

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



**Gymnastická cvičení s využitím náčiní v hodinách tělesné výchovy na 1.  
stupni ZŠ**

**Závěrečná práce**

**Liberec 2. července 2022**

**Mgr. Hana Bubeníková**

# Gymnastická cvičení s využitím náčiní v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

## Závěrečná práce

*Studijní program:*

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

*Studijní obor:*

Rozšiřující studium učitelství pro 1. st. ZŠ

*Autor práce:*

**Mgr. Hana Bubeníková**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





## Zadání závěrečné práce

# Gymnastická cvičení s využitím náčiní v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

*Jméno a příjmení:* **Mgr. Hana Bubeníková**  
*Osobní číslo:* P20C00001  
*Studijní program:* DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků  
*Studijní obor:* Rozšiřující studium učitelství pro 1. st. ZŠ  
*Zadávací katedra:* Katedra tělesné výchovy a sportu  
*Akademický rok:* **2021/2022**

### Zásady pro vypracování:

Postup práce:

1. Rešerše odborné literatury
2. Návrh souboru tematických bloků řazených dle měsíců ve školním roce.
3. Pilotní ověření materiálu v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.
4. Závěry a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:  
Rozsah pracovní zprávy:  
Forma zpracování práce:  
Jazyk práce:

tištěná/elektronická  
Čeština



### Seznam odborné literatury:

#### Literatura\*

HÁJKOVÁ, J. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN: 80-246-0425.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VRCHOVECKÁ, P. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada, 2020. ISBN: 987-80-271-1284-5.

ZUMR, T. *Kondiční příprava dětí a mládeže. Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada, 2019. ISBN: 987-80-271-2065-9.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.  
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

17. prosince 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

15. prosince 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. ledna 2022



## Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

11. července 2022

Mgr. Hana Bubeníková

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí mé závěrečné práce Ph.Dr. Pavlíně Vrchovické, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a čas, který věnovala mé práci.

## **Anotace**

Cílem práce je vytvoření souboru námětů s gymnastickými míči – owerbally, který může být využit jako inspirace v rámci tělovýchovných chviliek na prvním stupni základních škol. Teoretická část uvádí poznatky z oblasti vývojových zvláštností dětí mladšího školního věku a vymezuje období školní zralosti. Praktická část obsahuje deset tematicky motivovaných souborů, které jsou doplněny grafickým zpracováním jednotlivých cvičebních fází. Tyto materiály byly ověřeny na Základní škole v Zásrukách a budou využity jako výukový materiál pro učitele.

## **Klíčová slova**

Mladší školní věk, gymnastický míč, motivace, pohyb.

## **Annotation**

The aim of the work is to create a set of ideas with gymnastic balls - owerballs, which can be used as inspiration in physical education moments in the first stage of primary schools. The theoretical part presents knowledge from the area of developmental peculiarities of children of younger school age and defines the period of school maturity. The practical part contains ten thematically motivated files, which are supplemented by graphic processing of individual exercise phases. These materials were verified at the Primary School in Zásmuky and will be used as teaching material for teachers.

## **Key words**

Younger school age, gymnastic ball, motivation, movement.

## Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Úvod   | 8         |
| 1. Cíl práce.....  | 9         |
| 2. Charakteristika mladšího školního věku.....                             | 9         |
| 2.1 Školní zralost či připravenost.....                                    | 10        |
| 2.2 Vývoj poznávacích procesů.....   | 11        |
| 2.3 Tělesný vývoj.....   | 12        |
| 3. Motorika.....   | 12        |
| 4. Motivace.....   | 14        |
| 5. Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání | 14        |
| 6. Metodika práce.....   | 15        |
| 7. Metodické listy   | 15        |
| 7.1 Jak pracovat s metodickými listy.....                                  | 15        |
| 7.2 Seznam metodických listů.....  | 21        |
| 7.2.1 Tematický list č. 1.....   | 22        |
| 7.2.2 Tematický list č. 2.....   | 25        |
| 7.2.3 Tematický list č. 3.....   | 28        |
| 7.2.4 Tematický list č. 4.....   | 31        |
| 7.2.5. Tematický list č. 5.....  | 34        |
| 7.2.6. Tematický list č. 6.....  | 37        |
| 7.2.7. Tematický list č. 7.....  | 41        |
| 7.2.8. Tematický list č. 8.....  | 44        |
| 7.2.9. Tematický list č. 9.....  | 47        |
| 7.2.10. Tematický list č. 10   |           |
| <b>Závěr.....</b>  | <b>53</b> |
| Seznam použitých zdrojů.....   | 55        |

## Úvod

Téma práce bylo zvoleno na základě poznatků a zkušeností, čerpaných v průběhu pedagogické praxe. Práce s dětmi nejen v oblasti sportu byla důvodem k zamyšlení nad současnou pohybovou nedostatečností u dětí. Vytvořené náměty na tematické pohybové chvílky nabízí pedagogům možnosti pro pestřejší formu výuky a motivaci dětí k pohybu. Práce vychází z poznatků, že sport a všeobecně pohyb hraje důležitou roli pro seberealizaci dítěte. Učí se při něm nejen pohledům na sebe sama a svoje možnosti, ale seznamují se zde i s novými kamarády. Poznávají, že existují pravidla, která je nutné dodržovat a řídit se jimi. Některé náměty tělovýchovných chvilky jsou proto vytvořeny na základě činností s jednoduchými pravidly.

Práce vychází z poznatku, že sportování je třeba chápat i jako důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dítěte. Vytváření cvičebních aktivit a jednotlivých cviků bylo nutné sestavit podle odborně vypracovaných podkladů. Jednotlivé cvičební aktivity jsou vytvářeny tak, aby napomáhaly ke zdravému tělesnému vývoji a správnému držení těla. Z této nutnosti vychází hlavní myšlenka práce, která se opírá o skutečnost, že děti tráví hodně času sezením v lavicích a dochází tak k jednostrannému zatížení pohybového aparátu. Vytvořený soubor námětů pro tělovýchovné chvílky je metodickým materiálem pro učitele, který mohou využívat a volně zařazovat do výuky.

Pro praktickou část práce byly zvoleny tematické bloky vycházející z předmětu Prvouka. Jsou vytvářeny tak, aby se obsahem a námětem prolínaly s ostatními předměty. Jejich tvorba vychází ze školních vzdělávacích osnov. Ze zkušenosti s tvorbou Školního vzdělávacího programu vím, že školy v posledních letech pamatují při tvorbě svých vzdělávacích programů na zařazování činností, které dětem kvalitně naplňují volný čas a vedou k jejich všestrannému rozvoji. Práce se opírá o novou vzdělávací koncepci, která vybízí učitele k zařazování tělovýchovných chvilky během vyučování, skupinových činností a metod práce aktivujících děti k pohybu i během výuky ve školní třídě. Tematické bloky jsou proto koncipovány pro možné využití v prostoru třídy, tělocvičny i venkovních prostor. Mezipředmětová návaznost je propojena s Výtvarnou výchovou, Pracovními činnostmi, Hudební výchovou a Českým jazykem.

Malý gymnastický míč neboli overball byl zvolen pro věkovou skupinu mladší školní věk záměrně pro svou snadnou manipulaci a lehkost. Velká variabilita jeho využití je pro zvolenou věkovou skupinu nejvhodnější. Formou rozcviček, her a soutěží si děti prověřují své

dovednosti v manipulaci s míčem a jiným sportovním náčiním a činnosti jsou pro ně aktivující a zajímavější. Ve své práci jsem proto cvičení s náčiním doplnila básničkami, které budou děti bavit a motivovat k aktivnímu pohybu. Věková skupina mladší školní věk byla vybrána záměrně, neboť v tomto období jsou děti velmi hravé a tvárné. Důležité pro učitele je metodické zpracování jednotlivých cviků. Přesným dodržением jeho zásad tak napomáhají k správnému držení těla a zdravému fyzickému vývoji dítěte hravou a nenásilnou formou.

## 1. Cíl práce

Hlavním cílem práce je vytvoření souboru námětů pro tělovýchovné chvilky s využitím gymnastického náčiní – owerballů. Nabídka zajímavých materiálů, které budou přínosem pro práci učitelů.

## 2. Charakteristika mladšího školního věku

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem. Dítě se stává školákem a získává novou sociální roli ve svém životě. Projde rituálem zápisu a od této doby škola ovlivňuje další rozvoj jeho osobnosti. „*Doba nástupu do školy nebyla stanovena náhodně. Ve věku 6 – 7 let dochází k různým vývojovým změnám. Většina z nich je pro úspěšné zvládnutí školních požadavků důležitá.*“ (Vágnerová, 2005, s. 237). Tyto vývojové změny představují školní zralost či připravenost.

Na počátku školního věku se mění způsob dětského poznávání, dochází k rozvoji zrakové i sluchové percepce, mění se uvažování, dochází k přechodu na úroveň konkrétních logických operací a logického myšlení. Školák je schopen chápat podstatu určité skutečnosti, akceptuje realitu. Ubývá poznávacího egocentrismu. Dítě školního věku dokáže více ovládat pozornost. Ta je velmi důležitá pro jeho aktuální orientaci v prostředí. Nové prostory, se kterými se děti seznamují při vstupu do školy, jako je tělocvična a hřiště jsou svou velikostí pro orientaci v prostoru obtížné. S pozorností je úzce vázána paměť. S nástupem dítěte do školy úzce souvisí i zvyšování kapacity paměti, která je vázána nejen na jeho zrání, ale je podmíněna i specifickými požadavky školy. „*Na rychlosti zpracování informací a jejich uložení do paměti může záviset i kvalita výsledků určité činnosti*“ (Vágnerová, 2005, s. 257). V tělovýchovných aktivitách vycházíme ze základní paměťové operace jako je například opakování. Pro děti bývá jednodušší než přemýšlet nad učivem. Tyto poznatky využívá i tělesná výchova, která opakováním cvičebních prvků vede k upevnění správných pohybových návyků.

V průběhu dozrávání CNS se u dětí v tomto věku také vyrovnává emoční stabilita. Dovedou lépe ovládat své pocity, bývají více optimistické a veškeré dění jsou schopny vnímat pozitivně. Správnou motivací a zajímavou činností tak můžeme školní práci a povinnosti s ní spojené oprostit od nepříjemných zážitků. Je však velmi důležité rozeznat, co je pro dítě zvládnutelné a co nikoli. Zvláště ve sportu je velmi důležité nezapomínat na zásadu přiměřenosti a to nejen věku, ale i vývojovým zvláštnostem dítěte. Nadměrná zátěž může vést k poškození organismu a odradit dítě od dalších pohybových aktivit. Je naším úkolem děti k pohybové činnosti motivovat pro jejich zdravý vývoj, ne je nepřiměřenými nároky od činnosti odradit.

