

Naše škola je v pohybu

V pondělí 10. prosince jsme se těšili na 9.hodinu. Čekala nás netradiční hodina tělesné výchovy. Do naší malotřídni školy za námi přijel sportovní lektor – pan Jan Starý z Fotbalové asociace ČR České Budějovice. Ale o fotbal nešlo. Hlavním cílem a smyslem dvou hodin tělocviku byla inspirace pro učitele, tedy jak zpestřit výuku, zlepšit fyzickou kondici či zapojit všechny žáky do her. Průběh celé akce byl následující: Po vlastním nástupu všech ročníků, zahájení hodiny a seznámení s programem, jsme si všichni zacvičili při rozcvičce a protáhli ztuhlé svaly. Pak vše bylo v režii trenéra. Chlapci a dívky nejdříve házeli měkkými míči na 4 koše, vždy 10 zásahů. Na zahřátí organismu ideální. Někteří si během programu pravidelně doplňovali tekutiny a dodržovali pitný režim. Poté si oblékli žluté a modré rozlišovací vesty a hrály se týmové hry. Nebyl čas na žádné postávání a rozkoukávání. Následoval hod míči přes natažené gumové lano. Každý cvičil dle svých fyzických dispozic. Velkou zábavu si žáci užili u kontaktní hry na žíněnkách – tzv. strkaná. Předem vždy byla vysvětlena pravidla hry, zásady spolupráce a fair play. Ovšem nejoblíbenější se stalo tzv. vytrhávání mrkve ze zahrady. 1 žák v roli zahradníka se snažil ostatní spolužáky proměněné v mrkve vytáhnout ze záhonku, což představovala žíněnka. Nasmáli jsme se všichni. Po krátké přestávce jsme předváděli kotoul vpřed, vzad i kotoul plavmo, běhali po lavičkách jeden za druhým. A to již nastal čas na rychlou vybíjenou, kde nikdo nevypadává a všichni hrají proti všem. Platí zásadní pravidlo: trefovat se pouze do nohou. Další cvičení na orientaci v prostoru – tzv. pohyblivé koše. Vybraný žák se prochází s dvěma obručemi a spolužáci se snaží házet do koše. Jako souboj dvou týmů bylo házení míčků do balančních míčů, aby se přesunuly na druhou stranu tělocvičny. Samý závěr lekce patřil na uvolnění výrazovému tanci a pohybu na vybrané moderní písničky.

Při skončení hodiny jsme potleskem poděkovali a předali na upomínku vlastnoručně vyrobenou vánoční hvězdu. Zopakovali jsme si, že si v hodinách nejen zacvičíme, ale i vzájemně spolupracujeme a jsme ohleduplní jeden ke druhému.

Atmosféru zachytila Dana Ryšlavá – vyučující ZŠ a MŠ Žimutice