



Tvorba metodického materiálu – netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Michaela Líbalová

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Tvorba metodického materiálu – netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ

Jméno a příjmení: **Michaela Líbalová**
Osobní číslo: P15000817
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávající katedra: Katedra primárního vzdělávání
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je tvorba metodického materiálu se zaměřením na netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ.

Rešerše odborné literatury.

Tvorba metodického materiálu se zaměřením na netradiční rozcvičení.

Provedení ankety o využitelnosti vytvořeného metodického materiálu v hodinách tělesné výchovy.

Vyhodnocení výsledků a vytvoření závěrů práce.

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

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada Publishing. 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.
MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
MUŽÍK, V. Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: MU, 1993.
MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
ZÍTKO, M. Kompenzační cvičení. Praha: NS SVOBODA, 1998. ISBN 80-205-0529-6.

Vedoucí práce:

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

Datum zadání práce:

1. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

30. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2018

Prohlášení

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

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou 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 diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci 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 diplomová 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.

18. května 2020

Michaela Líbalová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Pavlíně Vrchovecké, PhDr. Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a cenné rady při tvorbě mé diplomové práce. Dále děkuji vedení a pedagogům Základní školy 28. října, Neratovice za umožnění realizace praktické části, poskytnutí nových námětů a ochotnou spolupráce. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu po celou dobu mého studia.

ANOTACE

Diplomová práce „Tvorba metodického materiálu – netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ“ uvádí náměty pro aktivity využitelné v rušné a průpravné části hodiny ve výuce školní tělesné výchovy žáků mladšího školního věku. Teoretická část obsahuje informace o vývojových specifikách daného období a skladbě rozcvičení, praktická část nabízí metodický materiál s řadou námětů do výuky ve venkovním prostředí. Návrhy rozcvičení členěné do jednotlivých školních měsíců mají netradiční charakter zejména ve volbě aktivit, které jsou spojeny s přirozeným získáváním či upevňováním vědomostí prostřednictvím hodiny tělesné výchovy. Výsledné metodické karty jsou určeny pedagogům, vychovatelům či trenérům žáků mladšího školního věku.

Klíčová slova

Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, rozcvičení, mladší školní věk, netradiční, zážitková pedagogika, pohyb v přírodě

ANNOTATION

This Master's thesis, "Creating methodological material – unconventional warm-up for children in the first grade of primary school"; shows various approaches to different activities that are meant for both the motoric and preparatory parts of physical education lecturers for primary school students. Based on the research from the theoretical part describing the development of each area as well as the composition of the exercises, the outcome is a list of suggestions for the PE lectures taught in the outdoors, further described in the practical part. The proposal for the lectures has several sections that are each based on the academic month and have unique characteristics that are connected the natural sense of gaining and strengthening skills and knowledge from PE lectures. The outcoming methodical cars are designed for teachers, educators and trainer of primary school children.

Keywords

physical education for primary schools, warm-up, primary school age, nontraditional, experiential pedagogy, movement in natur

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 CÍL.....	12
2 VÝZNAM POHYBU V ŽIVOTĚ DĚTÍ.....	13
2.1 Zdraví.....	14
2.2 Aktivity v přírodě.....	15
2.3 Zážiteková pedagogika.....	16
2.3.1 České pojetí zážitkové pedagogiky.....	16
2.3.2 Zážitek prostřednictvím hry.....	17
3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	19
3.1 Vývoj poznávacích procesů.....	20
3.2 Socializace.....	21
3.3 Tělesný vývoj.....	23
3.4 Pohybový vývoj.....	24
4 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	26
4.1 Vyučovací jednotka.....	27
4.2 Uspořádání vyučovací jednotky.....	28
5 ROZCVIČENÍ.....	30
5.1 SKLADBA.....	30
5.1.1 Rušná část.....	30
5.1.2 Průpravná část.....	31
5.2 Metodické zásady při rozcvičení.....	33
6 METODIKA PRÁCE.....	34
6.1 Metoda sběru dat.....	34
6.1.1 Anketní šetření.....	34
6.2 Metoda zpracování dat.....	35
7 ROZCVIČKY.....	37
7.2 Září.....	39
7.3 Říjen.....	43
7.4 Listopad.....	46
7.5 Prosinec.....	49
7.6 Leden.....	53
7.7 Únor.....	57
7.8 Březen.....	60
7.9 Duben.....	63
7.10 Květen.....	66
7.11 Červen.....	69

8 ZÁVĚR.....	72
Seznam použitých zdrojů.....	74
Seznam příloh	79

Seznam obrázků

Obrázek 1 Názorná Pyramida pohybu pro děti. Zdroj: Pohyb a výživa (2014)	14
Obrázek 2 Graf využitelnosti metodického materiálu pedagogy. Zdroj: vlastní.	35
Obrázek 3 Přehled metodického materiálu	38

Seznam tabulek

Tabulka 1 Průpravné cviky: metodická karta č. 1. Zdroj: vlastní.....	40
Tabulka 2 Průpravné cviky: metodická karta č. 2. Zdroj: vlastní.....	42
Tabulka 3 Průpravné cviky: metodická karta č. 3. Zdroj: vlastní.....	44
Tabulka 4 Průpravné cviky: metodická karta č.4. Zdroj: vlastní.....	45
Tabulka 5 Průpravné cviky: metodická karta č. 5. Zdroj: vlastní.....	47
Tabulka 6 Průpravné cviky: metodická karta č. 6. Zdroj: vlastní.....	48
Tabulka 7 Průpravné cviky: metodická karta č. 7. Zdroj: vlastní.....	50
Tabulka 8 Průpravné cviky: metodická karta č. 8. Zdroj: vlastní.....	52
Tabulka 9 Průpravné cviky: metodická karta č. 9. Zdroj: vlastní.....	54
Tabulka 10 Průpravné cviky: metodická karta č. 10. Zdroj: vlastní.....	56
Tabulka 11 Průpravné cviky: metodická karta č. 11. Zdroj: vlastní.....	58
Tabulka 12 Průpravné cviky: metodická karta č. 12. Zdroj: vlastní.....	59
Tabulka 13 Průpravné cviky: metodická karta č. 13. Zdroj: vlastní.....	61
Tabulka 14 Průpravné cviky: metodická karta č. 14. Zdroj: vlastní.....	62
Tabulka 15 Průpravné cviky: metodická karta č. 15. Zdroj: vlastní.....	64
Tabulka 16 Průpravné cviky: metodická karta č. 16. Zdroj: vlastní.....	65
Tabulka 17 Průpravné cviky: metodická karta č. 17. Zdroj: vlastní.....	67
Tabulka 18 Průpravné cviky: metodická karta č. 18. Zdroj: vlastní.....	68
Tabulka 19 Průpravné cviky: metodická karta č. 19. Zdroj: vlastní.....	70
Tabulka 20 Průpravné cviky: metodická karta č. 20. Zdroj: vlastní.....	71

ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si vybrala hlavně proto, že sama učím hodiny tělesné výchovy velmi ráda a považuji za nutnost budovat v dětech kladný vztah ke sportovním aktivitám a celkově k pohybu samotnému. Velmi dobře si uvědomuji, že tělesná výchova mezi žáky může působit kontrastně, kdy jedni se na hodiny tělesné výchovy velmi těší, protože pohyb milují a druzí je mohou považovat za „noční můru“ či „úhlavního nepřítele“. V druhém případě tato myšlenka často pokračuje až do dospělosti a pohyb jako takový jedinci nevyhledávají téměř vůbec. Otázkou však je, jak moc tento pohled na pohyb může ovlivnit právě učitel. Učitel má v tomto směru velmi obtížnou roli, jeho úkolem je děti získat na svou stranu, vzbudit jejich nadšení a zájem.

Tato práce je zdrojem zábavných činností, které mají za cíl svou hravou formou co nejzáživněji započít vyučovací jednotku tělesné výchovy. První část hodiny obsahuje mimo jiné rušnou a průpravnou část, na které se hodlám zaměřit. Z vlastní zkušenosti, ať už jako bývalá žačka, studentka na hospitaci či jako nynější pedagogický pracovník, vím, že velmi záleží na prvních okamžicích hodiny pro zaujetí žáků a následné udržení pozornosti a spolupráce po celý průběh vyučovací jednotky až do konce.

Zpracovaný zásobník netradičních rozcvíčení směřující na děti mladšího školního věku přispěje ke zkvalitnění a obohacení částí hodin tělesné výchovy a pomůže učitelům jako inspirace. Učitelé jsou hlavní cílovou skupinou, ale mohou ho využít i vychovatelé, vedoucím sportovních zájmových útvarů i široká veřejnost. Materiál je využitelný i na školách v přírodě, při jakémkoli výletě, ať už v lese, na louce či u rybníka.

Cílem práce je vytvořit metodický materiál pro netradiční rozcvíčení, který může posloužit každému učiteli tělesné výchovy, který chce ozvláštnit svou hodinu v kterémkoli měsíci školního roku ve venkovním prostředí.

Cílem práce je tvorba metodického materiálu se zaměřením na netradiční rozcvíčení žáků na 1. stupni ZŠ.

1 CÍL

Cílem práce je tvorba metodického materiálu se zaměřením na netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ.

Úkoly práce

1. Rešerše dostupných informačních zdrojů zabývajících se problematikou mladšího školního věku, významu pohybu a školní tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.
2. Zjištění využitelnosti vytvořeného metodického materiálu na základě dotazníku.
3. Vytvoření metodického materiálu netradičního rozcvičení pro rušnou a průpravnou vyučovací jednotku – 20 návrhů.
4. Realizace návrhů vybranou skupinou dětí a následné úpravy.
5. Zpracování získaných dat a formulace závěrů.

2 VÝZNAM POHYBU V ŽIVOTĚ DĚTÍ

Dvořáková (2012) polemizuje, zda dnešní doba děti více stahuje do světa virtuální reality a standardem budou jen oči přilepené na obrazovku telefonu, počítače či televize, nebo je ještě nějaká naděje pro aktivování jedné ze základních potřeb, což je pohyb.

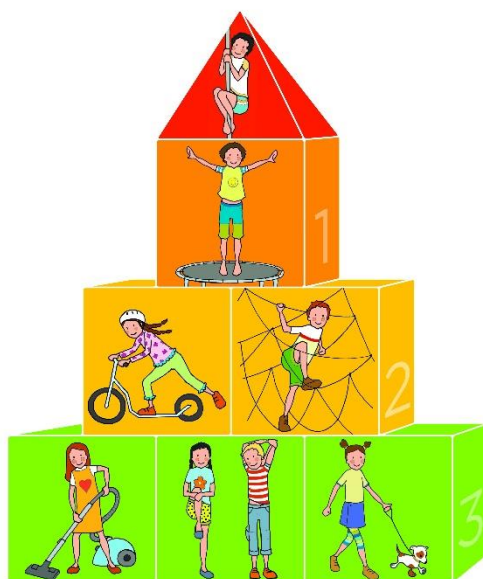
Křištofič (2006, s. 8), který se zabývá gymnastickou přípravou sportovců a nyní se ve svém díle „Pohybová příprava dětí“ zaměřuje i na mladší generace, nenahlíží na lidské tělo pouze z fyzikálního hlediska, tedy jako na stroj. Člověk potřebuje pohyb prožívat, být jím naplňován a uspokojován, je zde hlavní zejména prožitek, o to více to platí u dětí.

Dvořáková a Engelthalerová (2017) vidí benefity pohybu především jako prevenci kardiovaskulárních chorob, diabetu, psychologických problémů i jako možnost terapie pro vývojové poruchy.

Pohyb by měl být u dětí dominantní činností, prostřednictvím které je jim umožněno uspokojovat vnitřní potřeby, poznávat a ověřovat vlastní možnosti. Od narození mají na dítě vliv především rodiče, kteří by měli respektovat vývojové zvláštnosti dětí a podporovat je jakoukoli formou pohybu vhodnou pro dané období, ve kterém se dítě právě nachází, jelikož pohyb u dospělých jedinců a malých dětí se výrazně liší. (Borová, 1998)

Národní ústav pro vzdělávání vytvořil pilotní program Pohyb a výživa, který byl zaveden do předem určených škol za účelem uvědomění si významu pohybu a výživy v životě dětí na 1. stupni základní školy. Autoři uvádí, že pohyb dětí mladšího školního věku by měl zaujmout pevné postavení v jejich životě a denně být aktivní minimálně 90 minut, především střední intenzitou zatížení. Řada rodičů, kteří si sáhnou do svědomí, však uznají, že děti nevedou k trvalému osvojení si pohybových návyků a většinou jako rodina konají aktivity střední intenzity pouze nárazově. Program v oblasti pohybu nabízí žákům pohybovou pyramidu, která obsahuje různé formy aktivit, žáci se s ní učí pracovat a následně promítnout do svého denního režimu. Aktivity s různou intenzitou zatížení lze dále dělit na jednotlivé kratší úseky od běžných činností, jako je chůze či úklid pokoje, až po jízdu na kole a závodivé aktivity (Pohyb a výživa, 2014). Program byl následně během let vyhodnocen a v oblasti pohybu se jasně ukázalo, že: „*Při uplatnění pohybového režimu dle programu PaV lze*

zvýšit objem pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole až na 1 hodinu denně“ (Tupý et al., 2015, s. 49).



Obrázek 1 Názorná Pyramida pohybu pro děti. Zdroj: Pohyb a výživa (2014)

2.1 Zdraví

Lidé mají často sedavá zaměstnání, a přestože si většina z nich uvědomuje, že pohyb je z fyziologického hlediska naprostou nutností, díky které mohou podpořit své zdraví, jen malá většina se tímto faktem řídí a provádí pravidelnou pohybovou aktivitu. Není třeba hledat složitosti v podobě fitness center. Jedinečnou aktivitou, která nic nestojí a je pro naše zdraví velmi prospěšná, je chůze, jejíž pravidelnost postupně může zlepšit kondici pro další pohybové aktivity (Sekot, 2018). Je potřeba, aby rodiče a okolí dítěte bralo na vědomí fakt, že pohyb je nutnost nejen pro dospělé, ale hlavně pro zdraví dětí, které je dle WHO¹ bráno jako: „*Stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody*“ (Dvořáková a Engelthalerová, 2017, s. 12).