### **2.1. Školní zralost či připravenost**

Školní zralost je připravenost dítěte na vstup do školy z hlediska tělesného a psychosociálního vývoje. Ten je předpokladem pro zvládnutí nároků a požadovaných výkonů, které na něj budou ve škole kladeny. Kern popisuje toto období „Musí nyní být delší dobu ve skupině, pracovat cíleně a koncentrovaně, musí být schopno odolat určitému tlaku“ (Kern, et al., 1999, s. 176).

Podle Vágnerové se posuzuje podle tří kritérií:

Tělesná zralost kromě tělesných a růstových parametrů hodnotí i tzv. Filipínská míra. To je jednoduchá metoda, při které dítě dosáhne přes vzpřímenou hlavu na ucho na protilehlé straně hlavy.

Kognitivní vývoj v tomto období by měl dosáhnout Piagetova stádia konkrétních operací. Logicky přemýšlet o událostech a jevech, chápat stálost počtu, umět vnímat detaily a dodržovat pokyny.

Sociální vývoj a motivace dosahuje takové úrovně, kdy je dítě schopné delšího odloučení od rodiny, umí se podřídit i jiné osobě než rodičům. Je schopné orientovat se na určitou činnost.

Školní věk, tj. období základní školy někteří autoři (Vágnerová, 2005, s. 237) rozdělují do tří fází.

Raný školní věk je období mezi 6 až 9 rokem. Je charakteristické změnou sociálního postavení a různých vývojových proměn, které se projevují především ve vztahu ke škole.

Střední školní věk trvá přibližně od 8 do 12 let. V tomto období přechází dítě na 2. stupeň a začíná dospívat.



Starší školní věk je období 2. stupně základní školy až po ukončení povinné školní docházky, přibližně do 15 let. Z hlediska biologického jde o fázi dospívání.

Školní věk můžeme tedy chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti. Tuto společnost pro dítě představuje instituce školy. Dítě zde musí uspět, prosadit se svým výkonem, prokázat své kvality v různých sociálních skupinách. Je to fáze píle a snaživosti. Pro každé dítě v tomto věku je důležitá zpětná vazba od ostatních. Tou je hodnocení, které by mělo mít funkci informační a motivující. Podle Kaplana (2003, s. 14) vede dítě k větší aktivitě, protože *„jedinec, který si věří, že je dobrým sportovcem, se pohybuje rád a nové aktivity mu nedělají problémy“*

## **2.2. Vývoj poznávacích procesů**

V období školní zralosti dochází k výrazným změnám ve zrakové a sluchové percepci, které jsou důležité pro zvládnutí školní výuky a nároků v tomto období na dítě kladených. Podle Vágnerové (2005, s. 239) k jejímu rozvoji dochází v interakci s vývojem rozumových schopností, neboť *„v průběhu vývoje se mění schopnost ovládat akomodaci oční čočky ovlivňující přesnost vidění na různou vzdálenost“*. To je pro pohyb dítěte v prostoru hřiště nebo tělocvičny velmi důležité a je třeba věnovat tomuto aspektu pozornost, z hlediska bezpečnosti dítěte při provádění pohybových aktivit.

Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů je v tomto období vázán na realitu skutečného světa. Dítě postupně začíná chápat pravidla, která se stávají jeho součástí a ovlivňují jeho jednání. Lépe chápe souvislosti a vztahy. *„Ať se dítě učí kterémukoli předmětu, pokud nerozpoznává a neřeší problémy, s nimiž se při učení setkává, nemůže dosahovat skutečného pokroku“* (Fontana, 1997, st. 66). Z toho vyplývá, že srozumitelnost a přiměřenost informací je pro uskutečnění činnosti důležitá. Herní aktivity proto volíme zpočátku s jednoduchými pravidly, později zvyšujeme náročnost s ohledem na věkovou skupinu dětí.

U takto malých dětí je třeba brát v úvahu, že koncentrace pozornosti na podněty různé kvality (např. zrakové a sluchové) je velmi náročná a v tomto období stále omezená. Podle Vágnerové se dítě v 7 letech dokáže soustředit přibližně 7-10 minut. Je třeba mít na paměti, že činnosti musí být pestré a krátkodobé. Střídáním činností dítě zaujmeme, a aktivujeme tak jeho pozornost a zaujetí pro hru. Děti v tomto věku velmi rády hrají kolektivní hry, ve kterých vystupují např. jako pohádkové postavy, zvířátka nebo filmoví hrdinové. Učitelé zde mají velký prostor pro rozvoj dětské fantazie zároveň s pohybovou aktivitou. Děti si ze společné hry odnášejí zážitky ze sportovní soutěživé atmosféry.

Vývoj autoregulačních mechanismů je zde pro nás také důležitou složkou. Souvisí se změnou postoje k překážkám, tj. zátěži a požadavkům na něho kladeným. Jak uvádí Vágnerová (2005, s. 265) že, *„ dítě musí být schopné a ochotné podřídít se příkazu a dělat to, co je nutné “*. Pokud se pohybujeme v prostorách sportoviště, má to velký význam pro jeho bezpečnost, kooperaci a postupné překonávání překážek.

V kognitivním vývoji podle Piageta dochází mezi 7/8 a 11/12 rokem k decentralizaci. Je to stadium konkrétních operací. Dítě se již nesoustředí pouze na jeden předmět, ale je schopné již složitějších vjemů. V tomto věku je již dítě schopno úmyslné pozornosti. To je pro nás důležité při organizaci činností s pravidly a zařazování takových herních aktivit, které vyžadují pozornost při jejich realizaci.

### **2.3. Tělesný vývoj**

Pro všechny, kteří, pracují s dětmi, je důležité znát, jak se u dětí v mladším školním věku vyvíjí pohybový systém, a to jak pasivní, tak i aktivní. Proporce dětského těla jsou oproti dospělému člověku odlišné. U malého dítěte si můžeme povšimnout, že končetiny jsou v poměru k trupu kratší a hlava je poměrně menší. *„Stavba dětské kosti je odlišná od kostí dospělých. Mezi 2. a 12. rokem dochází k výrazným změnám ve stavbě kostí v místě úponů a šlach“* (Toufarová, 2003, s. 11). Podle Toufarové se kosti modelují v závislosti na zatížení kostry (sport, zaměstnání). S ohledem na probíhající osifikaci kostí je důležité dávat při pohybové zátěži pozor na otřesy, hlavně v oblasti pánve a páteře, choulostivé jsou také klouby.

Kriteriem školní zralosti dítěte je zdravotní stav a jeho tělesný vývoj. *„Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvyšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení měkká a pružná“* (Perič, 2004, s. 26). Se změnou tělesných proporcí úzce souvisí také změny v ovládnutí těla. Dítě je schopné zvládat pohyby přesněji a s větší koordinací. Je důležité, zaměřit se na správné držení těla a funkci svalů. *„Klademe důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů“*. (Křištofič, 2006, s. 12).

### **3. Motorika**

U dítěte mladšího školního věku je patrná vysoká spontánní pohybová aktivita. *V období osmi až deseti let dochází k velkému rozvoji některých motorických funkcí, jako je např. větší rychlost pohybu. Dítě se vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou“*. (Ptáček, et al.,

2013, s. 37). Učitelé by měli tuto spontánnost využít a volně navázat na organizovanou a řízenou pohybovou činnost. Nenásilnou formou, s dostatečnou motivací budou pak pohybové dovednosti lehce a rychle zvládnuty. Pro jejich uchování je potřeba zařazovat jejich častější opakování. Pro efektivní nácvik pohybových dovedností je důležitý v tomto věku rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu. Toto učení ještě provádíme herní formou s využitím učení nápodobou.

V období mladšího školního věku se předpokládá, že dítě dobře zvládne chůzi v terénu, udržet rovnováhu na jedné noze, skákat po jedné noze, sounož, přes švihadlo, do výšky a do dálky. Dokáže házet a chytat míč, trefit se míčem na cíl, kopnout do míče nohou. Tematický plán pro předmět Tělesná výchova by měl být sestaven v rámci ŠVP tak, aby rozvíjel všechny základní pohybové dovednosti dítěte, jako jsou skoky, poskoky, přelézání překážek, cvičení s náčiním, rovnovážná cvičení a rytmická cvičení. Je třeba zaměřit se na rozvíjení pohybových dovedností rozvíjejících obratnost, koordinaci a fyzickou zdatnost.

K rozvoji hrubé motoriky je důležité motivovat děti ke sportovním aktivitám a přirozenému pohybu. *“Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj.”* (Kaplan, 2003, s. 12). Nabídka pohybových aktivit pro děti je v současné době velmi rozmanitá. Děti je potřeba k jejich správnému výběru inspirovat. Každé dítě má určité předpoklady a nadání k pohybové činnosti a správným výběrem můžeme jejich rozvoj podpořit. Pohybové aktivity a zdravý životní styl jsou dnes častým tématem příspěvků v časopisech různé odborné úrovně. Zabývají se sportem a pohybovou aktivitou v životě člověka. Chápeme v něm důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí. Hraje důležitou roli také jako prostředek k seberealizaci dítěte, k jeho správné socializaci a může napomáhat prevenci negativních sociálních jevů.

Jemná motorika by měla být na začátku školní docházky rozvinutá na takové úrovni, aby dítě dobře zvládalo správný nácvik psaní. Důležitým ukazatelem úrovně dobře rozvinuté jemné motoriky je grafomotorika a vizuomotorika. Rozvoj závisí na vývoji zrakového a prostorového vnímání, paměti, laterality, pozornosti, hrubé a jemné motoriky. V tomto období je přirozenou součástí života dítěte kresba, která nenásilnou formou a přispívá k rozvoji těchto funkcí. Důležitou roli zde hrají také pohybové aktivity, které využívají při hře různého tělocvičného náčiní. Jsou to zejména malé míčky, overbally, tyče, švihadla, kroužky aj. Tyto cvičební pomůcky mohou plnit mnoho funkcí – koordinační, posilovací, uvolňovací,

protahovací, chytání a odhazování míčku procvičuje a protahuje svaly ruky, paže a zápěstí apod.

