zvyklostí (Anonymous, n. d., 5).

2.2.1.3 Vzdělávací oblasti RVP

Jedná se o soubor patnácti oblastí, které pokrývají celé pole působnosti odborného středního vzdělávání, dle předem stanovených cílů, kompetencí, výstupů atd. Oblasti z části navazují na RVP základního vzdělávání a rozšiřují jej a z části se jedná o zcela specifické oblasti, vytvořené pro potřeby škol zaměřených na bezpečnostně právní činnost. Mezi těchto patnáct oblastí patří:

- Jazykové vzdělávání a komunikace
- Společenskovědní vzdělávání
- Přírodovědné vzdělávání
- Matematické vzdělávání
- Estetické vzdělávání
- Vzdělávání pro zdraví
- Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích
- Ekonomické vzdělávání
- Právní vzdělávání
- Bezpečnostní příprava
- Prevence a odhalování kriminality

- Pedagogicko-psychologické vzdělávání
- Sebeobrana
- Geografické vzdělávání
- Administrativa a technika bezpečnostní činnosti

V této bakalářské práci se však budeme především zabírat oblastmi přírodovědného vzdělávání, vzdělávání pro zdraví a geografického vzdělávání. RVP se snaží o vzájemnou propojitelnost oblastí a proto aktivita spojená s pohybovou činností a znalostmi ze zeměpisu místy přesahuje rámec těchto oblastí a stává se zároveň součástí jiných oblastí, avšak ne v takové míře.

2.3 Motorické schopnosti

Podle Čelikovského et al. (1990) je motorická schopnost chápána jako soubor vnitřně propojených vlastností organismu, které jsou podmiňující k vykonání určitého pohybového úkolu. Tyto vlastnosti jsou však omezeny právě schopnostmi organismu. Čelikovský udává, že je možné dělit motorické schopnosti do dvou skupin. Na elementární a komplexní. V padesátých letech minulého století zažívala antropomotorika boom, ze kterého jako výsledek vědecké práce vzešly čtyři elementární motorické schopnosti. Jsou to rychlost, síla, vytrvalost a flexibilita (obratnost). Tyto schopnosti mohou být testovány zvlášť nebo v různých kombinacích. Proto vznikl pojem komplexní motorické schopnosti, který významově popisuje soubor dvou či více elementárních schopností.

V následujících podkapitolách se podíváme na tyto čtyři elementární motorické schopnosti jednotlivě, abychom využili těchto poznatků k pochopení výstupů praktické části této bakalářské práce.

2.3.1 Silová schopnost

Existuje mnoho definic síly, podle Choutky (1976, 117) „Sílu chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím“. Měkota a Blahuš (1983) dělí sílu na statickou a dynamickou a komplexně je definují jako schopnost vyvinout odpor proti pevnému či pohybujícímu se tělesu pomocí svalových skupin. Jedná se tedy o schopnost

kosterního svalstva tahat (statická síla) nebo přemísťovat břemena o maximální či submaximální hmotnosti (dynamická síla), kterou je organismus schopen pohnout. Čelikovský et al. (1990, 83) definuje silové schopnosti jako „schopnost překonávat vnější odpor nebo síly podle zadaného pohybového úkolu“. Pavlík (1996, 8) tedy shrnuje, že „o silových schopnostech hovoříme jako o takových pohybových činnostech, kdy svalovou kontrakcí překonáváme odpor, který je vyšší, než určitá norma běžné pohybové činnosti“.

„Znalost struktury komplexu silových schopností je předpokladem pro účinnou pedagogickou i teoretickou činnost v tělesné výchově a sportu“ (Čelikovský et al., 1990, 84). Podle Choutky (1976), Měkoty a Blahuše (1983) a Čelikovského et al. (1990) můžeme silové schopnosti rozdělit do dvou větších celků. Statickou a dynamickou sílu. Čelikovský (1990, 85) používá pro statickou sílu jiný termín „statickosilová schopnost jednorázová je schopnost způsobit deformaci části těla nebo těchto objektů podle zadaného pohybového úkolu“. Dynamickou sílu jelikož se jedná o „sílu v pohybu“ dělíme podle způsobu svalové kontrakce na excentrickou nebo koncentrickou. Excentrická svalová kontrakce probíhá tehdy, je-li odpor břemene (těla) brzděn, například při přechodu ze shybu do visu. Při této kontrakci se sval natahuje a jeho úpony se od sebe vzdalují (vzdalují se od středu, proto excentrická). U koncentrické svalové kontrakce dochází naopak ke zkracování svalu a přibližování jeho úponů. Příkladem koncentrické svalové kontrakce může být pohyb z visu do shybu (Čelikovský et al., 1990).

2.3.2 Rychlostní schopnost

„Rychlostní schopnosti jsou považovány za jedny ze základních pohybových schopností člověka. Odlišujeme fyzikální pojetí rychlosti (rychlost = dráha/čas) od chápání rychlostních schopností jako dispozic člověka“ (Havel & Hnízdil 2010, 8). Čelikovský et al. (1990, 97) předkládá, že „rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším čase“. Jedná se o jednu ze základních pohybových schopností. Rychlost jakožto rychlostní schopnost je velmi důležitou schopností určující převahu v mnoha sportovních hrách. Její uplatnění nacházíme i v jiných druzích tělocvičné a sportovní činnosti. Příkladem typických pohybových činností, ve kterých hraje rychlost jednu z hlavních rolí, může být atletický či cyklistický sprint. Tato schopnost může mít elementární charakter v podobě různých hmitů, švihů apod., jehož poměrně jasným příkladem může být kterýkoliv brankářský zákrok v jakékoliv sportovní hře. Nebo se může jednat o složitější pohyb cyklický, neboli lokomoční, ten je závislý především na frekvenci, se

kteřou je organismus schopn zopakovat daný pohybový úkol. Za lokomoční pohyby považujeme jízdu na kole a běh.

Komplex rychlostních schopností se dělí na dvě podskupiny. Reakční rychlostní schopnost a akční (realizační) rychlostní schopnost. Reakční rychlostní schopnost vyjadřuje vlohę jedince reagovat v co nejkratším čase na vzniklou situaci pohybovým úkolem. Je to doba, za kterou určitý receptor přeneše vzruch do centrální nervové soustavy, ta jej vyhodnotí a pošle impuls k reaktoru (svalu). Reakce mohou probíhat na jednoduché či složitější podněty. K jednodušším řadíme vizuální, sluchové či taktilní a u složitějších se jedná o reakce na vzniklé situace, například při různých sportovních hrách. U jednoduchých podnětů jsou i různé průměrné reakční doby „Nejkratší doba vedení vzruchu je u taktilních podnětů (0,15 až 0,14 s), nejdelší u vizuálních podnětů (0,21 až 0,19 s), středních hodnot dosahují podněty sluchové (0,16 až 0,15 s)“ (Čelikovský et al., 1990, 99). Reakce na složitější podnět však nemusí nutně korelovat s výsledky testů na reakční rychlost u jednoduchých podnětů. Nejčastěji je této schopnosti využíváno právě ve sportovních hrách a jedinci s nadprůměrnou schopností reagovat na herní situace a v krátkém čase vhodně vyřešit nastalou situaci bývají v mnoha sportech úspěšnější než jejich kolegové (Čelikovský et al., 1990).

V praktické části této práce se nachází zásobník mnoha pohybových her, u nichž bude zapotřebí dobrých reakčních schopností. Žáci s dobrými reakčními schopnostmi budou mít značnou výhodu oproti svým spolužákům. Mnoho cvičení je proloženo kvízovými otázkami se zeměpisnou tematikou, které fungují jako podnět k určitému pohybovému úkolu.

2.3.3 Vytrvalostní schopnost

„Vytrvalostní schopnosti řadíme mezi základní kondiční schopnosti. Můžeme je definovat jako schopnost organismu vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po relativně dlouhou dobu nebo v určeném čase“ (Hnízdil et al., 2012, 8). Tvrzení těchto autorů doplňuje také Kohoutek (1987, 7) z antropomotorického hlediska „vytrvalostní schopnosti jako komplex vnitřních funkčních vlastností člověka, jejichž integrace umožňuje provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity nebo působit proti určitému odporu v neměnné poloze po relativně dlouhou, event. do odmítnutí.“ Čelikovský et al. (1990) doplňují definice vytrvalostí z fyziologického pohledu jako odolnost vůči únavě a tvrdí, že je možné vytrvalost nazývat jako funkční zdatnost. Vytrvalost jako taková se netýká pouze fyzické složky organismu, ale v literaturách se setkáváme i s psychologickým pohledem na věc. Jako například Kohoutek (1987, 5)

„V psychologii se posuzuje vytrvalostní výkon jako výraz širších dispozičních proměnných jako jsou intelekt, vůle a cit“. Tyto tři pojmy, zvláště pak intelekt bude značně zdokonalován a zkoušen v praktické části této bakalářské práce. Je důležité zmínit také tři základní podmínky pro úspěšnou klasifikaci vytrvalostních schopností vztahované na pohybový úkol. Jsou to podle Kohoutka (1987, 7) tyto charakteristiky:

1. zachovat danou výchozí intenzitu činností po celou dobu jejího trvání;
2. provádět danou činnost po vůbec nejdelsí možnou dobu, tj. až do vyčerpání všech možností organismu, přičemž intenzita práce postupně zákonitě klesá;
3. odolávat dlouhodobě působení nepřítis velkého odporu v nezměněné poloze těla a jeho částí event. s mírnou deformací podložky.

Hnízdil et al. (2012) dělí vytrvalostní schopnost podle několika kritérií a dále i jednotlivá kritéria na dílčí pojmy. Autoři rozdělují rychlostní schopnosti podle kritéria účelu, struktury a času. Nás především zajímá dílčí dělení podle časové struktury a to na rychlostní vytrvalost, krátkodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost a dlouhodobou vytrvalost. Havel et al. (1996) rozděljuje vytrvalost na lokální a globální podle toho kolik je zapojeno svalových skupin.

Vytrvalost	Rozsah	Intenzita motorické činnosti
rychlostní	15-50 s	maximální, submaximální
krátkodobá	50s -2 až 3 min	submaximální
střednědobá	2-10 min	Střední
dlouhodobá	nad 10 min	Střední
I	10-35 min	Střední
II	35-90 min	Mírná
III	90 min-6 h	Mírná
IV	nad 6 h	Mírná

Tabulka 1. Rozdělení vytrvalostních schopností dle časového kritéria (Hnízdil et al., 2012, 12); (Havel et al., 1996, 6)

Jelikož v praktické části se nachází hry, které nedosahují kategorie dlouhodobá vytrvalost a vyšší, rozebereme stručně pouze kategorie rychlostní vytrvalost, krátkodobá vytrvalost a střednědobá vytrvalost.

Při rychlostní vytrvalosti je zátěž maximální popřípadě submaximální a má velmi krátkou dobu trvání (tabulka 1) limitujícím faktorem při tomto druhu vytrvalosti je anaerobní kapacita organismu. Nedojdou-li energetické zdroje pro fungování svalstva je dalším omezujícím faktorem nervová únava. Krátkodobá vytrvalost nastává po 50 sekundách cyklického pohybu submaximální intenzity a přetrvává do druhé až třetí minuty pohybové aktivity. Krátkodobá vytrvalost je energeticky kryta anaerobní glykolýzou a štěpením glykogenu. Jelikož toto krytí probíhá bez využití kyslíku, vzniká v těle laktát, který se stává hlavním činitelem únavy. Při střední intenzitě zatížení a době trvání od dvou do desíti minut hovoříme o střednědobé vytrvalosti. Zde již nastává energetické krytí kombinací dvou předešlých způsobů a důvodem únavy u střednědobé vytrvalosti je nedostatek glykogenu jako hlavní energetické látky (Hnízdil et al., 2012).

2.3.4 Obratnost

V oblasti tělesné výchovy se častěji než koordinační schopnosti používá termín obratnost, který zdůrazňuje schopnost zvládnout složité pohyby, rychle si osvojit a dokonalit určité dovednosti a ty pak účelně uplatnit v komplexnějším pohybovém úkolu. Jejich vrcholné zvládnutí pak umožní rychlou účelnou reakci v různých situacích (Neuman, 2003, 107).

Strukturálně Čelikovský et al. (1990) rozděluje obratnostní (koordinační) schopnosti do tří oblastí. První obsahující kinestetickou diferenciací schopnost (zapojování určitých svalových skupin), rovnováhovou schopnost, rytmickou schopnost, orientační schopnost a další schopnosti se nazývá oblast vlastností regulátorů. Jedná se především o senzomotorické vlastnosti. Druhá oblast regulované soustavy obsahuje vlastnosti pohybové soustavy a to zejména složky pohyblivosti jakými jsou ohebnost, pružnost a elasticita. Poslední oblast obsahuje schopnosti řešit prostorové a časové (timing) struktury pohybu. Tuto oblast nazýváme obratností popřípadě oblastí regulovaného pohybu.

„Úroveň obratnostních (koordinačních) schopností je dána správností a kvalitou zadání pokynů z centrální nervové soustavy (CNS) a kvalitou jednotlivých prvků systému a jejich vzájemnou koordinací“ (Hájek, 2001, 54). Zháněl a Zlesák (1999, 9) doplňují, že

„kvalita koordinace je v podstatě závislá na procesech řízení pohybu a s tím spojenými neuromuskulárními procesy“.

Čelikovský et al. (1990), Měkota a Novosad (2005) a Zháněl a Zlesák (1999) se shodují v názoru, že koordinační schopnosti jsou komplex 5 jednotlivých schopností. Jsou jimi:

- Reakční schopnost
- Rytmická schopnost
- Rovnováhová schopnost
- Orientační schopnost
- Diferenciační schopnost

Reakční schopnost Šimonek et al. (2000) rozdělují na jednoduchou a složitou. U jednoduché se jedná o co nejkratší odpověď na jednoduchý podnět (sluchový, vizuální, taktilní) pomocí krátkodobé motorické činnosti. Složitější motorická reakce je přímo determinována počtem alternativních řešení herní situace. S narůstajícím počtem možností roste reakční doba. Složitá reakční schopnost je jednou ze základních předpokladů ve většině sportovních her.

„Rytmická schopnost je definována jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu vnímání, uložení a předvedení předem zadané, popřípadě v pohybovém ději obsažené, časově dynamické struktury“ (Hirtz in Zháněl & Zlesák, 1999, 15).

Rovnováhová schopnost „je předpoklad jedince udržet (příp. obnovovat) polohu těla nebo jeho částí v relativně labilní klidové poloze nebo v průběhu motorické činnosti“ (Bursová & Rubáš, 2001, 42). Rozlišujeme ji na tři typy. Statickou, dynamickou a tzv. balancování předmětu. Měkota & Novosad (2005); Bursová & Rubáš (2001)

Orientační schopnost definuje Měkota a Novosad (2005, 64) jako „schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu“.

Diferenciační schopnost vidí Měkota a Novosad (2005, 63) jako „schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu“.

2.4 Pohybová hra

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí (Mazal, 2000,13).

Mazal (2000, 17) také doplňuje, že „Pohybová hra je jako každá pohybová aktivita zdrojem emocí a citů. V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti.... Pocit prožitku a radosti jej potom zpětně motivuje k zopakování činnosti“. Proto je cílem této práce zpřístupnit a zdokonalit znalosti zeměpisu pomocí atraktivní formy, která jako důsledek své činnosti působí pozitivně na fyzickou, psychickou i sociální složku člověka. Je zde tedy snaha o vytvoření a zvolení dobré pohybové hry, která podle Zapletal (1997, 11) „probouzí u žáků zájem, zvyšuje jejich chuť do cvičení, zlepšuje výkonnost, navozuje dobrou náladu“.

2.5 Střední škola veřejnoprávní Trivis Prostějov a její školní vzdělávací program

Trivis Prostějov je soukromá střední škola s veřejnoprávním zaměřením. Je jednou ze sedmi škol po celé České republice a v Prostějově působí od roku 2007. Škola nabízí jak denní, tak dálkové studium v oboru bezpečnostně právní činnost, které je zakončené státní maturitní zkouškou. Konkrétně se jedná o čtyřletý denní nebo tříletý dálkový studijní program. Dálkové studium je vytvořeno pro absolventy SOU a je koncipováno jako nástavbové. Název školy Trivis je složením prvních písmen hesel těchto škol. TRI naznačuje, že se jedná o tři hesla. V, znamená vůli, I inteligenci a S sílu.

2.5.1 Školní vzdělávací program Trivis Prostějov

Ze školního vzdělávacího programu střední školy veřejnoprávní Trivis Prostějov nás budou interesovat pouze dva vyučované předměty. A těmi jsou tělesná výchova a zeměpis.

Zeměpis je na zdejší střední škole vyučován pouze v prvním ročníku s hodinovou dotací dvou hodin týdně. Celková hodinová dotace je tedy 68 hodin a tento školní vzdělávací plán s názvem Veřejnoprávní ochrana je platný od 1. 9. 2010.

1. Obecný cíl vyučovacího předmětu

Zeměpis je vyučovací předmět, který se snaží charakterizovat různá území, rozmístění lidí, jevů a událostí v prostředí. Studuje vztahy mezi člověkem a prostředím, uvádí žáky do hlavních přírodních, hospodářských a sociálních podmínek a seznamuje je se životem lidí v jednotlivých světadílech, především v Evropě, na území České republiky, místní oblasti a v blízkém území místní krajiny. Umožňuje žákům orientovat se v současném světě a v problémech současného lidstva, umožňuje také uvědomovat si civilizační rizika a spoluzodpovědnost za kvalitu života na Zemi, vztah lidí k přírodnímu i společenskému prostředí.

2. Charakteristika učiva

Předmět zeměpis vychází ze vzdělávací oblasti geografické vzdělávání. Jednotlivé celky jsou řazeny v logické návaznosti tak, aby zahrnovaly všechna témata zařazená do RVP. Učivo dělíme na poznatkovou a činnostní oblast. Učivo vychází z následujících tematických okruhů: Geografické informace, zdroje dat, kartografie a topografie, krajinná sféra, životní prostředí a globální problémy lidstva, Evropa, Česká republika a terénní geografická výuka, praxe a aplikace prolíná, podobně jako tematický okruh geografické informace, zdroje dat, kartografie a topografie, celým vyučovacím předmětem Zeměpis. Podporuje dovednostní a činnostní charakter současného školního zeměpisu. Terénní geografická výuka, pravidelná cvičení a pozorování v místní krajině a vhodně plánované geografické exkurze by měly být uplatňovány ve školním zeměpise při všech vhodných příležitostech, v každém ročním období. Jsou v nich obsaženy všechny pozorovací, experimentální, analytické i syntetizující prvky činností v geografické výuce na základní škole. Využívá mezipředmětové vztahy s předměty hlavně: Společenský základ, Dějepis, Právo, Ekonomika.

3. Směřování výuky v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka zeměpisu směřuje k tomu, aby žáci:

* pracovali kvalitně,

* dodržovali zásady spolupráce s učitelem i s ostatními žáky,

- * měli vlastní úsudek,
- * jednali odpovědně a byli odpovědní za své jednání,
- * vážili si dobrého životního prostředí a snažili se je zachovat pro příští generace
- * na základě znalostí kulturních a společenských odlišností se vyvarovali xenofobie a diskriminace.

4. Strategie výuky

Metody a formy výuky využívají učitelé na základě posouzení cíle a záměrů výuky, úrovně fyzické a psychické vyspělosti žáků, zvláštností třídy. V předmětu zeměpis jsou realizovány následující strategie, které vedou k dosažení požadovaných znalostí a dovedností:

- * slovní metoda (vyprávění, vysvětlování, přednášky, práce s textem, rozhovor),
- * názorně demonstrační metody (předvádění a pozorování, práce s obrazem),
- * aktivizující/aktivizační výukové metody (řešení problémů),
- * aktivizační metody diskusí,
- * frontální výuka,
- * skupinová a kooperativní výuka,
- * individuální a individualizovaná výuka,
- * učení v životních situacích,
- * učení se z textu a vyhledávání informací (práce s internetem a médií),
- * samostudium a domácí úkoly.

5. Hodnocení výsledků žáka

Žáci jsou hodnoceni na základě ústního i písemného zkoušení. Při ústním zkoušení se klade důraz na teoretické znalosti, orientaci na mapě, geografické vyjadřování mluveným slovem.

Písemné zkoušení ověřuje teoretické znalosti, grafický projev a orientaci na slepé mapě, schopnost aplikovat teorii na příkladě.

Hodnocení je v souladu s klasifikačním řádem, který je součástí školního řádu. Hodnocen je i přístup žáka k vyučovacímu procesu a plnění studijních povinností.

6. Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a k aplikaci průřezových témat

Kompetence k učení:

- * žáci sbírají a třídí informace, zpracovávají a hodnotí data, využívají zdroje informací (texty, obrázky, grafy, tabulky, mapy ...)