Bohužel v dnešní době už není takovou samozřejmostí, že děti běhají po sídlišti, lezou po stromech a hrají na honěnou v parku. Už od mala je dítě neustále nošeno, převáženo z jednoho kroužku na druhý a na přirozený pohyb má jen málo prostoru v jinak nabitém dni. Rodiče neposkytují dětem pohyb v dostatečné míře, a dávají jim tak nevalné výhledy do budoucna v podobě neoblíbenosti jakýchkoli

¹ World Health Organization (Preambule k Ústavě WHO přijaté Mezinárodní konferencí o zdraví v New Yorku 19.–22. 7. 1946 uvedené v platnost 7. 4. 1948.)

pohybových činností, které spolu se stoupající špatnou životosprávou mohou vést k nadváze až obezitě (Dvořáková a Engelthalerová, 2017, s. 12–13).

Diel, Ludingtonová a Pribiš (2006) vnímají ohrožení dětského zdraví především ve vysedávání před televizní obrazovkou, než aby děti vykonávaly aktivní pohyb namísto pasivní činnosti. Přitom právě: „*Hra je nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte a odráží způsob vnímání okolního světa*“ (Borová, 1998, s. 20) a jako rodiče bychom měli jít dětem příkladem, jelikož právě příklad rodiče a blízkého okolí silně ovlivňuje chování dítěte, kdy společně s dalším pěstováním správných návyků, jako je podpora a dostatečná širší zájmů, správná životospráva a dostatečný odpočinek, můžeme v dětech kladný vztah k pohybu vybudovat.

2.2 Aktivity v přírodě

Spojitost člověka a přírody je od počátků lidského bytí ve velmi úzkém vztahu. Jít s přírodou ruku v ruce je nezbytná podmínka pro zachování přírodních zdrojů, které nejsou nekonečné. Již v minulém století vnímali autor Sýkora a kolektiv (1998) cvičení v přírodě jako přirozený počin, při kterém lze využít mnohá přírodní prostředí v průběhu celého roku, ať už šlo o jakékoli pohybové činnosti.

Kontakt s přírodou v různých fázích roku rozvíjí v dětech poznávací procesy, estetickou složku cítění či získávání inspirace. „*V přírodě děti prožívají neuvěřitelná dobrodružství, pozorují dění kolem sebe, dozvědí se mnoho nového, zbavují se napětí a vnímají atmosféru prostředí*“ (Kalábová, 2012, s. 11). A právě hra je zejména u dětí jedním ze základních prvků pro rozvoj vztahu k přírodě, jejíž prostřednictvím mohou nabýt nových znalostí i prožitků a kterou je nutno vhodně volit k dané situaci s ohledem na prostředí a věk dětí.

Šircová (2007, s. 11) doporučuje venkovní aktivity po celý rok právě pro rozmanitost počasí, při kterých může dospělá osoba dětem ukázat krásy využitelnosti přírody a pohybovat se v ní bez obav, ať už je to kdekoli. Takto vedené děti si cestu k přírodě najdou i samy namísto sezení doma s elektronikou.

Pro pobyt ve venkovním prostředí není potřeba jen teplého počasí za letních měsíců. Brtník a Neuman (1999, s. 15–23) si ve svých vzpomínkách na dětství vybaví naopak zimu, hry se sněhem či na sněhu, a právě toto období je pro ně vzrušujícím

dodnes. Aktivity na čerstvém vzduchu dávají možnost nespočet využití pro pohybové činnosti a všestranný pohybový rozvoj. Autoři se ztotožňují s tvrzením J. Bullifa, který vnímá využití zimních měsíců takto: „*Procházky a dlouhé výlety, ať v horách, ať po rovině na saních anebo na lyžích, závratné jízdy na rohačkách, dlouhé klouzačky po skluzavkách, honění, házení se sněhem, rozmanité nezřízené zábavy ve sněhu, jsou vesměs nejlepšími prostředky k tužení prsou, zesílení plic i svalů.*“ (Brtník a Neuman, 1999, s. 20).

2.3 Zážitková pedagogika

Koncept zážitkové pedagogiky je stavěn na propojení emocí a vlastních zkušeností, díky kterým žák lépe vstřebává a upevňuje znalosti v procesu učení (Sieglová 2019). Učení zážitkem lze také chápat jako cestu k rozvoji prostřednictvím střetnutí vlastní tělesné schránky s neznámými formami života, díky čemuž lze objevovat často netušené. Schopnosti ať mentální či pohybové se prostřednictvím podnětu v přirozeném prostředí dostávají na maximální úroveň díky vysoké motivaci a umožňují tak jedinci zažít silný prožitek (Hanuš, 2009, s. 86).

2.3.1 České pojetí zážitkové pedagogiky

Neuman (2013, s. 8) zmiňuje Vážanského jako autora první české publikace, který v roce 1992 teoreticky deseti bodech souhrnně pojednává o „pedagogice zážitku“, která klade důraz na přímou zkušenost, blízkost životní realitě, potřebu zpětného hodnocení, vliv skupinové dynamiky, možnosti získávání hraničních zážitků, odlišení od extrémních dobrodružství.

Principy a rysy, které si zážitková pedagogika přebírá, však můžeme vyhledat už dříve v minulosti. (Jansa, 2018, s. 201) Už „učitel národů“ Jan Amos Komenský prosazoval spojení ducha, jazyka, srdce a ruky, čímž usiloval o rozvoj osobnosti jako celku. Získávání zkušeností pomocí vlastních smyslů považoval za jednu z nejdůležitějších složek ve vzdělávání (Franc et al., 2007, s. 12).

Mezi moderně pojaté koncepty s experimentálními aktivitami patří Prázdninová škola Lipnice, jejíž vznik je připisován roku 1977. Vzdělávací centrum v přírodě se zaměřením na všestrannou výchovu mladých lidí, kteří rozvíjeli svou

osobnost, přetrvává dodnes i pro širokou veřejnost prostřednictvím kurzů s herním, pohybovým a tvořivým obsahem (Jansa, 2018, s. 202, Franc et al., 2007, s. 14).

Česká zážitková pedagogika se od počátku vyvíjela jako specifický koncept ojedinělé české výchovy, kdy navazuje převážně na tradice výchovy v přírodě a zdůrazňuje především slova prožitek, zážitek, zkušenost (Hanuš, 2009, s. 12).

Prožitek se vyhraňuje od všedních zážitků jako klíčový pro individuální prožívání přítomnosti s emocionálním zabarvením vysoké intenzity. Nenahraditelnost právě ojedinělé situace v určitém čase a konkrétním prostoru souvisí s jedinečností lidského prožívání daného okamžiku, který nelze ve stejné míře opakovat, ani nahradit jiným prožitkem s očekáváním stejné míry intenzity. Individuálnost daného prožitku je podmíněna různorodým vnímáním události daným jedincem za přítomnosti individuálních zkušeností. Bezpodmínečná sounáležitost mezi vzniklým děním a jedincem je nepřenositelná, tkví v jedinečnosti dění, aniž by šel přesně popsat průběh prožitého jinému jedinci. Dochází k neoddělitelnému spojení fyzická a emocí, které vedou k silnému prožitku (Hanuš, 2009, Jansa, 2018).

Zážitek je uskutečněný prožitek, který si daný jedinec odnáší z prožité situace a ve svých vzpomínkách se k ní vrací (Jirásek, 2004, s.14).

Zkušenost je brána jako vyvrcholení celého procesu, která jedince obohatí a posouvá pro jednání v dalších situacích takovým způsobem, že je posouzena situace, zrekapituluje se prožitek a zhodnotí se výtěžek ze situace. Zkušenost, která znamená něco nového, by měla být pevně zakotvena navždy v paměti (Hanuš, 2009, Jirásek, 2004).

2.3.2 Zážitek prostřednictvím hry

Školní tělesnou výchovu lze se zážitkovou pedagogikou dát do velmi úzkého spojení, čímž můžeme dosáhnout obohacení o dobrodružství i zážitkové prvky při jakékoli pohybové aktivitě, a tím podporovat vztahy ve skupině i pozitivní smýšlení k danému předmětu a činnosti (Jansa, 2008, s. 202).

Příroda a celkově venkovní prostředí vybízí ke zkoumání, co všechno se v ní dá dělat. Ať už jsme lese, na louce, nebo prostorném travnatém hřišti, otevírá se nám

široké pole nepřebných možností pro aktivity, zejména ty pohybové. O to lépe, pokud budou aktivity navíc zábavné a obohacené o výchovný prvek.

Hra v přírodě je řazena mezi jeden z hlavních prostředků zážitkové pedagogiky a patří k „*nejideálnějším prostředkům rozvoje osobnosti*“ (Hanuš 2009, s. 114). Je to činnost, kterou děti jen málokdy odmítnou, naopak je to jedna z mála činností, která děti baví a dokáže je udržet v pohybu.

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Jakékoli období v ontogenetickém vývoji jedince je chápáno jako celistvý proces, ve kterém jsou zahrnuty jak složky psychické, tak složky somatické a sociální, které na sebe působí ve vzájemné interakci (Vágnerová, 2012).

Období mladšího školního věku je vymezeno jako období od 6–7 let, kdy dítě vstupuje na základní školu, do 11 až 12 let, kdy se začínají projevovat prvotní známky pohlavního dospívání, které jsou doprovázené i průvodními psychickými projevy. (Langmeier a Krejčířová, 1998)

Vágnerová (2012) člení mladší školní věk do dvou dílčích fází. Ranný školní věk, kdy toto období představuje fázi, která je zahájena nástupem do školy v rozmezí 6–9 let, utváří se zde nové sociální role a dítě si osvojí čtení, psaní a počítání, tedy základní prvky vzdělanosti a střední školní věk, který je vymezen od 9 let až do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy, nebo nižší stupeň gymnázia, což je kolem 11–12 let. V druhé fázi se začíná tělo nenápadně projevovat a připravovat na období dospívání.

V tomto období dítě přebírá roli žáka, a tím si otevírá velmi významnou část „nového světa“, který nabízí nepřeberné množství nových zážitků, zkušeností a začleňuje ho do edukačního procesu (Lukášová, 2006, s. 43). Role žáka je často přijímána s velkým nadšením, avšak při nesprávném přístupu učitele často přichází pocit zklamání a nechuť už po několika týdnech (Trpišovská, 2006, s. 47). Je tedy velmi důležité, aby rodina i škola ve vzájemné interakci využívaly vývojové zvláštnosti daného období ve všech směrech, protože dítě v tomto období nestojí o nastolení klidného režimu a pouhé pasivní přijímání poznatků. Svět okolo nabízí tolik možností a dítě ho chce objevovat, prožívat, zkoumat prostřednictvím akce a okolí by mu to mělo, za předpokladu respektování jeho individuality, umožnit. Můžeme toto období představit jako období střízlivého realismu (Langmeier a Krejčířová, 1998), kdy je dítě zaměřeno oproti jiným obdobím lidského života na to, co je a jak to je. Celý okolní svět je vystižen očima dítěte mladšího školního věku jako jedno velké pozorování, se kterým chce mít zkušenost ve všech oblastech. Vágnerová (2012) ve své knize pojmenovává tento věk jako období píle a snaživosti, kdy chce dítě uspět ve škole a při školních výkonech, ale také ve skupině mezi vrstevníky.

Říčan (2004, s. 146–146) přisuzuje tomuto období celkem klidný charakter především se změnami kvantitativními, kdy se do popředí dostávají již započaté procesy, jako je paměť, myšlení či se rozšiřuje obsah slovní zásoby. K roli žáka je nutno zaujmout určité postavení, už to není jen celý den o hraní, nastávají povinnosti, s tím i související zodpovědnost za jednání a projevy.

3.1 Vývoj poznávacích procesů

Kognitivní vývoj v období mladšího školního věku prochází změnami především v oblasti funkcí.

Vnímání „je základem pro školní vyučování – škola ho činí systematictější, začíná se v něm stále více uplatňovat analýza“ (Trpišovská a Vacínová, 2006, s. 48). Žák se začíná orientovat na čas i místo, ale takové určení vzdálenosti mu činí stále velké obtíže.

Paměť je ve fázi zdokonalování a znamená spojení procesů zapamatování a následného vybavení určité zažité zkušenosti dítěte. V mladším školním věku dítě zprvu upřednostňuje epizodickou paměť založenou na vlastním prožitku, která během let přejde v kvalitu paměti sémantické, založené na zachycení a uložení hlavně pojmů, faktů a znalostí ze světa. (Lukášová, 2010)

Představivost vzniká na základě toho, že dítě už hodně zažilo, vidělo a dokáže si spojit své prožitky, poznatky z knih či vyprávění a dále je formulovat (Špaňhelová, 2008, s. 125). Vše je závislé na reálném prožití, což souvisí s tím, v jak podnětném prostředí dítě vyrůstá a s čím dále může pracovat v myšlenkových pochodech v oblasti vzdělávání. (Trpišovská, 2006, s. 47)

Postupný rozvoj a zdokonalování myšlení se kvalifikuje odpoutáním od podstaty povrchových vlastností a nastává myšlení založené na logickém úsudku. V tomto období v oblasti operací dítěti dáváme maximální možnost opírání se o skutečnost, která přechází ke konci období v abstrakci, už není důležité dělat vše před dítětem, které si pomalu začíná analyzovat podněty ve své mysli. Přeměna mysli dává žákovi schopnost *decentrace* – umožňuje vnímat jev z více úhlů, *reverzibility* – dokáže si vykonanou činnost představit i ve zpětném chodu a *identity* – potvrzení řešení pouze v mysli bez reálného uskutečnění. *Grupování* je chápání vazeb mezi

jednotlivými operacemi, kdy žák vybírá, třídí, řadí, a právě pochopení spojitosti vztahů je třeba odlišit na méně a více podstatné, což má za následek *inkluze* (Langmeier a Krejčíková, 1998, s. 121–128).