#### 4. Motivace

Je nejdůležitější součástí výchovy a vývoje dítěte. Ve všech vývojových obdobích patří k životu potřeba usilování, o kterém psychologové hovoří pod záhlavím motivace. Jako motivaci označuje Helus „*činitele aktivizující organizmus k reagování, chování, jednání vedoucím k dosažení cíle a uspokojení*“ (Helus, 2011, s. 128). Pro pedagoga je důležité vytvářet pro žáky činnosti dostatečně zajímavé a poutavé. Přizpůsobit obtížnost cíle věku a schopnostem žáků, aby úspěch v dané činnosti byl pro každého žáka dostupný. Čáp (1980, st. 161) uvádí, že „*sám vstup dítěte do školy, začátek vyučování novému předmětu, nová učebnice nebo pomůcka, přechod na školu vyššího stupně – to vše jsou příznivé situace pro vznik nového zájmu*“. Ve smyslu motivace k učební činnosti působí velmi příznivě hry a herní momenty se silným motivačním účinkem. Propojení činností v námětových hrách, pohádkách, říkankách, básničkách, písničkách, a to napříč všemi vyučovacími předměty.

#### 5. Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

„V souladu s principy kurikulární politiky zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školském zákoně), ve znění pozdějších předpisů, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – **státní a školní**.

Na základě rámcových vzdělávacích programů a pravidel v nich stanovených si jednotlivé školy vytvářejí své realizační programové dokumenty – školní vzdělávací programy (ŠVP), které musí být v souladu s tímto rámcovým vzdělávacím programem (RVP). Obsah vzdělávání může být ve školním vzdělávacím programu uspořádán do předmětů nebo jiných ucelených částí učiva (například modulů).“ (Metodický portál RVP CZ. [online]) Copyright©2020).

Pro metodiku práce byl podkladem *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání „Cesta k poznání“*. Základní škola Zásmyky. 2015. Č. j. 5/ 1617 ŠVP ZV. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Metodika práce vychází z předmětu Tělesná výchova 1. a 2. období pro 1. stupeň, požadovaných výstupů a klíčových kompetencí.

## 6. Metodika práce

Metodika práce vychází z dostupných materiálů, literatury a Školního vzdělávacího programu pro Základní školu. Soubor metodických listů je přehledně strukturován podle měsíců školního roku, září až červen. Jednotlivé tematické listy jsou číslovány od jedné do deseti. Námět každého listu vychází z jednotlivých kapitol předmětu Prvouka, probíraných v daném měsíci. Název aktivity je podtitulem daného tématu. Dále metodický list uvádí základní pravidla pro uskutečnění činnosti, tj. počet cvičenců, využitelné prostředí, dobu trvání tělovýchovné chvílky a pomůcky. Motivace k činnosti je uvedena krátkým vyprávěním učitele o probíhajícím ději a jednoduchou básničkou.

Tematický list je vytvářen na základě didaktických postupů v hodinách tělesné výchovy. Zahřátí organismu rušnou částí, po které následují metodicky rozpracované cviky, které vycházejí ze základního postavení. Tyto jsou doplněny o další možné modifikace. Doporučení pro učitele je návodem pro správné provedení cviků. S ohledem na věkovou skupinu jsou jednotlivé cvičební aktivity označeny názvy. Metodické listy jsou doplněny průpravnou částí, s grafickým rozpracováním jednotlivých cvičebních fází. Soubor deseti tematických listů byl vytvořen jako námět pro tělovýchovné chvílky. Lze jej zařazovat v hodinách tělesné výchovy i v době výuky probíhající ve třídě. Tematické listy byly následně popsány.

## 7. Metodické listy

### 7.1. Jak pracovat s metodickými listy

Metodický list **Cesta do školy** námětem navazuje na předměty Prvouka, Hudební Výchova a Výtvarná výchova. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Domov, škola. Název aktivity Jsem školák je motivována básní Budík. Tato aktivita je určena pro větší počet dětí. Lze ji použít v tělocvičně nebo ve třídě. Motivace rozhovorem s dětmi na dané téma a báseň Budík jsou v souladu s probíraným učivem. Jednoduchá sloka básně je zvolena pro její snadné zapamatování a využití během samotného cvičení. Napomáhá k vytváření rytmizace pohybu na jednotlivé verše.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Postup cvičení je rozpracován do jednotlivých veršů básně. Dále metodika upozorňuje na možnosti chybného provedení cviků. Cvičební blok uvádí pokyny pro učitele na možné modifikace cviků, které lze využít následně v hodinách tělesné výchovy. Průpravná část tematického listu je rozpracována do tabulky a graficky uvádí aktivitu Budík. Pro přehlednost jsou zde uvedeny

názvy cviků. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvílku a zakončení cvičebního bloku.

Cílem cvičení je správná rytmizace pohybu s dodržením dechové frekvence při jeho provedení. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického materiálu vycházela z učebnice Hravá prvouka (Rybová, et.al. 2015) Báseň byla použita ze souboru básní Veršované rozcvičky (Žáček, 2009). Cvičební aktivita byla zpracována a upravena podle knihy Cvičení a hry s overballem (Janošíková, et al., 2014).

Metodický list **Podzim v přírodě** námětem navazuje na předměty Prvouka, Výtvarná výchova a Hudební výchova. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Podzim. Název aktivity Sklizeň ovoce a zeleniny je motivován básní Jablíčko. Pohybová aktivita je určena pro menší skupinu dětí. Činnost je zahájena motivačním rozhovorem s dětmi a básní Jablíčko. Báseň je volena s jednoduchým textem pro její snadné zapamatování.

Metodické zpracování aktivity vychází z jejího základního postavení. Postup cvičení je rozpracován do jednotlivých veršů básně Jablíčko. Metodika upozorňuje na možnosti chybného provedení cviků a dále uvádí modifikace cvičení pro jeho širší využití. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvílku a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je správná rytmizace pohybu s dodržením dechové frekvence při jeho provedení. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov pro předmět Prvouka, části nazvané Podzim. Motivační báseň byla použita z knihy Veršované básničky (Žáček, 2009). Cvičební aktivita byla zpracována a upravena podle knihy Cvičení a hry s overballem (Janošíková, et al., 2014).

Metodický list **Moje rodina** námětem navazuje na předměty Prvouka, Hudební výchova a Výtvarná výchova. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Rodina. Název aktivity Domov, rodina je motivován básní Doma. Pohybová aktivita je určena pro větší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem s dětmi a básní Domov. Text básně je pro její snadné zapamatování volen jednoduchý. Rušná část cvičení je obdobou známé hry „Kuba řekl“.

Metodické zpracování tělovýchovné chvílky vychází ze základního postavení cvičenců. Děti jsou rozděleny do rolí členů rodiny volným výběrem. Cvičení s overballem je

rozpracováno do jednotlivých veršů básně Doma. Metodika doporučuje postup od jednoduchého provedení cviku k obtížnějšímu pro všestrannou zvládnutelnost cviků. Dále uvádí modifikaci cvičení pro jeho širší využití. Průpravná část je rozpracována do tabulky a graficky uvádí aktivitu s názvem Domov. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvílku a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je správná rytmizace pohybu a dodržení dechové frekvence při jeho provedení. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov předmětu Prvouka, třetí části, nazvané Rodina. Motivační báseň byla použita z knihy Malovaný svět (Žáček, 2016). Zdroj pro námět rušné aktivity byl vlastní.

Metodický list **Paní Zima** námětem navazuje na předměty Prvouka, Hudební výchova, Výtvarná výchova. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Zima. Název aktivity Zimní krajina a zimní měsíce je motivován básní Nasněžilo. Pohybová aktivita je určena pro větší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem s dětmi a básní Nasněžilo.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Postup cvičení je rozpracován do jednotlivých veršů básně Nasněžilo. Pro rušnou část byly připraveny kartičky s názvy měsíců. Cvičební blok obsahuje metodicky rozpracované dva cviky s názvy Stěrače a Sněhová koule. Cviky jsou rytmicky rozfázované na verše motivační básně. Metodika uvádí možnost provedení cviků s menší obtížností. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvílku a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je správná rytmizace pohybu s dodržáním dechové frekvence při jeho provedení. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov předmětu Prvouka, čtvrté části, nazvané Zima. Motivační báseň byla použita z knihy Malovaný svět (Žáček, 2016). Podkladem pro výběr cviků byla kniha Cvičení a hry s overballem (Janošíková, et al., 2014).

Metodický list **Zdraví** námětem navazuje na předmět Prvouka, Hudební výchova, Výtvarná výchova, Výchova ke zdraví. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Lidské tělo. Název aktivity Zdraví a moje tělo je motivován básní Ranní cvičení. Aktivita je určena pro možné využití ve třídě, jako tělovýchovná chvílky v průběhu dne. Cvičení je zahájeno

motivačním rozhovorem s dětmi a básní Ranní cvičení. Verše jsou voleny jednoduché, pro snadné zapamatování.

Metodické zpracování aktivity vychází z jejího základního postavení. Cvičební blok obsahuje metodicky rozpracované dva cviky s názvy Jízda na kole a Kolotoč, které jsou v souladu s rytmičností básně. Metodika upozorňuje na správné provedení cviku s možností chybného držení těla a na správnou koordinaci pohybu. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Jízda na kole a Kolotoč. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvíli a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je správná rytmičnice pohybu s dodržáním dechové frekvence při jeho provedení. Motivuje děti k chápání pohybu, jako důležitého prvku v životě.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov pro předmět Prvouka, páté části, nazvané Lidské tělo. K motivační básni byl použit zdroj Ranní rozcvičky ([www.Youtube.com](http://www.Youtube.com)). Cviky Jízda na kole a Kolotoč byly upraveny podle knihy Skotačíme na bublinách (Toufarová, 2003).

Metodický list **Náš svět** námětem navazuje na předměty Prvouka, Hudební výchova, Výtvarná výchova. Vychází z kapitoly Lidé a společnost. Název aktivity Povolání je motivován básní Povolání. Pohybová aktivita je určena pro větší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem s dětmi a básní Povolání. K herní činnosti byly vytvořeny hrací karty s názvy povolání.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Postup cvičení je rozpracován ve třech cvicích s názvy Povolání, Námořník a Učitel. Slova básně jsou v souladu s prováděným pohybem. Metodika uvádí možnosti chybného provedení cviků. Popisuje správné dýchání v průběhu cvičení a dále modifikaci cviků pro jejich širší využití v hodinách tělesné výchovy. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Povolání, Námořník a Učitel. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvíli a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je správná rytmičnice pohybu s dodržáním dechové frekvence při jeho provedení. Orientace v prostoru a koordinace pohybu.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov pro předmět Prvouka, šesté části Lidé a společnost. Motivační báseň byla použita z internetového zdroje [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com).



Cvičební aktivita byla zpracována a upravena podle knihy Skotačíme na bublinách (Toufarová, 2003).