Kompetence k řešení problémů:

- * žáci řeší problémy s geografickou tematikou na úrovni svých znalostí, ověřují správnost řešení problémů, sledují vlastní pokrok při zdolávání problémů

Kompetence komunikativní:

- * žáci si vytvářejí vlastní názory, formulují vlastní rozhodnutí a uplatňují v jednání své názory, využívají dostupné informační a komunikační prostředky

Kompetence sociální a personální:

- * žáci spolupracují při skupinové práci, vytvářejí si vztah k odpovědnému přístupu k práci své i druhých, k zodpovědnosti za výsledky své činnosti

Kompetence občanské:

- * žáci se zajímají o prostředí, v němž žijí, pociťují zodpovědnost za zachování životního prostředí a udržitelného života pro budoucí generace, chápou významy přírodních a společenských hodnot, respektují rovnoprávnost všech lidí, poznávají kultury, tradice a zvyky lidí v Evropě a v oblastech ČR

Kompetence pracovní:

- * žáci se dovedou bezpečně orientovat a pohybovat v přírodním terénu a v urbanizované krajině, uplatňují osvojené dovednosti i vědomosti (Trivis Prostějov, 2010, 8)

Tělesná výchova je vyučována po celé 4 roky studia s celkovou hodinovou dotací 264 hodin, což je rovnoměrně rozděleno po dvou hodinách týdně v každém ročníku. Školní vzdělávací program, jehož je součástí, má stejný název jako v případě zeměpisu a stejně tak je platný od 1. 9. 2010.

1. Obecný cíl vyučovacího předmětu

Předmět tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinku konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat.

2. Charakteristika učiva

Ve svých kompetencích obsahu a metodách bezprostředně navazuje na tělesnou výchovu realizovanou podle učebních osnov vzdělávacích programů pro druhý stupeň základní školy. Respektuje výrazné pohybové a výkonnostní rozdíly

dané vývojovými a pohlavními odlišnostmi, dosavadními pohybovými zkušenostmi a zájmy žáků. Umožňuje diferencovat žáky nejen podle pohlaví, ale i podle výkonnosti a zájmu v rámci dané třídy či skupiny. Vyučovací předmět TV spolu s tématy Výchovy ke zdraví vede žáky k upevňování hygienických a zdravotně preventivních návyků, k předcházení úrazům a rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky. TV usiluje o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a jejich individuálních předpokladů. Cílem výuky je na základě radosti z pohybu si osvojovat pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace, navazovat dobré vztahy a vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem. Vede k poznání vlastních pohybových možností, zájmů a umožňuje poznat účinky pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Tělesná výchova se vyučuje s ohledem na rozdílnost fyziologického vývoje jednotlivých žáků v ročníku s ohledem na rozdílnou úroveň jejich pohybových schopností a dovedností. Vzdělávací obsah předmětu je rozpracován do jednotlivých ročníků, je rozdělen do tematických bloků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

V prvním ročníku žáci absolvují adaptační kurz s teambuildingovými prvky, ve druhém ročníku lyžařský kurz a ve třetím ročníku odbornou praxí (jejíž náplní je: střelecká příprava, orientace v terénu, prvky přežití, praktické uplatnění sebeobran, první pomoc, péče o zdraví, ekologie)

3. Směřování výuky v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Předmět tělesná výchova usiluje o posilování těchto pozitivních citů, preferencí a hodnot:

- zvládat stres
- upevňovat vlastní sebeovládání a sebejistotu
- upevňovat fyzickou kondici

4. Strategie výuky

Do výuky je vnášena teorie a praxe didaktických stylů, záměrně jsou uplatňovány činnosti, při kterých žáci vstupují do různých kompetencí. Vyučovací a

učební proces je založen na spolupráci mezi učitelem a žákem a na jejich vzájemném respektu. Tělesná výchova je vedena tak, aby přinášela žákům radost z pohybové činnosti.

5. Hodnocení výuky žáků

Hodnocení a klasifikace žáků je chápána jako součást výchovného působení a vytváření vztahu k tělesné výchově a sportu jako celoživotní potřebě. Žák je zásadně hodnocen za změnu vlastního výkonu, za zvládnutí konkrétního splnitelného cíle, za zájem o tělesnou výchovu a sport, za aktivitu a vztah k pohybu.

6. Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Tělesná výchova vytváří podmínky pro vztah žáků ke sportovním tradicím školy a regionu, vede žáky k pravidelnému využívání dostupných sportovišť v dané oblasti. Vytváří podmínky pro propojování poznatků, dovedností a zkušeností z tělesné výchovy do jiných vzdělávacích oblastí v režimu žáků – hygiena, ochrana proti škodlivinám atd. Žák umí samostatně sestavit a využít rozvíjející nebo kondiční program. Chápe rozdíly mezi rekreačním a výkonnostním sportem. Adekvátně reaguje na vypjaté situace ve sportu spojené s neočekávanými momenty a zraněním. Rozumí sportovní a tělovýchovné terminologii. Je schopen zorganizovat, řídit a rozhodovat jednoduché soutěže a utkání. Je informován, kde získat informace o sportu, dovede je třídit a vyhodnotit. Uplatní praktické zásady ochrany přírody při sportovních činnostech. Dokáže pochopit význam TV pro své zdraví a všestranný rozvoj člověka vůbec.

kompetence k učení

- při řešení zadaných úkolů ponechat žákům volný prostor pro jejich splnění
- zvažovat možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání
- přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí

kompetence k řešení problémů

- zařazovat motivační úkoly, aby žáci mohli postupně uplatňovat své nabyté znalosti
- propojením teorie s praktickým řešením navozených situací, docílit stavu aby si žáci, osvojili pevné návyky pro řešení problémů v otázce života a zdraví
- zadávat náročnější úkoly, při kterých musejí žáci užít nabytých vědomostí i z jiných oblastí vzdělávání v rámci RVP

komunikativní kompetence

- komunikaci žáků formovat tak, aby se dokázali vyjadřovat způsobem přiměřeným k řešenému problému života a zdraví
- při diskuzích o předkládané látce vést žáky k tomu, aby dbali na správnou terminologii a jazykovou správnost
- upevňovat dosažené jazykové způsobilosti potřebné pro budoucí pracovní či studijní uplatnění žáků

personální a sociální kompetence

- v rámci tělesné výchovy zadávat žákům úkoly, při nichž budou schopni reálně posuzovat své zdraví, fyzické a duševní možnosti s přihlédnutím k situacím v běžném životě či při výkonu zaměstnání
- dokázat se adaptovat na životní a pracovní podmínky, zejména pak při práci v týmech
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický a duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí

občanské kompetence

- do výuky řadit témata, která umožňují žákům uznávat hodnotu života a zdraví, posilující odpovědnost za vlastní život

odborné kompetence

- cílevědomě dbá o svou fyzickou a psychickou stránku osobnosti, pohybový režim a zdravý životní styl (Trivis Prostějov, 2010, 1)

2.6 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka zpravidla trvá 45 minut, jelikož ale praktická část byla praktikována v hodinách tělesné výchovy, je zde běžnou praxí, že celá týdenní hodinová dotace bývá využita naráz v podobě 90 minutového bloku. Tento způsob výuky je přínosný jak pro učitele, tak pro žáky. Určité nezbytnosti náležící vyučovací jednotce tělesné výchovy jsou mnohdy časově náročné a tím se snižuje prostor pro hlavní část hodiny. Doba věnovaná nezbytnému zahřátí a rozcvičce se procentuálně snižuje na polovinu z celého vyučovacího bloku. Vyučovací jednotka v hodinách tělesné výchovy má 4 části. Úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Hry obsažené v této bakalářské práci jsou koncipovány do úvodní rušné a také do hlavní části (Hurychová & Vilímová, 1997).

2.6.1 Koncepce vyučovací jednotky

Vilímová (2002) rozděluje vyučovací jednotku pouze do tří částí, které se však obsahově neliší od Hurychové a Vilímové (1997), které udávají 4 části.

„Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny tělesné výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací hodiny a v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy (Vilímová, 2002, 79)“. Dále Vilímová (2002) popisuje, že úvodní část by se měla skládat z nástupu, navození atmosféry a seznámení s cílem a obsahem hodiny. Této části by na realizaci měly stačit 2 minuty. V dalším 5 minutovém bloku by měla nastat protahovací cvičení, která mají za úkol preventivně připravit hybný systém a cílevědomě protáhnout svalové skupiny. Cestou k vykonání úkolů jsou pomalá protahovací cvičení s využitím maximálního rozmezí kloubů. U těchto protahovacích cviků by mělo být využito možností, kdy si žáci uvědomí polohu svého těla. Poslední částí úvodu hodiny jsou dynamické protahovací cviky, které mají stejnou dobu trvání jako cviky v předchozím úseku a zabezpečují „funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a zároveň optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení“ (Vilímová, 2002, 79).

V podobě hlavní části hodiny se již autorky Vilímová (2002) a Hurychová a Vilímová (1997) shodují. Obě publikace shodně doporučují, aby hlavní část hodiny měla mezi 25 – 30 minutami. Vilímová (2002) opět rozděluje tuto část hodiny na menší úseky. Na začátku hlavní části doporučuje věnovat 10 minut nácviku nových pohybových dovedností. Hurychová a Vilímová (1997) tuto část hodiny prezentují jako samostatnou a nazývají ji průpravnou částí. Poté, co je nácvik ukončen nastává fáze, která trvá okolo 6 minut a jsou v ní zaváděny pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky. „Pohybový úkol pro zatížení subjektivně maximální intenzity by měl být volen tak, aby trval 6 – 10 s a byl vystřídán asi 2 – 3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity“ (Vilímová, 2002, 79). Posledním úsekem hlavní části je 12 minut trvající část hodiny, ve které se rozvíjí vytrvalostní schopnosti a opakují pohybové dovednosti (Vilímová, 2002).

„Závěrečná část hodiny uzavírá hodinu, uklidňuje žáka, učitel zhodnotí výsledky hodiny. Zařazována jsou cvičení hlavně emocionální, soutěživá, cvičení s hudbou, uvolnění např. strečinkem. Obsahem je třeba vytvořit takovou atmosféru, aby žák ukončil hodinu s uspokojením“ (Hurychová & Vilímová. 1997, 24). Vilímová (2002) doplňuje, že závěr hodiny by měl obsahovat rozbor jednotlivých chyb a chybět by neměla ani pochvala coby motivační prvek do další hodiny.

3 CÍLE

Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvořit soubor pohybových her se zaměřením na mezipředmětovou integraci zeměpisu a tělesné výchovy.

Dílčí cíle

- Sestavení zásobníku pohybových her,
- implementace zeměpisné tematiky do pravidel pohybových her,
- praktické využití v hodinách tělesné výchovy,
- grafické znázornění pohybových her.

Úkoly práce

- analyzovat odbornou literaturu,
- zajistit rámcový vzdělávací program a školní vzdělávací plán na vybrané škole,
- zajištění možnosti praktického využití pohybových her přímo ve výuce na vybrané škole,
- úprava pravidel pohybových her.

4 METODIKA

4. 1 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnili žáci dvou tříd prvního ročníků ve smíšeném složení chlapci a děvčata. Celkový počet žáků byl 28. Dívky zaujímaly ve skupině menšinové postavení a poměr byl v průměru 13:15. Průměrný věk žáků byl 15 let. Výzkumný soubor jako celek dosahoval průměrné výšky 168 cm a hmotnosti 62 kg. Po přepočtu těchto údajů získáváme body mass index (BMI) této skupiny s hodnotou 21,96, což je dle tabulek normální hodnota. Ve skupině se nenacházeli žáci s výrazným pohybovým omezením, ani s viditelnou nadváhou.

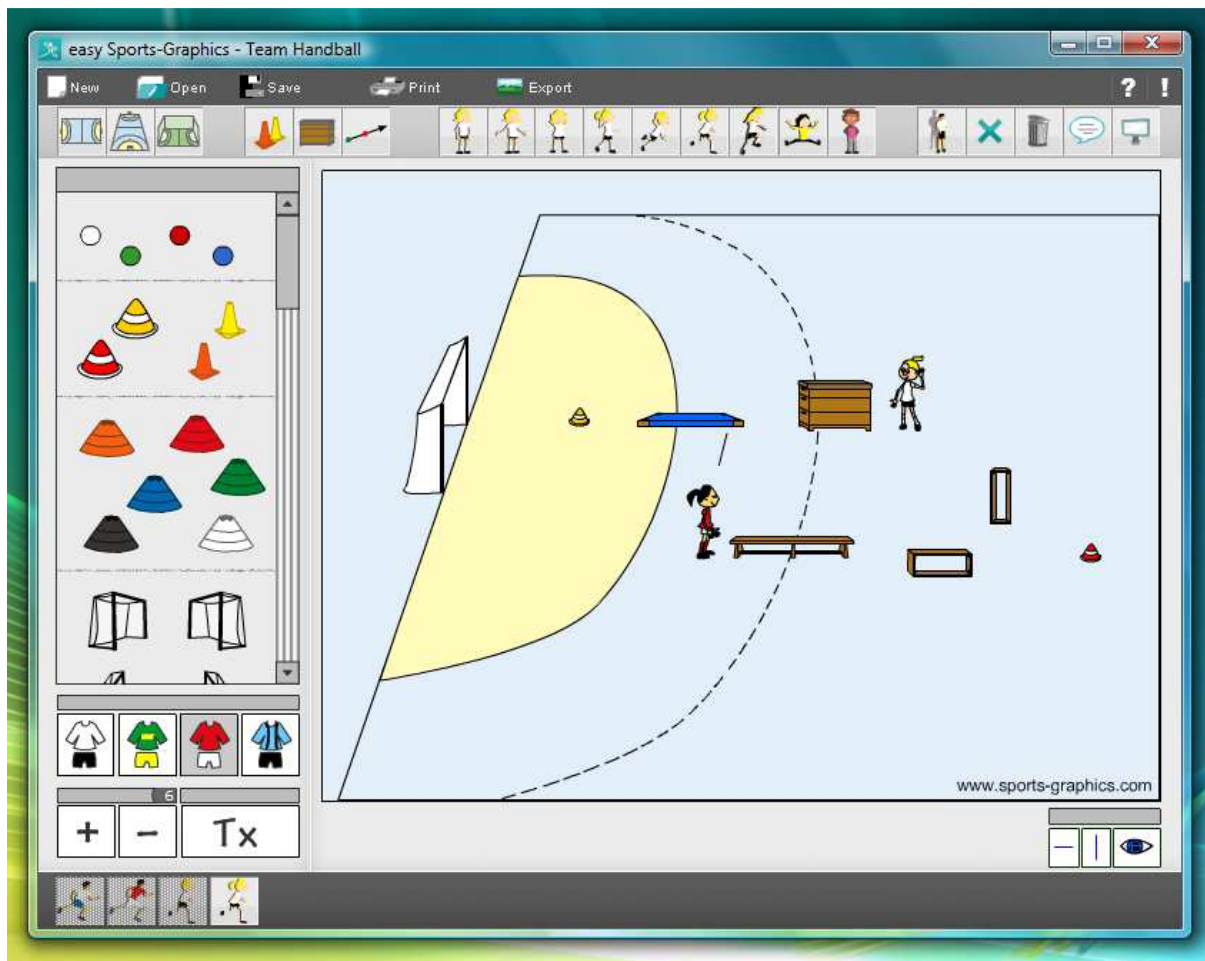
4. 2 Popis vlastního výzkumu

Na základě informací získaných ze školního vzdělávacího plánu Střední školy veřejnoprávní Trivis Prostějov, jsem vytvořil soubor pohybových her, které v sobě nesly prvky učiva ze zeměpisu na již zmíněné střední škole. Poté jsem po domluvě s vedením školy dostal prostor v hodinách tělesné výchovy k vyzkoušení připravených her a jejich případné následné úpravě. Výzkum probíhal v měsících březen a duben 2014. Jelikož svou časovou náročností zabral 6 vyučovacích hodin vždy po 90 minutách, bylo složení žáků různé v každé ze tří částí. To však nebylo tak markantní, aby ovlivnilo výsledky výzkumu. Ten může být koncipován jak pro čistě jednopohlavní skupiny tak i pro smíšené. Hodiny měly ve všech třech případech shodný průběh. Hry byly vybrány a poskládány tak, aby částečně odpovídaly koncepci vyučovací jednotky. Během vlastního výzkumu byly jednotlivé hry upravovány dle aktuálního počtu žáků, technického vybavení tělocvičny a velikosti tělocvičny, avšak vždy se snahou o zapojení co největšího počtu žáků, při zachování bezpečnosti. U jednotlivých her byla měřena časová náročnost a byly zaznamenávány doplňující poznámky k případné další úpravě pravidel hry. Kromě tělocvičného náradí bylo využito i mnoho jiných pomůcek. Šlo o nezbytné pracovní listy pro učitele a další tištěné dokumenty, které sloužily jako herní pomůcka.

4. 3 Tvorba grafického zpracování pohybových her

Ke grafickému zpracování byl využit software easy Sports-Graphics verze 2.0, se zaměřením na házenou. Hlavním přínosem programu bylo nespočetné množství grafického znázornění hráčů. Na výběr bylo několik kategorií a také jejich barevného provedení hráčů. U

každého z nich bylo možné vybrat z několika herních pozic. Program také nabízí velké množství hracích ploch z různé perspektivy, tělocvičné nářadí a náčiní a je zde možné i schematicky znázorňovat pohyb hráčů. Nákresy je možné doplnit také o popisky a poznámky.



Obrázek 2. Easy Sport-Graphics

4. 4 Analýza odborné literatury

Do souborného katalogu Knihovny Univerzity Palackého jsem zadal heslo motorické schopnosti (478 odkazů), rámcový vzdělávací program (469 odkazů), školní vzdělávací plán (29 odkazů), adolescence (456 odkazů), pohybová hra (41 odkazů).

5 VÝSLEDKY

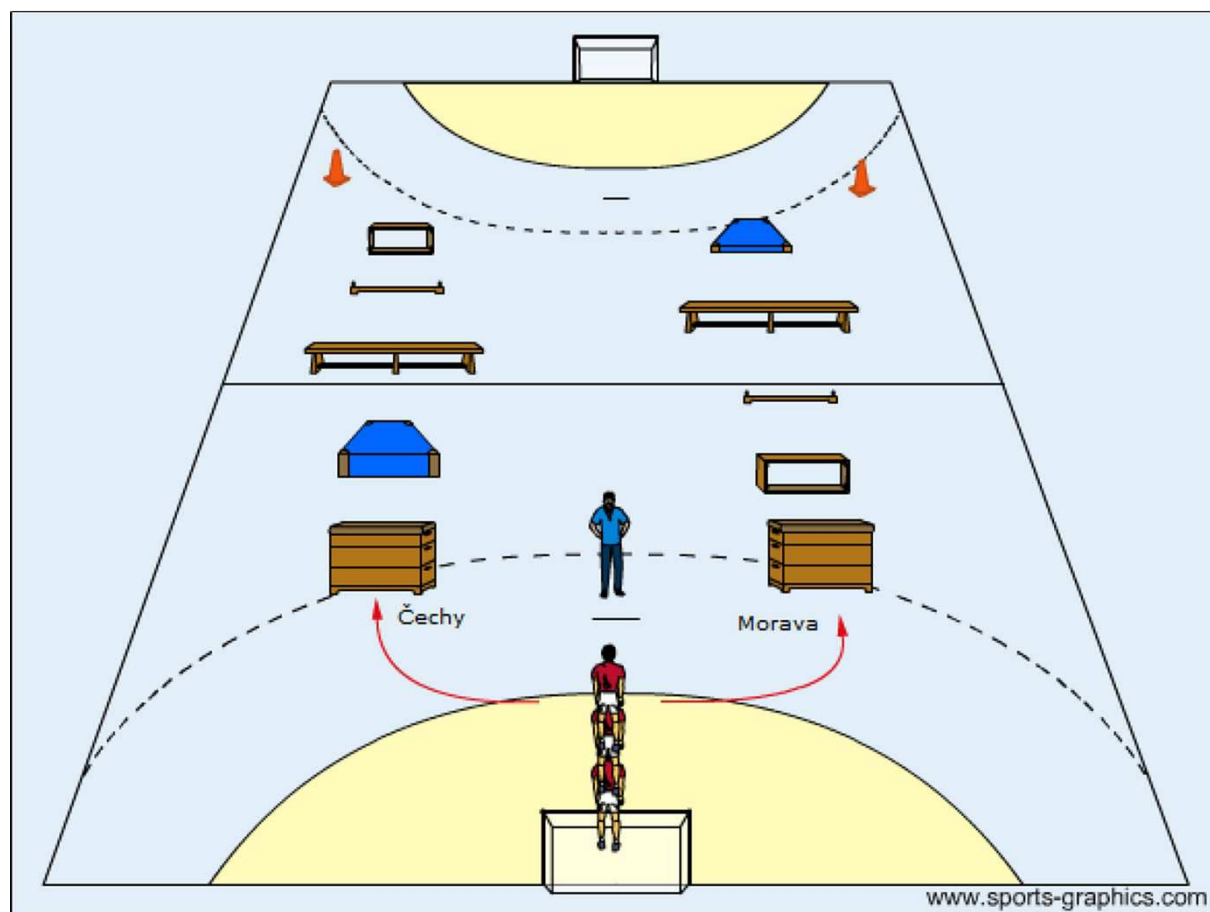
Za použití dokumentů školy jsem vytvořil 27 pohybových her, které jsou vyzkoušené a použitelné v hodinách tělesné výchovy i při větším počtu žáků. Každá hra obsahuje kromě pravidel také informaci o časové náročnosti, popřípadě potřebných pomůckách. Kapitola je pro větší přehlednost doplněna seznamem her a nákresy pro lepší pochopení pravidel. U některých her jsou připojeny fotografie pro přiblížení atmosféry v průběhu hraní.