Schopnost udržet pozornost a soustředit se na danou věc nebo činnost působí žákům problémy především na počátku školní docházky, avšak pokud je působeno dostatkem kvalitních podnětů a usiluje se o záměrnou pozornost, odbourá se alespoň část rušivých elementů. Větší pozornost směřuje hlavně na podněty, které může žák vidět, oproti podnětům zvukovým, které tolik nezaujmu a hůře se na ně soustředí. (Vágnerová, 2012, s. 290–291)

Řeč je základem pro správné osvojení si jazykového kódu. Mluvený projev by měl být pro děti záležitostí přirozenou a je třeba prohlubovat vnímání jazyka samotného a dávat neustále možnost se projevovat a vyjadřovat (Lukášová, 2010, s. 57–58). Dle Trpišovské (2006) je řeč ve velmi úzkém spojení s myšlením a je nezbytnou podmínkou pro budování abstrakce. V oblasti čtení a psaní se dále řeč rozvíjí a slovní zásoba je obohacována. Komunikační schopnosti jsou nezbytnou podmínkou po úspěšného školáka.

3.2 Socializace

„Škola je institucí, která se dítěti zcela zákonitě jeví jako velmi mocná, mocnější než rodiče, protože i oni musí její rozhodnutí respektovat. Nástup do školy prožívá jako vzestup na společenském žebříčku a posílení své prestiže“ (Vágnerová, 2012, s. 327).

Začátek nástupu na 1. stupeň základní školy může výrazněji ovlivnit dřívější docházka do mateřské školy, která pomůže dítěti přijmout jinak násilný přechod, v čemž je výhoda oproti dětem, které přichází přímo z rodinného prostředí. Obě skupiny se však setkávají s prostředím, které je pro ně zcela nové. Rychlé tempo, noví kamarádi, autority, to vše přichází a na dětech je, aby se co možná nejdříve přizpůsobily a vpluly do procesu vzdělávání bez většího zaváhání. Průvodci by měli být hlavně rodiče, kteří v dítěti budují příznivý vztah ke škole, kdy respektují dítě bez jakéhokoli srovnávání, přijímají jeho tempo i možnosti. Je to také období sebepozorování a zároveň srovnávání se s vrstevníky, dítě je hodnoceno, učí se

hodnotit samo sebe i jiné osoby, což často vede k soutěživosti mezi dětmi (Thorová, 2015, s. 402–403). Špaňhelová (2008, s. 120) vidí velký význam hodnocení při budování sebevědomí, které ovlivňuje další výkon, a podporuje tak snahu ve školní lavici, čímž usiluje o spokojenost.

Velký skok – dítě bylo zvyklé si povětšinu dne hrát a nyní má sedět, plně se soustředit na průběh hodiny a být zcela potichu bez kontaktu s kamarády. I když se učitelé snaží činnosti střídát, jak jen mohou, v dětských tělíčkách je stále malý neklid, který se sebou bojuje, někdo ho neustále vybízí k výkonům, jeho práce je kontrolována a požadavky se stále stupňují. I přes to všechno je učitel, se kterým žák přijde v první třídě do kontaktu, osobou, která je milována a žák by jí snesl modré z nebe. (Říčan, 2006, s. 154–155) Počáteční přirozená autorita dává dětem pocit, že je učitel jejich partner, a zmírní tak nejistotu, kterou žák zažívá, a tím se stává citově stabilnějším. Emocionalita se však během let mění a žák nenásleduje učitele bezvýhradně, potřebuje mít jistotu v hodnotách, kterými učitel oplývá a co mu nabízí. (Lukášová 2010, s. 58–59)

Školní třída nabízí dítěti roli žáka v daném zařízení a třídě i roli spolužáka s dětmi právě třídy určené, kde jsou navzájem spojeni určitými vazbami (Vágnerová, 2012, s. 327). Právě v průběhu let při setkávání se se spolužáky a učiteli dítě přijímá určité hodnoty, normy chování i představy o světě. Z počátku od dítěte, které se pomalu orientuje v požadavcích školy a kamarádí převážně se sousedem v lavici, přes postupné budování vztahů uvnitř skupin i samotného projevu žáka po individuální postoj a na konci období je dítě schopno pevné skupinové vazby a přátelství. (Langmeier a Krejčíková, 1998)

Během školních let na 1. stupni je výrazně determinován emoční vývoj. Dítě si uvědomuje vlastní pocity, méně dochází k emočním výkyvům, snaží se usměrňovat emoce s vidinou možných následků a zvládne odložit přání nebo potřebu na později. Začíná lépe chápat i emoce druhých, dokáže vyhodnotit určitou situaci, dobře spolupracuje a popřípadě pomůže slabším (Langmeier a Krejčíková, 1998, s. 128–137).

3.3 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v mladším školním věku nepokračuje žádnými radikálními změnami, jako tomu bylo v předchozí etapě předškolního období, nyní je čas na pravidelné, plynulé přírůstky v oblasti váhy i výšky (Dvořáková, 2017, s. 22). Dívky v tomto období vyrostou do výšky zhruba o 30 centimetrů, chlapci přibližně o 2 centimetry méně, což tedy znamená přírůstek kolem 5 centimetrů za rok a na váze obě pohlaví přiberou kolem 15 kilogramů. Ačkoli jsou dívky jen o nepatrný krůček napřed v růstu, viditelný rozdíl lze vnímat zejména v oblasti pánevní u dívek a u chlapců mohutní oblast ramen a hrudníku. Je však jasné, že jde o individuálnost každého jedince, i když dle Říčana (2006, s. 146–147) lze zachytit jistý vývoj od předešlých let, který ukazuje nárůst v oblasti výšky i plnosti současných dětí.

Dítě prochází značnými změnami v oblasti obličeje, změnu čelisti zapříčiňuje výměna mléčného chrupu za trvalý a tvář se postupně zlehka přibližuje budoucímu dospělému zjevu, kdy mizí dětský výraz a do popředí vystupují výraznější individuální rysy (Thorová, 2015, s. 410).

Lukášová (2010, s. 47) považuje za významné období „*druhého vyplňování*“ po devátém roce dítěte, které je charakteristické především prodlužováním a rozšiřováním v oblasti trupu, je tedy nutné brát zřetel na méně vhodné pohybové aktivity s ohledem na stálý vývoj dýchací soustavy a nepřetěžovat pouze vyhraněné části těla. Dítě nabývá též na tělesném tuku, ale i přesto to na dětech není tolik vidět, jelikož ještě stále inklinují převážně ke štíhlé postavě.

Výkonnějšího charakteru nabývající orgány způsobují zdokonalující se motorickou koordinaci. Zpevňující se kostra díky osifikacím kostí, na nichž značně přibývá svalová hmota, nabývá na tělesné síle (Thorová, 2015, s. 410). Pozor je třeba dát na stále se vyvíjející kostru zejména v oblasti páteře, jejíž stav by mohl při nesprávném působení a nerespektování tohoto vývojového specifika způsobit vertebrogenní poruchy právě nesprávnou pohybovou hygienou (Trpišovská et al., 2006, s. 47).

Mozek, který do desátého roku značně rostl a nyní mu chybí do finálové hmotnosti kolem 150 gramů, svůj růst zpomalil, dále se především vyvíjí a zkvalitňují korové buňky. Můžeme tak na dětech zaznamenat v průběhu dne značnou unavitelnost

během některých aktivit, naopak ale snáze, oproti dospělému jedinci, naberou síly zpět. Je tedy na učitelích i na rodičích, aby na dítě kladli přiměřené nároky bez opakovaného přetěžování a aby rodiče zajistili především kvalitní spánek po dostatečně dlouhou dobu. Další dominující oblastí s ohledem na životní funkce je srdce, které v tomto období zvětšuje svůj objem a nastává souznění v srdeční práci a dechu, což napomáhá krevnímu oběhu i plicím (Thorová, 2015, s. 47).

3.4 Pohybový vývoj

Pohyb je v období mladšího školního věku velmi významnou potřebou, která je podmíněna zejména tělesnými faktory, a rozvíjí další stránky, jako je pozornost a soustředění. Většina žáků má z pohybu radost, kdo by také neměl, když mohou venku jezdit na kole, zvládnou přeručkovat prolézačku, skákat přes švihadlo nebo v zimě bruslit na rybníku, a právě proto bylo nejednou toto období nazváno jako „*zlatý věk motoriky*“ (Dvořáková a Engelthalerová, 2017, s. 22, Říčan, 2006, s. 147).

Jemná i hrubá motorika je připravena na převratné zlepšení, i když mohou zpočátku mezi žáky převládat značné rozdíly (Langmeier a Krejčíková, 1998, s. 117). Na tento problém naráží právě Dvořáková (2017, s. 23), která upozorňuje na normy, se kterými by měl učitel i rodina nakládat pouze jako s informací, ale ne každé dítě musí splňovat požadavky přesně ve vyhraněném období a v přesném rozsahu. V oblasti tělesného vývoje apelují hlavně na učitele tělesné výchovy a doporučují, aby se nehodnotil výkon prostřednictvím tabulek, ale vycházelo se právě z žakovy počáteční úrovně a sledovalo se zlepšení. Jiní autoři také dodávají, že podávání výkonů v motorické oblasti je ovlivněno nejen aktuálním stářím, ale značný podíl mají zejména vnější podmínky (Langmeier a Krejčíková, 1998, s. 117).

Za zlepšením motoriky pohybů stojí hlavně tělesný vývoj v podobě osifikace kostí a celkově vyšší výkonnost svalového aparátu. Rychlost pohybů doprovází obratnost a síla, žáci se pomalu stávají vytrvalejšími ve všech aktivitách. Pohybová aktivita jde výrazně do popředí, žáky zajímají především pohybové hry, usilují také o výkony ve sportu (Trišovská, 2006, s. 47).

Dvořáková (2012, s. 15) nabízí rozložení minimálního hodinového doporučení do několika částí během dne, tím přikládá podíl na žakově aktivitě právě i školnímu

zařízení, které by mělo dbát na zařazení pohybu do výuky. Nejen hodiny tělesné výchovy jsou tu od toho, aby upevňovaly zdravý postoj k pohybu, a tím rozvoj pohybových dovedností. Během dne je potřebné zařazovat pohybovou aktivitu i během klasické výuky v podobě pohybových chviliek, ale umožnit i nenásilné pohybové přestávky, které umožní spontánní aktivity, což vede k lepšímu soustředění ve výuce. V hodinách tělesné výchovy by se pak učitelé měli zaměřit především na rozvoj praktických dovedností.

4 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV), platný od 1. 9. 2017, je součástí státní úrovně kurikulárních dokumentů, z něhož se dále vymezuje úroveň školní, a to Školní vzdělávací program (ŠVP), který je pro školu závazný. Úsilí ve vzdělávání je kladeno zejména na: „*Pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání*“ (RVP ZV, 2017, s. 8).

RVP ZV (2017), jenž vymezuje vzdělávací obsah základního vzdělávání, obsahuje vzdělávací oblasti, které jsou dále specifikovány. Oblast Člověk a zdraví je jedna z devíti oblastí, která je tvořena dvěma vzdělávacími obory – Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.

Tělesná výchova je zařazena do rozvrhu žáků minimálně 2× do týdne po jedné vyučovací jednotce, a to v každém ročníku daného stupně, u žáků na 1. stupni vzhledem k rozložení pravidelné pohybové aktivity není doporučeno spojovat do dvouhodinových bloků (Dvořáková, 2017). Disponibilní časová dotace pro 1. stupeň je 16 hodin, doporučuje se tedy využít jednu hodinu pro posílení tělesné výchovy v ročníku, kdy je organizována plavecká výuka. (Rjabcová, 2017)

Vymezená období pro 1. až 3. ročník a 4. až 5. ročník v sobě zahrnují očekávané výstupy, které stanovují určitou úroveň dosažení osvojeného obsahu vzdělávání a učivo, prostřednictvím kterého je daných výstupů dosaženo (RVP ZV, 2017).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) vymezují učivo na tři oblasti činností pro daný obor. Činnosti ovlivňující zdraví směřují žáka k dodržování pravidel při povinné vyučovací jednotce, rozvoji schopností, příkládají velký význam v regeneraci. Podpora ve správném výběru aktivit napomáhá předcházet různým dysbalancím a dává možnost uplatnění v reálném životě.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností podporují rozvoj žáků v základních dovednostech sportovního charakteru. Na učiteli je, aby činnosti přizpůsobil především prostorům, materiálnímu vybavení a zájmu žáků o tematický okruh. Období mladšího školního věku je však charakteristické rozvojem síly,

vytrvalosti a obratnosti, doporučuje se tedy žáky rozvíjet ve všech oblastech vzdělávací nabídky s důrazem na gymnastiku a další sporty.

Činnosti podporující pohybové učení umožňují porozumění mezi žákem a učitelem v hodině tělesné výchovy a respektování pravidel zajistí hladký průběh osvojení aktivit s pravidly. Měření výkonů či určité úrovně dovedností podávají zpětnou vazbu žákova výkonu.

4.1 Vyučovací jednotka

Hodina tělesné výchovy je základní organizační forma, která je přizpůsobena podmínkám školy i věkovým zvláštnostem žáků a měla by obsahovat takové činnosti a promyšlené postupy, které vedou k dosažení stanoveného učebního cíle. Učitel by měl žákům nabízet pestrou nabídku s různými obměnami v oblasti pohybu i pohybového zatížení. Směřování ke stereotypům z dlouhodobého hlediska může vést žáky k demotivaci a nezájmu o daný předmět, a zapříčinit tak odpor k dovednostem, které učitel nabízí. Ovšem cílem je právě podporovat žákovu zdatnost a nabízet mu takové podmínky, ve kterých bude rozvíjet sílu, vytrvalost a flexibilitu. (Dvořáková, 2012, Skopová, 2014)

Vyučovací jednotku lze dělit hned z několika hledisek, zde jsou vybrány dvě typologie dělení dle Vilímové (2009).

Podle obsahu:

- *monotematická* hodina je zaměřena na jedno sportovní odvětví, které žáky doprovází po celou vyučovací jednotku;
- *smíšená* hodina obsahuje pohybové činnosti dvou či více tematických oblastí či zaměření.

Podle zaměření:

- *nácvičná* vyučovací jednotka se zaměřuje pouze na nácvik dané dovednosti po celou dobu trvání hlavní části;
- *výcviková* vyučovací jednotka je pojata jako opakovací či se zaměřením na kondiční rozvoj;

- *smíšená* vyučovací jednotka je nejvhodnější pro žáky 1. stupně základní školy, jelikož se zde uplatňuje jak nácvik, tak také rozvoj kondice;
- *netradiční* vyučovací jednotka je specifická ve využití materiálů, prostředí či činností.