Metodický list **Jaro v přírodě** námětem navazuje na předměty Prvouka, Hudební výchova, Výtvarná výchova. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Jaro. Název aktivity Přišlo jaro je motivován básní Mlád'ata. Pohybová aktivita je určena pro větší skupinu dětí. Cvičení zahajuje motivační rozhovor s dětmi a báseň Mlád'ata. Pro snadné zapamatování je volen jednoduchý text.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Postup cvičení je rozpracován do tří cvičebních prvků s názvy Žabky, Kočka a Pes. Báseň Žabky provází úvodní rušnou aktivitu. Metodika upozorňuje na možnosti chybného provedení cviků Kočka a Pes. Popisuje správnou dechovou frekvenci a dále uvádí modifikaci cvičení pro její snadnější provedení. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Žabky, Kočka a Pes.

Cílem cvičení je rozvoj koordinace pohybu, rovnováhy a kooperace dětí při cvičení ve dvojicích. Posílení a protažení svalových partií.

Metodický list **Naše obec** námětem navazuje na předměty Prvouka, Výtvarná výchova, Hudební výchova a Pracovní činnosti. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Domov, škola. Název aktivity Vycházky, známá místa je motivován básní Mašina. Pohybová aktivita je určena pro větší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem a básní Mašina. Pro její snadné zapamatování je volena báseň s krátkým textem.

Metodické zpracování aktivity vychází z jejího základního postavení. Ve hře jsou použity kartičky s názvy měst, které si děti před zahájením hry vyrobí. Aktivita obsahuje dva cvičební prvky s názvy Mašina a Zvedací most. Metodika popisuje správné provedení cviků a frekvenci dýchání. Dále uvádí modifikaci cvičení pro jeho širší využití v hodinách tělesné výchovy. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Mašina a Zvedací most. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvílku a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je rozvoj prostorové orientace, rychlosti, obratnosti a koordinace pohybů. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov pro předmět Prvouka, části s názvem Domov, škola. Motivační báseň byla použita z knihy Veršované rozcvičky (Žáček, 2009).

Cvičební aktivita byla zpracována a upravena podle publikace Cvičení a hry s overballem (Janošíková, et.al., 2014).

Metodický list **Živá příroda** námětem navazuje na předměty Prvouka, Výtvarná výchova, Český jazyk. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Lidé a společnost. Název aktivity Chráníme přírodu je motivován básní Co si zpívá potok. Pohybová aktivita je určena pro menší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem s dětmi a motivační básní.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Jednotlivé aktivity jsou pojmenovány Potůčky, Rybička a Kytička. Motivační báseň je využita k herní aktivitě v úvodní části tělovýchovné chvilky. Metodika upozorňuje na správné provedení cviků s dodržением dechové frekvence při jejich provádění. Dále metodika uvádí modifikaci cviků pro jejich širší využití v hodinách tělesné výchovy. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Rybička a Kytičky. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvilku a ukončení aktivity.

Cílem cvičení je rozvoj orientace, správné držení těla, posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z učebních osnov pro předmět Prvouka, části nazvané lidé a společnost. Motivační báseň byla použita z knihy Nermalujte čerta na zeď (Žáček, 2016). K tvorbě cviků byly použity a upraveny náměty z knihy Cvičení a hry s overballem (Janoušková, et al., 2014).

Metodický list **Bezpečnost a prázdniny** námětem navazuje na předměty Prvouka, Výtvarná výchova, Český jazyk. Vychází z učebnice Hravá prvouka, kapitoly Léto. Název aktivity Letní sporty, je motivován básní Říkadlo pro Markétku. Pohybová aktivita je určena pro menší skupinu dětí. Cvičení je zahájeno motivačním rozhovorem s dětmi a básní Říkadlo pro Markétu.

Metodické zpracování aktivity vychází ze základního postavení. Jednotlivé cviky jsou označeny názvy Velbloud a Mravenci a jsou metodicky rozpracovány a popsány. Motivační báseň byla využita v úvodní části, aktivitě Sběr jahod. Metodika uvádí doporučení pro učitele v provádění cviků v pomalejším tempu. Modifikace cviků je uvedena pro její širší využití v hodinách tělesné výchovy. Průpravná část graficky uvádí cviky s názvy Velbloud a Mravenci. Omalovánka k danému tématu je materiálem pro relaxační chvilku a ukončení činnosti.

Cílem cvičení je rozvoj orientace, rovnováhy a koordinace pohybů. Posílení a protažení svalových partií.

Tvorba metodického listu vychází z předmětu Prvouka, deváté části nazvané Léto. Motivační báseň byla použita z knihy Nemalujte čerta na zeď (Žáček, 2016). K tvorbě cviků byla použita a publikace Skotačíme na bublinách (Toufarová, 2003).

## **7.2. Seznam metodických listů**

7.2.1. Tematický list č. 1 – měsíc září – název – Cesta do školy

7.2.2. Tematický list č. 2 – měsíc říjen – název – Podzim v přírodě

7.2.3. Tematický list č. 3 – měsíc listopad – název – Moje rodina

7.2.4. Tematický list č. 4 – měsíc prosinec – název – Paní Zima

7.2.5. Tematický list č. 5 – měsíc leden – název – Zdraví

7.2.6. Tematický list č. 6 – měsíc únor – název – Náš svět

7.2.7. Tematický list č. 7 – měsíc březen – název – Jaro v přírodě

7.2.8. Tematický list č. 8 – měsíc duben – název – Naše obec

7.2.9. Tematický list č. 9 – měsíc květen – název - Živá příroda

7.2.10. Tematický list č. 10 – měsíc červen – název – Bezpečnost a prázdniny

## Tematický blok č. 1

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>CESTA DO ŠKOLY</b>            |
| <b>Období</b>          | <b>ZÁŘÍ</b>                      |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Jsem školák</b>               |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>8 minut</b>                   |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>malé míče, overbally</b>      |

### Motivace:

O prázdninách jsme si hodně hráli a běhali venku. Užívali jsme si sluníčka, koupání a cestování. Poznali jsme nové kamarády a naučili se spoustu nových her. Také jsme si ráno mohli trochu přispat, ale škola má svá pravidla a teď mě každé ráno budí budík.

Z našeho těla se stane na chvíli budík, který pevně stojí na svém místě a ručička „zvonilka“ se pohybuje ze strany na stranu. Básnička nám tempem cvičení pomůže.

### Budík

Poslouchej, jak budík tiká,

tik, tak, tik, tak nahlas říká.

Každé ráno vesele

vyhání mně z postele.

Tik, tak, tik, tak... (Žáček, 2009, s. 16-17)



Zdroj:Pinterest.com

### **Cvičení – rušná část**

Děti sedí v kruhu, kolena v pokrčení pod bradou, hlava položená na kolena. Uprostřed kruhu jsou položené míče /počet míčů podle počtu dětí/. Na slova říkanky

„Každé ráno budík tiká“ zvedají hlavy a protahují se do vztyku. Vybíhají doprostřed kruhu a uchopí míč. Zatočí se s míčem dokola. Zastaví se ve stoji rozkročném, míč drží oběma rukama ve vzpažení.

„Tik, tak tik, tak nahlas říká“ – úklony s míčem ve vzpažení napravo, nalevo

„Každé ráno vesele, vytáhne mně z postele“ provádí poskoky na pravé, levé noze.

**Základní postavení:** Budík - úzký stoj rozkročný, vzpažit, overball sevřený mezi dlaněmi nad hlavou, ramena držíme dole.

**Provedení:** s výdechem provádíme úklony trupu vlevo, s nádechem se vracíme zpět do základního postavení. Opakujeme stejný cvik vpravo.

**Účinek:** protažení šikmých břišních svalů, svalů mezižeberních, zádočných a svalstva bederního.

**Doporučení pro učitele:** chybné provedení zaklánění, předklánění a rotace trupu.


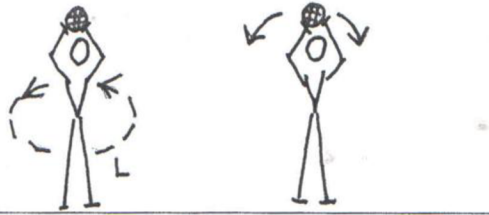

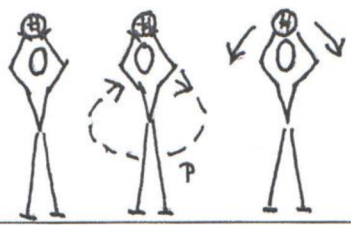

**Modifikace:** a) ze základního postavení provádíme s výdechem rovný předklon, s nádechem do základního postavení. V předklonu držíme rovná záda, hlava v protažení páteře.

b) v základním postoji přednožíme pravou, zároveň provedeme s výdechem předklon s dotykem overballu ke špičce nohy. Střídáme pravou a levou nohu, dbáme na držení zad v předklonu.

## Průpravná část

**Doba trvání: 8 minut**

**Náčiní: overball**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Budík</b></p>  <p>Z. P. 1.-2.                      3. - 4.</p>   | <p><b>2.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p>             |
| <p><b>3.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4. P/L</p> | <p><b>4.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 4.                      1. - 4. P/L</p> |
| <p><b>5.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 4.</p>                                  | <p><b>6.</b></p>  |

Obrázek č. 1 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 2

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>PODZIM V PŘÍRODĚ</b>          |
| <b>Období</b>          | <b>ŘÍJEN</b>                     |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Sklizeň ovoce a zeleniny</b>  |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>8 minut</b>                   |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>malé míče, overbally</b>      |

### Motivace:

Léto už je pomalu pryč a zůstávají nám veselé zážitky z prázdnin. V průběhu léta dozrávalo ovoce, které jsme si všichni hojně dopřávali. Chutnali nám sladké jahody, broskve, meruňky, ale i zelenina z babiččiny zahrádky. Hlavně červená rajčata a mrkev, výborné papriky. Konečně jsme se dočkali dozrání jablíček, hrušek a švestek, které nám léto zakončí.

### Jablíčko

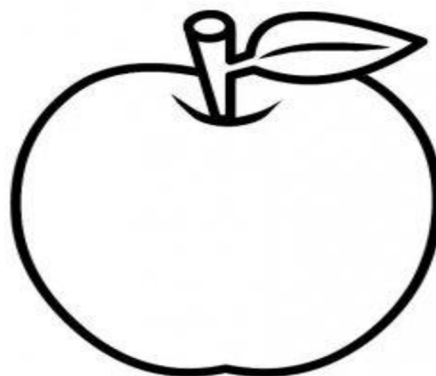
Koulí se jablíčko, koulí,

má z toho na čele bouli.