1. Opičí dráhy Čechy x Morava

V prostoru vybudujeme dvě paralelní opičí dráhy o různé obtížnosti a každá dráha bude reprezentovat jednu z částí ČR (Čechy – Morava a Slezsko). Žáci stojí v zástupu před začátky opičích drah a přistupují jednotlivě k učiteli, který stojí v prostoru mezi začátky drah. Zde dostávají od učitele slovní indicie, která je má nasměrovat do správné dráhy. Indicie by měly být fyzicko-geografické prvky či jiná fakta ČR. Žáci na základě indicie proběhnou dráhu a v případě, že neproběhnou správnou dráhu, jsou po dokončení penalizováni například kliky či jinými cviky.

Potřebné pomůcky: dostupné tělocvičné náčiní a nářadí, seznam indicí.

Doba cvičení: 6 minut



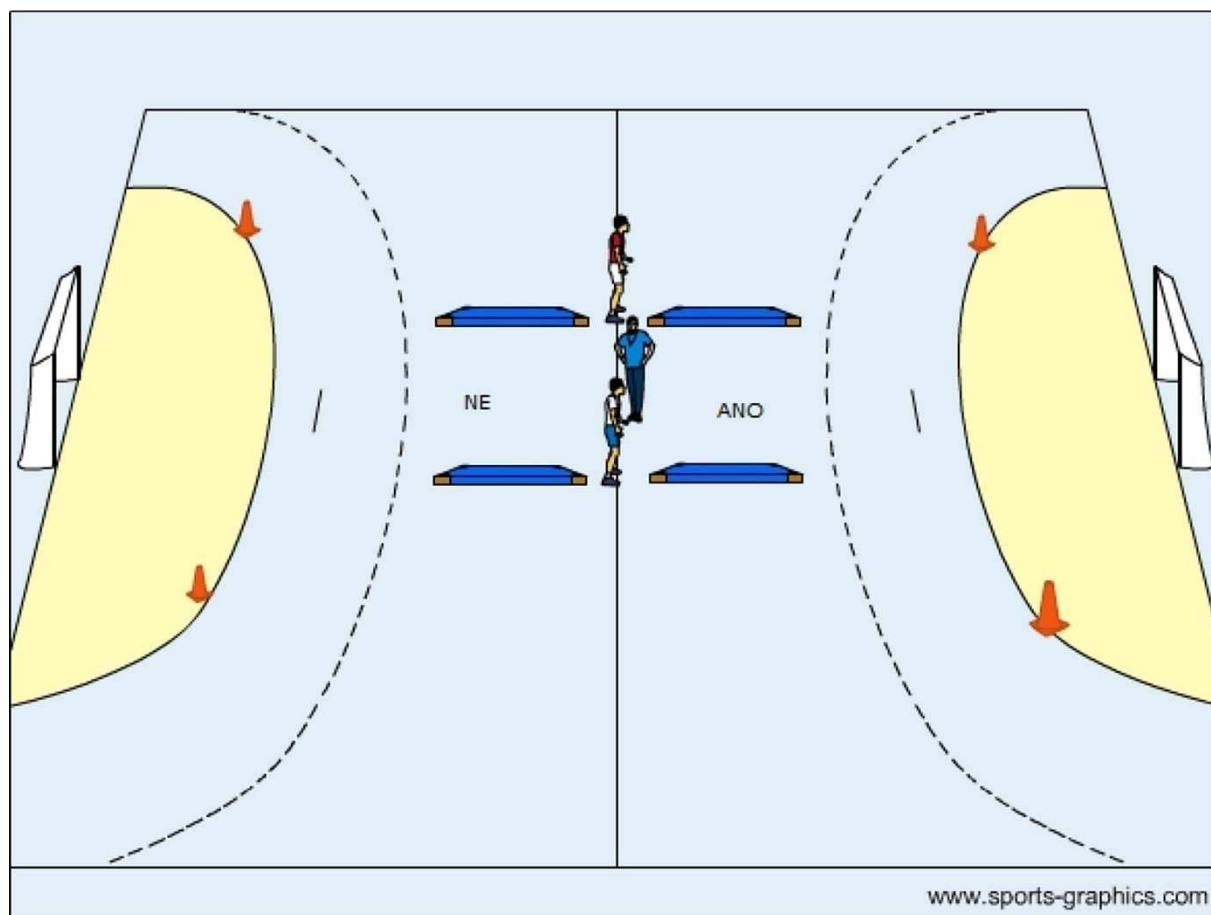
Obrázek 3. Opičí dráhy Čechy x Morava

2. Vědomostní kotouly Ano x Ne

Dva žáci, soupeřící proti sobě, stojí mezi dvěma žíněnkami uprostřed tělocvičny a reagují na pravdivý zeměpisný fakt kotoulem vpřed a sprintem do kratší vzdálenosti. Na nepravdivý fakt provádí žáci kotoul vzad a běží opačným směrem opět do předem určené vzdálenosti. Učitel startuje dvojice žáků výroky jako například Dunaj ve Finsku nebo Brusel v Belgii.

Potřebné pomůcky: žíněнки, pracovní list s připravenými zeměpisnými fakty, kužely na určení vzdálenosti.

Doba cvičení: 4 minuty



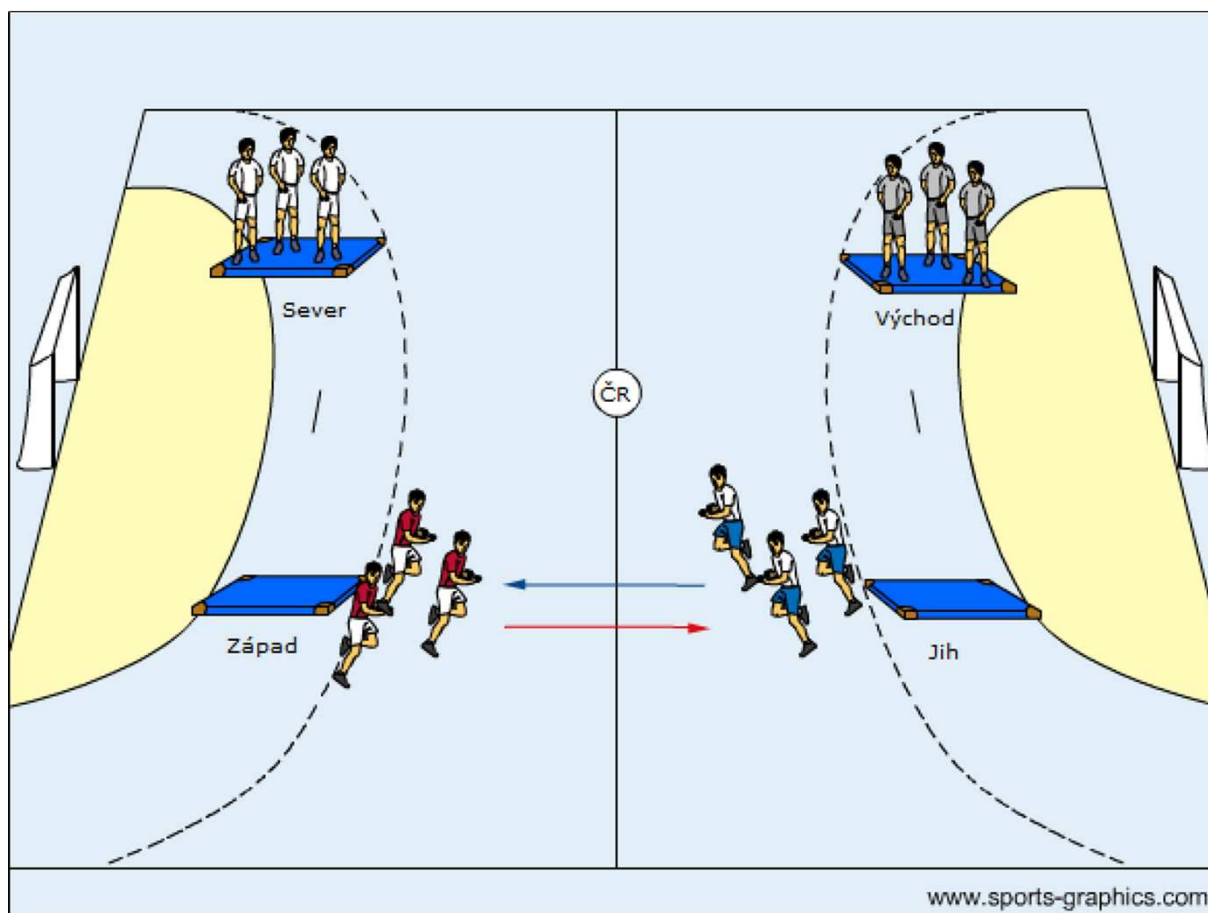
Obrázek 4. Vědomostní kotouly Ano x Ne

3. Cestovní kvíz Evropa

Čtyři žíněčky umístěny do čtverce a každá je určena jako jedna světová strana a v prostoru mezi žíněnkami je pomyslně Česká republika. Žáci jsou rovnoměrně rozděleni a stojí po družstvech na žíněnkách. Učitel zvolá dvojici evropských států nebo termínů, čímž určí dva týmy, které si vymění pozice (vybíhají vždy ty týmy, jejichž směrem se z pohledu České republiky dané státy nebo termíny nachází). Příkladem dvojice může být například Německo – Slovensko nebo Finsko – Ukrajina. Vítězí družstvo, které je dříve kompletně posazeno na žíněnce na kterou se přesouvá. Za každé vítězství tým získává bod. Při dosažení 5 bodů soutěž končí.

Potřebné pomůcky: žíněčky, seznam se zásobníkem zeměpisných termínů.

Doba cvičení: 5 minut



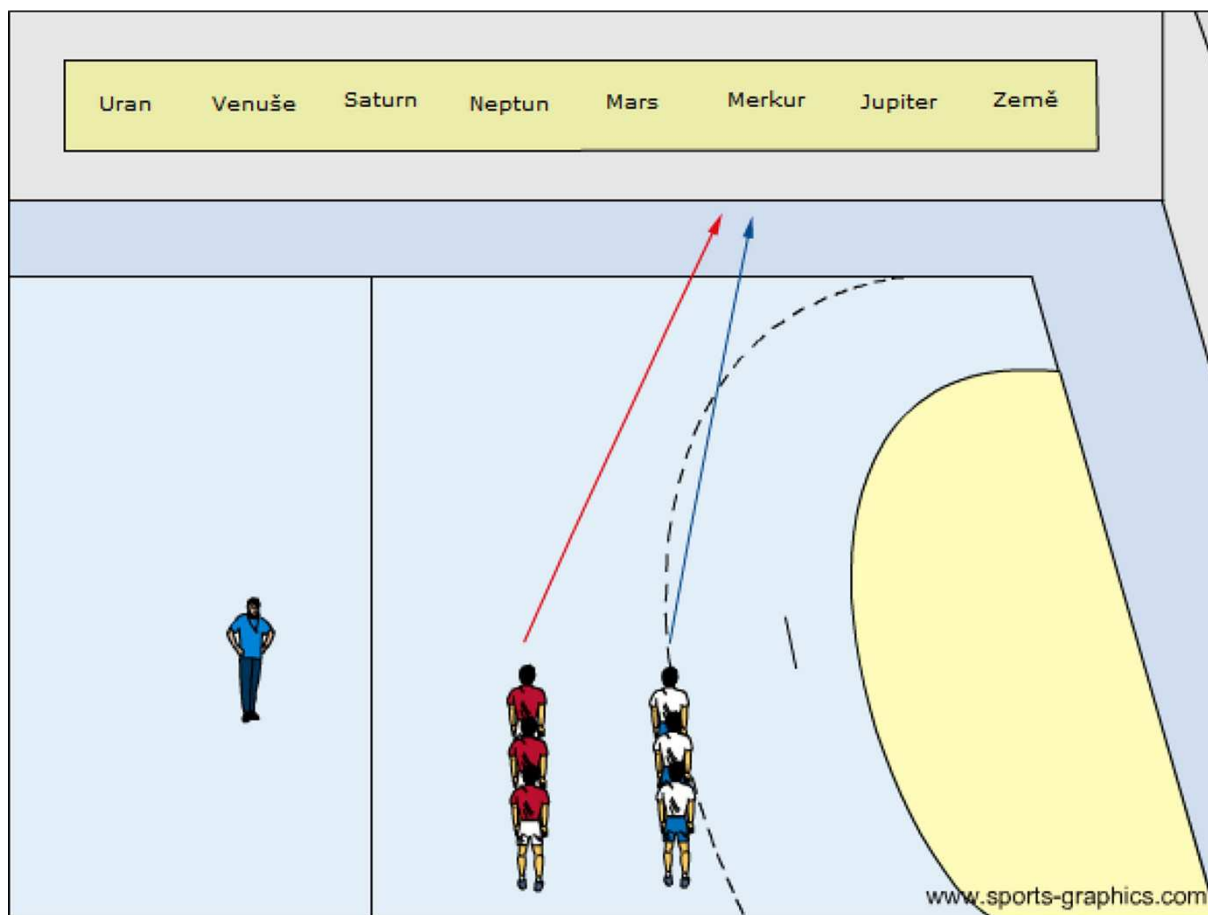
Obrázek 5. Cestovní kvíz Evropa

4. Vesmírné závody sluneční soustava

Žáci stojí po družstvech v zástupech a na základě nápovědy učitele běží první člen zástupu ke správnému obrázku planety, které jsou umístěny na stěnách tělocvičny. Po doteku obrázku běží zpět ke svému týmu. Poté běží další členové týmu. První kdo se vrátí k týmu, získává bod. Učitelovy nápovědy by měly být například pořadí planety ve Sluneční soustavě, barva planety, doba oběhu kolem Slunce, doba trvání dne či jiná fakta.

Potřebné pomůcky: pracovní list se zásobníkem faktů o daných planetách, papíry s názvy planet.

Doba cvičení: 4 minuty

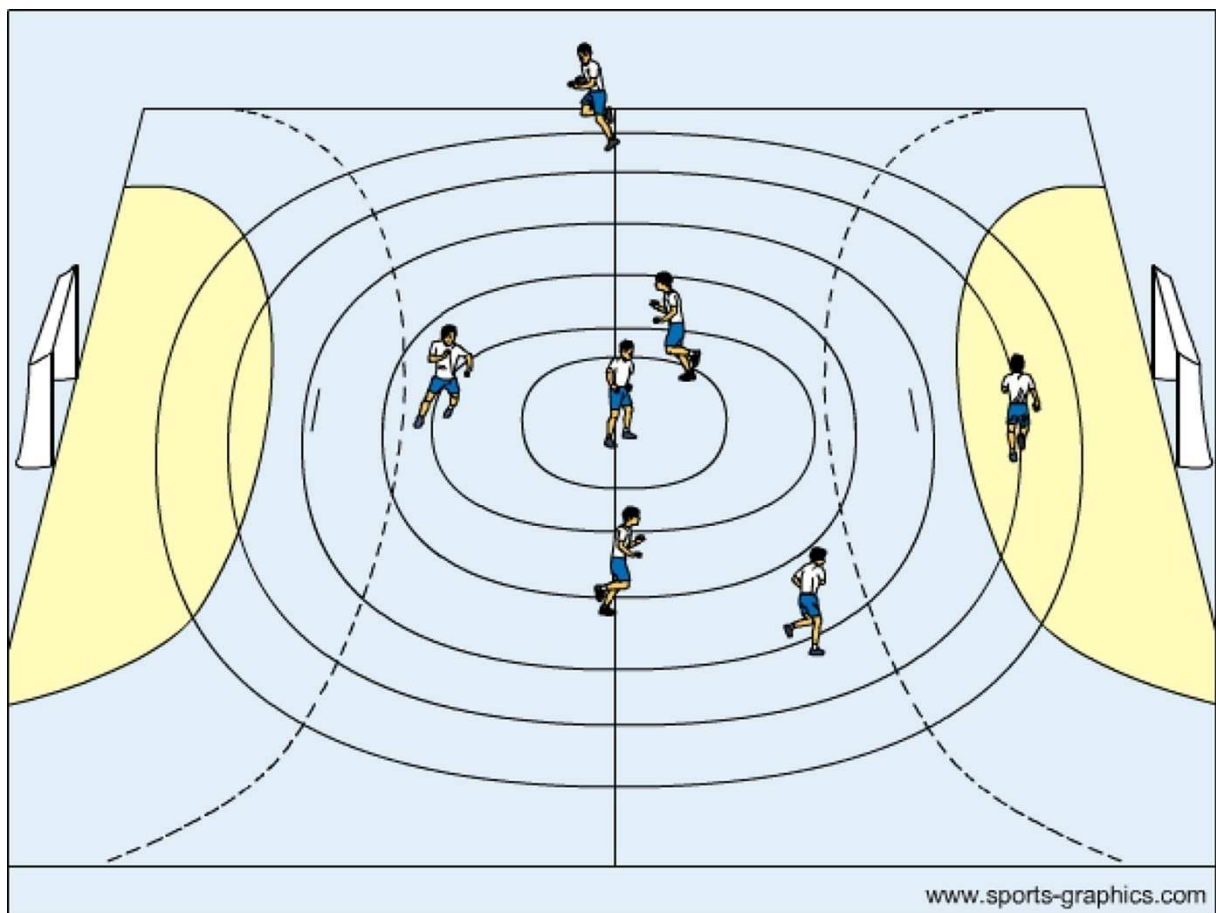


Obrázek 6. Vesmírné závody sluneční soustava

5. Planetární škatulata okolo Slunce

Žákům jsou přiděleny planety sluneční soustavy a v prostoru imitují oběh planet okolo Slunce. Otáčí se kolem vlastních os a v kruhu obíhají žáka, kterému bylo přiděleno Slunce. Postupem času se dá stupňovat tempo běhu a po nějaké době přerozdělíme planety. Hru je možné zpestřit předáváním míče směrem od Slunce na konec Sluneční soustavy.

Doba cvičení: 3 minuty



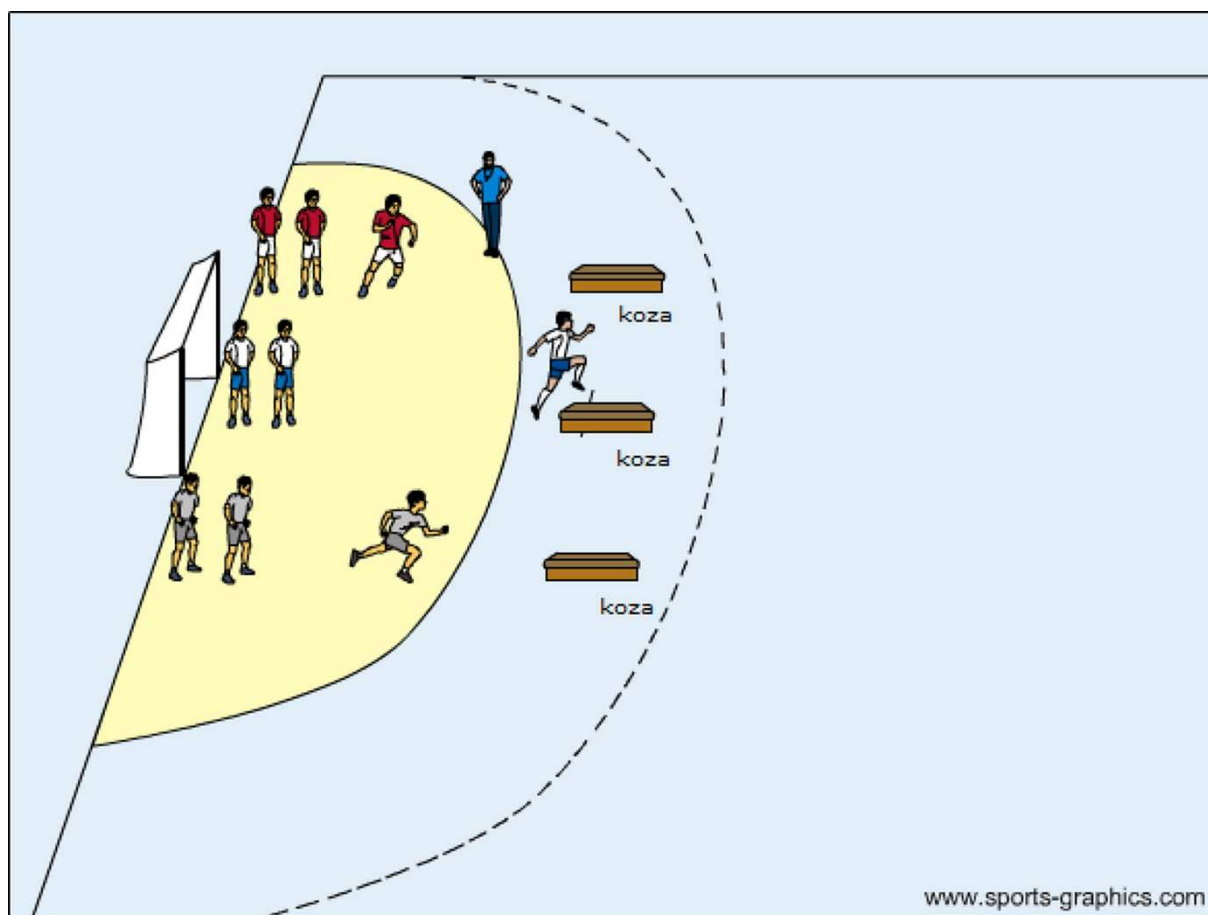
Obrázek 7. Planetární škatulata okolo Slunce

6. Krajinotvorná koza krajinotvorní činitelé

Podle počtu dostupného nářadí určíme počet týmů, které umístíme v zástupech přibližně dva metry před kozy. Učitel poté zvolí druh endogenní či exogenní síly a žák podle toho kozu buď podleze, jedná-li se o sílu endogenní nebo ji přeskochí, je-li síla exogenní. Pro lepší zapamatování může žák při překonávání danou sílu zopakovat. Žák po zdolání kozy dobíhá do cíle, kde jsou rozděleny body pro týmy. Hraje se na tři kola.