4.2 Uspořádání vyučovací jednotky

Strukturu vyučovací hodiny tělesné výchovy vymezují Skopová (2014), Dvořáková (2012) i Vilímová (2009) následovně:

- úvodní část,
- průpravná část,
- hlavní část,
- závěrečná část.

Úvodní část vyučovací jednotky dává žákům možnost hned v počátku hodiny uvědomit si odlišnosti tělesné výchovy od ostatních předmětů, což spočívá především ve fyziologické náročnosti, odlišného vybavení ať už v podobě náčiní a náradí či typického oblečení a obuvi nebo v didaktických formách a metodách s kompenzačním charakterem s dostatečným bezpečnostním zajištěním. *Adaptace na prostředí* umožní spontánní pohyb a odstranění vyčerpání zejména psychického charakteru, kdy hned poté následuje *zahájení hodiny* předem stanovenou formou – žákům je sdělen cíl hodiny a snaha o navození atmosféry a zájmu žáků. Vše by mělo být doprovázeno neustálým očním kontaktem, učitel kontroluje vhodný cvičební úbor, obuv a absenci jakýchkoli předmětů na těle, které by mohly zapříčinit úraz a následné poškození zdraví žáka. *Rušná část* v podobě lokomočních cvičení či pohybových her, zejména honiček, postupuje od klidnějších pohybů k pohybům činnějšího charakteru. Jelikož je cílem předehrát a rozhýbat tělo, není možné volit aktivity s vyřazováním.

Průpravná část trvající 6–12 minut složená z 8–10 cviků po několika opakujících se sériích začíná cviky zaměřenými na protažení velkých svalových partií přecházející v následné rozhýbání kloubů až po cviky dynamického zaměření. V průpravné části zohledníme, čím se chceme zabývat v hlavní části vyučovací jednotky a dle toho také volíme výběr cviků. Uvolnění a protažení jednotlivých částí

těla s propojením posilovacích cviků zejména na mezilopatkové či břišní svaly podpoří správné držení těla a působí jako prevence pro další části hodiny.

Hlavní částí vyučovací jednotky je připisován nejdelší časový úsek, jelikož má v obsahu „*plnění úkolů, které jsou vytyčeny učebními osnovami, vzdělávacím programem pro tělesnou výchovu v jednotlivých tematických celcích*“ (Vilímová, 2009, s. 20). Hlavní část hodiny lze sestavit z různých částí tak, aby nedocházelo pouze k jednostrannému zatížení a byla zachována pestrost hodiny pro udržení pozornosti po celou dobu výuky předmětu. *Nácvičná část*, která je určena pro nácvik nové pohybové dovednosti vyžaduje nejprve vysvětlení, následně přesnou ukázkou a upozornění na kritická místa před provedením samotného nácviku žáky. *Intenzivní část* je zaměřena na rozvoj rychlostně silových dovedností například prostřednictvím rychlého běhu, štafet, pohybových her či dynamických cvičení. Rozvoj rychlosti lze aplikovat prostřednictvím běhu s maximální intenzitou po velmi krátkou dobu (6–8 s), kdy srdeční frekvence dosahuje až 190 tepů za minutu s celkovým opakováním 4–8x, proložený cvičením s mírnou intenzitou. Druhou možností jsou aktivity konané submaximální intenzitou po dobu 1–2 minut střídané s cvičením mírnější intenzity delšího trvání za předpokladu ještě jednoho opakování. V *kondiční části* jde především o souvislé opakování již dříve osvojených dovedností, a tím vytváření pohybových stereotypů nebo spojování jednotlivých cviků do vyšších cviků. Aktivity, v nichž žák rozvoj aerobní zdatnosti by měla být zařazena do většiny hodin zejména prostřednictvím pohybových her se zapojením všech žáků, tance, aerobiku či sportovních her.

Závěrečná část má především funkci *uklidňující*, kdy tepová frekvence dítěte klesne pod 120 tepů za minutu a jsou zde zařazována kompenzační cvičení pro odstranění únavy, prvky jógy či klidné pohybové hry s možností využití rozvoje psychomotoriky. *Organizační část* dává prostor zhodnocení průběhu vyučovací jednotky – důležitá zejména ve zpětném uvědomění si procvičených či nově osvojených pohybových dovedností ze strany žáků, pochvala ze strany učitele a případná motivace na příští hodinu by měla být zakončena jasným povellem, popřípadě pokřikem.

5 ROZCVIČENÍ

„Rozcvičením rozumíme přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu.“ (Vilímová, 2009, s. 56)

Rozcvičení je jedinečnou možností pro učitele ukázat dětem, že pohyb může být zábavný. Správně zvolený začátek přinese ovoce i do dalších částí hodiny. Stále dokola opakované prvky zde nejsou příliš vhodné. Široká škála pohybů v rušné části a následná různorodost skladby cviků v průpravné části udrží děti ve střehu a pozornost nebude kolísat. Rozcvičení bere řada učitelů jako méně významný segment, kterému není třeba věnovat příliš pozornosti. Mělo by tomu být právě naopak. (Křištofíč, 2013)

Rozcvičení má totiž velký dopad na následné podávané výkony v hlavní části hodiny a sníží riziko případných úrazů či poškození svalstva. (Skopová 2014, s. 56)

5.1 SKLADBA

5.1.1 Rušná část

Rušná část má ve vyučovací jednotce dominující funkci především ve zvýšení srdeční frekvence, prohřátí svalových vláken a orgánů. Tělesná teplota stoupá. Zahřátí organismu a jeho přípravy na následující zátěž lze dosáhnout jednoduchými lokomočními pohyby, pohybovými hrami, kroky s hudebním doprovodem či pohybem s jakýmkoli náčiním nebo pomůckami. Cílem je průběh s jasnou a jednoduchou organizací bez větších časových úseků, kdy žáci jen stojí a koukají. Jednoduché pokyny či pravidla umožní okamžitou reakci ze strany žáků, čímž se podpoří aktivní cvičební čas. Tato část společně s organizační částí spadá do úvodní části hodiny a měla by trvat maximálně 5–7 minut (Skopová, 2014, Křištofíč, 2013).

Hlavní zásady rušné části dle Miklánkové (2006, s. 39):

- účast všech cvičících žáků,
- různorodost nabídky,
- tepová frekvence stoupá nad 140 tepů za minutu,
- zařazení a využití pomůcek a náčiní, které jsou k dispozici.

5.1.2 Průpravná část

Průpravná část má za úkol procvičit celé tělo pomocí uvolnění kloubů, protažení a posílení zaměřeného na jednotlivé části svalových skupin, z čehož vyplývá i návyk správného držení těla. Důležité je důsledně dodržovat procvičení celého těla a až následně se zamýšlet nad zaměřením pro specifickou oblast, která bude více využita v hlavní části jednotky (Křištofič, 2013).

Mobilizační cvičení se zabývá především kloubním uvolněním, které je uskutečněno pozvolnými pohyby za účelem rozhýbání. Pomalé pohyby bez jakékoli křečovitosti jsou prováděny zprvu v menším rozsahu, postupně se zachází do krajních poloh. Bolest u cviků je zcela vyloučena, lze však vnímat napětí. Cvičení je nenásilné, provádí se pouze do míry, kam rozsah kloubu dovolí, kdy se postupným a opakovaným cvičením rozsah zvětšuje (Skopová, 2013).

Křištofič (2013) doporučuje cvičení provádět v určité návaznosti, aby nedocházelo k bezmyšlenkovitému střídání poloh. Vhodné je začít mobilizací v oblasti ramen a až poté přejít k oblasti krční páteře, kde je třeba provádět zpočátku kroužení či oblouky menšího rozsahu a postupně oblouky zvětšovat. Ať už budou cviky směřovat od horní části k dolní nebo naopak, je vhodné určité pořadí dodržovat, jelikož zamezíme opomenutí určitých důležitých kloubních spojení. Jelikož je aktivování centrální nervové soustavy a svalových tkání velmi důležité, není vhodné tato cvičení z rozcvičky vynechávat.

Kroužení a komíhání všemi směry po dané ose je důležité děti naučit tak, aby bylo cvičení efektivní. Vnímání pocitu svalové kontrakce a uvolnění lze vyzkoušet zprvu v nízké poloze. Leh je nenáročná poloha, při které nedochází k potřebě zapojovat okolní svaly, tudíž se může žák soustředit na tempo cvičení korigované hlasem učitelem. Opakování jednotlivých pohybů daného cviku je optimálně učeno na 5–10. (Miklánková, 2006)

Protahovací cvičení, při němž jsme usilovali o dokonalém uvolnění kloubních spojení a prohrátí svalů, střídají cviky, které slouží jako prevence různých zranění a snižují svalové napětí. Úkolem protahovacích cvičení je příprava svalu na zátěž, ale také v první řadě *„obnovit normální fyziologickou délku svalů, které mají ke zkrácení předem daný sklon“*. (Čermák, 1992, s 73)

S obdobím mladšího školního věku přicházejí dlouhé chvíle strávené ve školních lavicích, aktovky jen tak zavěšené na jednom rameni a časté vysedávání u počítače. Svaly se sklonem ke zkracování či ochabování zapříčiňují špatné držení těla a svalové dysbalance. Je tedy vhodné zařazení protahovacích cvičení do všech forem výuky a v hodině tělesné výchovy klást obzvlášť velký zřetel na tato cvičení. (Dvořáková, 2017)

Velké svalové skupiny jsou protahovány přednostně po 2–3 opakováních, pohyb svalu je uvědomělý a plně kontrolovaný bez násilného tlačení k většímu rozsahu pohybu. Při těchto cvičeních je nutno zdůraznit žákům význam plynulého tažení zkoordinovaného s dechem (důraz na dýchání je nutné připomínat neustále, jelikož soustředění na daný cvik často vede k zadržování dechu, a nevznikne tak správné prokrvení svalů a následné uvolnění při výdechu). Pro děti je toto cvičení nezáživné, jelikož se cvičí v pomalém tempu. Důležité je i dýchání a soustředění se na daný cvik. Je proto vhodné motivovat různým přirovnáním daného cviku, pustit hudbu a přizpůsobit tón i rychlost hlasu. (Miklánková, 2006)

Fialová (2004, s. 29–38) uvádí jako jeden z možných způsobů protažení strečink odvozený od anglického slova „stretch“, což znamená právě protažení, roztažení ve smyslu funkce svalu. Sval se díky působení síly v určité nehybné poloze natahuje, nevnímáme tedy strečink jako pohyb, ale pouze jako změnu stavu svalstva. Je to „*cílené protahování konkrétní svalové skupiny využívané také k rozcvičení ve školní tělesné výchově, kdy při pravidelném cvičení vede ke zlepšení úrovně protažení i zkrácených svalů a základem je napínací reflex a ochranný útlum*“ (Fialová, 2004, s. 30). Strečink je důležité zařadit do každé průpravné části vždy až po důsledném zahřátí svalů. Polohy pro strečink je vhodné volit takové, aby nebyly zapojovány žádné jiné oblasti, zejména antagonistické. Pomalé pohyby jsou konány nenásilně, cviky jsou vybírány s ohledem na oblast mladšího školního věku, tedy nijak náročné. Autorka také upozorňuje, že před použitím strečinku je nutné jednotlivé cviky s dětmi nacvičit, než budou do průpravné části zařazeny.

Dynamický strečink: „*Účelem je připravit nervosvalovou tkáň na rychlé pohyby končetin v relativně velkém rozsahu*“ (Křištofič, 2013, s. 15). Dynamické protažení využívá energii způsobenou tělesnými pohyby při kratší době výdrže, což je kolem deseti sekund s vyšším počtem opakování. Důležité je se vyvarovat násilným

a prudkým pohybům. Cvičení je důležité provádět ve stabilizované poloze a vést pohyb končetin různými směry. Zvýšeného rozsahu lze dosáhnout různými skoky, odrazy, rytmickými pohyby, což umožní zahřáté svaly udržet při stejné teplotě. (Křištofič 2003, Buzková 2006, Fialová 2004)

5.2 Metodické zásady při rozcvičení

Tvorbu rozcvičení je nutno podřídít několika daným zásadám, aby byla tato část vyučovací hodiny efektivní. Respektováním těchto doporučení a důslednou přípravou vyučovací hodiny lze dosáhnout stanoveného cíle.

Rozcvičení je učitelem předem pečlivě připraveno a ten volí takový obsah učiva, který zprostředkuje pro žáky zábavnou formou, a tím dosáhne pozitivních emocí. Zajímavé obměny napomáhají udržet žáky motivované, čímž stoupá i kvalita výchovně vzdělávacího procesu. Důležité je, aby učitel viděl smysl v rozcvičení a cíleně zařazoval vhodné aktivity.

Cvičební obsah musí být vybrán s ohledem na věkové zvláštnosti daného období mladšího školního věku, respektovat zdravotní stav žáků a úroveň fyzické zdatnosti. Zohlednění lze třeba brát i na místo cvičení a okolní teplotu.

Názornost je v této části hodiny velice důležitá. Učitel musí zajistit, aby všichni žáci měli možnost plně vnímat a vidět učitelovy pokyny a názorné ukázky. Pokud jsou polohy cviků v průpravné části v nízkých polohách, může nejprve učitel cvik předvést a poté nechat cvik vykonat žáky, tím získá prostor na případnou korekci. Pokyny směřované k žákům jsou vždy stručné a jasné.

V průpravné části vhodný výběr cviků zajistí přípravu pohybového aparátu na následný výkon. Utváření správné představy o pohybu zajistí učitel co nejpřesnějším předvedením, aby žáci mohli cvik napodobit. Správná poloha těla by měla být vždy kontrolována, případné chyby jsou opravovány ihned, aby nedocházelo k zafixování špatného pohybu. Cviky jsou doprovázeny pokyny učitele, žáci reagují na hlas, který doprovází předcvičovaný prvek. Pro lepší uvědomění si cviku ze strany žáků učitel sděluje význam jednotlivých cvičení.

Výběr prostoru a organizační formy jsou ovlivněné a přizpůsobené okolním vlivům a prostředím. (Vilímová 2009, Skopová 2014, Dvořáková 2012)

6 METODIKA PRÁCE

Základem pro zpracování diplomové práce byla rešerše odborné literatury. Oblast zájmu směřovala zejména k vývojovému stádiu mladšího školního věku a vhodným aktivitám pro danou skupinu se správným metodickým vedením.