Koulí se jablíčko, kutálí,

valí se na nás ze skály.

Kuli, kuli – BUM! (Suchá, 2009, s. 50 - 51)



Zdroj:Pinterest.com

### **Cvičení – rušná část**

Jablíčko - děti stojí v kruhu, paže v upažení poníž. Pravou rukou drží svůj míč, levou paží drží míč druhého žáka. Výkrokem stranou ve směru vpravo udělají čtyři koky do strany „Koulí se jablíčko, koulí“, čtyři koky ve směru opačném „má z toho na čele bouli“.

Zastaví se ve stoj rozkročném, míč drží oběma pažemi ve vzpažení a provádí úklony vpravo, vlevo „Koulí se jablíčko, kutálí“.

Ve stoj spojném se 2x zatočí s míčem ve vzpažených rukách „valí se na nás ze skály“.

Ze stoji spojného po otočce udělají dřep a kutálí míč doprostřed kruhu „Kuli, kuli, BUM!“

**Základní postavení:** v kruhu, mírný stoj rozkročný, paže v upažení poníž.

**Provedení:** s nádechem a výdechem provádíme chůzi stranou vlevo/vpravo, s nádechem zatočení v kruhu s výdechem v základním postavení, úklony provádíme s výdechem do strany a s nádechem zpět.

**Účinek:** protažení svalových partií zad, mezižeberního svalstva a svalů paží

**Doporučení pro učitele:** chybné provedení zaklánění, předklánění v úklonech

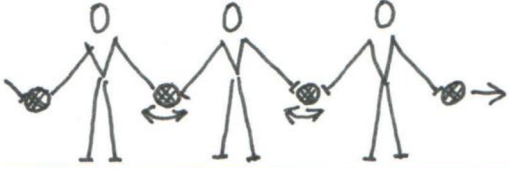
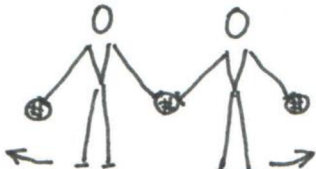
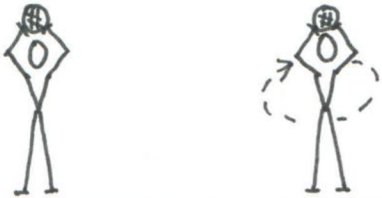

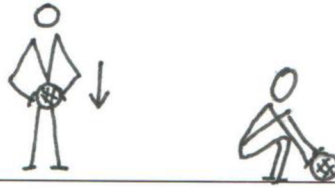
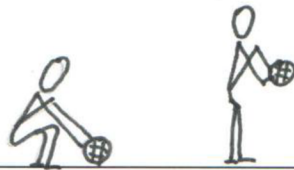
**Modifikace:** místo chůze si mohou děti předávat míč zprava doleva a zpět.



## Průpravná část

**Doba trvání: 8 minut**

**Náčiní: overball**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Jablíčko</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.</p>                       | <p><b>2.</b></p>  <hr/> <p>1. - 4.                      1. - 4. P/L</p>   |
| <p><b>3.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.                      1. - 4.</p> | <p><b>4.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 4.</p>                             |
| <p><b>5.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.</p>                              | <p><b>6.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. 2.                      3. - 4.</p> |

Tabulka č. 2 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 3

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>MOJE RODINA</b>               |
| <b>Období</b>          | <b>LISTOPAD</b>                  |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Domov, rodina</b>             |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>10 minut</b>                  |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>malé míče, overbally</b>      |

### Motivace:

Domovem každého z nás je naše rodina. Je to místo, kde žijeme, bydlíme, máme svůj dětský pokojík. Jsou tam naši rodiče, maminka, tatínek, bratr a sestra. Domov je místo, kam se rádi vracíme a kde je nám dobře. Cítíme se tam v bezpečí, nechybí nám mámina náruč, pohlazení a zábavné hry s tátou.

Cíl aktivity spočívá v procvičení názvů rodinných příslušníků /máma, táta, bratr, sestra, babička, děda/ a správného připojení sloves k podstatným jménům – máma vaří, táta – běží, bratr čte, sestra skáče, babička plete, děda přemýšlí apod.

### Domov

Člověk je doma, tam, kde bydlí,

kde má své místo u stolu,

kde má svou postel a svou židli.

Doma jsou všichni pospolu. (Žáček, 2016, s. 18)



Zdroj:Pinterest.com

### **Cvičení – rušná část**

Domov, rodina - aktivita začíná uprostřed tělocvičny/hřiště. Každé dítě položí svůj míč doprostřed a zaujme polohu u míče ve dřepu. Děti si rozdělí role členů rodiny /máma, táta, sestra, bratr, babička, děda/. Na pokyn učitele „sestra skáče“ se postaví všechny sestry a skáčí směrem od středu a drží svůj míč. Na další pokyn učitele „bratr jde ve dřepu“ se sestry zastaví a děti s rolí bratra jdou v podřepu a míč drží oběma rukama. Hra je obdobou hry „Kuba řekl“.

Aktivitu ukončíme básničkou „Domov“. Děti stojí v základním postavení na místech, kde ukončily hru. Posadí se do sedu skřížného / turecký sed /, vzpažit skrčmo, lokty směřují do stran, overball držíme oběma dlaněmi nad hlavou. S výdechem stlačíme, s nádechem stlačení uvolníme „Člověk je doma, ta, kde bydlí, kde má své místo u stolu“. Přejdeme do sedu roznožného, overball před tělem. S výdechem ohnutý předklon, současně kutálíme overball až do maximálního předklonu. S nádechem se vrátíme do základního postavení „kde má svou postel a svou židli, doma jsou všichni pospolu“.

**Základní postavení:** dřep, oběma pažemi držím míč

**Provedení:** na pokyn učitele se cvičící postaví, s míčem v ruce se otočí do směru pohybu a za pravidelného dýchání provádí daný cvik.

**Účinek:** manipulace s míčem za pohybu, správné držení míče, správné dýchání při cvičení


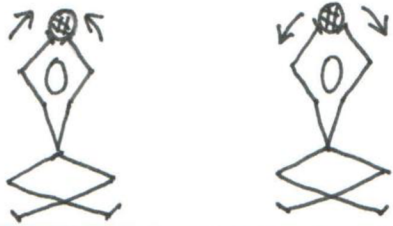

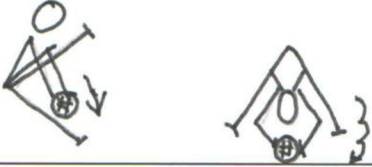

**Doporučení pro učitele:** kratší časové intervaly, rychlejší střídání aktivit, postupovat od jednoduchých cviků k obtížnějším pro všestrannou zvládnutelnost cviků

**Modifikace:** aktivita může začínat ve skupinkách v různých částech tělocvičny směrem k jejímu středu. Pro přehlednost a orientaci u mladších dětí.

## Průpravná část

**Doba trvání: 8 minut**

**Náčiní: overball**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Domov</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.</p>                    | <p><b>2.</b></p>  <hr/> <p>1. - 4.                      3. - 4.</p>         |
| <p><b>3.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.</p>                        | <p><b>4.</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> |
| <p><b>5.</b></p>  <hr/> <p>1. - 2.                      3. - 4.</p> | <p><b>6.</b></p>  |

Tabulka č. 3 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 4

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Téma</b>            | <b>PANÍ ZIMA</b>   |
| <b>Období</b>          | <b>PROSINEC</b>  |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Zimní krajina, zimní měsíce</b>                           |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>  |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b>                             |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>10 minut</b>  |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>malé míče, overbally, kartičky s názvy zimních měsíců</b> |

### Motivace:

Zimní měsíce jsou prosinec, leden a únor. 21. prosinec je den zimního slunovratu. Je to nejkratší den v roce. Venku je mráz, padá sníh, na oknech bývá námraza, tvoří se rampouchy. 24. prosince je Štědrý den, rozbalujeme si dárky. 31. prosince lidé oslavují konec starého roku. 1. Ledna začíná nový kalendářní rok. V zimě děti sáňkují, lyžují, bruslí na rybníku. (dostupné z <https://skolakov.webnode.cz> [online 1.5.2022])

### Nasněžilo

Nasněžilo, svět je bílý,

vítr píská na střežyly.

Bílé ticho leží v lese, ani hlásek neozve se.

Duchny ticha leží v horách, zvířata spí ve svých norách.

Naskočí ti husí kůže,

ani kožich nepomůže.

Poběž domů, vylez na pec,



Zdroj:Pinterest.com

Bude z tebe zase chlapec. (Žáček, 2016, s. 56)

### **Cvičení – rušná část**

Nasněžilo - na začátku aktivity rozmístíme v tělocvičně kartičky s názvy zimních měsíců. Tyto kartičky si společně s dětmi přečteme a ukážeme, kde se nacházejí. Každý hráč má overball, který si v poloze raka umístí do klína. Po zahájení hry se děti volně pohybují po tělocvičně jako raci (pozpátku), overball nesmí spadnout. Po vyslovení jednoho ze zimních měsíců se co nejrychleji přesouvají v poloze raka ke správnému lístečku. Ti co se nestihnou v daném čase přesunout, pokračují ve hře, dokud nejsou všichni v domečku. Děti zůstávají v domečcích.

Stěrače – základní postavení v lehu na zádech, přednoží, overball mezi kotníky, paže podél těla. S výdechem vtáhneme břišní stěnu k páteři a dolní končetiny vychýlíme vlevo. Nadechneme se a vrátíme dolní končetiny do přednožení. To stejné vpravo „Nasněžilo, svět je bílý, vítr píská na střechyly. Bílé ticho leží v lese, ani hlásek neozve se“.

Sněhová koule – základní postavení leh, dolní končetiny skrčmo, chodidla na podložce, overball obouřuč na hrudník. S výdechem zpevníme pánevní dno, zatlačíme do chodidel a pomalu zvedáme pánev, bedra, hrudník. Ve výdrži předáváme overball z pravé do levé ruky pod hýžděmi. Overball položíme zpět na hrudník a s výdechem se vrátíme do základního postavení „Duchny ticha leží v horách, zvířata spí ve svých norách. Naskočí ti husí kůže, ani kožich nepomůže“. „Poběž domů, vylez na pec, bude z tebe zase chlapec“ – děti vyskočí a s overalem běží k učitelí.

**Základní postavení:** po rušné aktivitě děti sedí na podložce, kolena pokrčená pod bradou, míč před sebou. Přecházejí do lehu, míč uchopí kotníky.