Potřebné pomůcky: kozy, seznam endogenních a exogenních sil.

Obvyklá doba cvičení: 7 minut



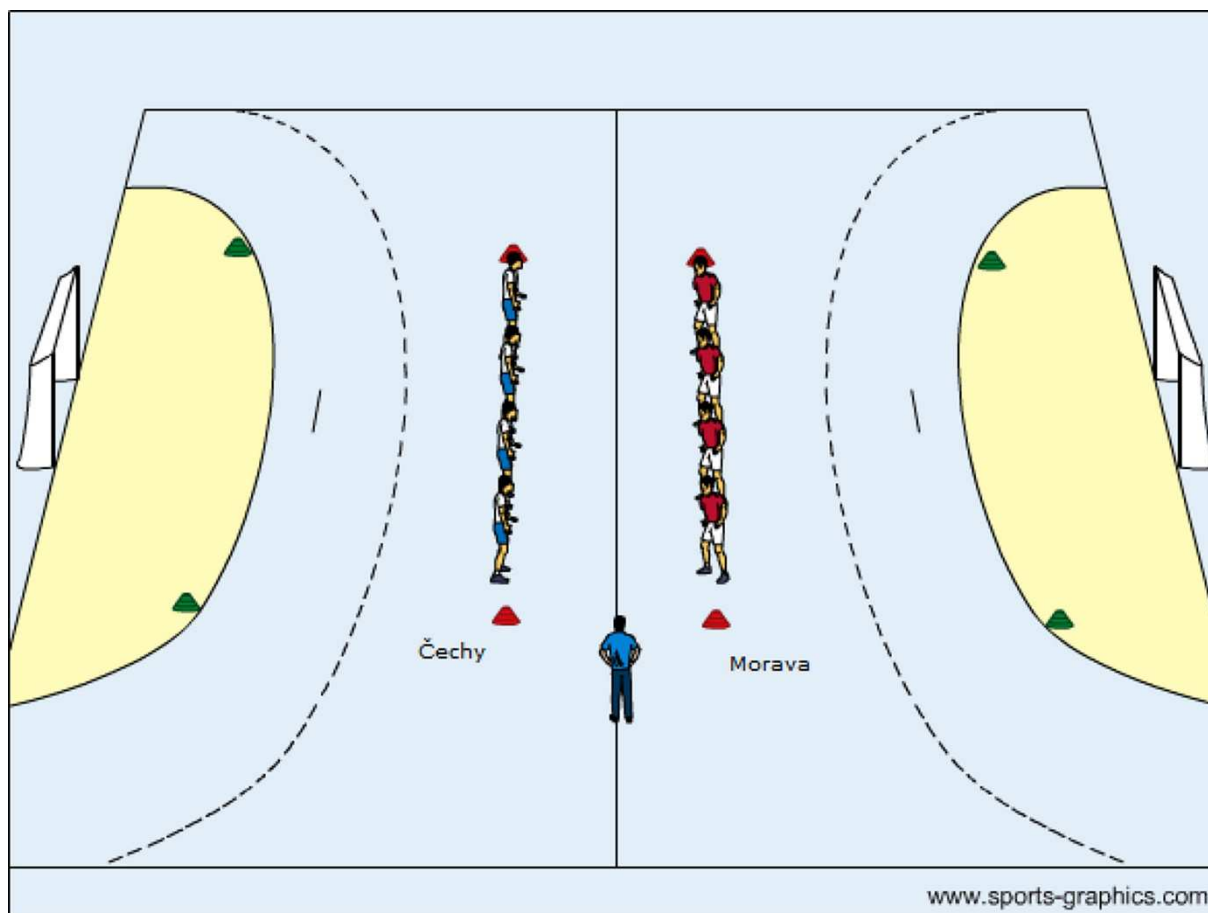
Obrázek 8. Krajinotvorná koza krajinotvorní činitelé

7. Územní honička Čechy x Morava

Vytyčíme herní území a rozdělíme žáky do dvou družstev. Týmy postavíme naproti sobě v prostředku herního území zhruba dva metry od sebe a každému družstvu přidělíme část České republiky (Morava a Slezsko – Čechy). Poté učitel říká zeměpisné termíny, typické pouze pro jednu oblast. Jakmile zazní termín týkající se jedné ze zúčastněných oblastí, je to pro tým pokyn k pochytní hráčů druhého týmu. Ti se snaží uniknout, zachránit se mohou tím, že vyběhnou z herního území v předem určeném místě. V každém dalším kole obměňujeme startovní pozice týmů a upravujeme rozestup týmů podle náročnosti pozice. Týmy mohou startovat z poloh ve stoje, vleže, vsedě, v kliku nebo v kleče a v kombinacích čely nebo zády k sobě. Za každého chyceného má tým bod.

Potřebné pomůcky: seznam zeměpisných termínů typických pro jednotlivé oblasti.

Doba cvičení: 7 minut



Obrázek 9. Územní honička Čechy x Morava



Obrázek 10. Územní honička Čechy x Morava foto

8. Běžecká zeměpisná liga s kvízem

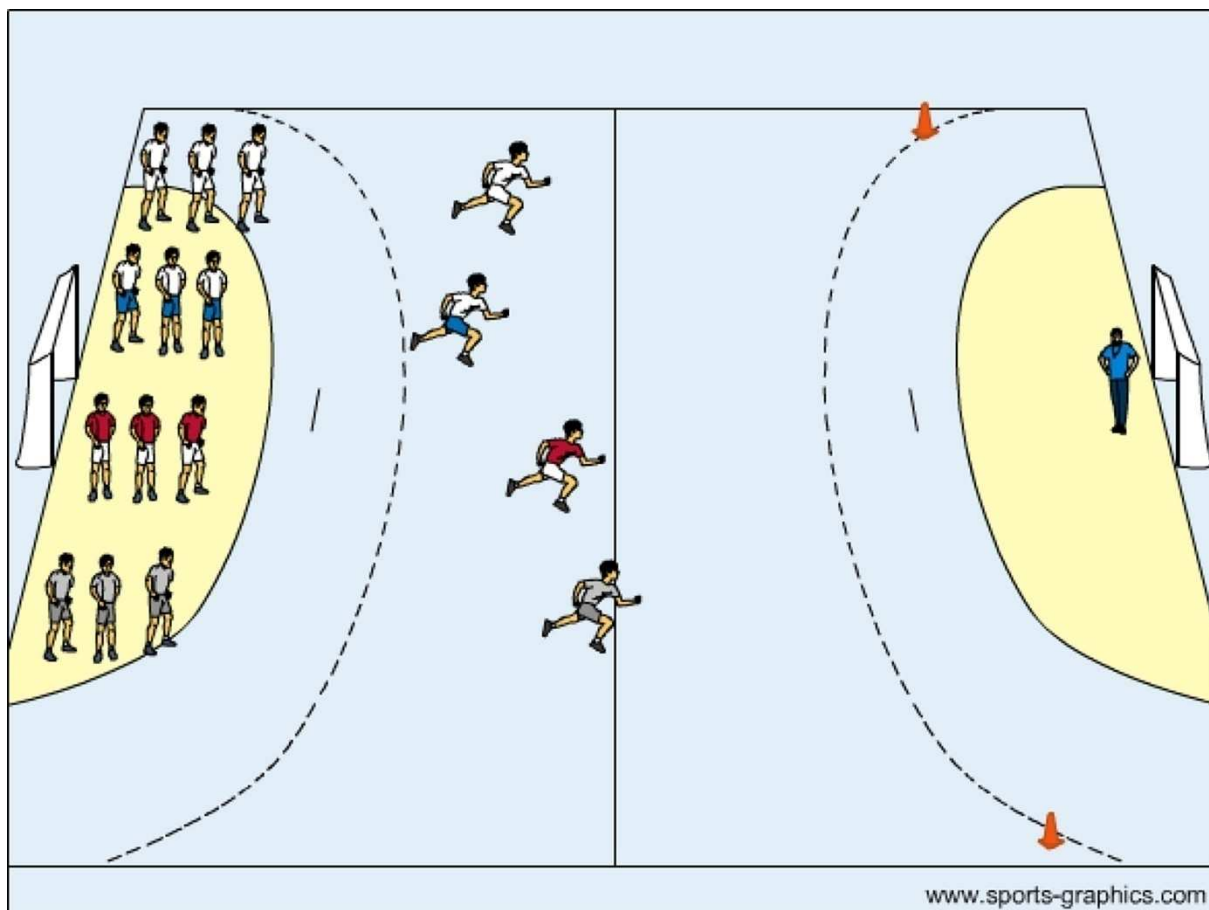
Rozdělíme žáky do čtveřic a určíme cílovou vzdálenost od místa startu. Žáci ve čtveřici soutěží proti sobě a startují z různých pozic určených učitelem. V cíly je určeno pořadí a po odběhnutí všech žáků začíná druhé kolo. V tomto kole proti sobě běží žáci, kteří v předchozím kole ve svých rozběhích doběhli na stejné pozici, čili první s prvníma, druzí s druhýma atd. Po tomto kole první dva z každého rozběhu postupují o ligu výše a poslední dva sestupují o ligu níže. Tento systém opakujeme třikrát, aby měl každý žák možnost dostat se do první ligy. Ve čtvrtém kole se určí pořadí všech žáků. Žáci běžící v první lize obsadí první až čtvrté místo, žáci z druhé ligy páté až osmé atd.

Po ukončení běžecské části jsou žáci postaveni do řady a je jim položena jednotná otázka zeměpisného charakteru. Mělo by se jednat o otázku s více možnými odpověďmi, jako například, jmenuj stát Evropy. Žáci odpovídají podle pořadí od prvního k poslednímu. Odpoví-li žák špatně či neví, přesouvá se na poslední místo. Odpovědi se nesmí opakovat.

Poté co dostanou příležitost odpovědět všichni žáci je určeno konečné pořadí a pět posledních je penalizováno kliky.

Potřebné pomůcky: pomůcky pro ověření správnosti odpovědi.

Doba cvičení: 15 minut



Obrázek 11. Běžecká zeměpisná liga s kvízem

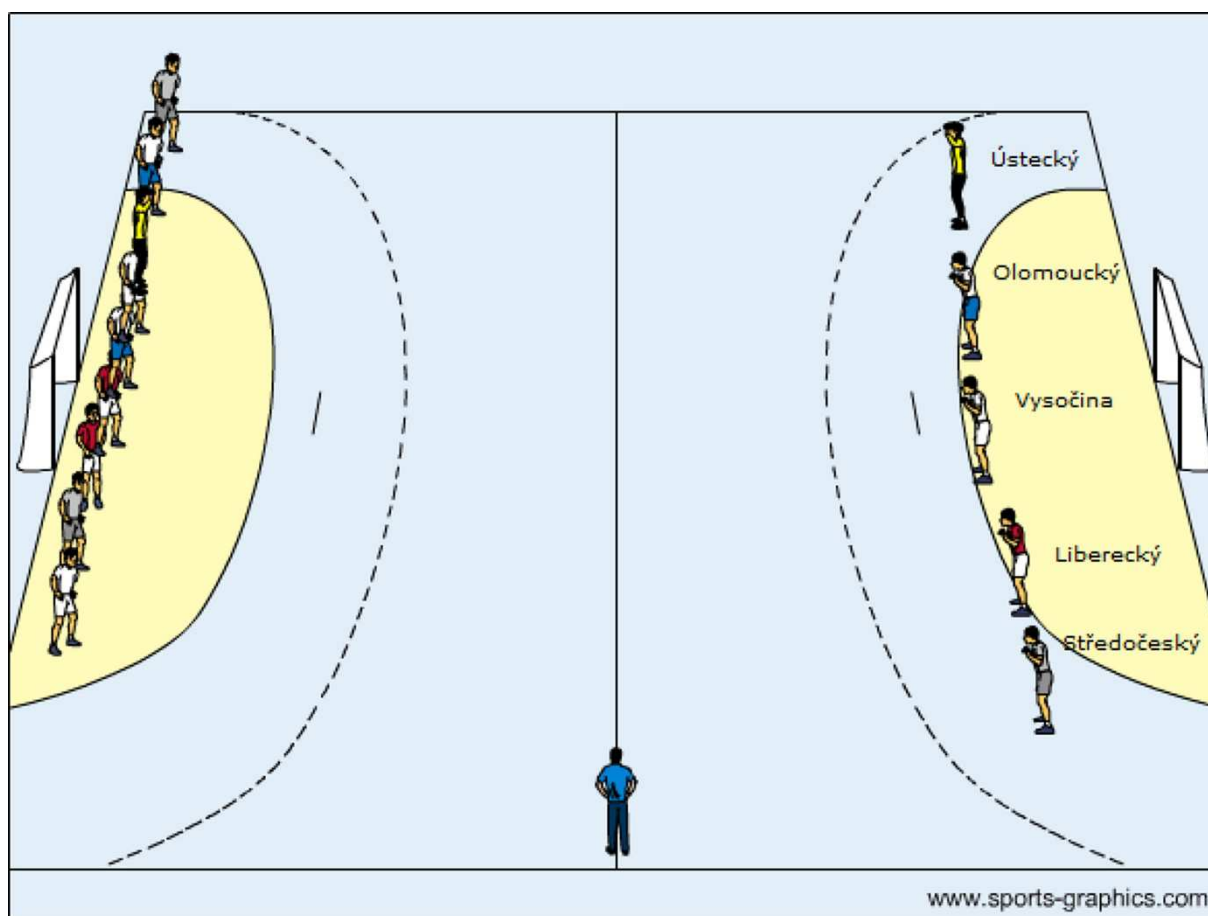
9. Úprk domů kraje

Šesti či pěti žákům jsou přiděleny kraje České republiky a jsou umístěni na jeden konec tělocvičny. Zbytek žáků si vylosuje jeden z krajů tak, aby ostatní spolužáci nevěděli, který kraj si vylosovali a jsou umístěni na druhý konec tělocvičny. Hra začíná zvoláním učitele. Startovní slovo by mělo být obecné a použitelné pro všechny kraje. Jsou to například tato slova: pohoří, řeka, město, jezero, hora atd., po zvolání nějakého z těchto slov má šest/pět reprezentantů krajů na jedné straně tělocvičny za úkol křičet na ostatní žáky název pohoří,

města, jezera a hory nacházejícího se v jeho kraji. Ostatní žáci musí rozeznat, kdo zastupuje který kraj a běžet k tomu, který je shodný s tím, jenž si vylosoval na začátku. Vítězem hry je družstvo, které se kompletně drží za ruce jako první. V dalších kolech přerozdělíme křičícím kraje a změníme startovní slovo.

Potřebné pomůcky: kartičky s názvy krajů.

Doba cvičení: 7 minut



Obrázek 12. Úprk domů kraje

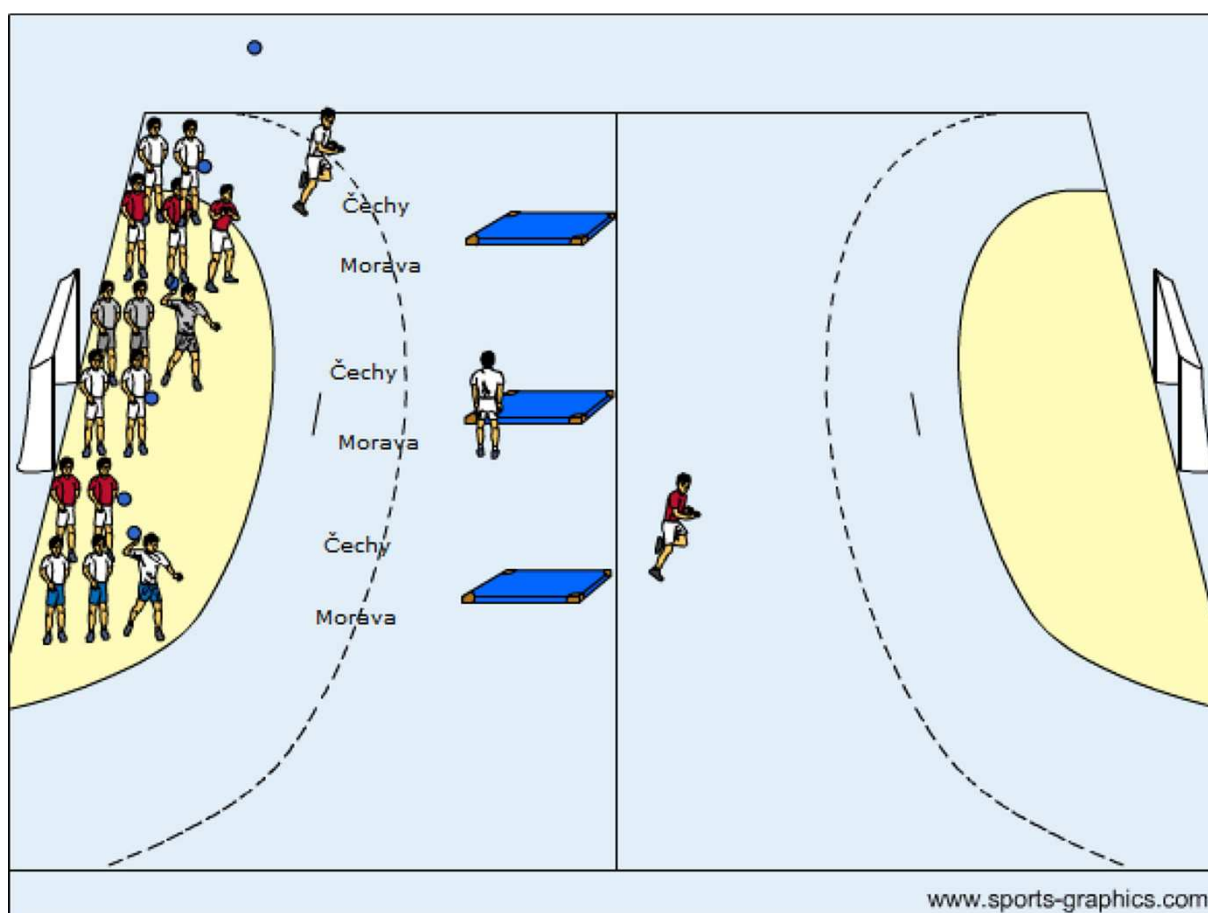
10. Váláná Čechy x Morava

Žáci, jsou rovnoměrně rozděleni do několika družstev, aby byl výsledný počet týmů sudý. Polovině týmů je přidělena Morava a Slezsko a druhé polovině Čechy. Pro dynamičnost hry budou týmy soutěžit ve dvojicích. Družstva stojí vedle sebe v zástupech a soutěží proti sobě vždy sousedící týmy. Před každou dvojicí týmů je ve vzdálenosti dvou metrů umístěna

žíněnka. Všichni první hráči v každém zástupu drží míč. Poté učitel zvolává libovolné město, řeku, pohoří, jezero nebo horu a hráč s míčem, na jehož území se vyvolané slovo nachází, vyhazuje míč nad sebe a běží k žíněnce, kterou překonává válením sudů a poté je vybíjen soupeřem. Ten mezitím předal svůj míč spoluhráči za ním a chytá vyhozený míč soupeře, kterým jej vybíjí. Za každého vybitého soupeře získává tým bod.

Potřebné pomůcky: žíněnky, míče.