6.1 Metoda sběru dat

Data a informace k diplomové práci byla získána prostřednictvím vyhledávání informací z knih a internetových zdrojů. Inspirace též byly čerpány při docházení na náslechové hodiny ke kolegům na základní škole, kde autorka práce působí jako pedagog přípravné třídy. Od ledna 2019 do prosince 2019 byla každý měsíc přítomna na jedné hodině tělesné výchovy u žáků v různých ročnících 1. stupně základní školy. Sledována byla hodina jako po stránce skladby vyučovací jednotky, tak po stránce zájmové, co se týče preferencí dětí o různé druhy aktivit, organizaci a přístup učitele.

6.1.1 Anketní šetření

Anketní šetření mělo ukázat, zda by byl o vytvořený materiál pro netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni základní školy ze strany pedagogů zájem a zjistit, kolik by jich využilo poskytnutou metodiku ve svých hodinách tělesné výchovy.

Pro zjištění využitelnosti byla zvolena jako prostředek získání dat webová aplikace Survio (<https://www.survio.com/cs/>), s připravenou krátkou anketou (viz příloha č.1). Respondenti byli osloveni a uvedeni do problematiky šetření, obsahem byly jasné, uzavřené otázky, které nezabraly více než pár minut. První tři otázky byly zaměřené na pohlaví, délku praxe ve školství a typ základní školy, další otázky směřovaly k tělesné výchově, rušné a průpravné části hodiny. Stěžejní otázkou celé ankety bylo poslední dotázání, zda by dotazovaný jedinec využil zmíněný materiál.

Osloveni byli kolegové na pracovišti pomocí nástěnky ve sborovně s odkázáním na webový odkaz připnutý na sdílených datech v každém počítači ve škole, studenti Technické univerzity v Liberci oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ a členové facebookové skupiny – Inspirace pro učitele TV.



Obrázek 2 Graf využitelnosti metodického materiálu pedagogy. Zdroj: vlastní.

6.2 Metoda zpracování dat

Anketa byla vyplněna 81 respondenty, z toho 70 žen a 11 mužů. Nejvíce účastníků odpovídalo s délkou praxe 5-10 let, s 20letou praxí odpovídalo nejméně jedinců a až polovina učí na škole s 1. i 2. stupněm. Rušná a průpravná část není opomenuta ve většině vyučovacích jednotkách tělesné výchovy, upřednostňuje se rozcvičení bez pomůcek a pokud jsou pomůcky využity, recyklované a přírodní materiály jsou využívány málo. Venkovní prostory má k dispozici většina školních zařízení, ale po celý školní rok jej využívá pouze 40 % dotazovaných pedagogů. Propojování učiva mezi předměty aplikuje jen necelá polovina.

Na základě dat a informací bylo vytvořeno dvacet návrhů pro rušnou a průpravnou část vyučovací jednotky tělesné výchovy. Do rušné části metodické karty byly promítnuty vlastní nápady nebo aktivity získané prostřednictvím sdílených poznatků a zkušeností od kolegů, dále přispěla též inspirace od autorů Brtníka a Neumanna (1999) a Dvořákové (2012). Několik pohybových aktivit bylo odzkoušeno během záskoku za nepřítomnou vychovatelku ve školní družině, kde byly přítomny děti z 1.-3- ročníků. Témata pro jednotlivé karty byly inspirované knihou „Řekni mi proč?“ od autorky Isabelle Fougere z roku 2012.

Průpravná část v metodické kartě obsahuje cviky vycházející ze zásad uvedených v teoretické části popisující průpravnou část, inspirací byla stránka <https://pedagogika.skolni.eu/pedagogika/didaktika-tv/>. Cviky byly nejprve zakresleny na papír, nafoceny a vloženy po jednotlivých cvikách do metodických karet. Pro nafocení jednotlivých cviků do průpravné části rozcvičení byl použit mobilní telefonem iPhone 8Plus a na notebooku Lenovo poté probíhala následná úprava fotografií i celkově zpracování diplomové práce.

7 ROZCVIČKY

Vytvořené metodické karty jsou vždy dvě na daný měsíc školního roku a jsou stejně barevně komponovány. Každá karta má na přední straně uvedený měsíc s tématem karty a rušnou část, která je složena z motivace a pohybové aktivity, u které je stanovena doporučená doba, vhodné prostředí a potřebné pomůcky. Ve spodní části je pak stručný přehled minimálního počtu žáků, celkové doby trvání metodické karty a všech pomůcek. Na druhé straně karty je tabulka s osmi průpravnými cviky znázorněnými pomocí nákresu daného cviku. Zásobník rozcvičení v podobě metodických karet, dle kterých bude učitel postupovat, je součástí příloh diplomové práce.

Učitel tělesné výchovy vždy sám zvolí vhodnost zařazení metodické karty do své vyučovací jednotky. Rušné části jsou přizpůsobeny jednotlivým měsícům a jejich klimatickým podmínkám. Průpravná část obsahuje cviky ve větší míře od dřepu, cviky v nízkých polohách jsou řazeny pouze do měsíců září, říjen, květen a červen.

Na úvod je důležité zkontrolovat vhodné oblečení a obuv žáků, nepřítomnost veškerých šperků nebo jiných předmětů, které by mohly způsobit zranění. Vymežit hrací prostor, žáky poučit o bezpečnosti pohybu v prostoru mimo areál školy, vymežit jasná pravidla pro kázeň.

MĚSÍC	Č.	TÉMA	POMŮCKY
ZÁŘÍ	1.	OVOCE	KARTY S NÁZVY
	2.	HOUBY	-
ŘÍJEN	3.	LISTY	LISTY
	4.	VODÍČÍ PES	ŠÁTKY
LISTOPAD	5.	DRACI	PAPÍROVÍ DRACI
	6.	PTÁCI	-
PROSINEC	7.	NAŠE TĚLO	-
	8.	BACILY	PET VÍČKA
LEDEN	9.	ANTARKTIDA	SNĚHOVÉ KOULE
	10.	HORA ŘÍP	SNÍH
ÚNOR	11.	ZUBY	SÁNĚ, BOBY
	12.	VODA NEBO LED?	LAHEV S VODOU

BŘEZEN	13.	GRAVITACE	KREPOVÝ PAPÍR
	14.	HALÓ, CO SE STALO?	TÍSŇOVÁ ČÍSLA
DUBEN	15.	NOVINY	NOVINY
	16.	LÝKOŽROUTI	ŠÍŠKY, STROMY
KVĚTEN	17.	JARNÍ KVĚTINY	KARTY, KOLÍČKY
	18.	MRAVENCI	PET VÍČKA
ČERVEN	19.	VÝVOJ ŽÁBY	METY
	20.	BOBR EVROPSKÝ	KLACKY

Obrázek 3 Přehled metodického materiálu

7.2 Září

Měsícem září začíná pro školáky další školní rok. Tento měsíc je charakteristický vzpomínkami na prázdninová dobrodružství, opětovným setkáváním se s přáteli a ještě stále teplým počasím. V září, uváděném též jako měsíc hojnosti, dochází ke sklizni ovoce a též se daří v lesích houbám. Ovoce je děleno z různých kritérií, dělení na peckovice a malvice jsou však základem ve výuce na ZŠ, je jim tedy věnována jedna karta. Druhá karta je věnována houbám a jejich základní stavbě.

Realizace: travnatý povrch

Pomůcky: metodický list číslo 1 - lístečky s názvy ovoce na počet žáků (hruška, jablko, švestka, třešně), metodický list číslo 2 - bez pomůcek

METODICKÝ LIST Č. 1

Téma: OVOCE

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: lístečky s názvy ovoce na počet žáků (hruška, jablko, švestka, třešně)

Poznatek: Třídění plodů na peckovice a malvice.

Motivace: Sadaři brání své ovoce před zloději, kteří chodí tajně krást do sadu ovoce. Jsou však dvě skupiny zlodějů a každá má ráda jiný druh ovoce.

Pohybová aktivita: Hráči se rozdělí na dvě skupiny a zvlášť se určí dva žáci v roli sadařů (chytači). Skupinám je přidělen název – peckovice a malvice. Je určen prostor, kde na jedné straně jsou žáci a na druhé straně hrací plochy jsou lístečky s názvy ovoce. Žáci mají za úkol přeběhnout plochu a najít ovoce, které spadá pod jejich rozdělení (peckovice nebo malvice). V prostoru jsou však sadaři, kteří chrání své ovoce. Pokud je žák sadařem chycen bez lístečku, musí jít zpět na start a vyběhnout znovu. Pokud už žák drží lísteček, musí ho hned položit, vrátit se na start a teprve poté pro něj

doběhnout. Hra končí, pokud celá skupina drží v ruce správný lísteček na startovní pozici nebo po uplynutí časového limitu (4 minuty).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj spojný, upažit - předpažit, do oblouku - zapažit pokrčmo	8x
2.	Z.P. stoj mírně rozkročný - pohled vpravo - pohled dolů - pohled vlevo	6x
3.	Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - předklon zprava do leva a zpět	6x
4.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - rovný předklon, pravá ruka k levé noze - rovný předklon, levá ruka k pravé noze	10x
5.	Z.P. stoj, vzpažit - rovný předklon	6x
6.	Z.P. vzpor klečmo - vzpor klečmo ohnutě - vzpor klečmo prohnutě	6x
7.	Z.P. vzpor rozkročný - klek úožný pravou - klek úožný levou	6x
8.	Z.P. dřep - výskokem vpřed do dřepu	15x

Tabulka 1 Průpravné cviky: metodická karta č. 1. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 2

Téma: HOUBY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: meta (lahev na vodu)

Poznatek: Části houby – podhoubí, třeň, klobouk.

Motivace: Hříb smrkový je jeden z druhu hřibů, který je velmi rozšířený po českých lesích. Houba se skládá z několika částí a abychom podhoubí, třeň a klobouk spojili v celek, je nutné o to bojovat.

Pohybová aktivita: Všichni žáci jsou rozmístěni po hrací ploše, začínají v pozici dřepu a představují podhoubí. Na signál učitele se žáci ve dřepu přemístí ke kamarádovi a dají si hru „kámen, nůžky, papír“, kdo vyhraje, dostává se na vyšší úroveň v pozici třeň (přemístování ve vzporu stojmo), kdo prohraje, zůstává na stejné pozici. Žáci mohou hrát o vyšší úroveň vždy tehdy, pokud jsou na stejné úrovni. Pokud vyhraje žák s úrovní třeň, stává se z něj klobouk, má tak všechny části houby a musí snožmo doskát k metě (strom, lahev na vodu) vzdálené od hrací plochy 30 metrů a odtud běžet zpět k učiteli. Na hrací ploše nakonec zůstanou dva žáci, kteří nebudou moc s nikým soupeřit (podhoubí a třeň), ti nakonec také doskáčou k metě a běží k učiteli.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. se zkřížený skrčko, ruce na kolena - úklon hlavy vpravo - úklon hlavy vlevo	6x
2.	Z.P. sed zkřížený skrčmo, ruce v týl - rotace trupu na vpravo - rotace trupu vlevo	8x
3.	Z.P. sed roznožný, vzpažit - předklon k pravé noze, do středu, k levé noze, zpět	6x
4.	Z.P. leh, přednožit - leh vznesmo	6x
5.	Z.P. klek vzpříma, předpažit - mírný záklon	6x
6.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - čelní kruhy vřed, vzad	10x
7.	Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný pravou, ruce na koleno,	6x

	pata na zem	
8.	Z.P. stoj spojný, připažit - skokem stoj rozkročný, vzpažit dovnitř	2x 15 op.

Tabulka 2 Průpravné cviky: metodická karta č. 2. Zdroj: vlastní

7.3 Říjen

Proměny říjnové přírody naskytnou krásnou podívanou na barevný svět v podobě zbarvených listů. Umožní nám to kouzelný chlorofyl, který bude v dalších ročnících pevně spjat s tématem zdroje energie. Do rozcvičení je tak možno zařadit jako pomůcky barevné listy, což je nenáročná pomůcka na sehnání a lze ji ponechat opět v přírodě. Život však není jen krásný a jednoduchý, je však důležité mít k němu pozitivní přístup a ten budovat i v dětech. Nevidomý člověk by se mohl trápit a na vše zanevřít, existuje však možnost čtyřnohého přítele, který je schopen dělat svému pánovi průvodce. Výcvik asistenčního psa trvá kolem dvou let a poté je přidělen k majiteli, kde si musí oba bezmezně věřit. Děti si tak vyzkouší roli nevidomého člověka i vodícího psa.

Realizace: obě rušné části metodických listů vyžadují prostoj bez jakýchkoli překážek

Pomůcky: metodický list č. 3 – barevné listy, metodický list č. 4 – šátky na zavázání očí, popřípadě bez pomůcek při zavření očí

METODICKÝ LIST Č. 3

Téma: LISTY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, travnatá plocha

Pomůcky: barevné listy

Poznatek: Chlorofyl – přírodní zelené barvivo, které se vyskytuje v rostlinách.

Motivace: Chlorofyl je přírodní látka, která dodává všem rostlinám zelenou barvu. Listy se začínají zbarvovat díky tomu, že chlorofyl ztrácí svou sílu a mohou tak do popředí vyrazit jiná barviva. Vznikají nám tak listy červené, žluté i hnědé.

Pohybová aktivita: Po hrací ploše je rozmístěno listí různé barvy. Jeden žák je určen do role zeleného barviva, snaží se předat „babu“ (zelený dres či jiný zelený předmět).

Žáci se musí pohybovat pouze po listech. Žák, který je v roli honiče může zakřičet slovo „chlorofyl“, tím pádem ostatní žáci nesmí šlapat na listy, které mají zelenou barvu.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: listy

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. sed zkřížený skrčmo, ruce na kolena - pohled vpravo - pohled dolů - pohled vlevo	6x
2.	Z.P. sed roznožný, ruce na kolena - úklon vlevo, levou do vzpažení - úklon vpravo, pravou do vzpažení	8x
3.	Z.P. sed roznožný, předpažit dovnitř - pomalým tahem vpřed rovný předklon	8x
4.	Z.P. sed mírně roznožný - flexe dorsální (fajfky) - flexe plantární (špičky)	10x
5.	Z.P. klek - mírné zastrčení brady - mírné vystrčení brady	10x
6.	Z.P. stoj spojný - pomalý hluboký předklon	6x
7.	Z.P. stoj rozkročný upažit skrčmo předloktí - obloukem vzpažit dovnitř, obloukem zpět	10x
8.	Z.P. běh, vysoká kolena	2x 15 s

Tabulka 3 Průpravné cviky: metodická karta č. 3. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 4

Téma: VODÍCÍ PES

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 16 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: šátky

Poznatek: Vodící pes je nedílnou součástí nevidomého člověka.