**Provedení:** děti provádí dle pokynů učitele, dodržujeme správné intervaly nádechu a výdechu.

**Účinek:** Stěrače – posílení šikmých břišních svalů a přitahovačů stehen.







Sněhová koule – zpevnění pánevního dna, posílení břišních svalů.

**Doporučení pro učitele:** menší vychýlení do stran je pro děti méně obtížné, nehrozí pád.

## Průpravná část

**Doba trvání: 10. minut**

**Náčiní: overball**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Stěrače</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> | <p><b>2.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4. P/L</p>         |
| <p><b>3.</b></p>  <p>1. - 2. L/P                      3. - 4.</p>         | <p><b>4. Koulovaná</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> |
| <p><b>5.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p>             | <p><b>6.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p>                 |

Tabulka č. 4 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 5

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>ZDRAVÍ</b>               |
| <b>Období</b>          | <b>LEDEN</b>                |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Zdraví a moje tělo</b>   |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                 |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>třída, tělocvična</b>    |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>10 minut</b>             |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>malé míče, overbally</b> |

### Motivace:

Každodenní výuku můžeme s dětmi zahájit ranním cvičením, které se může stát rituálem. Pro naše zdraví je děti velmi důležité se ráno pěkně protáhnout. Tak, jako to dělá Áda ve své básničce. Již jsme si povídali o zdravých svačinkách, ale bez správného pohybu by péče o naše zdraví nebyla úplná. Protáhneme a rozdýcháme celé tělo a potom nám učení krásně půjde.

### Ranní cvičení

Každé ráno cvičí Áda,

aby narovnal si záda.

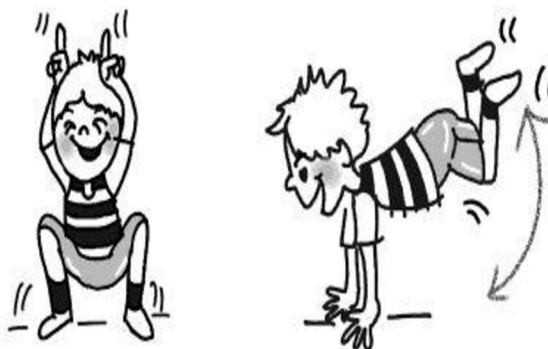
Nožky natahuje silně,

cvičí rád a cvičí pilně.

A pak vzhůru vytáhne se,

rovně jako jedle v lese.

Ještě výš – a potom rázem,



Zdroj:Pinterest.com



zlehounka se snese na zem. (dostupné z [http://www. Youtube.com](http://www.Youtube.com) [online 1.5.2022])

### **Cvičení – rušná část**

Ranní cvičení - na začátku aktivity se děti postaví do řady za sebou, do širšího stoje rozkročného. Poslední v řadě drží overball. Na pokyn učitele si dítě, které drží overball klekne, a koulením po zemi dopraví míč na začátek tunelu – prolézá pod nohama ostatních hráčů. Jakmile se dostane na začátek zástupu, postaví se a overball předá hráči za sebou. Míč se předává na konec tunelu a poslední v řadě opět koulením overballu tunelem postupuje na začátek řady. Postup se opakuje do té doby, než se vystřídají všechny děti.

**Základní postavení:** po rušné aktivitě se děti postaví do úzkého stoje rozkročného.

**Provedení:** na pokyn učitele po úvodní aktivitě se děti volně rozmístí na koberci a přejdou do základního postavení.

Jízda na kole – základní postavení v lehu na zádech, overball pod pánví, přednožit pokrčmo, ruce připažit. Dolní končetiny provádí pohyb napodobující jízdu na kole „Každé ráno cvičí Áda, aby narovnal si záda. Nožky natahuje silně, cvičí rád a cvičí pilně“

Kolotoč – základní postavení úzký stoj rozkročný, vzpažit, overball sevřený v dlaních. S výdechem provedeme předklon a overball předáváme pod kolena, s nádechem se vracíme do základního postavení „A pak vzhůru vytáhne se, rovně jako jedle v lese. Ještě výš – a potom rázem, zlehounka se snese na zem“. Ze stoje rozkročného přejdeme do sedu, míč položíme na kolena. S výdechem provádíme předklon a předáváme overball a s nádechem se vracíme do základního postavení.

**Účinek:** Jízda na kole vede k posílení a protažení vnitřní strany stehen.







Kolotoč je koordinační cvičení a vede k protažení vzpřimovačů trupu.

**Doporučení pro učitele:** správné držení trupu – rovná záda. Střídání podávání míče z pravé a levé strany pro správnou koordinaci pohybu.

## Průpravná část

**Doba trvání: 10. minut**

**Náčiní: overball**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Jízda na kole</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.</p>                          | <p><b>2.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p>   |
| <p><b>3. Kolotoč</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> | <p><b>4.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p> |
| <p><b>5.</b></p>  <p>1. - 2.                      3. - 4.</p>               | <p><b>6.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.</p>                         |

Tabulka č. 5 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 6

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Téma</b>            | <b>NÁŠ SVĚT</b>                             |
| <b>Období</b>          | <b>ÚNOR</b>                                 |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Povolání</b>                             |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                                 |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>třída, tělocvična</b>                    |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>10 minut</b>                             |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>kartičky s názvy povolání, overbally</b> |

### Motivace:

Dospělí lidé chodí do zaměstnání, kde pracují. Každé povolání je důležité. Moje maminka učí děti v mateřské školce a tatínek staví domy. Víš, jak se jmenují povolání v básničce?

(Hravá Prvouka 1, 2015, s. 41)

### Povolání

Každý má své povolání,

práci, čili zaměstnání.

Jeden třeba dobře vaří,

jinému se v hudbě daří,

další dobře sportuje,

jiný moři holduje,

jeden učí malé děti,



Zdroj:Pinterest.com

jiný zase mete smetí,  
někdo třeba lidi léčí,  
další umí spoustu řečí.

### **Cvičení – rušná část**

Povolání - na začátku aktivity sedí děti v kruhu, overbally jsou uprostřed a společně předřikávají básničku. Podle jednotlivých slok hádají, o jakém povolání verš napovídá. Pokud uhodnou a povolání se jim líbí, vezmou si míč a běží na stanoviště označené příslušnou kartičkou / kuchař, zpěvák, sportovec, námořník, učitel, uklízečka, lékař, překladatel/.

**Základní postavení:** po rušné aktivitě se děti postaví do stoje rozkročeného. První a druhé cvičení provádíme volným přechodem do lehu na podložku.

**Provedení:** ve chvíli, kdy jsou všechny děti na stanovištích, zaujmeme základní postavení v mírném stoji rozkročeném, paže v připažení, overball položený před tělem na zemi.

Povolání - „Každý má své povolání, práci, čili zaměstnání“, Ze základního postavení přejdeme do rovného předklonu, oběma rukama uchopíme míč a zvedneme paže s míčem do vzpažení. Provádíme úklony na pravou a levou stranu.

Námořník – děti předvádí činnost námořníka na moři, úklony s míčem do stran znázorňují pádlování. „Jeden třeba dobře vaří, jinému se v hudbě daří, další dobře sportuje, jiný moři holduje,“ přejdeme do postavení sed, dolní končetiny skrčmo, chodidla na podložce, overball obouruč na hrudníku, s výdechem provádíme mírný úklon s otočením trupu vlevo, míčem se dotkneme podložky co nejdál za tělem. S nádechem se vracíme do základního postavení a opakujeme na pravou stranu.

Učitel – děti pohybem dolní končetiny naznačují práci učitele, psaní na tabuli. „Jeden učí malé děti, jiný zase mete smetí, někdo zase lidi léčí, jiný umí spoustu řečí.“ Přejdeme do lehu skrčmo levou, pravá končetina do přednožení, overball pod pánví. S pravidelným dýcháním se pravá končetina pohybuje v různých směrech a na pokyny učitele píší děti číslice a písmena.

Námořník - v sedu na podložce, dolní končetiny v pokrčení, overball obouruč na hrudníku.

Učitel – leh skrčmo levou, chodidla na podložce, pravá přednožit, overball pod pánví.

**Účinek:** Povolání – protažení všech svalových partií

Námořník – protažení a posílení zádového svalstva a protažení svalů horních končetin

Učitel – posílení břišních svalů a protažení svalů dolních končetin

**Doporučení pro učitele:** chybné provedení zaklánění, předklánění a rotace trupu, u třetího cviku dbáme na správné umístění overballu.

**Modifikace:** cvik s názvem Povolání můžeme provádět s úklony vpřed a vzad /rovný předklon, mírný záklon nebo kroužení trupem se změnou směru vpravo, vlevo.


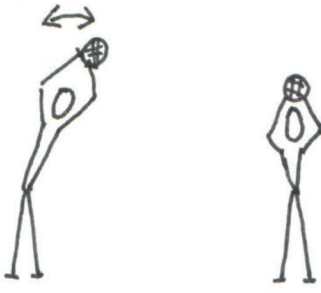




Cvik s názvem Námořník s obměnou provádíme položením míče vpravo/vlevo a při dalším pohybu míč zvedáme

Cvik s názvem Učitel s obměnou provádíme současně pravou i levou končetinou.

## Průpravná část

**Doba trvání: 10. minut**

**Náčiní: overball**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Povolání</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p>   | <p><b>2.</b></p>  <p>1. - 2.                              3. - 4.</p>   |
| <p><b>3. Námořník</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> | <p><b>4.</b></p>  <p>1. - 2.                              3. - 4.</p> |
| <p><b>5. Učitel</b></p>  <p>1. - 2.                              3. - 4.</p> | <p><b>6.</b></p>  <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p>   |

Tabulka č. 6 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 7

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>JARO V PŘÍRODĚ</b>            |
| <b>Období</b>          | <b>BŘEZEN</b>                    |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Tradice, zvyky, příroda</b>   |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>7 minut</b>                   |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>overbally</b>                 |

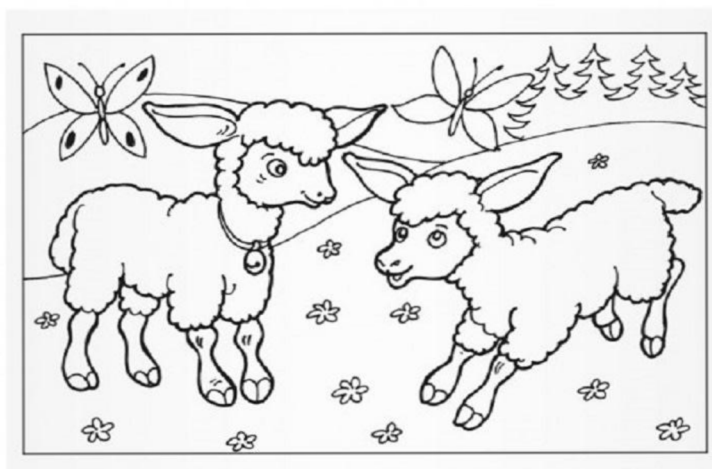
### Motivace:

Přišlo jaro, slunce probouzí přírodu. Na stromech začínají růst listy, objevují se první květy. Na zahrádce voní první jarní sněženky, bleďule, narcisy a tulipány. Na louce létají barevní motýli a květy opylují včely a čmeláci. Děti se těší, že budou jezdit na kole.