Doba cvičení: 5 minut



Obrázek 13. Válená Čechy x Morava

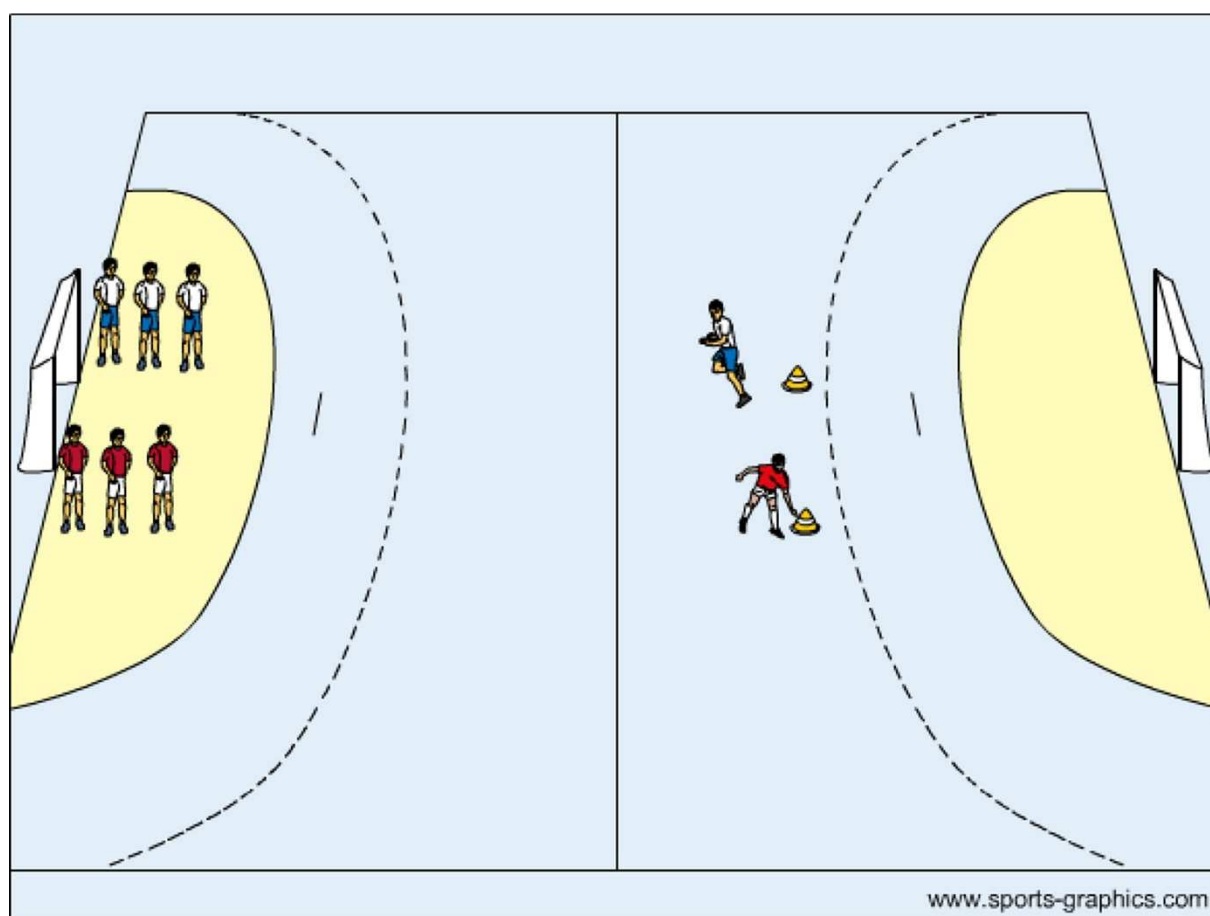
11. Člunkové běhy regiony

Dva stejně početné týmy stojí vedle sebe v zástupu čelem do prostoru. Úkolem žáků je doběhnout do vzdálenosti deseti metrů, tam se dotknout kužele či čáry a při doteku říci hierarchicky nejnadřazenější region svého města (popřípadě městské části a ulice) a další hráči pokračují řadou sestupně až k cílové destinaci (město, městská část či ulice). První žák

by měl začít zvoláním Evropa. Poté utíká na start, kde předává „štafetu“ dalšímu spoluhráči. Pokud není dodržena posloupnost je žák upozorněn učitelem a cestou ke svému týmu musí udělat dřep a další hráč se snaží chybu napravit. Vítězí tým, který první správně odříká celou posloupnou řadu. Hru je možné hrát i s posloupností vlévání místní řeky až po moře nebo oceán nebo vyjmenováváním českých měst nad 100 000 obyvatel.

Potřebné pomůcky: kužely.

Doba cvičení: 3 minuty



Obrázek 14. Člunkové běhy regiony



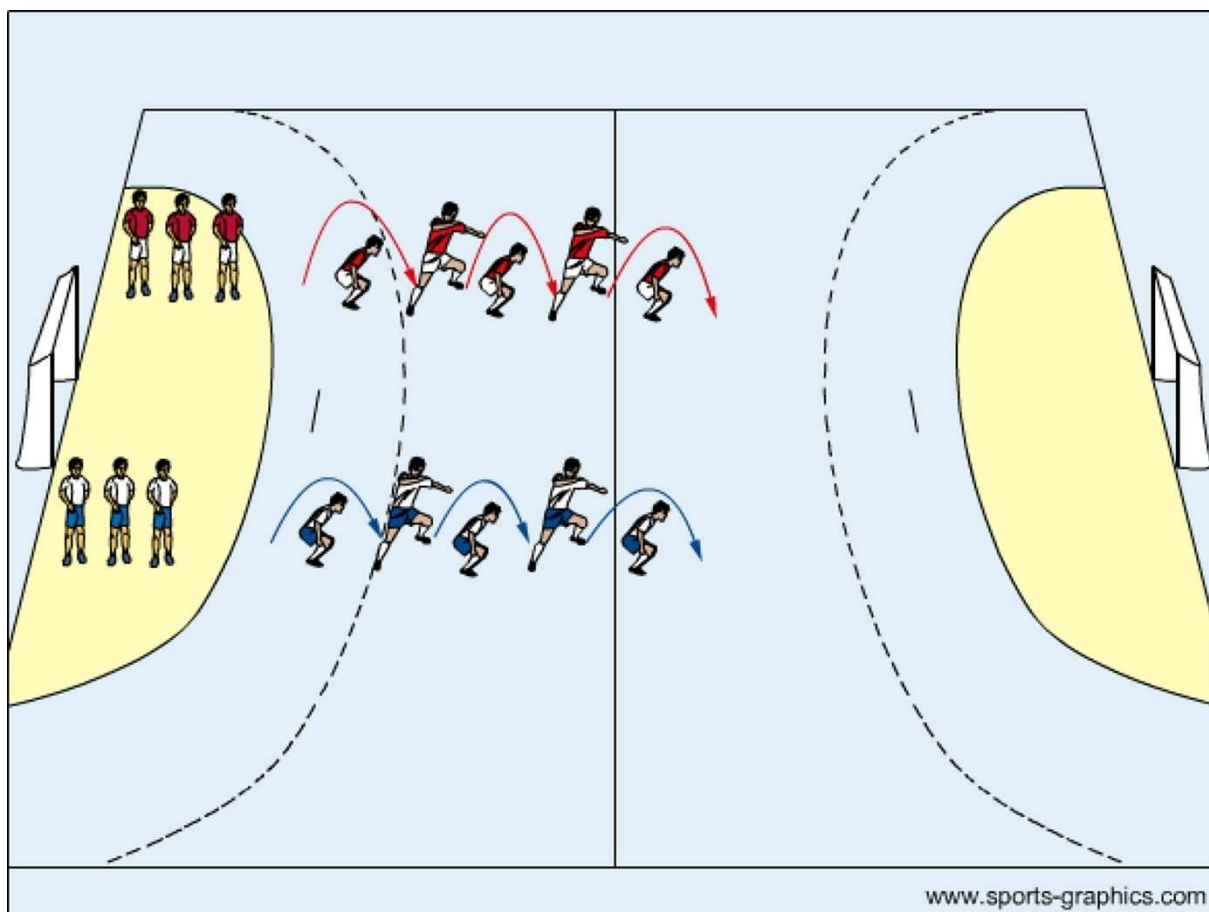
Obrázek 15. Člunkové běhy regiony foto

12. Česká skákaná krajská města

Rovnoměrně rozdělíme žáky do dvou družstev a na povel start vybíhá první z týmu a po pár metrech si dřepne. Všichni další jej rozkročmo přeskakují a sami si dřepnou a vytváří tak další a další překážky. Poté co poslední přeskočí prvního spoluhráče před sebou, vstává poslední ze dřepu a přeskakuje svůj tým a tímto systémem se musí celý tým dostat za cílovou čáru. První tým za cílovou čarou se stává vítězem a získává výhodu do nadcházejícího kvízu.

Po určení vítězů a poražených se žáci postaví do řady systémem vítěz, poražený, vítěz, atd. Poté vítěz jmenuje jeden z krajů České republiky a poražený jeho krajské město. Pokud někdo z žáků neví jeden z termínů, musí absolvovat trestné kolečko. Hra končí po vyčerpání všech možností. Nastane-li situace, že člen vítězného týmu neví kraj, obíhá kolečko a poražený, který měl říci krajské město je vynechán.

Doba cvičení: 5 minut



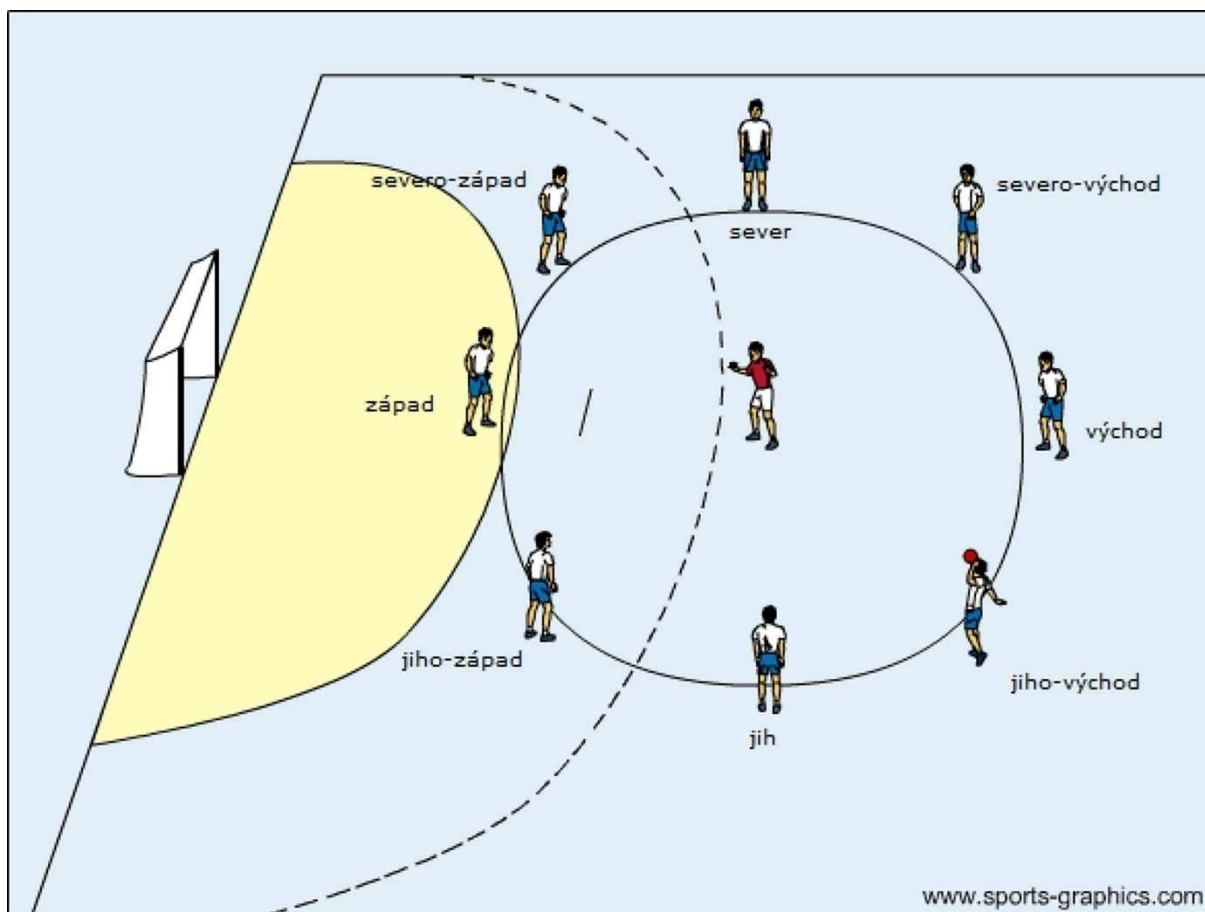
Obrázek 16. Česká skákaná krajská města

13. Sestřel střelku světové strany

Žáci utvoří devítičlenná družstva. Osm hráčů se postaví rovnoměrně do kruhu a jeden do středu kruhu. Kruh by měl mít průměr 10 metrů. Každý z hráčů po obvodu kruhu znázorňuje jednu světovou stranu či jednu z vedlejších stran. Hráči stojící v kruhu mají k dispozici jeden míč, který si mezi sebou přihrávají. Hra začíná zvoláním učitele jedné ze stran a úkolem hráčů je přihrát míč hráči, který danou stranu zastupuje a ten se snaží vyběhnout uprostřed kruhu. Po pár kolech si žáci vymění pozice včetně středového hráče a hra může pokračovat.

Potřebné pomůcky: míč.

Doba cvičení: 4 minuty

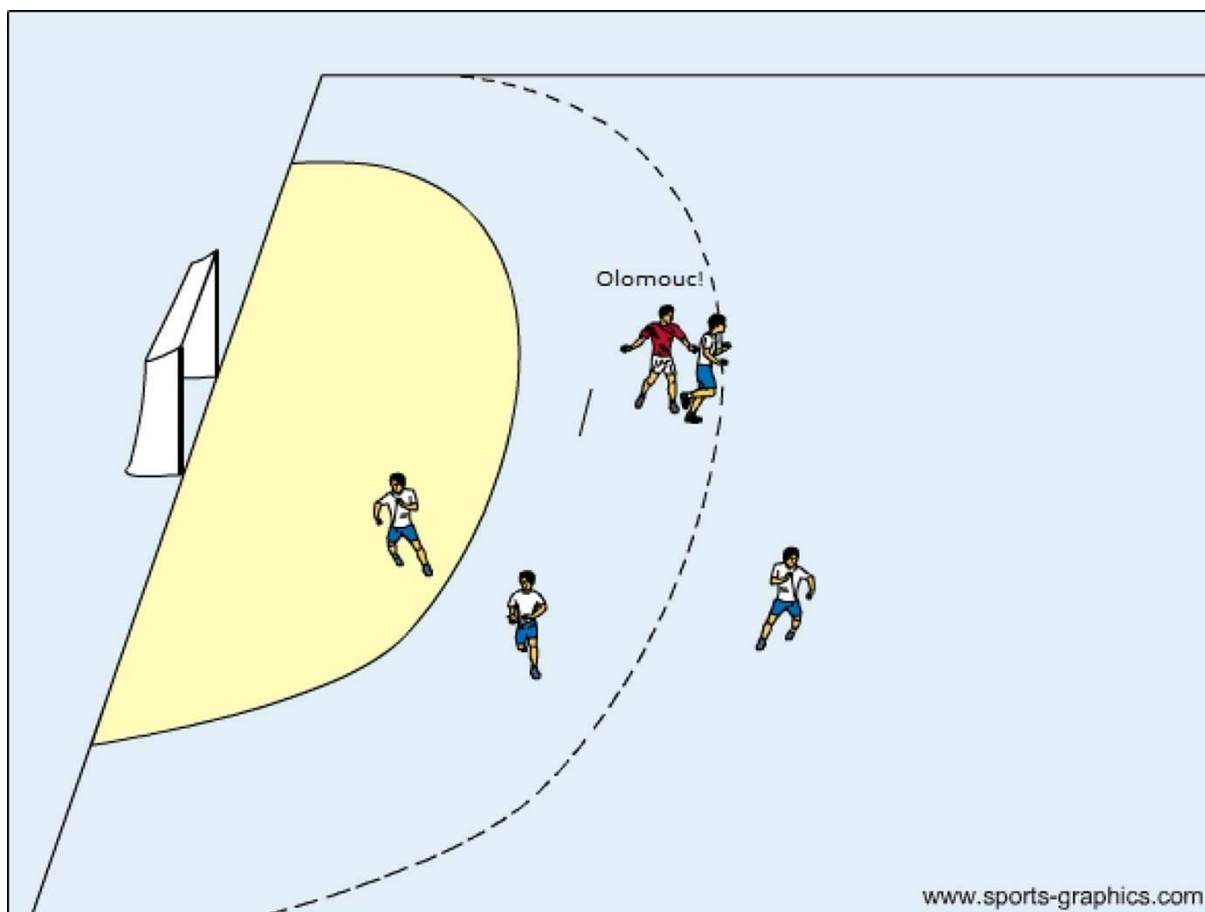


Obrázek 17. Sestřel střelku světové strany

14. Krajská honěná krajská města

Jeden z žáků je určen jako chytač a jeho úkolem je dohonit a předat dotekem svou funkci dalšímu spolužákovi. Při předávání však musí říct jedno z krajských měst. V případě, že město již bylo řečeno či žák neví, provede 10 kliků a pokračuje v honění. Hra končí v okamžiku vyčerpání všech možností krajských měst nebo přestane-li být dynamická.

Doba cvičení: 3 minuty



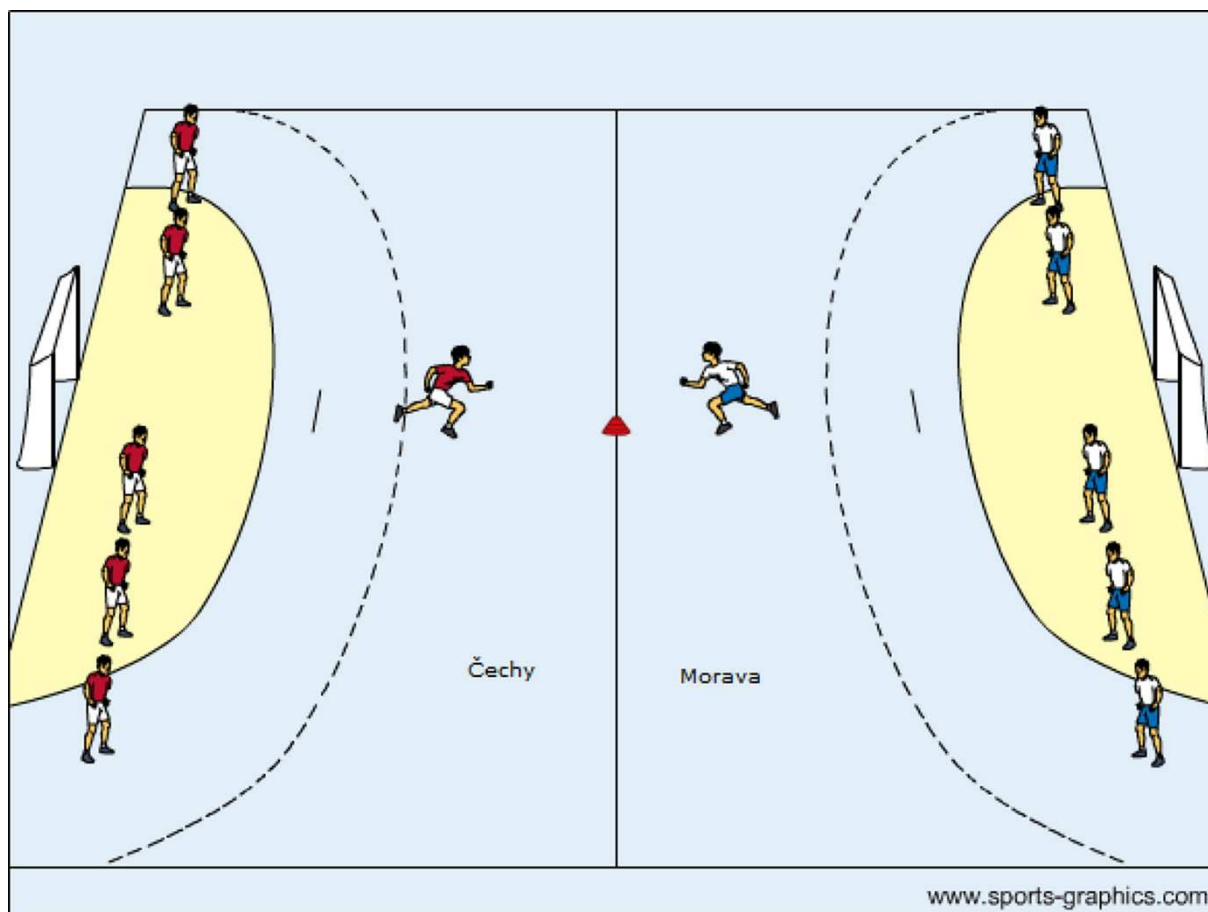
Obrázek 18. Krajská honěná krajská města

15. Čepice

Dva šestičlenné týmy stojí naproti sobě a mezi nimi se nachází čepice nebo rozlišovací dres. Každý hráč v týmu zastupuje jedno z území České republiky. Poté učitel podle připraveného seznamu říká zeměpisné pojmy typické pouze pro jedno z území a tým vysílá určitý počet hráčů (dle velikosti tělocvičny) z každého týmu, kteří mají za úkol doběhnout k čepici či dresu a bez toho aniž by je soupeř chytil přinést dres ke svému týmu. Za chycení nebo za přinesení dresu získává tým bod. Hra se dá hrát i se starty z různých poloh.

Potřebné pomůcky: čepice nebo rozlišovací dres.