Motivace: Vodící psi jsou „očima“ lidí, kteří jsou nevidomí. Poslání těchto psů spočívá především v doprovázení svého pána, pomáhat mu a bezpečně ho provázet všemi nástrahami. Lidé tam musí svým psům věřit.

Pohybová aktivita: Žáci utvoří dvojice, jeden je v roli nevidomého, druhý v roli vodícího psa. Jedná se o formu „baby“, určí se jedna dvojice, která se jí snaží předat. Vodící pes má za úkol zajistit svému pánovi hladký průběh hry, jelikož nevidomý má po celou dobu hry zavře nebo zavázané oči. Určí se hrací plocha, po které se mohou žáci pohybovat. Po 2 minutách si žáci role vymění.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: šátek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. leh, vzpažit - nádech, s výdechem protáhnout končetiny do dálky	6x
2.	Z.P. leh, vzpažit - leh skrčmo, přitáhnout kolena k hrudníku	6x
3.	Z.P. zkřížný skrčmo, upažit - sed zkřížný skrčmo, vzpažit dovnitř (předat šátek) - zpět do Z.P.	8x
4.	Z.P. vzpor klečmo - rotace trupu vpravo/vlevo, upažit pravou/ levou	8x
5.	Z.P. stoj rozkročný, hluboký předklon - náklon k pravé noze - náklon k levé noze	8x
6.	Z.P. stoj rozkročný, hluboký předklon, šátek v obou rukách - rotace trupu do vpravo, - rotace trupu vlevo	8x
7.	Z.P. dřep, předpažit - dřep – výskok – dřep	10x
8.	Z.P. stoj na pravé/levé, zanožit pokrčmo - skoky na jedné, zanožit pokrčmo	15x

Tabulka 4 Průpravné cviky: metodická karta č.4. Zdroj: vlastní

7.4 Listopad

Tento měsíc je ve znamení plachtění ve vzduchu. Žádné dítě nepohrdne zážitkem, kdy může pouštět papírového draka. Žáci mohou zažít zábavnou hodinu tělesné výchovy s pouštěním draků a před samotným pouštěním se s nimi i skvěle rozcvičit. Na podzim je též třeba rozloučit se s některým ptactvem, které s námi trávilo teplé dny od jara. Za teplem však nelétají všichni ptáci, někteří se dokáží nízkým teplotám dobře přizpůsobit a dělají nám společnost během chladné zimy.

Realizace: plocha bez stromů nebo jakýchkoli překážek

Pomůcky: metodický list č. 5 – papíroví draci, metodický list č. 6 – bez pomůcek

METODICKÝ LIST Č. 5

Téma: DRACI

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: dva papíroví draci

Poznatek: Vyjmenovaná slova.

Motivace: Jak je známo v pohádkách, draci nejraději pojídají princezny. Náš drak dokáže osobu pouze znehybnit. Jelikož je ale v pohádkách možné vše, mohou princezny a princové ostatní vysvobodit.

Pohybová aktivita: Určí se dva žáci, kteří jsou v roli chytačů, každý v ruce drží papírového draka. Princezny a princové se mohou pohybovat po vyznačeném prostoru. Draci se vypustí a začnou chytat ostatní. Pokud se drak dotkne chytaného, ten musí znehybnit a stát na místě. Vysvobozen může být pouze vyjmenovaným slovem od jiného žáka, který přiběhne k němu. Od jakého písmene budou vyjmenovaná slova, určí předem učitel dle ročníku. Draci se během hry mohou střídat, stejně jako určené písmeno.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: papíroví draci

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj spojný, vzpažit - výpon	10x
2.	Z.P. stoj rozkročný - úklon vlevo, pravou vzpažit, levá ruka v bok - úklon vpravo, levou vzpažit, pravá ruka v bok	8x
3.	Z.P. stoj spojný, předpažit - přednožit skrčmo pravou, levou	10x
4.	Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit dolů - úklon hlavy vpravo, vzpažit zevnitř skrčmo - úklon hlavy vpravo, vzpažit zevnitř skrčmo	8x
5.	Z.P. podřep rozkročný, předpažit - rotace trupu do stran vpravo, vlevo	10x
6.	Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit - bočné kruhy vpřed, vzad	10x
7.	Z.P. stoj, předpažit - podřep spojný	8x
8.	Z.P. běh, vzpažit pravou, levou	2x 30 s

Tabulka 5 Průpravné cviky: metodická karta č. 5. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 6

Téma: PTÁCI

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: žádné

Poznatek: Rozlišení stěhovavého a stálého ptactva.

Motivace: Čápi, husy i vlaštovky odlétají na podzim do teplých krajín za potravou. Naopak takový vrabec, kos a sýkorka zůstávají u nás. Když jsou však ještě všichni pohromadě, mají jednoho společného nepřítele a tím je kočka.

Pohybová aktivita: Žáci jsou rozděleni na skupiny stálých a tažných ptáků, kteří sedí na drátě (vyznačené místo lanem, čarou). Zvolený žák (kocour) číhá opodál, učitel na signál vyzve ptáky k letu. Kocour se vydá lovit ptáky. Pokud je někdo chycen, chytne se za ruku s chytačem a stává se z něj také kocour. Žáci se mohou zachránit tím, že si dřepnou a řeknou název ptáka, který patří do jejich skupiny. Tím pádem na ně kocour nemůže po dobu 3 sekund. Kocour u daného žáka nesmí čekat. Žák musí vždy říct jiný název ptáka, pokud neví, nemůže možnost záchrany využít. Hra končí, po uplynutí hrací doby nebo po vychytání ptáků.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj mírně rozkročný - kroužení rameny vpřed, vzad	10x
2.	Z.P. stoj rozkročný - úklon vlevo, obloukem úklon vpravo	10x
3.	Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit poníž - švihovými pohyby pažemi rotace vlevo, vpravo	10x
4.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - hluboký předklon, vzpažit zevnitř, opora o kotníky	8x
5	Z.P. vzpor klečmo - klek na pravé, otočení trupu vpravo, pravou upažit - klek na levé otočení trupu vlevo, levou upažit,	6x
6.	Z.P. vzpor stojmo - ručkováním vpřed vzpor ležmo	6x
7.	Z.P. vzpor stojmo - pokrčít pravou nohou, chodidlo na špičku - pokrčít levou nohu chodidlo na špičku	10x
8.	Z.P. stoj, upažit - skokem podřep spojný vpravo, vlevo	15x

Tabulka 6 Průpravné cviky: metodická karta č. 6. Zdroj: vlastní

7.5 Prosinec

V zimních měsících často naše tělo ztrácí imunitu a je více náchylné na nemoci. Děti se dozví, kdo v jejich těle bojuje proti mikroorganismům, díky kterým jsme často nemocní, těm se totiž daří v chladném prostředí velice dobře. Tato aktivita může dát prostor i pro zopakování prevence, jak se v zimních měsících chovat a bojovat proti bakteriím, aby se do našeho těla vůbec nedostaly nebo jsme proti nim měli v těle převahu. Též zopakování částí těla pomocí pohybové aktivity přinese dětem zábavu. Nejde jen o správné pojmenování, zde bude záležet na okamžité a velmi pohotové reakci, při které je prvotní snaha dotknout se spoluhráčovy části jako první.

Realizace: prostor bez překážek

Pomůcky: metodický list č. 7 – bez pomůcek, metodický list č. 8 – PET víčka

METODICKÝ LIST Č. 7

Téma: NAŠE TĚLO

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor bez překážek

Pomůcky: žádné

Poznatek: Určení částí těla.

Motivace: Na části těla je lehké ukázat, ale co takhle někoho plácnout na dané místo, aniž by chtěl?

Pohybová aktivita: Žáci utvoří dvojice, stoupnou si čelem k sobě s rukama za zády a rozmístí se po prostoru. Na povel učitele se žáci snaží dotknout vyřčené části na těle protihráče. Vždy je povoleno dotýkat se pouze jednou rukou, druhá je za zády. Žáci se od sebe nesmí vzdalovat ani před sebou utíkat. Povoleno je otáčení, uhýbání, klekání, dřepnutí, výměna stran protihráčů při plácání. Pokud jeden z dvojice plácne na určené místo protihráče, má bod, dvojice 3x poskočí snožmo na místě a čeká na další pokyn.

Hraje se maximálně 15 sekund, poté je plácání ukončeno a pokud nikdo z dvojice nestačil plácnout soupeře, nezískává bod nikdo. Je dán pokyn k plácnutí jiné části těla.

PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení ve dvojicích

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok, dvojice stojí vedle sebe - otočení hlavy na opačnou stranu - otočení hlavy k sobě	8x
2.	Z.P. stoj rozkročný, rovný předklon, úchop za předloktí - rotace a natočení vpravo/vlevo	8x
3.	Z.P. stoj spojný zády k sobě, pokrčit zapažmo, zaklenout lokty - mírný předklon jednoho žáka, druhý záklon na špičky	6x
4.	Z.P. jeden žák stoj rozkročný bočný pravou vpřed, upažit vzad, druhý stoj, chytne prvního za dlaň a působí mírný odpor vzad	6x
5.	Z.P. podřep zánožný pravou/levou, předpažit - dlaněmi se spojit a tvořit odpor	10x
6.	Z.P. stoj rozkročný, různými boky k sobě, vzpažit - výpad vpravo/vlevo do potřepu únožného levou/pravou, úklon	8x
7.	Z.P. jeden stoj na levé, unožit pravu pokrčmo, druhý na pravé, unožit levou pokrčmo, upažit poníž, chycení za ruce - kroužení v kolenním kloubu	8x
8.	Z.P. podřep, předpažit, chycení za ruce - skoky v podřepu spojném vpravo, vlevo	15x

Tabulka 7 Průpravné cviky: metodická karta č. 7. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 8

Téma: BACILY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 16 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: PET víčka

Poznatek: Bakterie, viry a plísňe (houby) jsou tři různé druhy mikroorganismů. Bílé krvinky jsou krevní buňky, které mají schopnost bojovat proti nim.

Motivace: Děti, kdo z vás byl někdy nemocný? Některá onemocnění způsobují mikrobi, což jsou malé živé mikroorganismy. Existují tři druhy: bakterie, viry a plísňe. A když už se nám dostanou do těla, my proti nim potřebujeme bojovat. A od toho tu jsou bílé krvinky. My si na takové malé ochránce zahrajeme.

Pohybová aktivita: Uprostřed hracího prostoru je dostatečné množství PET víček. Žáci v roli bílých krvinek utvoří dvojice a musí přenášet víčka (bacily) na předem určené místo od středu vzdálené minimálně 20 metrů. Žáci musí spolupracovat a dopravit víčka tak, že je umístí mezi stejné části těla každého z nich a pak už se jich nesmí nijak dotýkat. Na každý přenos musí využít jinou část těla. Víček mohou brát libovolné množství, pokud jim ale při cestě víčko spadne, musí ho nechat ležet a jít pro nové. Dvojice se snaží nasbírat co nejvíce bacilů

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj, pravou vzpažit, levou zapažit poníž - mírný předklon, kruhy pažemi „plavecký styl kraul“	10x
2.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit dovnitř - hluboký předklon, zapažit povýš	8x
3.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - pohled vpravo - pohled nahoru - pohled vlevo	6x
4.	Z.P. stoj spojný - přednožit skrčmo, přitáhnout za koleno - zanožit skrčmo přitáhnout za nártu	6x
5.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - pravá za hlavu skčmo, levou pokrčmo přiložit na loket - levá za hlavu skčmo, pravou pokrčmo přiložit na loket	6x
6.	Z.P. stoj spojný - uvolněný mírný předklon, spadlá ramena vpřed	6x
7.	Z.P. výskok, přednožit skrčmo levou, pravou předpažit, levou zapažit	10x

	- výskok, přednožit skrčmo pravou, levou předpažit, pravou zapažit	
8.	Z.P. podřep ohnutě - výskokem – skok rozkročný, vzpažit zevnitř	10x

Tabulka 8 Přípravné cviky: metodická karta č. 8. Zdroj: vlastní

7.6 Leden

S novým rokem přichází i častější okamžiky, kdy se děti ráno podívají z okna a uvidí zasněženou ulici. Této situaci je třeba využít a vyrazit s žáky užívat si radovánky na sněhu. Hora říp společně s praotcem Čechem patří ke starým pověstem českým, které pojednávají o nalezení zaslíbené země. Proč si tedy takovou horu nepostavit ze sněhu při závodu družstev? Antarktida je jeden z nejchladnějších kontinentů a téměř celá pokrytá ledem během celého roku. Žije zde mimo jiné druhy i tučňák císařský, který žije v páru a stará se o své vejce poněkud netradičně, má však bohužel i své nepřátele.

Prostředí: zasněžená plocha

Pomůcky: metodický list č. 9 – sněhové koule, metodický list č. 10 – bez pomůcek

METODICKÝ LIST Č. 9

Téma: ANTARKTIDA

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: sněhová pláň

Pomůcky: sněhové koule

Poznatek: Antarktida – jeden z pěti kontinentů. Antarktida je polární oblast, která se rozprostírá kolem jižního pólu země. Žijí zde tučňáci císařští, kteří musí chránit svá vejce před predátory.

Motivace: Na jednom z kontinentů, který je z velké části pokryt ledem, žije tučňák císařský. Dokážete vyjmenovat kontinenty a určit, kde tento tučňák žije? Samice má vždy jedno vejce a jako první se o něj stará samec, který musí bránit vejce před různými nepřáteli. Dokázali byste obránit své vejce i vy?