(Hravá Prvouka 1, 2015, s. 51)

### Mlád'ata

Krávy mají telátka,  
klisny mají hříbátka,  
ovce mají jehňátka,  
kozy mají kůzlátka,  
slípky mají kuřátka,  
husy mají housátka,  
kachny mají káčátka,



Zdroj:Pinterest.com

fenky mají štěňátka,

kočky mají koťátka,

mámy mají miminka,

jako moje maminka. (Žáček, 2001, s. 9)

### **Cvičení – rušná část**

Žabky - na začátku aktivity si děti zvolí, které z mláďat, vystupujících v básničce budou zvuky představovat. Činnost začíná na určeném stanovišti. Žabky děti stojí ve stoji snožném, overball drží mezi koleny. Na pokyn učitele, který vyzve k pohybu např. telátka, se děti, které si toto mládě zvolily, přemístí poskoky na určené místo. Nejrychlejší žabka vyhrává a hra se opakuje s obměnami mláďat.

**Základní postavení:** Kočka – leh přednožný pokrčmo, upažit poníž, dvojice chodidly k sobě, mezi chodidly overbal. Snažit se udržet overball mezi chodidly. Pes – leh přednožný pokrčmo, upažit poníž, dvojice chodidly k sobě, mezi chodidly overball. Na pokyn dopnout a zpět pokrčit nohy. Nádech provádíme při pokrčení a výdech po dopnutí končetin.

**Provedení:** Žabky – cvičení v prostoru tělocvičny nebo hřiště. Míč drží pevně mezi koleny. Dýchání pravidelné s nádechem v poskoku, výdechem při doskoku. Kočka – volně v prostoru tělocvičny, cviky vyžadující spolupráci dětí ve dvojici.

**Účinek:** Kočka – koordinace, rovnováha, posílení břišního svalstva. Pes – koordinace, rovnováha, posílení svalů břišních a svalů dolních končetin

**Doporučení pro učitele:** chybné provedení v lehu na podložce nezvedat ramena a hlavu, bedra se dotýkají podložky celou plochou.

**Modifikace:** každý cvik je možné provádět zpočátku bez overballu mezi chodidly, což je pro děti jednodušší.



## Průpravná část

Doba trvání: 7. minut

Náčiní: overball

1. Žabky



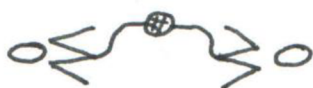
Z. P. 1. - 4.

2.



Z. P. 1. - 4.

3. Kočka



Z. P. 1. - 4.

4. Pes



Z. P. 1. - 2.

5.



3. - 4.

6.

Tabulka č. 7 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 8

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Téma</b>            | <b>NAŠE OBEC</b>                               |
| <b>Období</b>          | <b>DUBEN</b>                                   |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Vycházky, známá místa</b>                   |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                                    |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b>               |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>8 minut</b>                                 |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>kartičky s názvy měst a obcí, overbally</b> |

### Motivace:

Všichni žijeme v České republice, která je součástí Evropy. Naším hlavním městem je Praha. Naším domovem a bydlištěm je obec nebo město, ve kterém žijeme, máme zde své rodiče, sourozence a svůj dětský pokoj. To je místo, kde se cítíme nejlépe a v bezpečí. Chodíme zde také do školy a poznáváme nové kamarády.

### Mašina

Jede, jede mašina,

z Pardubic až do Zlína.

S radostí a kuráží,

míjí všechna nádraží. (Žáček, 2009, s. 12)



Zdroj:Pinterest.com

### Cvičení – rušná část

Mašina - před touto aktivitou si děti vyrobí kartičky s názvy měst a obcí, které znají z okolí svého bydliště. Kartičky společně s dětmi rozmístíme po celé ploše tělocvičny, přečteme si je a ukážeme, kde se nacházejí. Každý hráč má overball, který si v poloze raka

umístí do klína. V této aktivitě představuje tato poloha mašinku. Na slova říkanky „Jede, jede mašina, z Pardubic až do Zlína. S radostí a kuráží, míjí všechna nádraží.“ Se děti přemísťují na učitelem určené stanoviště – stěhují se do města. Hra končí, až všechny mašinky projedou města na hrací ploše.

**Základní postavení:** Sed na overballu, paže opřené za tělem dlaněmi na podložce, dolní končetiny propnuté.

**Provedení:** Mašinka - hra je zaměřena na prostorovou orientaci, rychlost, obratnost a koordinaci pohybů.

Zvedací most – děti utvoří ze svého těla most, který vede přes řeku. Zvedá se vždy, když proplouvá loď. Správné dýchání provádíme nádechem do polohy vzhůru a výdechem zpět.

**Účinek:** koordinace, zpevnění svalů celého těla






**Doporučení pro učitele:** chybné provedení zaklánění hlavy, nepropnuté nohy, neudržení rovnováhy.

**Modifikace:** cvik můžeme provádět držením míče na klíně, snažíme se o jeho udržení. Cvičení pomáhá k nácviku rovnovážných pohybů.

## Průpravná část

Doba trvání: 8. minut

Náčiní: overball

|   |   |
|---|---|
| <p>1. Mašina</p>  <p>Z. P. 1. – 4.</p> | <p>2. Zvedací most</p>  <p>Z. P. 1. – 2.</p> |
| <p>3.</p>  <p>3. – 4.</p>            | <p>4.</p>  <p>Z. P. 1. - 2.</p>           |
| <p>5.</p>  <p>3. – 4.</p>            | <p>6.</p>   |

Tabulka č. 8 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 9

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>ŽIVÁ PŘÍRODA</b>              |
| <b>Období</b>          | <b>KVĚTEN</b>                    |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Chráníme přírodu</b>          |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>10 minut</b>                  |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>overbally, barevné obruče</b> |

### Motivace:

Přírodu je třeba chránit, proto lidé zakládají národní parky, zoologické zahrady, botanické zahrady, vysazují nové stromy a také se učí třídit odpad. Příroda nám slouží k odpočinku. Lidé z ní získávají suroviny na výrobu spousty věcí, které k životu potřebují.

(Hravá Prvouka 1.2015)

### Co si zpívá potok

Běžím, skáču přes kamení,

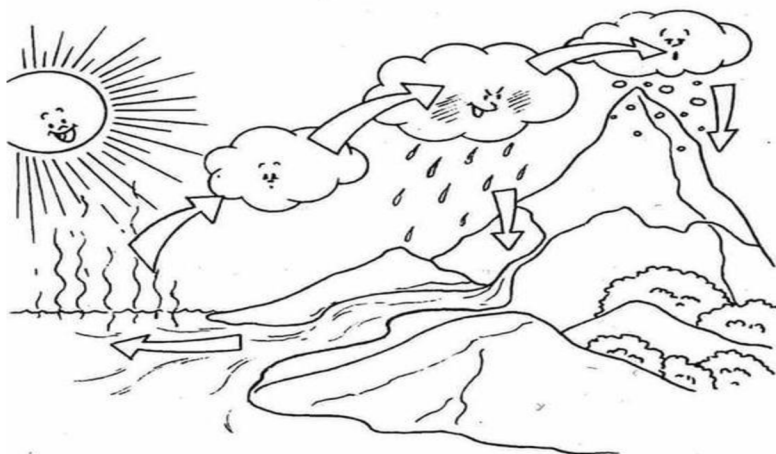
letím, až se voda pění.

Lesem, loukou nadběhnu si,

kousek svezu kachny, husy.

Běžím, běžím do daleka,

bude ze mě velká řeka. (Žáček, 2001, s. 25)



Zdroj:Pinterest.com

### **Cvičení – rušná část**

Potůčky – na slova básně se děti snaží dopravit svůj overball do barevné obruče. Hra představuje tok malého potůčku do velké řeky.

**Provedení:** Potůčky - každé dítě má overball. Na ploše tělocvičny/hřiště jsou rozmístěny barevné obruče. Po zahájení hry děti koulí overbally po zemi a pohybují se po celé hrací ploše. Učitel nahlas řekne barvu obruče a děti se následně snaží dokutálet co nejrychleji svůj míč do příslušné řeky (obruče).

**Základní postavení:** Rybička – v lehu na levém boku na podložce

Kytička – sed skřížný, vzpažit pokrčmo, lokty směrem do stran, overball držíme mezi dlaněmi nad hlavou

**Provedení:** Rybička – overball mezi kotníky, s výdechem zvedneme obě dolní končetiny z podložky, overball držíme, s nádechem vrátíme zpět.

Kytička – s výdechem stlačíme overball mezi dlaněmi, výdrž, s nádechem uvolníme. Kytička se zavírá a otevírá.

**Účinek:** Rybička – posílení vnitřní strany stehen a břišního svalstva

Kytička – posílení prsního svalstva a svalstva ramen

**Doporučení pro učitele:** Cvik Rybička provádíme s napjatými končetinami, horní část těla zůstává na podložce





Cvik Kytička provádíme ve správném držení těla, nehrbit se

**Modifikace:** rušnou část můžeme provádět v různém tempu – potůček, velký potok, prudká řeka. Koulení míče můžeme provádět rukou, nohou, jako raci strkat míč před sebou apod.

## Průpravná část

Doba trvání: 10. minut

Náčiní: overball

|  |  |
|--|--|
| <p>1. Rybička</p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.</p> | <p>2.</p>  <hr/> <p>1. - 2.</p>  |
| <p>3.</p>  <hr/> <p>3. - 4.</p>             | <p>4. Kytička</p>  <hr/> <p>Z. P. 1. - 2.                      3. - 4.</p> |

Tabulka č. 9 (Zdroj vlastní)

## Tematický blok č. 10

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Téma</b>            | <b>BEZPEČNOST A PRÁZDNINY</b>    |
| <b>Období</b>          | <b>ČERVEN</b>                    |
| <b>Název aktivity:</b> | <b>Lesní sporty</b>              |
| <b>Počet dětí:</b>     | <b>10 +</b>                      |
| <b>Prostředí:</b>      | <b>školní hřiště, tělocvična</b> |
| <b>Doba trvání:</b>    | <b>7 minut</b>                   |
| <b>Pomůcky:</b>        | <b>overbally</b>                 |

### Motivace:

Brzy začnou prázdniny. Paní učitelka rozdá všem žákům vysvědčení, školní rok skončí a rozjedeme se k babičkám a na tábory. Na výletech navštívíme hrady a zámky, třeba uvidíme i nějaké strašidlo. Budeme se koupat v bazénu nebo rybníku a třeba se naučíme šipku. Celé dva měsíce si můžeme užívat letních radovánek u vody i v lese.