Doba cvičení: 6 minut



Obrázek 19. Čepice Čechy x Morava



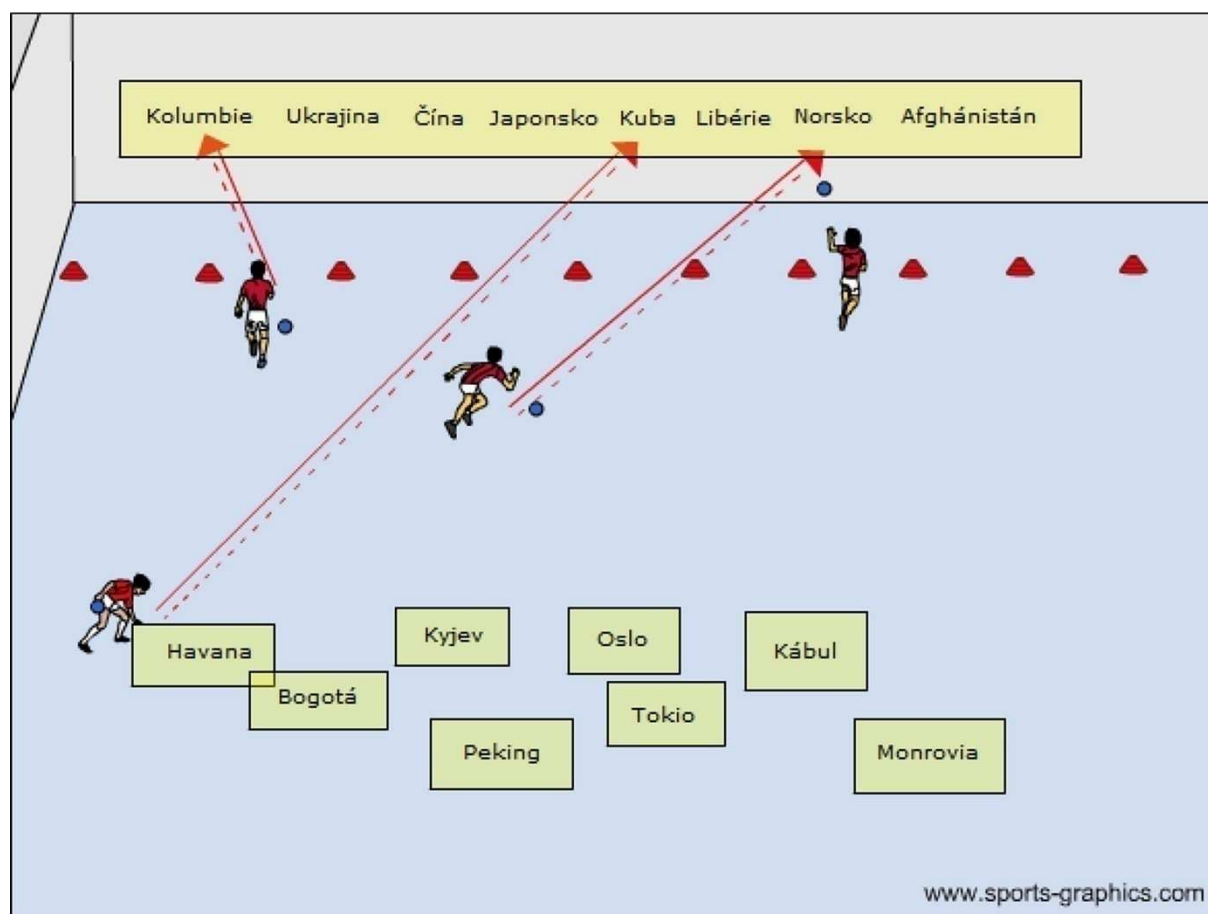
Obrázek 20. Čepice Čechy x Morava foto

16. Najdi stát puzzle

Vyvěsíme po stěnách papíry, na kterých budou slepé mapy vybraných států Evropy. Uprostřed tělocvičny na zemi budou napsány dolů rozmístěny papíry s hlavními městy států na stěnách. Každý žák má míč, se kterým se může pohybovat pouze driblingem. Úkolem žáků je za minutu nasbírat co nejvíce bodů. Bod žák získá tak, že otočí libovolný papír ležící na zemi v prostředku tělocvičny a správně určí stát, k němuž hlavní město patří. Poté běží s míčem k odpovídající slepé mapce a ze vzdálenosti tří metrů se snaží míčem papír zasáhnout.

Potřebné pomůcky: papíry s hlavními městy a slepými mapami, míče.

Doba cvičení: 5 minut



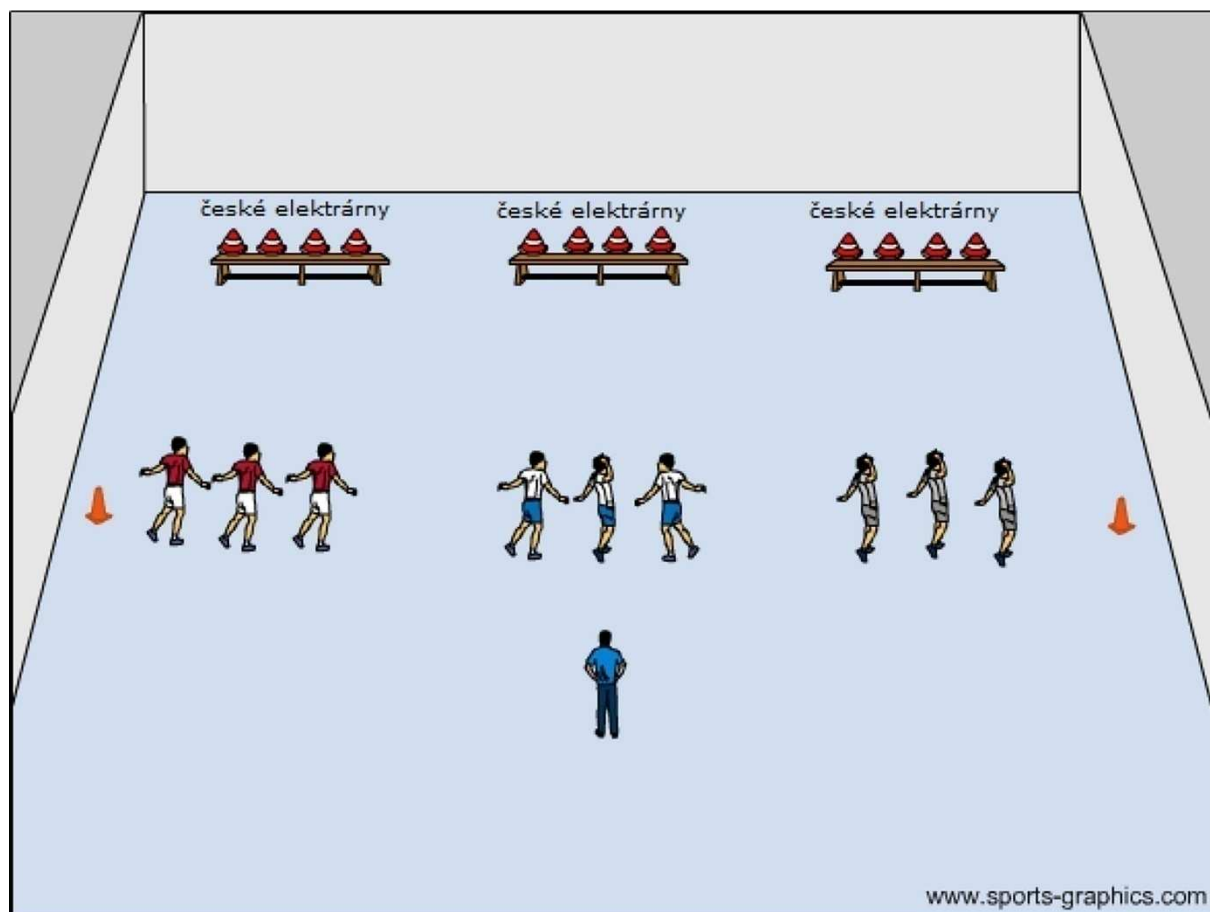
Obrázek 21. Najdi stát puzzle

17. Energetická střelnice elektrárny

Na tělocvičnou lavici umístíme kužely, které budou označeny nápisem s názvem libovolné elektrárny v České republice. Podle počtu nářadí a žáků vytvoříme vhodný počet těchto lavic s kužely. Stejně početné týmy stojí každý před svou lavicí ve stejné vzdálenosti přibližně 8 metrů. Úkolem žáků je na zadání učitele sestřelit míči buď jaderné, uhelné či vodní elektrárny a to správně a v co nejrychlejší čas. Vyhrává nejrychlejší tým s nejméně chybami.

Potřebné pomůcky: míče, lavice, kužely, papíry pro označení kuželů.

Doba cvičení: 3 minuty



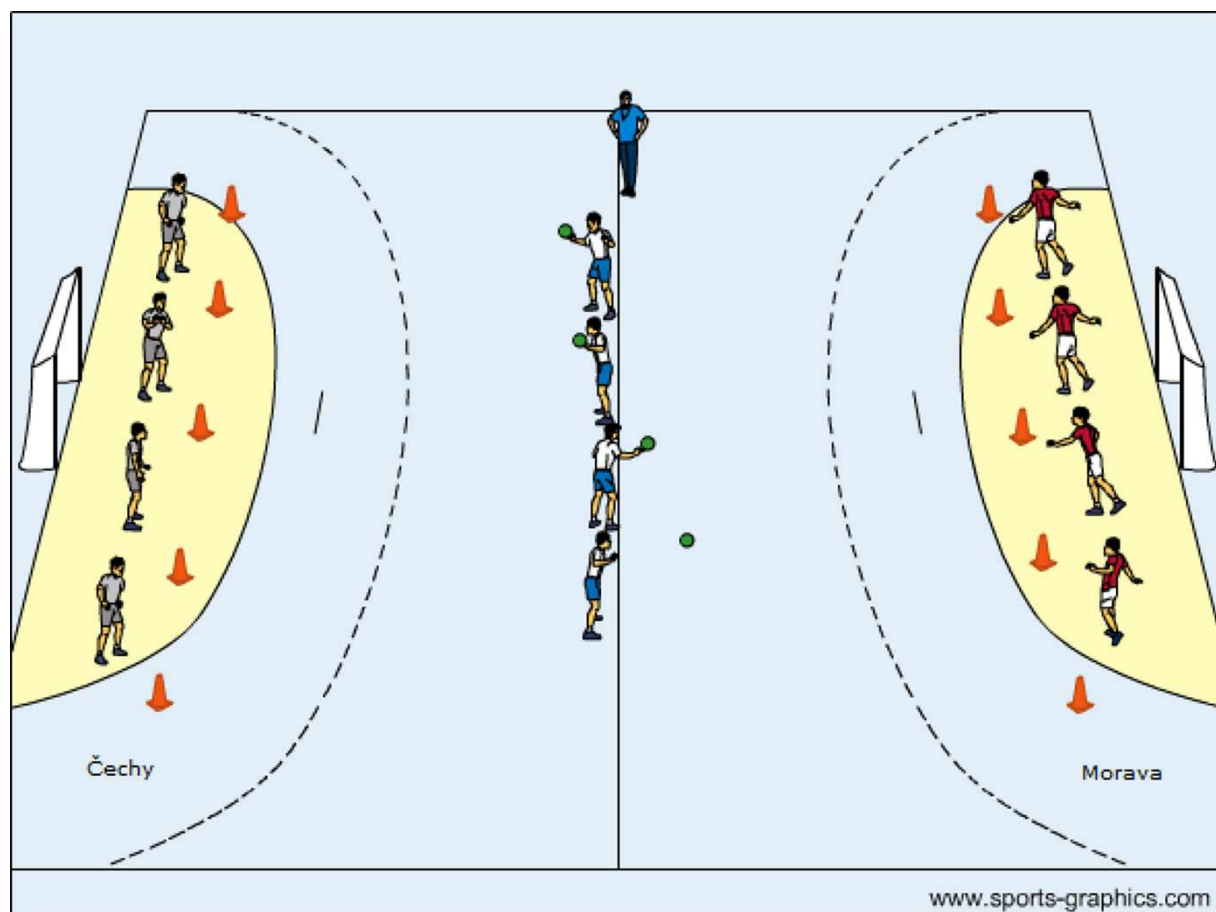
Obrázek 22. Energetická střelnice elektrárny

18. Zeměpisná vybíjená Čechy x Morava

Žáci jsou rozděleni do třech týmů, tým uprostřed má míče a snaží se vybit hráče z dalších týmu. Hraje se na volejbalovém hřišti. Týmy bez míčů rozdělíme na Moravu a Čechy a umístíme na kraje hřiště. Řekne-li učitel zeměpisný pojem týkající se jedné z oblastí je to pro prostřední tým povel k vybíjení týmu, jehož se pojem týkal. Za každého vybitého získává tým bod a po čase se týmy prohodí na svých pozicích. Odhodí-li někdo z týmu míč když neměl, vymění si celý tým místo s prostředním týmem. Při menším počtu míčů je možná modifikace kdy vybíjí družstvo uprostřed.

Potřebné pomůcky: míče.

Doba cvičení: 7 minut



Obrázek 23. Zeměpisná vybíjená Čechy x Morava

19. Vybíjená se záchranou kvíz

Jedná se o klasickou vybíjenou, avšak vybitý hráč má jednu možnost záchrany. Hráč poté co byl vybit, dostává od učitele zeměpisnou otázku a pokud správně odpoví, smí pokračovat ve hře. Pro plynulost hry vybitý hráč odchází mimo hřiště, kde se řadí do zástupu podle pořadí, ve kterém byl vybit a dostane otázku. Hra pokračuje bez přerušení. Hráč v případě správné odpovědi je vpuštěn učitelem zpět do hry.

Potřebné pomůcky: míč, seznam zeměpisných otázek.

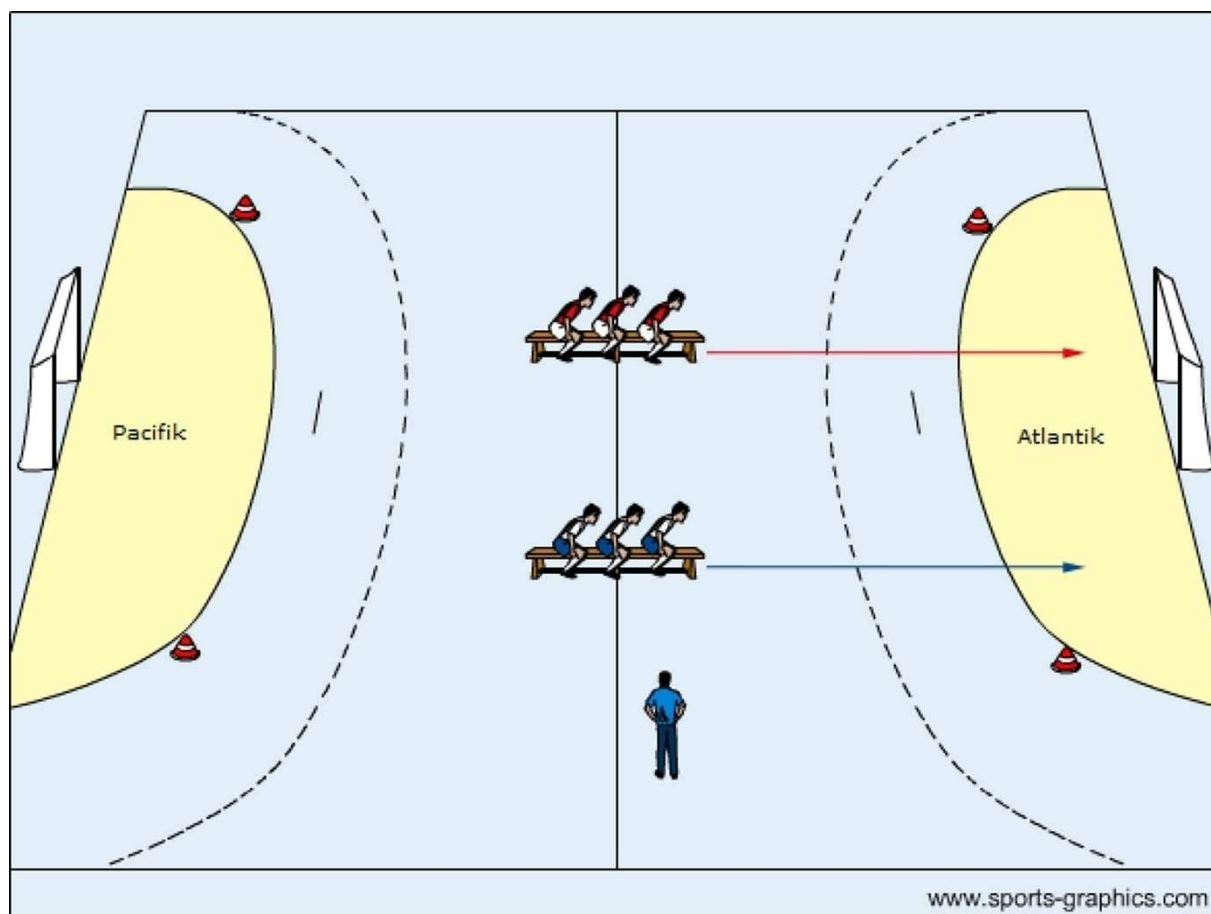
Doba cvičení: 8 minut

20. Zaoceánská veslice Pacifik x Atlantik

Rozdělíme žáky do pětičlenných družstev a každé družstvo bude mít svou lavičku (veslici). Lavičky umístíme do středu tělocvičny a určíme konce tělocvičny jako Atlantský a Tichý oceán. Žáci stojí na jednom konci tělocvičny a po zvolání přístavu učitelem běží ke své lavičce a snaží se co nejrychleji „odveslovat“ do správného oceánu, při kterém se daný přístav nachází. Veslování se provádí způsobem, že si žáci sednou rozkročmo za sebe čelem ve směru jízdy, kam chtějí veslovat a uchopí lavičku mezi kolena. Pro pohyb vpřed se musí celé družstvo postavit, posunout lavičku směrem dopředu a znovu usednout. Tým, který první dorazí do správného oceánu, vítězí. Upraveno podle Karásková (2012).

Potřebné pomůcky: lavice vhodné pro pohyb po podlaze.

Doba cvičení: 7 minut



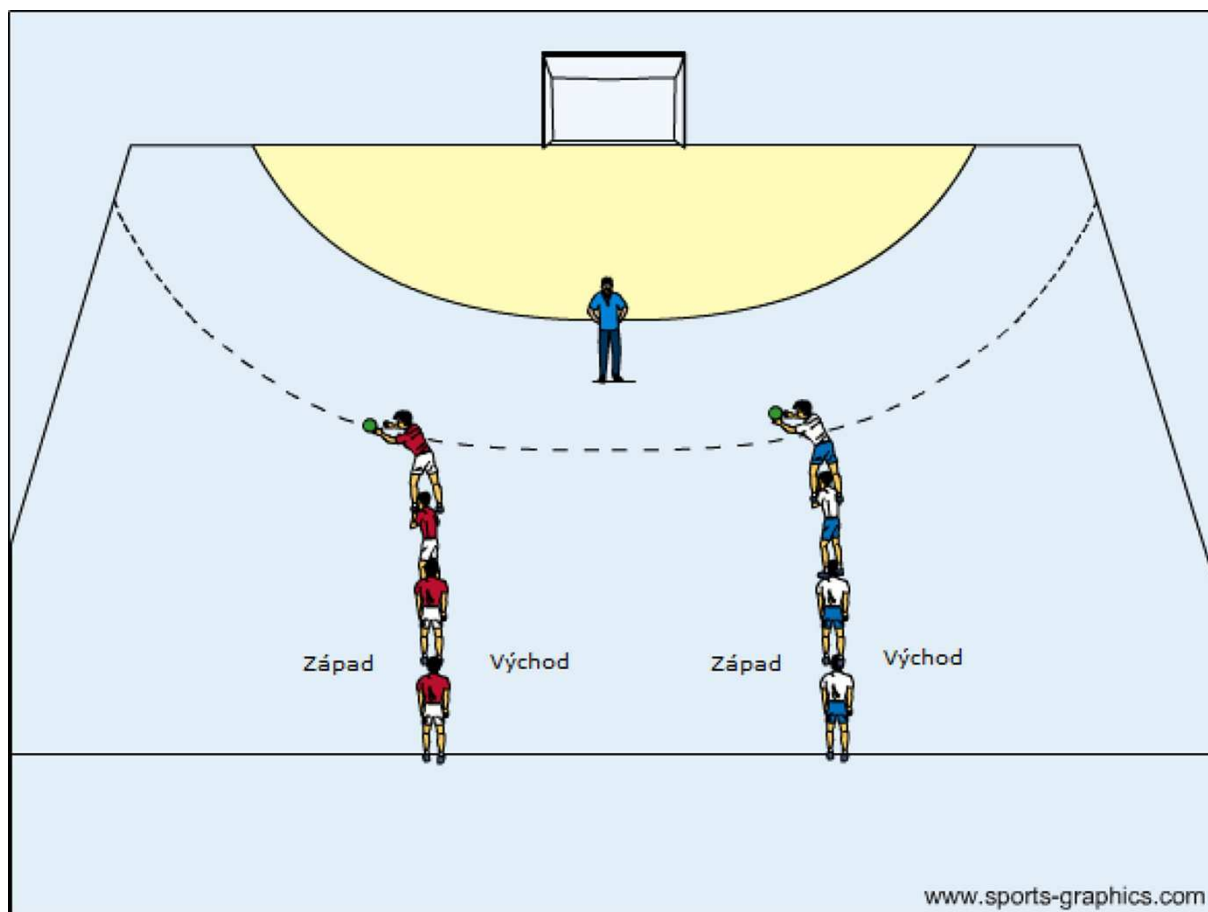
Obrázek 24. Zaoceánská veslice Pacifik x Atlantik

21. Světová podávaná západ x východ

Družstva stojí v zástupu a předávají si míč hráči za ním pravou či levou stranou podle toho nachází-li se zvolaný termín na západní nebo východní polokouli. Učitel pro přehlednost a možnou soutěživost očísluje žáky od jedné. Hra začne poté, co učitel zvolá čísla a termíny (například „jedna – Rusko, dva – Barma, tři – Florida, atd.). Družstvo, které první správně dostane míč k poslednímu hráči v zástupu, vítězí. Upraveno podle Mazal (2007).