Pohybová aktivita: Určí se dva predátoři, dvě samičky a zbytek žáků představuje samce. Každý samec si na začátku hry vytvoří sněhovou kouli, která představuje vejce,

keré má samec za úkol chránit. Na povel začne predátor honit samce a chce získat jejich vejce. Pokud predátor zneškodní vejce (predátor ho shodí nebo vejce samec upustí při běhu), samec musí zůstat stát s nataženými rukama a čekat na samičku. Žáci, kteří představují samičky, musí dávat pozor, zda se nějaký samec neoctl bez vejce. Pokud se tak stane, musí utvořit sněhovou kouli (vejce), běžet s ní k samci a vložit mu ji do rukou.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: sněhové koule

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - stoj rozkročný, vzpažit dovnitř	10x
2.	Z.P. stoj spatný, ruce na šíji - mírný předklon - mírný záklon	10x
3.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit dovnitř - hluboký předklon	8x
4.	Z.P. stoj spojný, předpažit - rovný předklon	6x
5.	Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit skrčmo - vnějším obloukem do vzpažení	10x
6.	Z.P. stoj spojný - mírný úklon, ruka sunuta po stehnu	6x
7.	Z.P. stoj rozkročný pravou/levou vpřed - výpadem vzad dřep zánožný pravou/levou	10x
8.	Z.P. dřep – chůze vpřed	20 sek.

Tabulka 9 Průpravné cviky: metodická karta č. 9. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 10

Téma: HORA ŘÍP

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: sněhová pláň

Pomůcky: bez pomůcek

Poznatek: Hora říp – umístění, pověst

Motivace: Ústecký kraj, okres Litoměřice se může chlubit jednou významnou horou. Na horu Říp dorazil podle pověstí praotec Čech s českým národem a rozhodl se, že tu zůstane. Každý by se prý jednou za život měl na tuto horu podívat.

Pohybová aktivita: Soutěží pět družstev. Učitel vyznačí kus hrací plochy, odkud se bude moct brát sníh. Každé družstvo má za úkol co nejdříve postavit sněhovou horu Říp. Družstva si určí místo, vzdálené od vyznačeného pole deset kroků a tam budou tvořit. Určí se časový interval 3 minuty, během kterých mají žáci za úkol postavit co nejvyšší horu.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - rotace trupu vpravo, pravá ruka v bok, levá v upažení směrem k pravé - rotace trupu vlevo, levá ruka v bok, pravá v upažení směrem k pravé	10x
2.	Z.P. stoj mírně rozkročný, kroužení hlavou vpravo/vlevo	6x
3.	Z.P. stoj mírně rozkročný - pravé rameno nahoru, levé rameno dolů - levé rameno nahoru, pravé rameno dolů	10x
4.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - rovný předklon vlevo - hluboký předklon - rovný předklon vpravo	6x
5.	Z.P. stoj spojný - přednožit skrčmo levou/pravou, přitáhnout za koleno, kroužení v kotníku - zanožit skrčmo přitáhnout za špičky	8x
6.	Z.P. stoj rozkročný - kroužení zápěstím vně/dovnitř - kroužení předloktím vně/dovnitř - kroužení pažemi vně/dovnitř	10x
7.	Z.P. stoj rozkročný - podřep rozkročný, vzpažit	6x

8.	Z.P. stoj spojný, předpažit povýš - švihem do podřepu, zapažit - švihem výskok, předpažit	10x
----	---	-----

Tabulka 10 Přípravné cviky: metodická karta č. 10. Zdroj: vlastní

7.7 Únor

Počasí je stále velmi chladné a na střechách jsou vidět rampouchy ledu. Pokud se ale oteplí, led se začíná rozpouštět, též postavený sněhulák se promění v kaluž vody. Kdy se to ale stane, že najednou vše začne tát nebo naopak voda začne zamrzat? Stačí se podívat na teploměr a začne nám vše dávat smysl, podíváme-li se na pomyslný mezník 0° C. Kdo chce mít zuby bílé jako sníh, musí se o ně náležitě starat. Zubní kaz je časté poškození zubů a děti mladšího školního věku mají trvalý chrup teprve krátce či se jim ještě mění. Zdravé stravování napomáhá k prevenci zubního kazu, je tedy potřeba, aby žáci znali jeho zásady.

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: metodický list č. 11 – sáně, boby, metodický list č. 12 – lahev s vodou

METODICKÝ LIST Č. 11

Téma: ZUBNÍ KAZ

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: zasněžená plocha

Pomůcky: sáně, boby

Poznatek: prevence zubního kazu – rozlišení potravin, které zubům prospívají a které jim škodí

Motivace: Co zubům prospívá a co jim naopak škodí? Bakterie, které způsobují kaz na našich zubech, se živí cukrem. Vhodné potraviny jsou jedním z faktorů, které předcházejí vznik zubního kazu.

Pohybová hra: Žáci mají za úkol překonat vzdálenost 25 metrů na saních či bobech a během cesty rozlišovat vhodné a nevhodné potraviny. Učitel vyznačí startovní místo, odkud žáci vyrazí. Učitel během cesty dává pokyny v podobě slov. Pokud bude potravina vhodná pro zuby, žáci si musí okamžitě sednout na boby či sáně, pokud bude

potravina spadat do nevhodných potravin, žáci si vymění místa a vyskytnou se u jiných sání nebo bobů. Učitel určuje udává tempo svým pohybem po straně hrací plochy. Na pokyn učitele „pohyb“ se žáci opět vydají do pohybu. Cesta zpět se praktikuje stejně. Zdravé potraviny: ryba, mléko, jablko, mrkev, tmavý chléb, šunka, sýr. Nezdravé potraviny: lízátko, dort, čokoláda, limonáda.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: sáně

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. sed roznožný, vzpažit - úklon k pravé noze - úklon k levé noze	8x
2.	Z.P. sed sedmo roznožný pokrčmo - sed, předpažit ohnutě, kulatá záda	8x
3.	Z.P. vzpor stojmo rozkročný - klek na pravé, rotace trupu vlevo, levá do upažení - klek na levé, rotace trupu vpravo, pravá do upažení	8x
4.	Z.P. stoj na pravé, přednožný poníž levou/pravou, vzpažit - předklon k noze	8x
5.	Z.P. sed, ruce na stehna - přednožit, zvednout končetiny od země, předpažit	8x
6.	Z.P. sek roznožný pokrčmo - upažit pravá povýš, levá poníž, střídavě	10x
7.	Z.P. vzpor o sáně na jedné straně - skokem přeskočit pomůcku na druhou stranu	10x
8.	Z.P. z rozběhu, skok přes sáně	10x

Tabulka 11 Průpravné cviky: metodická karta č. 11. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 12

Téma: VODA NEBO LED?

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 4-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: lahev s vodou

Poznatek: Skupenství vody kapalně a pevně

Motivace: Proč se voda mění v led? Skupenství vody se mění podle teploty. Když je 0 (stupňů) nebo více, je voda kapalném stavu. Pokud teplota klesne pod 0, změní se na led.

Pohybová aktivita: Žáci se shromáždí uprostřed hracího prostoru. Všichni se budou orientovat dle toho, jakou hodnotu vyřkne vyučující. Pokud zazní hodnota se znaménkem – (mínus), žáci se musí co nejrychleji dopravit k hromadě sněhu či rampouchu (pokud není zima, je možné využít předmět modré barvy), pokud zazní kladná hodnota nad nulou, žáci se musí přemístit k lahvi s vodou. Pohyby lze měnit před každou hodnotou – běh, skoky, poskoky, lezení.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj mírně rozkročný, předpažit dovnitř - čelné kruhy dovnitř/ven	8x
2.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit zevnitř - stoj na pravé, levou unozit, mírný náklon vpravo - stoj na levé, pravou unozit, mírný náklon vlevo	8x
3.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - kroužení pánví	10x
4.	Z.P. podřep spojný, ruce na stehna - vyhrbit - prohnout	10x
5.	Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný, pata k zemi	6x
6.	Z.P. stoj, vzpažit - mírný podřep, rovná záda	6x
7.	Z.P. stoj spojný - stoj na pravé, zanožit levou, mírný předklon do vzpažit - stoj na levé, zanožit pravou, mírný předklon do vzpažení	6x
8.	Z.P. – stoj zkřížený pravou přes - výskokem stoj zkřížený levou přes	15x

Tabulka 12 Průpravné cviky: metodická karta č. 12. Zdroj: vlastní

7.8 Březen

V březnu budou mít žáci možnost v rušných částech rozcvičení poznat kouzlo gravitační síly, která vše drží při zemi. Pokud se tedy něco dostane do vzduchu cizí silou, padá to směrem dolů. Každý se někdy v životě jistě setká se situací, která vyžaduje zavolání určitých specialistů. Důležité je situaci rozlišit a zavolat na správné číslo.

Prostředí: hřiště, travnatá plocha

Pomůcky: metodický list č. 13 – pruhy krepového papíru, metodický list č. 14 – stojánky s čísly (150, 155, 158)

METODICKÝ LIST Č. 13

Téma: GRAVITACE

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: pruhy krepového papíru

Poznatek: gravitační síla

Motivace: Na planetě Zemi působí síla, která vše přitahuje k jejímu středu. Ta síla se nazývá gravitační. Gravitace nám způsobuje, že cokoli vyhodíme do vzduchu, padá zpět dolů, ať už to jsou předměty nebo my, když vyskočíme.

Pohybová aktivita: Žáci utvoří dvojice. Na povel učitele (písknutí) vyhodí pruh krepového papíru do vzduchu, vyběhnou na pozici spolužáka podle směru hodinových ručiček a snaží se chytit papír ještě dříve, než dopadne na zem. Kruh se postupně zvětšuje (učitel zavelí „krok dozadu“) a přidává se na rychlosti signálu pro běh.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: proužky krepového papíru (minimálně 30 cm dlouhé)

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj spojný, upažit - pohled vpravo, vlevo - pohled nahoru, dolů	8x
2.	Z.P. stoj spojný, vzpažit - výpon na špičky	10x
3.	Z.P. stoj spojný - předpažit dovnitř - zapažit dovnitř	8x
4.	Z.P. stoj rozkročný, upažit skrčmo, předloktí dolů - úklon do strany ve vzpažení	6x
5.	Z.P. stoj spojný, předpažit - výpadem pravou/levou vpřed podřep zánožný	6x
6.	Z.P. hluboký předklon, vzpor stojmo - opis „osmičky“ kolem nohou, přendávání krepového papíru	6x
7.	Z.P. stoj, předpažit poníž - dřep, vzpažit	8x
8.	Z.P. stoj spojný - skoky kolem krepového papíru	2x 20 sek.

Tabulka 13 Přípravné cviky: metodická karta č. 13. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 14

Téma: HALÓ, CO SE STALO?

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: stojánky s čísly

Poznatek: čísla pro tísňové volání

Motivace: Určitě se každý z nás někdy dostane do situace, kdy si bude muset zavolat na tísňovou linku a požádat o pomoc. Každá situace si však žádá jiné telefonní číslo.

Pohybová aktivita: Po hřišti jsou rozmístěny stojánky s čísly. Žáci běhají po prostoru, učitel pískne a řekne situaci. Žáci mají za úkol běžet k číslu, na které by zavolali, kdyby

se jim daná situace stala. Situace jako – vloupání, krádež peněženky, autonehoda, úraz hlavy, požár v domě, osoba v bezvědomí. Některé situace si mohou žádat pomoc od více složek, žáci se tak mohou rozdělit ke dvěma číslům. V jiných vyučovacích hodinách je možno situace rozebrat více podrobně.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - úklon hlavy vlevo, obloukem úklon vpravo	6x
2.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - kroužení zápěstím vně/dovnitř - kroužení předloktím vně/dovnitř - bočné kruhy vpřed/vzad	6x
3.	Z.P. stoj rozkročný, upažit - předklon k levé noze, obloukem předklon k pravé	6x
4.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - kroužení v bojích	10x
5.	Z.P. stoj na pravé/levé, unožit pokrčmo levou/pravou ruce v bok - unožit pokrčmo levou/pravou, kroužení v kotníku - unožit pokrčmo levou/pravou, kroužení v kolenním kloubu - unožit pokrčmo levou/pravou, kroužení v kyčelním kloubu	10x
6.	Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - podřep únožný pravou/levou	10x
7.	Z.P. hluboký předklon, vzpor stojmo - ručkování vzpor vpředu	5x
8.	Z.P. stoj rozkročný bočný levou vpřed, pravou předpažit povýš, levou zapažit - skokem stoj rozkročný pravou vpřed, levou předpažit povýš, pravou zapažit	15x

Tabulka 14 Průpravné cviky: metodická karta č. 14. Zdroj: vlastní

7.9 Duben

Noviny nemusí sloužit jen ke čtení, jdou použít i jako pomůcka k zábavnému rozcvičení. Výroba novin je složitý proces, na kterém se podílí nemálo lidí různých profesí. Čtenář si pak může různé tiskoviny objednávat na svou adresu bydliště, pokud ji tedy dobře zná. K výrobě papíru, na který se tiskne text v tiskárnách je nezbytnou složkou dřevo, kterého v lese ubývá nejen kvůli lidem, ale také kvůli kůrovci. Malý škůdce napadá kůru stromů a znehodnocuje tak dřevo. Lesníci se snaží omezit výskyt lýkožroutů na minimum.

Prostředí: hřiště, louka, les

Pomůcky: metodický list č. 15 - noviny, metodický list č. 16 – šišky, stromy

METODICKÝ LIST Č. 15

Téma: NOVINY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: noviny

Poznatek: adresa žáka

Motivace: Noviny nám přinášejí všemožné informace z různých oblastí. Než se dostanou noviny do schránky, je to dlouhý proces. Nejdříve se shromáždí informace a zprávy články jsou tvořeny v redakci redaktory, poté se musí nechat vytisknout v tiskárně a následně nám jsou pošťáky předány do schránky na určitou adresu.

Pohybová aktivita: Každému žákovi je přidělena jedna dvojstrana novin (letáku). Žáci se musí pohybovat po prostoru takovou rychlostí, aby jim noviny nespadly na zem. Podle vyřčeného slova musí žáci umístit noviny na určitou část svého těla. Redaktor – noviny v oblasti hrudníku, pošťák – noviny na jedné ruce. Pokud vyučující zavolá jméno žáka, musí zakřičet svou adresu, kam by pošťák měl poštu doručit.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: noviny

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. vzpor vředu klečmo ohnutě - podpor na pažích ležmo	6x
2.	Z.P. vzpor klečmo - unožení pokrčmo pravou - unožení pokrčmo levou	6x
3.	Z.P. stoj rozkročný, předpažit dovnitř - klek úložný pravou - klek úložný levou	6x
4.	Z.P. stoj rozkročný - čelné kruhy dovnitř/ven	8x
5.	Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit, oči směrem vzhůru - připažit, oči směrem dolu	6x
6.	Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - mírný úklon vlevo, vpravo	6x
7.	Z.P. stoj, předpažit - přednožit skrčmo pravou, levou, dotek novin	8x
8.	Z.P. stoj spojný - přeskoky vpřed, vzad, vpravo, vlevo	20 sek.