### Říkadlo pro Markétu

Markéto, Markéto,

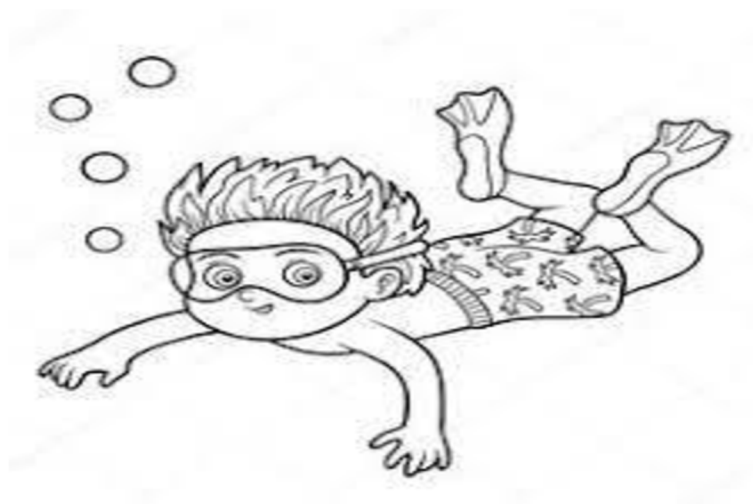
jak se těšíš na léto,

sluníčko nám pěkně svítí,

natrhám ti náruč kvítí.

Natrhám ti jahody –

a pak hopla do vody! (Žáček, 2001, s. 31)



Zdroj:Pinterest.com



### **Cvičení – rušná část**

Sběr jahod – na začátku hry jsou děti volně v prostoru tělocvičny, každé drží svůj overball. Na pokyn učitele všechny míče rozhodí do prostoru tělocvičny. Jeden z overballů je z hrací plochy odebrán – v této chvíli je o jeden míč (jednu jahodu) méně než dětí. Úkolem dětí je volně se pohybovat v prostoru tělocvičny a na pokyn učitele co nejrychleji utrhnout jednu jahodu. Po utržení jahody zůstávají děti stát a čekají, až všechny děti (kromě jednoho) seberou své jahody – overbally. Dítě, které nezískalo žádnou jahodu, udělá deset dřepů.

**Základní postavení:** Velbloud – vzpor klečmo, overball na zádech

Mravenci – sed roznožný na overballu, dlaně na zem, overball pod hýžděmi

**Provedení:** Velbloud - ve vzporu klečmo s overalem na zádech zkusíme dojít co nejdál a udržet míč.

Mravenci - v rovném předklonu se posouváme prsty rukou vpřed co nejdále.

**Účinek:** Velbloud – rovnováha, koordinace těla

Mravenci – protažení zádového svalstva, svalů hýždí a paží

**Doporučení pro učitele:** cvik Velbloud provádíme v pomalejším tempu

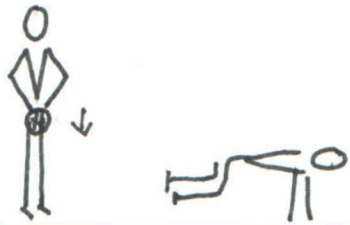


U druhého cviku upozorníme na rovná, protažená záda, napjaté paže

**Modifikace:** v rušné části obměňujeme chůzi, běh, skoky snožmo, jednoož, žabáky, běh pozpátku aj.

## Průpravná část

**Doba trvání: 7. minut**

**Náčiní: overball**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Velbloud</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. – 2.</p>   | <p><b>2.</b></p>  <hr/> <p>3. – 4.</p> |
| <p><b>3. Mravenci</b></p>  <hr/> <p>Z. P. 1. – 4.</p> |  |

Tabulka č. 10 (Zdroj vlastní)

## **Závěr**

Cílem práce bylo vytvoření tematicky motivovaného souboru námětů pro tělovýchovné chvílky s využitím gymnastického náčiní (owerballů), pro věkovou skupinu mladší školní věk, určeného pro pedagogy na základních školách.

Práci jsem pro snadnou přehlednost rozdělila do dvou částí. V teoretické části jsou popsány vývojové zvláštnosti období mladšího školního věku a charakteristika tohoto období. Dále v práci vymezuji na základě odborné literatury období školní zralosti a připravenosti dítěte na vstup do školy. Další kapitola se zabývá vývojem poznávacích procesů, jako je myšlení, paměť, pozornost, které jsou z hlediska sportu a pohybových činností důležitým ukazatelem pro kladení nároků na dítě. Nedílnou součástí této práce je kapitola zabývající se tělesným vývojem dítěte a rozvojem motoriky, ze kterého bylo nutné vycházet při tvorbě cvičebních bloků. Důležité bylo zmínit i motivaci dětí k činnosti. Poslední kapitola teoretické části uvádí Rámcový vzdělávací program z oblasti Člověk a zdraví a obsah oboru Tělesná výchova pro Základní vzdělávání. Podkladem pro tvorbu práce byl Školní vzdělávací program „Cesta k poznání“, vytvořený na Základní škole v Zásnukách.

Soubor metodických listů, tematicky vychází z předmětu Prvouka a učiva probíraného v jednotlivých měsících školního roku. Materiály byly vytvořeny tak, aby témata byla průřezová ostatními předměty. Ve svých námětech jsem se zaměřila na popis správného provedení cviků a pro přehlednost jsem každý soubor doplnila grafickým znázorněním aktivity a cviků. Doporučením pro učitele jsem chtěla zdůraznit důležitost správného provedení cvičení. V průběhu praktického využití bylo patrné, že se děti lépe orientují v prostoru za použití pomůcek (kartiček s názvy měst aj.). Manipulace s měkkým míčem byla pro děti snadná a zábavná. Větší aktivitu a nadšení projevovaly při rušné části pohybové chvílky, která pro ně byla zážitkovou činností. U jednotlivých cviků nedosahovaly dostatečného rozsahu pohybu. Z tohoto zjištění vyplývá, že cviky je třeba opakovat a častěji zařazovat do rozcviček.

Ověření vytvořeného materiálu proběhlo na Základní škole v Zásnukách. Volba náčiní owerballu vycházela s přání dětí. Doposud s gymnastickým míčem necvičily, proto k činnosti přistupovaly velmi zodpovědně a s nadšením. Manipulace s míčem pro ně byla od počátku snadná. Velmi překvapivé pro mne bylo zjištění, že se děti rychle zlepšovaly v manipulaci s klasickým míčem. Počáteční obavy při jeho chytání jsme pomalu odstraňovali. Rovněž i hod míčem se u dětí zlepšoval. Pokud bych měla hodnotit jednotlivé cviky

z hlediska obtížnosti, nejtěžší byly pro děti rovnovážné pohyby, které vycházejí z koncentrace. Dále pak cvičení zaměřená na posílení svalových partií, kde jsem se přesvědčila o značné pohybové nedostatečnosti.

V průběhu praktického ověřování jsem došla k závěru, že nabídkou zajímavých činností a pomůcek lze děti motivovat k pravidelnému pohybu. Častým opakováním a zařazováním tělovýchovných chviliek do výuky i mimo předmět tělesná výchova můžeme podpořit rozvoj pohybových schopností a dovedností a přispět tak k lepší tělesné zdatnosti u dětí.

**Metodický materiál doporučuji** pro praktické využití v předmětech Tělesná výchova, Hudební výchova, Prvouka a dalších výukových programech na prvním stupni základního vzdělávání z hlediska jeho variability a možnosti aplikace pohybových dovedností do výuky. Z hlediska vědního oboru Tělesná výchova je tento materiál rozšiřujícím zdrojem didakticky zpracovaným na základě vědeckých poznatků a poskytuje nové metodické náměty pro praxi. Vytvořením metodického materiálu formou tematických listů, které se průřezově prolínají výukovými předměty byl splněn cíl práce.

## Seznam použitých zdrojů

- ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. 3. vydání. SPN, n. p. Praha 1987. ISBN 46-00-13/3.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
- HÁJKOVÁ, J. *Základní gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum, PF UK, 2002. ISBN 80-246-0425.
- HELUS, Z. *Úvod do psychologie. Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: GRADA, 2011. ISBN 987-80-247-3037.
- JANOŠKOVÁ, H. et al., *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku*. 1. Vydání. Masarykova univerzita 2014. ISBN 978-80-210-7700-3.
- KAPLAN, A., et al. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 1. vydání. Portál, s. r. o., Praha 2003. ISBN 80-7178-785-X.
- KERN, H. et al., *Přehled psychologie*. České vydání. Portál, s. r. o., Praha 1999. ISBN 80-7178-240-8.
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vydání. Grada Publishing, a. s. 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- TOUFAROVÁ, H. *Skotačíme na bublinách*. 1. vydání. Vlastním nákladem. ARTAX, a.s. 2003.
- TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi*. 1. Vydání. Nakladatelství Hanex. 2005. ISBN 80-85783-42-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- SUCHÁ, R. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. 1. vydání. Portál, s. r. o., Praha 2009. ISBN 987-80-736-619-3.

ZUMR, T. *Kondiční příprava dětí a mládeže. Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada, 2019. ISBN 987-80-271-2065-9.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha, Grada Publishing, a.s. 2004. ISBN 80-0683-0.

RYBOVÁ, J. *Hravá prvouka*. 1. vydání. Taktik international, Praha 2015. ISBN 987-80-87881-30-9.

*Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání „Cesta k poznání“*. Základní škola Zásmyky. 2015. Č. j. 5/ 1617 ŠVP ZV.

ŽÁČEK, J. *Malovaný svět*. 1. vydání. Grada Publishing, a. s. 2016. ISBN 978-80-271-0038-5.

ŽÁČEK, J. *Nemalujte čerta na zeď*. 1. Vydání. Albatros nakladatelství, a. s., Praha, 2001. ISBN 80-00-00981.

Elektronické zdroje

*Metodický portál RVP CZ*. [online]. Copyright©2020. MŠMT [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <http://www.edu.cz/rvp-zv>