Potřebné pomůcky: míče.

Doba cvičení: 5 minut



Obrázek 25. Světová podávaná západ x východ



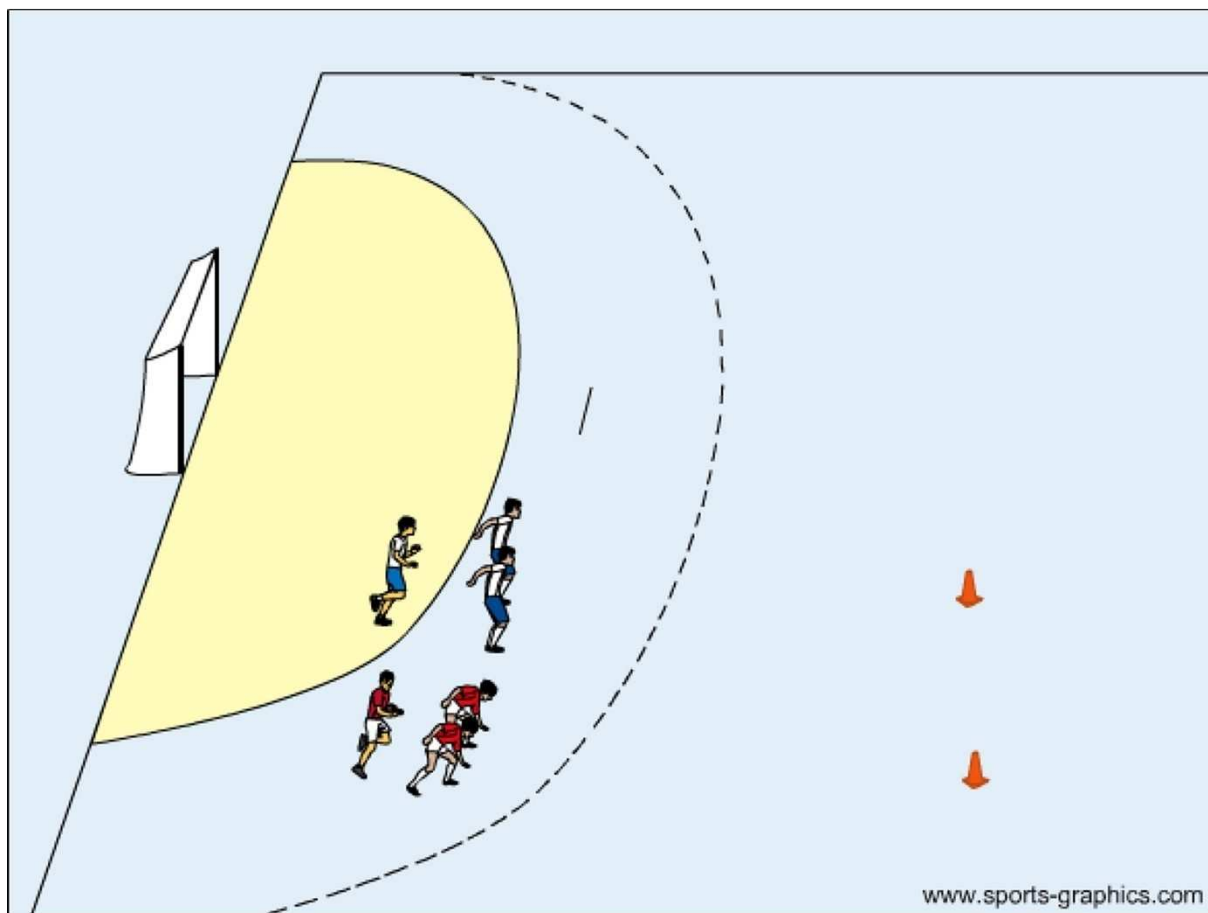
Obrázek 26. Světová podávaná západ x východ foto

22. Velká zeměpisná Evropa

Tříčlenná družstva hráčů ležících na břiše čelem ve směru běhu, leží do trojúhelníku ve směru, dva vepředu (koně) a jeden za nimi (žokej). Před hráče do vzdálenosti pět až osm metrů umístíme metu, kterou musí žáci oběhnout. Poté určí učitel určitou část Evropy nebo území v České republice. Řekne-li učitel zeměpisný termín například město nacházející se na daném území, které určil jako „startovní“, všichni hráči se zvedají a „koně“ se seběhnou k sobě, lehce se předkloní a spojí ruce za zády jako třmeny a čekají, dokud žokej nenasedne. Žokej nasedá tak že dá nohy do třmenů a drží koně za ramena. Celý povoz obíhá metu a vrací se. Vyhrává tým, který překonal startovní – cílovou čáru jako první.

Potřebné pomůcky: mety.

Doba cvičení: 6 minut



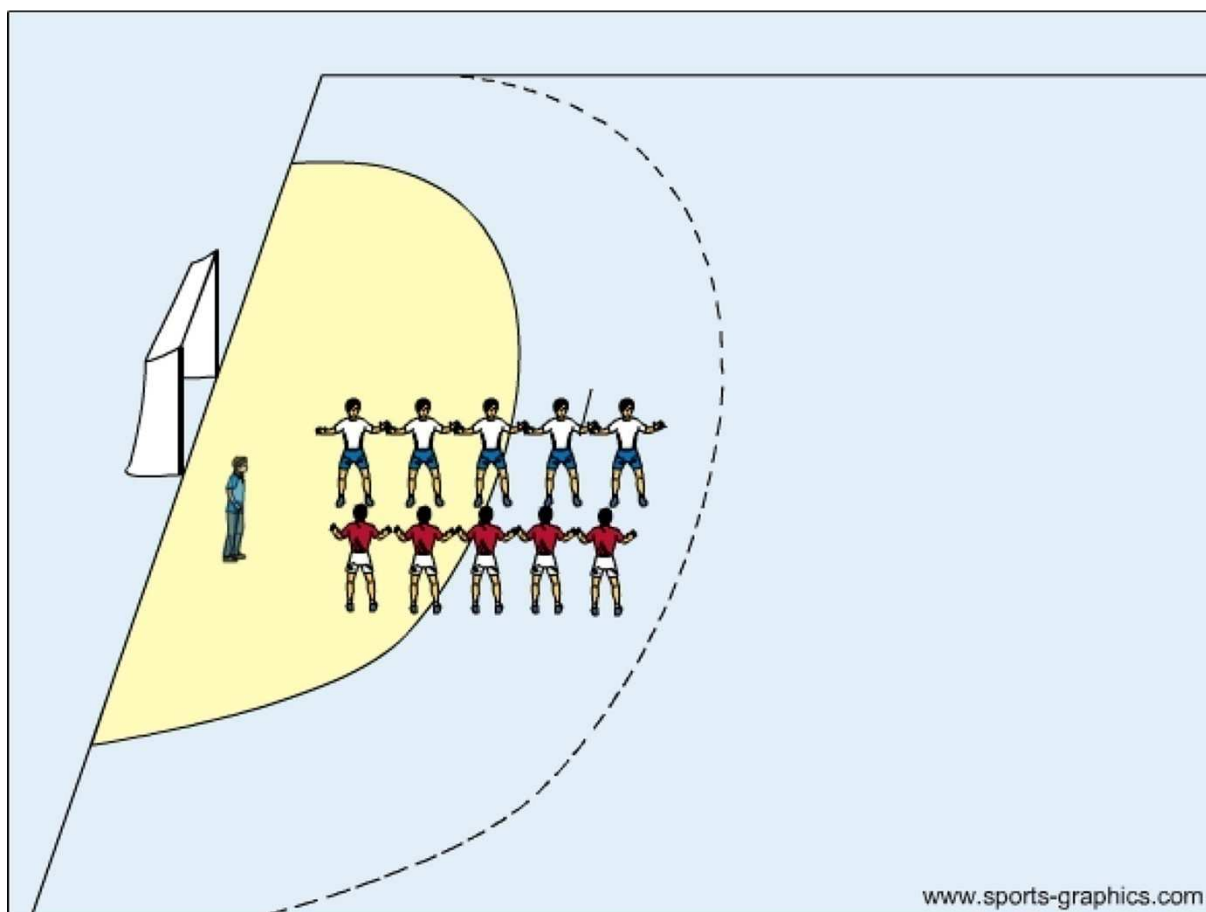
Obrázek 27. Velká zeměpisná Evropa

23. Blýskni se ČR x SR

Žáci sedí v zástupech naproti sobě a drží se za ruce. Učitel jmenuje města různá města České a Slovenské republiky a řekne-li české město, žáci si stiskem ruky beze slov předají signál. Poslední z hráčů zvedá ruku, dojde-li k němu signál, či sám zná správnou odpověď. Hráče průběžně točíme. Kdo byl na pozici posledního, co zvedal ruku, přesouvá se na start hada.

Je možné hru hrát také na jmenování různých měst a je-li město hlavním městem, hráči si posílají signál.

Doba cvičení: 4 minuty



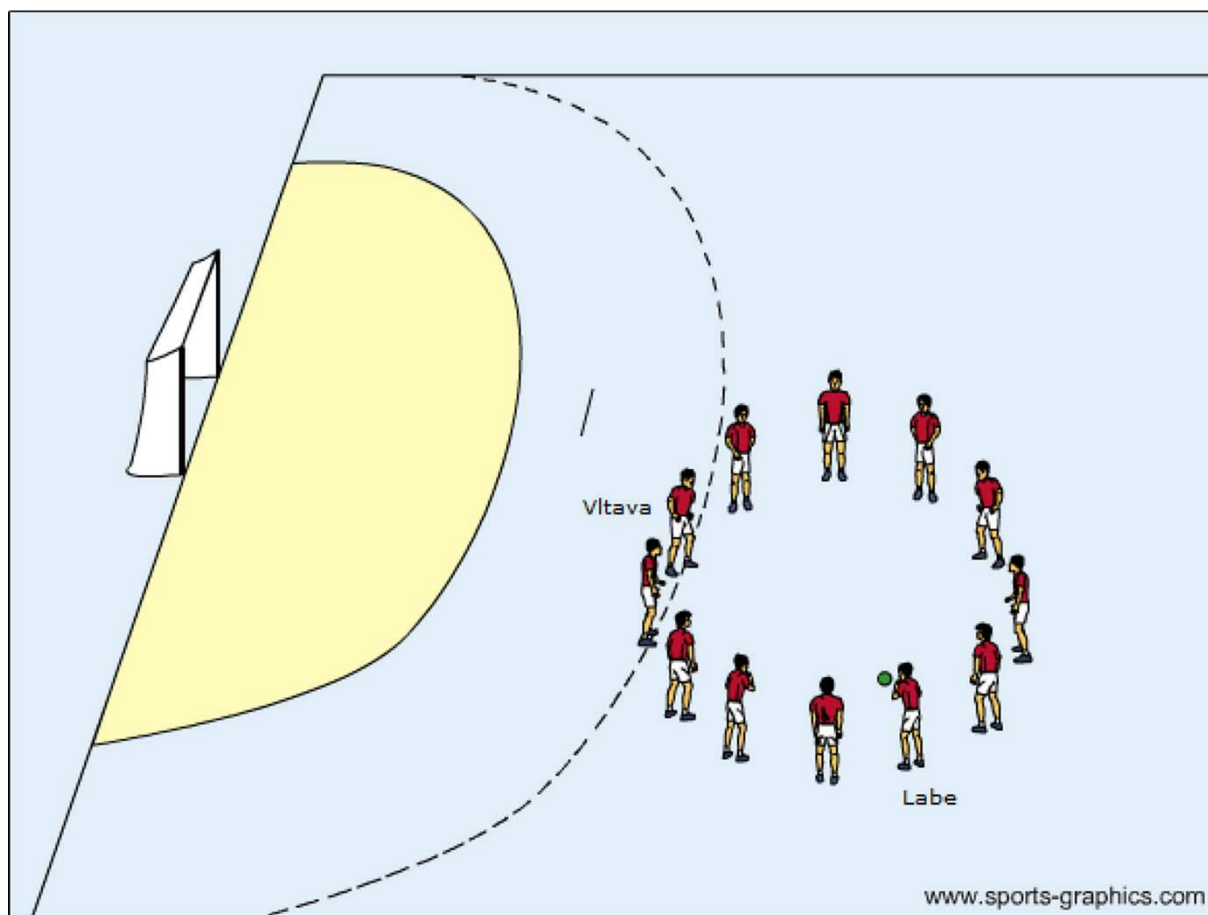
Obrázek 28. Blýskni se ČR x SR

24. Hydranty řeky ČR

Žáci stojí v kruhu, čelem dovnitř a mají jeden míč. Ten si mezi sebou přehazují. Aby mohli míč odhodit, musí vykřiknout jednu českou řeku, zmíněnou v hodinách zeměpisu (nutná kooperace učitele tělesné výchovy a zeměpisu). Na odhození a zvolání řeky mají žáci tři sekundy. Přihrávají komukoliv v kruhu, a pokud do tří vteřin nevykřiknou řeku, předají míč hráči po pravici a provedou pět dřepů. Hra končí, pokud neví pět hráčů po sobě. Hráči může být nahráno i vícekrát a řeky se nesmí opakovat.

Potřebné pomůcky: míč.

Doba cvičení: 4 minuty

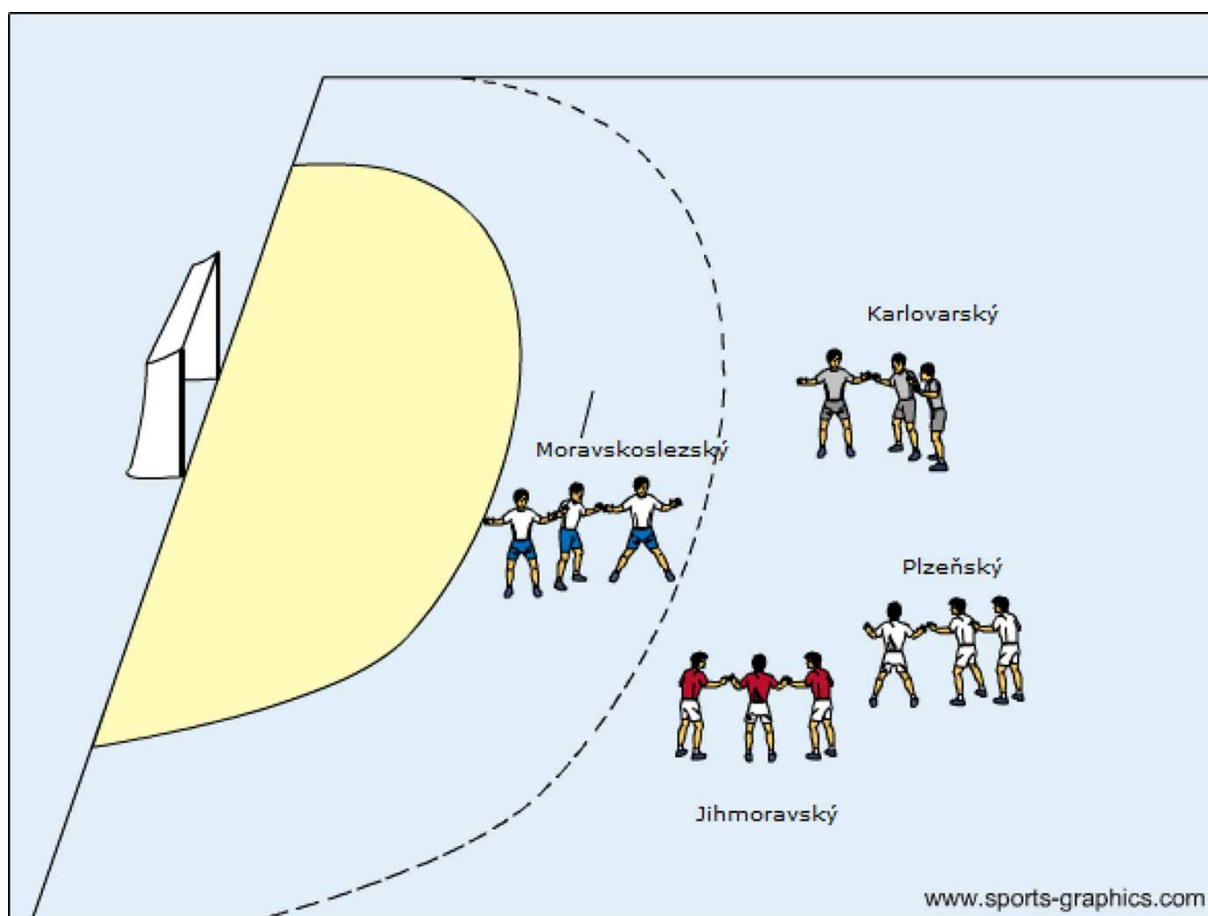


Obrázek 29. Hydranty řeky ČR

25. Krajiní honěná kraje

Žáky rozdělíme do družstev. Družstvo se drží za ruce a reprezentuje jeden z krajů. Hráči, kteří honí, se snaží pochytat ostatní týmy. Je-li tým chycen, dělá pět dřepů a pokračuje dále ve hře. Učitel různě mění týmy, které honí tím, že zvolá libovolný zeměpisný termín (například město) a tým, který reprezentuje kraj, na kterém se onen útvar nachází, honí.

Doba cvičení: 5 minut



Obrázek 30. Krajiní honěná kraje

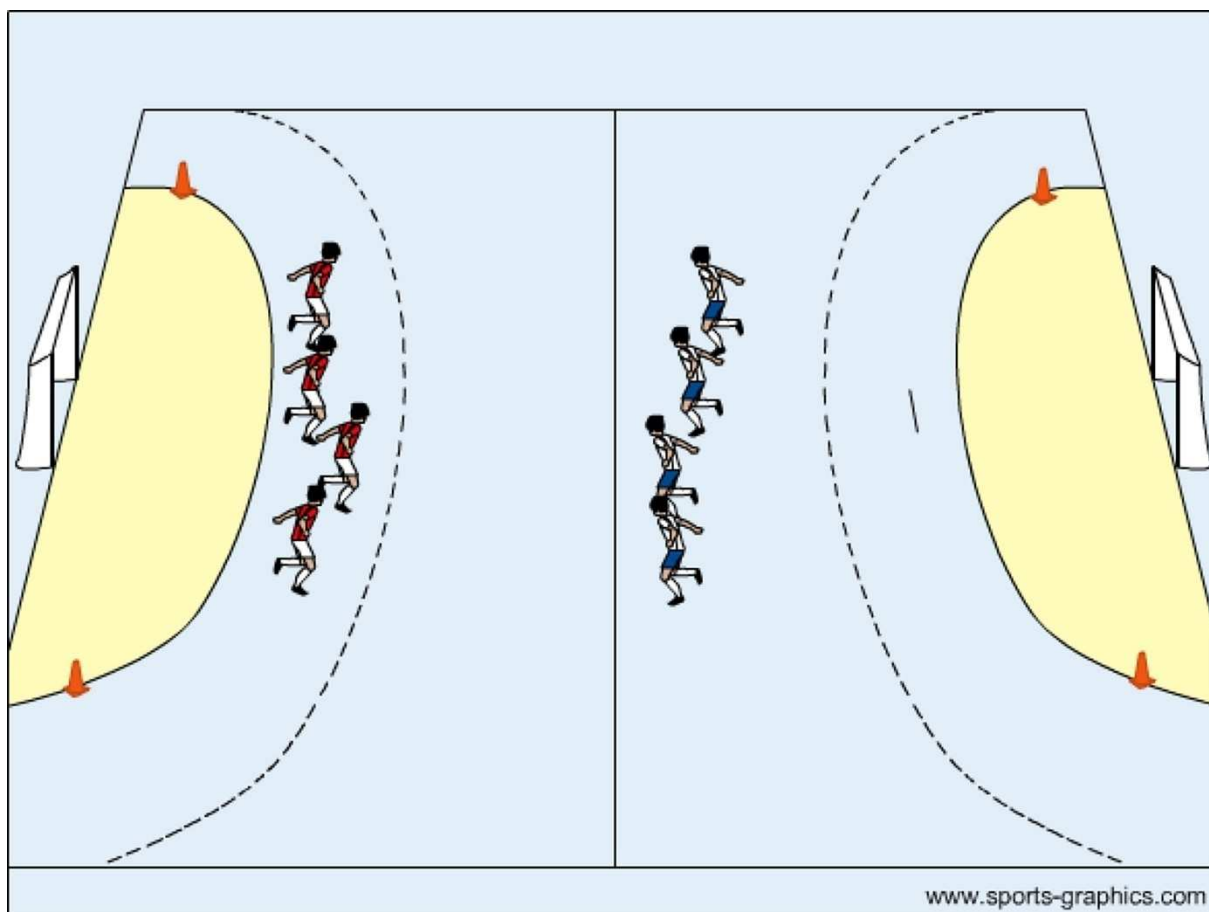


Obrázek 31. Krajiní honěná kraje foto

26. Klokaní souboje Evropa

Rozdělíme žáky do dvou stejně početných a zdatných skupin a postavíme je proti sobě na kratší stranu hřiště (volejbalového). Hráče před hrou informujeme, že zazní-li od učitele termín spojený s Evropou, založí ruce a snaží se poskoky po jedné noze dostat na opačný konec hřiště. V místě míjení se smí hráč pokusit vychýlit soupeře z rovnováhy. Výhodou včasné identifikace, že se jedná o evropský termín, je potom posunutí střetové linie blíže ke konci hřiště, ke kterému žák skáče. Dotkne-li se žák země jinou nohou než po které skáče, je diskvalifikován a ztrácí možnost získat bod a odchází na výchozí čáru soupeře, aniž by se zapojoval do ostatních bojů. Po každém kole vyměníme nohy a sečteme body. Družstvo s více body vyhrává. Upraveno podle Mazal (2007).

Obvyklá doba cvičení: 7 minut

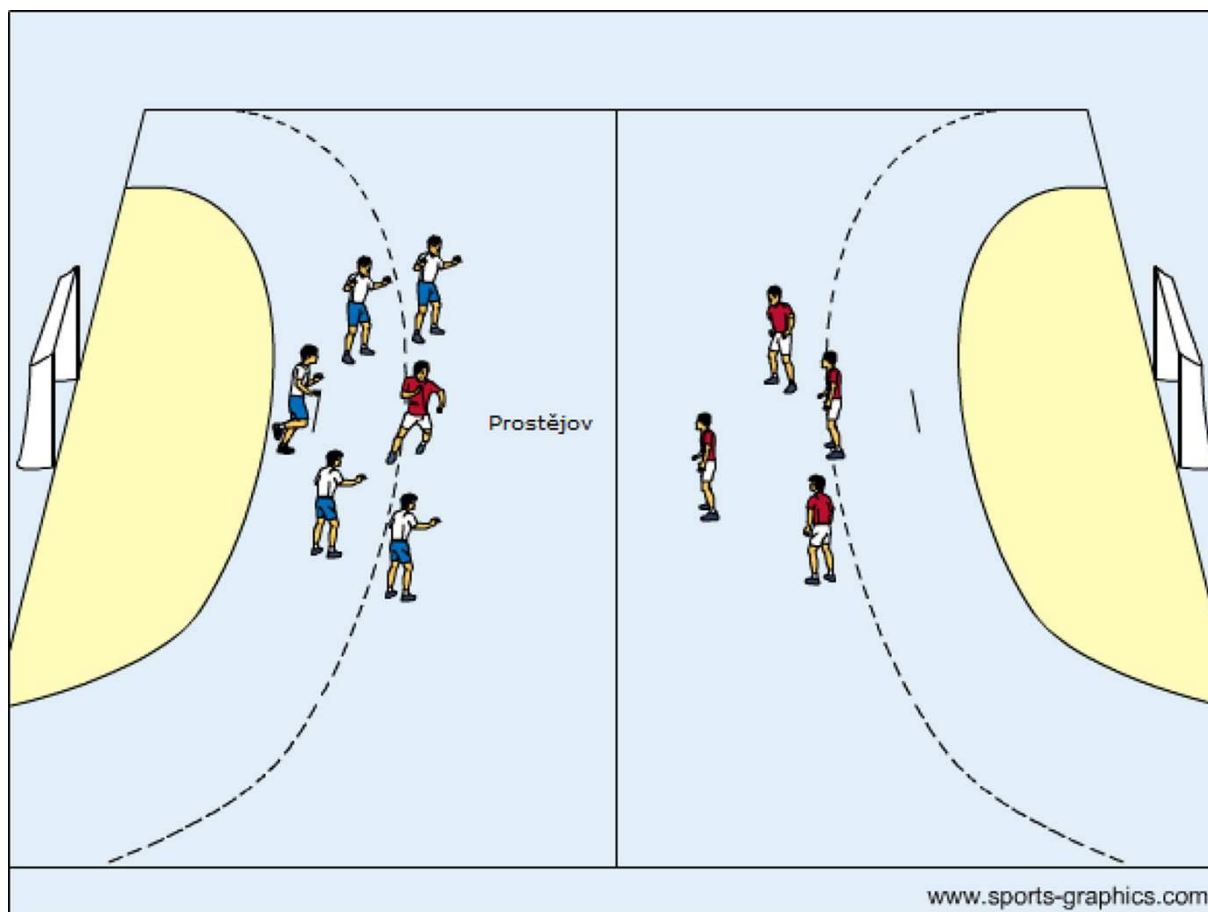


Obrázek 32. Klokaní souboje Evropa

27. Státní hututu Čechy x Morava

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a každý je umístěn na jednu polovinu volejbalového hřiště. Úkolem hráčů je jednotlivě a střídavě vbíhat na území soupeře, tam se dotknout co nejvíce protihráčů a aniž by byl jimi hráči chycen se vrátit na své území (postačí dotek jakoukoliv částí těla vlastního území). Aby hráč mohl vběhnout na soupeřovo území, musí jmenovat město nacházející se na předem stanoveném území (Čechy – Morava a Slezsko), který byl jeho týmu před hrou určen. Nastane-li situace, že se hráč vysmekne ze soupeřova sevření a doběhne (dotkne se) vlastního území. Všichni soupeři, kteří se tohoto hráče dotkli, vypadávají. Hra končí vyřazením všech soupeřů, nebo uplynutím předem daného časového limitu. Je-li hráč na soupeřově polovině déle jak 20 sekund vypadává.

Doba cvičení: 8 minut



Obrázek 33. Státní hututu Čechy x Morava

6 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se zaměřil na cílovou skupinu žáků 1. ročníku střední školy a vytvořil soubor pohybových her se zeměpisnou tematikou. Celkem jsem připravil 27 her, tematicky zaměřené na: socioekonomickou a geomorfologickou stavbu České republiky, politickou stavbu světa a Evropy, planetární geografii, dále na praktický zeměpis (určování světových stran) a na základní znalosti světových přístavů a jejich poloh v oceánech.

Pohybové hry trvaly v rozmezí 3–15 minut. Pomůckami byly především míče, žíněnky, kužely, švédské lavice, gymnastické tělocvičné kozy a tištěné herní pomůcky.

Výhodný se mi jevil kreslicí software easy Sports-Graphic, kterým jsem zhotovil obrázky pro lepší názornost her. Program byl velice jednoduchý na ovládání a měl širokou škálu funkcí a možností znázornění hráčů.

Hry jsou vymyšleny tak, aby při nich byla vyvíjena psychická i fyzická aktivita a byla zefektivněna výuka zeměpisu a tělesné výchovy. V praxi byly všechny pohybové hry realizovány u skupiny žáků, kde jsme po odehrání her minimálně pozměnili pravidla pro lepší pohybové zapojení všech hráčů.

Soubor her lze také využít i při změně tématu v zeměpisu, kdy bude zachován základní princip hry. Hry by mohly sloužit učitelům tělesné výchovy pro rozšíření zásobníku her v rámci výuky tělesné výchovy dle rámcového vzdělávacího programu.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na vytvoření souboru pohybových her za účelem mezipředmětové integrace zeměpisu a tělesné výchovy. Hry byly praktikovány v rámci hodin tělesné výchovy střední školy Trivis Prostějov, v období březen–duben 2014. Výzkumu se zúčastnilo 28 studentů prvního ročníku v poměru 13 dívek a 15 chlapců. Aplikováno bylo všech 27 her ve třech vyučovacích blocích.

V přehledu poznatků je věnována pozornost tématu adolescence v podobě obecné charakteristiky a základním faktům o motorických schopnostech. Popsán byl také národní program vzdělávání a jeho dílčí části. Podrobně je práce zaměřena na školní vzdělávací plán vybrané školy a informace získané z kurikulárních dokumentů jsou poté využity v praktické části.

K dosažení cílů práce bylo zapotřebí sestavení zásobníku pohybových her a implementaci vyučované zeměpisné tematiky do pravidel. Pro realizaci byla zajištěna možnost praktického využití v hodinách tělesné výchovy na střední škole Trivis Prostějov a k lepší názornosti bylo využito softwaru pro tvorbu grafického znázornění pohybových her.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis is focused on the creation of movement games with the purpose on intersubject integration of geography and physical education. The games were applied during the TRIVIS High School Prostějov classes in the period of March - April 2014. 28 students of first class participated on this survey, 13 girls and 15 boys. All 27 games were applied in three lesson blocks.

The attention in the overview of findings is dedicated to the topic of adolescence in the form of general characteristics and basic facts about motoric skills. The national education plan and its component parts was also described. The thesis is also in detail focused on the education plan of chosen school and information gained from curriculum documents are further used in the practical part.

To achieve the thesis's goals was necessary to create a reservoir of movement games and implementation of taught geographic themes into the rules. For implementation the possibility of practical use in the classes of physical education at TRIVIS High School in Prostějov was provided. and for better illustrative the software for graphic representation of movement games was used.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2010). Školní vzdělávací plán: *Veřejnoprávní ochrana*. Prostějov: TRIVIS.
- Balada, J. et al. (2005). *Rámcový vzdělávací program*. Praha: Tauris.
- Bursová, M. & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Nakladatelství Doplněk.
- Čelikovský et al. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čížková, J. et al. (1999). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Havel, Z. et al. (1996). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta.
- Havel, Z. & Hnízdil, J. (2010). *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Hnízdil, J. et al. (2012). *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta.
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Choutka, M. (1976). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Karásková, V. (2012). *Adrenalin v tělocvičně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kohoutek, M. (1987). *Úvod do studia vytrvalostních schopností v antropomotorice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Machová, J. (2005). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Malá, H. & Klementa, J. (1985). *Biologie dětí a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Marhounová, J. (1996). *Dospívání*. Praha: Empatie.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.

- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Pavlík, J. (1996). *Silové schopnosti člověka*. Brno: Masarykova univerzita Brno.
- Šimonek, J. et al. (2000). *Základy kondičnej prípravy v špote*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Padio.
- Zapletal, M. (1997). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Leprez.
- Zháněl, J. & Zlesák, F. (1999). *Koordinační schopnosti v tenise*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rámcový vzdělávací program. Retrieved 26. 3. 2014 from World Wide Web: <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVP-6842M01.pdf>

10 PŘÍLOHY

Přílohy obsahují zásobník informací k pohybovým hrám, v některých případech je možné využití informací ve více hrách. Obsahem je také seznam obrázků.

1, 7, 8, 10, 15, 18

Čechy – Benešov, Beroun, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Mělník, Mladá Boleslav, Nymburk, Příbram, Rakovník, České Budějovice, Český KRUMLOV, Jindřichův Hradec, Písek, Prachatice, Strakonice, Tábor, Pelhřimov, Domažlice, Cheb, Karlovy Vary, Klatovy, Rokycany, Plzeň, Sokolov, Tachov, Česká Lípa, Děčín, Chomutov, Jablonec nad Nisou, Liberec, Litoměřice, Louny, Most, Teplice, Ústí nad Labem, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Chrudim, Jičín, Náchod, Pardubice, Rychnov nad Kněžnou, Semily, Trutnov, Ústí nad Orlicí, Kladruby, Karlův most, Lipno, Kvilda, Sněžka, Škoda auto, Labe, Pelhřimov, Čertovo jezero, Svět, Milešovka, Brdy

Morava – Bruntál, Frýdek-Místek, Jeseník, Karviná, Nový Jičín, Olomouc, Opava, Ostrava, Prostějov, Šumperk, Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín, Zlín, Znojmo, Vyškov, Hodonín, Břeclav, Rýmařov, Litovel, Mohelnice, Moravská Třebová, Třinec, Vizovice, Lysá hora, Beskydy, Karpaty, Pálava, Valašsko, Libavá, Praděd, Macocha, Hranice, Svitavy, Ropa, Slavkov, Klimkovice,

2

Dunaj ve Finsku, Bern ve Švýcarsku, Euro v Británii, Karpaty v Německu, Siena ve Francii, Ebro v Portugalsku, Pyreneje ve Španělsku, Dánsko Islandu, Vesuv v Itálii, Vatikán v Paříži, Eifelova věž v Paříži, Tatry v Polsku, Volvo ve Švédsku, Řecko u Jadranu, Split ve Slovinsku, Tyrolsko v Itálii, Haag v Belgii, Kodaň je přístav, Hamburk na Labi, Dunaj se vlévá do středozemního moře, Dyje se vlévá do Moravy, Balaton v Maďarsku, Londýn na Temži, San Marino u Francie, Monako u Francie, Lucembursko je vnitrozemský stát, Dolomity v Itálii, Ženeva ve Francii...

3

Portugalsko, Španělsko, Andora Francie, Monako, Švýcarsko, Lucembursko, Belgie, Nizozemsko, Irsko, Spojené Království, Německo, Lichtenštejnsko, San Marino, Itálie,

Vatikán, Malta, Dánsko, Norsko, Švédsko, Finsko, Estonsko, Lotyšsko, Litva, Bělorusko, Polsko, Slovensko, Ukrajina, Rakousko, Slovinsko, Maďarsko, Rumunsko, Moldavsko, Chorvatsko, Srbsko, Bosna a Hercegovina, Černá Hora, Kosovo, Makedonie, Albánie, Řecko, Bulharsko, Island

4

MERKUR – 87dní, 1.

VENUŠE – 224,7dne, 2.

ZEMĚ – 365dní, 3.

MARS – 686dne, 4.

JUPITER – 4 335dní, 5.

SATURN – 10 757dní, 6.

URAN – 30 708dní, 7.

NEPTUN - 60 190dní, 8.

6

Endogenní – zdvihy a poklesy zemské kůry, vrásnění, sopečná činnost, zemětřesení, metamorfóza
Exogenní – světelné a tepelné záření Slunce, rotace Země, Měsíc, voda, sníh, led, mráz, vítr, živé organismy, gravitace

9

Olomoucký, Moravskoslezský, Zlínský, Jihomoravský, Vysočina, Královehradecký, Středočeský, Praha, Pardubický, Liberecký, Ústecký, Karlovarský, Plzeňský, Jihočeský...

11

Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, Liberec, Olomouc

Evropa, Střední Evropa, Česká republika, Morava, Olomoucký kraj, okres Prostějov, Prostějov

12

Olomoucký - Olomouc, Moravskoslezský - Ostrava, Zlínský - Zlín, Jihomoravský - Brno, Vysočina - Jihlava, Královehradecký – Hradec Králové, Středočeský - Praha, Praha - Praha, Pardubický - Pardubice, Liberecký - Liberec, Ústecký – Ústí nad Labem, Karlovarský – Karlovy Vary, Plzeňský - Plzeň, Jihočeský – České Budějovice...

14

Olomouc, Ostrava, Zlín, Brno, Pardubice, Liberec, Ústí nad Labem, Karlovy Vary, Plzeň, České Budějovice, Jihlava, Hradec Králové, Praha...

16

Kolumbie – Bogotá, Ukrajina – Kyjev, Čína – Peking, Japonsko – Tokio, Kuba – Havana, Libérie – Monrovia, Norsko – Oslo, Afghánistán – Kábul...

17

Opatovice, Dětmárovice, Mělník, Temelín, Dukovany, Dlouhé stráně, Lipno, Orlík, Slapy...

19

- V jakém kraji leží město Blansko? Jihomoravském
- Ve kterém státě leží Lyon? Francie
- Kolik měří nejvyšší bod v Jeseníkách? 1492
- Kdy vstoupila ČR do EU? 2004
- Ve kterém roce padla Berlínská zeď? 1989
- Jmenuj souseda Francie. Itálie, Švýcarsko, Lucembursko, Belgie, Německo, Španělsko, Andora
- Kdy vzniklo Československo? 28.10. 1918
- Hlavní město Bulharska? Sofie
- Kolik obyvatel má Praha? Více jak milion
- Nejdélší hranici má Švýcarsko s? Itálií
- Jaké barvy má Řecká vlajka? Modrá, bílá
- Měnová jednotka v Rumunsku je? Ieu
- Nejvýše položená obec v ČR je? Kvilda
- Hlavní město Finska je? Helsinky
- Jakému státu přísluší město Bari? Itálie

- Jakému státu přísluší město Vigo? Španělsko
- Jakému státu přísluší město Sevilla? Španělsko
- Jakému státu přísluší město Porto? Portugalsko
- Jakému státu přísluší město Trondheim? Norsko
- Jakému státu přísluší město Doněck? Ukrajina
- Jakému státu přísluší město Eš? Lucembursko
- Jakému státu přísluší město Gratz? Rakousko
- Jakému státu přísluší město Basilej? Švýcarsko
- Jakému státu přísluší město Versailles? Francie
- Jakému státu přísluší město Parma? Itálie
- Jakému státu přísluší město Záhřeb? Chorvatsko
- Jakému státu přísluší město Thessaloniki? Řecko
- Jakému státu přísluší město Bristol? UK
- Hlavní město Moldavska? Kišiněv
- S jakými státy sousedí Andorra? Francie a Španělsko
- Jaký jazyk je Rumunština? Románský
- Hlavní město Litvy? Vilnius
- Europoidní rasa má barvu? Bílou
- Mulat je míšenec... černocho a bělocha
- Co je to urbanizace? Stěhování do měst
- Nejdelší řeka Evropy je? Volha
- Odkud pochází brambory a kukuřice? Amerika
- Ve kterém státě leží Normanský poloostrov? Francie
- Ostrov Korsika patří k? Francie
- Ankara je hlavní město? Turecka
- Řeka Rhöna se vlévá do moře: Středozemního
- Nejsevernější Evropský mys? Nordkinn
- Největší Evropské jezero? Ladožské
- Které úmoří se nachází na území ČR? Severní, baltské, černé
- Nejvyšší Evropská hora? Mont Blanc
- Nejlidnatější Evropské město v roce 1825? Londýn
- Největší Evropský přístav? Rotterdam

- Největší Evropské letiště podle počtu odbavených cestujících? Heathrow Londýn
- Zakládající státy EU? Německo, Francie, Itálie, Benelux
- Nejnovější členové EU? Chorvatsko
- Jakému státu přísluší město Monte Carlo? Monako
- Jakému státu přísluší město Le Havre? Francie
- Jakému státu přísluší město Odense? Dánsko
- Jakému státu přísluší město Borisov? Bělorusko
- Hlavní město Ukrajiny je? Kyjev
- Hlavní město Maďarska je? Budapešť
- Hlavní město Slovinska je? Lublaň
- Hlavní město Portugalska je? Lisabon
- Kterému státu náleží ostrov Sicílie? Itálie
- Grónsko spadá pod? Dánsko

20

Atlantik – La Havre, Santander, Rio de Janeiro, New York, Dakar, Monrovia...

Pacifik – Acapulco, Bangkok, Hong Kong, Kóbe, Los Angeles, Sydney, Manila...

21

Západ – Portugalsko, Karibik, Andy, Pampy, Aljaška, Irsko, Lima, Chile, Kuba...

Východ – Turecko, Vesuv, Oslo, Sicílie, Madagaskar, Izrael, Švýcarsko, Belgie, Bajkal, Ural, Pusta...

22

Čechy – Most, Náchod, Trutnov, Jičín, Jizerské hory, Novohradské hory, Berounka, Malše, Sázava...

Morava – Třebíč, Znojmo, Bruntál, Slavkov, Nový Jičín, Dražanská vrchovina, Bílé Karpaty, Bečva, Dyje, Odra...

23

Poprad, Vlašim, Košice, Nymburk, Litvínov, Senice, Orava, Opava, Ostrava, Púchov

Jičín, Blansko, Bánská Bystrice, Ilava, Jihlava, Nové Zámky, Těchová...

25

Olomouc, Ostrava, Zlín, Brno, Pardubice, Liberec, Ústí nad Labem, Karlovy Vary, Plzeň, České Budějovice, Jihlava, Hradec Králové, Praha...

Seznam obrázků:

Obrázek 1. Systém kurikulárních dokumentů

Obrázek 2. Easy Sport-Graphics

Obrázek 3. Opičí dráhy Čechy x Morava

Obrázek 4. Vědomostní kotouly Ano x Ne

Obrázek 5. Cestovní kvíz Evropa

Obrázek 6. Vesmírné závody sluneční soustava

Obrázek 7. Planetární škatulata okolo Slunce

Obrázek 8. Krajinotvorná koza krajinotvorní činitelé

Obrázek 9. Územní honička Čechy x Morava

Obrázek 10. Územní honička Čechy x Morava foto

Obrázek 11. Běžecká zeměpisná liga s kvízem

Obrázek 12. Úprk domů kraje

Obrázek 13. Válená Čechy x Morava

Obrázek 14. Člunkové běhy regiony

Obrázek 15. Člunkové běhy regiony foto

Obrázek 16. Česká skákaná krajská města

Obrázek 17. Sestřel střelku světové strany

Obrázek 18. Krajská honěná krajská města

Obrázek 19. Čepice Čechy x Morava

Obrázek 20. Čepice Čechy x Morava foto

Obrázek 21. Najdi stát puzzle

Obrázek 22. Energetická střelnice elektrárny

Obrázek 23. Zeměpisná vybíjená Čechy x Morava

Obrázek 24. Zaoceánská veslice Pacifik x Atlantik

Obrázek 25. Světová podávaná západ x východ

Obrázek 26. Světová podávaná západ x východ foto

Obrázek 27. Velká zeměpisná Evropa

Obrázek 28. Blyskni se ČR x SR

Obrázek 29. Hydranty řeky ČR

Obrázek 30. Krajiní honěná kraje

Obrázek 31. Krajiní honěná kraje foto

Obrázek 32. Klokaní souboje Evropa

Obrázek 33. Státní hututu Čechy x Morava