Tabulka 15 Průpravné cviky: metodická karta č. 15. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 16

Téma: LÝKOŽROUTI

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 A více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka, les

Pomůcky: šišky

Poznatek: Ochrana smrků před lýkožrouty.

Motivace: Stromy jsou pro nás velkým zdrojem kyslíku. Bohužel mají i své nepřátele, v našich lesích je ohrožen hlasně smrk ztepilý, který je napadám lýkožrouty. Lýkožrout

je malý půlcentimetrový hmyz, který klade do kůry stromu larvy a ty se pak živý jehličím i kůrou. Lesní hospodáři mají na starost zachytit včas přemnožené lýkožrouty a zabránit jim klást larvy do stromů.

Pohybová aktivita: Žáci jsou rozděleni na dvě poloviny. Jedni představují lýkožrouty, druhí lesní hospodáře. Hrací plocha se rozdělí na poloviny, na něž se pohází stejný počet šišek, které představují larvy. Po zahájení začátku se družstva snaží, aby na jejich půlce bylo co nejméně šišek, snaží se je hodit do pole druhého družstva. Šišky je možné brát do ruky maximálně po dvou. Signál ukončí hru, žáci nesmí už nic hodit. Spočítají se šišky každého družstva, které zůstaly na zemi. Hru je dobré hrát 40 sekund, opakovat 3x.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: strom

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj čelem ke stromu, vzpažit - rovný předklon ve vzpažení, opřít se o strom	6x
2.	Z.P. stoj zády ke stromu, upažit vzad o strom - tahem rotace	6x
3.	Z.P. stoj čelem ke stromu, opřít se o strom - švihy – přednožit poníž, zanožit	8x
4.	Z.P. stoj na pravé bokem ke stromu, upažit - švihy – levou unožit poníž, zkřížmo levou vpřed	8x
5.	Z.P. opora zády o strom, úhel nohou 90°	4x 6 s
6.	Z.P. výpon levým/pravým bokem ke stromu - úklon ke stromu	6x
7.	Z.P. stoj na pravé bokem ke stromu, přednožit pokrčmo levou, opřít se o strom - v kolenním kloubu kroužit dovnitř/ven	10x
8.	Z.P. běh kolem stromu	2x 20 s

Tabulka 16 Průpravné cviky: metodická karta č. 16. Zdroj: vlastní

7.10 Květen

Vše kolem nás kvete, tráva se zelená a jaro může přivítat zpět tažné ptáky. Během tohoto období nás vítají první jarní květiny, které vyrašily ze země ať na záhonku u domu či v lese. První poslové jara vykukují ještě pod sněhem a hned poté se můžeme těšit na záplavu v podobě barevných květů. Pracují včely na loukách, ale také mravenci v lese, kteří se probudili po zimním spánku a začínají opět budovat a zdokonalovat své hnízdo: Mraveniště, které může dosahovat výšky i několik desítek centimetrů poukazuje na fakt, že tam, kde jsou mravenci, les je zdravý. Mravenec, ač se nezdá, je velký silák a pokud se mravenců spojí více, dokáží do mraveniště dopravit i nějaký ten hmyz.

Prostředí: les, louka

Pomůcky: metodický list č. 17 – karty s květinami, metodický list č. 18 – PET víčka

METODICKÝ LIST Č. 17

Téma: JARNÍ KVĚTINY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: louka

Pomůcky: karty (krokus, narcis, konvalinka, tulipán, fialky) vše 10x, kolíček 10x

Poznatek: Rozpoznání jarních květin na obrazovém materiálu.

Motivace: Jarní příroda se probouzí a s ní i první jarní květiny, Poznáte, co vám může vyrůst na zahrádce?

Pohybová aktivita: Žáci utvoří trojice. Všechny trojice jsou na vyznačené čáře a jeden z trojice má v ruce kolíček. Učitel řekne název květiny a žáci musí co nejrychleji kartu s květinou najít, vzít kartu do kolíčku a přinést zpět na čáru. Všichni z trojice musí být spojeni lokty a nesmí se při běhu rozpojit. Polohy a spojení částí těla se mohou měnit pro každou květinu.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. leh, vzpažit - nádech, s výdechem protáhnout končetiny do dálky	6x
2.	Z.P. leh mírně roznožný pokrčmo upažit - položení kolen na jednu stranu, hlava na druhou	6x
3.	Z.P. leh, upažit poníž, dlaně vzhůru - předsunutí hlavy k hrudníku s pohledem na špičky flexe dorsální (fajfky)	6x
4.	Z.P. sed, vzpažit - sed pokrčmo ohnutě, paže na kolena	8x
5.	Z.P. sed roznožný, skrčit únožmo pravou - předklon k natažené noze ve vzpažení	6x
6.	Z.P. klek rozkročný, upažit - úklon do strany	6x
7.	Z.P. vzpor stojmo rozkročný - podřep únožný levou/ pravou	8x
8.	Z.P. stoj spojný - skokem stoj rozkročný vzpažit dovnitř	20x

Tabulka 17 Průpravné cviky: metodická karta č. 17. Zdroj: vlastní

METODICKÝ LIST Č. 18

Téma: MRAVENCI

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 16 a více

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: les, louka

Pomůcky: PET víčka

Poznatek: Mravenec lesní

Motivace: Mravenec lesní je známý především jako stavitel velkého mraveniště, které jistě každý z nás v lese potkal. Mravenec je ale také dobrý lovec, který dokáže chytit kořist větší, než je on sám. Čím větší počet mravenců jde lovit, tím větší kořist.

Pohybová aktivita: Uprostřed hrací plochy je hromada s PET víčky nebo jinými předměty. Žáci se rozdělí po trojicích. Na vzdálenost 15-20 metrů od středu každá trojice umístí značku, ke které budou nosit víčka. Každý může nosit víčka pouze po jednom. Pokud se dva žáci spojí na cestě tam i zpět, mohou vzít dohromady o jedno víčko navíc (tedy tři víčka), pokud se spojí na cestě ta i zpět všichni tři, mohou vzít celkem pět víček. Záleží na žácích, jak rozdělí svou taktiku, aby přenesli co nejvíce víček.

PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení ve dvojicích

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. stoj mírně rozkročný, zády k sobě - rotace trupu na jednu stranu, předpažit poníž, dotyk - rotace trupu na druhou stranu, předpažit poníž, dotyk	10x
2.	Z.P. stoj čelem k sobě, předpažit poníž, chytit za ruce - úklon hlavy, předklon, záklon, střídavě	8x
3.	Z.P. stoj čelem k sobě, vzpažit - rovný předklon, ruce na ramena druhého	6x
4.	Z.P. vzpor klečmo - jeden žák, vzpor klečmo prohnutě, druhý žák vzpor klečmo, ohnutě kulatá záda	8x
5.	Z.P. sed roznožný, spojit chodidly, předpažit, chytit za ruce - mírný záklon jednoho žáka, tahem uvádí druhého do předklonu	6x
6.	Z.P. stoj na pravé (oba), unožit levou, bokem k sobě, chytit za vnitřní ruce - švihy, levou unožit poníž, zkríženě levou vpřed	8x
7.	Z.P. stoj spojný zády k sobě, pokrčit zapažmo, zaklenout lokty - podřep, opora o záda, zpět Z.P.	6x
8.	Z.P. dřep, čelem k sobě, chytit za ruce v předpažení - výskok	10x

Tabulka 18 Průpravné cviky: metodická karta č. 18. Zdroj: vlastní

7.11 Červen

Konec školního roku přináší teplé počasí, děti se těší na prázdniny a voda v řekách a rybnících začíná být vhodná i pro koupání. Vycházka za pohybovými aktivitami k řece umožní poznávat život některých zvířat v její blízkosti. Bobr evropský byl v minulosti na většině místech vyhuben, nyní je tento druh opět hojně zastoupen a nachází se na otevřených prostranstvích v blízkosti řeky. Tento býložravec živí se výhradně dřevinami a dokáže je též využít na stavby hrází. Žába jako obojživelník zažívá svou první část života ve vodě a poté se může podívat i na souši. Její vývoj, stejně jako lidský, je členěn do několika fází, kterými prochází.

Prostředí: prostředí v blízkosti řeky

Pomůcky: Metodický list č. 19 klacky, metodický list č. 20 – bez pomůcek

METIDICKÝ LIST Č. 19

Téma: VÝVOJ ŽÁBY

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor v blízkosti řeky

Pomůcky: mety (lahve, kužely)

Poznatek: Tři fáze vývoje žaby, obojživelník.

Motivace: Vajíčko skrývá malého pulce, který se dostane po pár dnech ven, začíná plavat a utváří se mu plíce, tudíž se může nadechnout nad vodní hladinou. Vytvoří se přední nohy a šup, může opustit vodu.

Pohybová hra: Prosto je rozdělen na tři úseky po 15 metrech, každý úsek je znázorněn určenou značkou, ke které žáci znázorňují jedno vývojové stádium. Žáci jsou v roli vajíček a musí se dostat až do fáze žaby. První úsek žáci překonávají ve vzporu stojmo, další úsek žáci absolvují ve výponu se vzpažením a poslední úsek je zdolán „žabí

skoky“. Na konci úseků si mohou vývoj zopakovat a všechny fáze vykonat zpětně do vajíčka. Pokud zbyde čas, může se soutěžit o nejrychlejšího žabáka a žabku.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: bez pomůcek

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. leh roznožný, vzpažit zevnitř - nádech, s výdechem protáhnout protilehlé končetiny do dálky	6x
2.	Z.P. leh skrčmo - přitáhnout kolena střídavě k hrudníku	6x
3.	Z.P. sed zkřížený skrčmo, ruce na kolena - rotace trupu v předpažení vpravo - rotace trupu v předpažení vlevo	8x
4.	Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - hluboký předklon k jedné noze, obloukem k druhé noze	6x
5.	Z.P. vzpor dřepmo - ručkováním vpřed vzpor ležmo	6x
6.	Z.P. stoj spojný - čelné kruhy vně/dovnitř	8x
7.	Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný pravou, ruce na koleno, pata na zem	6x
8.	Z.P. box na místě	3x 15 sek.

Tabulka 19 Průpravné cviky: metodická karta č. 19. Zdroj: vlastní

METIDICKÝ LIST Č. 20

Téma: BOBR EVRPOSKÝ

RUŠNÁ ČÁST

Počet dětí: 16+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor v blízkosti řeky

Pomůcky: klacky

Poznatek: Bobr evropský – hlodavec, která staví hráze a žije poblíž našich řek.

Motivace: Bobr evropský je známý hlodavec, který se vyskytuje v blízkosti našich řek. Dřeviny slouží bobrům jako zdroj potravy i stavební materiál, ze kterého staví hráze.

Pohybová aktivita: Určí se hrací plocha do tvaru čtverec, přepůlena ve středu (cestou, položené lahve, lano). Na okraje hrací plochy se proti sobě postaví dvě družstva bobrů evropských. Každý žák drží klacek (dlouhý zhruba jako vzdálenost mezi dlaní a loktem). Na zvolený signál se děti musí dopravit ke středu hrací plochy, položit klacek co nejbližší ke zvolenému místu a co nejrychleji běžet zpět. Na další signál se děti snaží opět co nejrychleji dostat ke klacku, vzít ho do rukou a běžet zpět na startovní pozici zpět. Hráze budou stavěny 4x, pokaždé lze zvolit jiné lokomoční pohyby (cval stranou, skoky snožmo, běh na špičkách, žabí skoky).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: klacík

číslo cviku	popis cviku	opakování
1.	Z.P. sed - předklon ke špičkám ve vzpažení	6x
2.	Z.P. sed zkřížený skrčmo, vzpažit - upažit poníž pokrčmo	10x
3.	Z.P. sed roznožný, vzpažit - předklon k levé noze - obloukem předklon k pravé noze	8x
4.	Z.P. vzpor klečmo - vzpor na pravé klečmo levá vzpažit, pravá zanožit - vzpor na levé klečmo pravá vzpažit, levá zanožit	6x
5.	Z.P. klek přednožný pravou, zapažit poníž - předklon k pravé noze ve vzpažení - předklon k levé noze ve vzpažení	6x
6.	Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - kruhy trupem do hlubokého předklonu vlevo - kruhy trupem do hlubokého předklonu vpravo	6x
7.	Z.P. stoj, předpažit - přednožit levou, dotek o klacek - přednožit levou, dotek o klacek	8x
8.	Z.P. stoj spojný, přeskoky klacku stranou	2x 15 op.

Tabulka 20 Průpravné cviky: metodická karta č. 20. Zdroj: vlastní

8 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvoření metodického materiálu zaměřeného na rušné a průpravné části vyučovacích jednotek tělesné výchovy směřovaného na žáky mladšího školního věku. Ve výsledku vzniklo dvacet návrhů rozdělených do jednotlivých měsíců školního roku.

Teoretická část objasňuje význam pohybu a podává informace o vývojových obdobích dítěte mladšího školního věku, kde jsou popsány tělesné, pohybové, psychické a sociální vývojové zvláštnosti pro dané období dítěte. Do teoretické části je zařazena též kapitola zabývající se tělesnou výchovou na 1. stupni základní školy a následně je rozebráno rozcvičení. Praktická část je zaměřena na rozcvičky, které jsou přehledně uspořádány a seřazeny podle jednotlivých měsíců od počátku školního roku.

Jako prostředek k dosažení cílů bylo využito vlastní anketní šetření, které směřovalo na pedagogy 1. stupně základních škol. Získaná data ukázala, že zájem o vytvořený metodický materiál je většinový. Pedagogové s různou délkou praxe při rozcvičení uplatňují jak rušnou, tak průpravnou část, což nás velmi potěšilo, jelikož rozcvičení je v tělesné výchově zásadní. Vyhodnocené anketní šetření též ukázalo, že rozcvičení bez pomůcek preferuje více než polovina dotazovaných pedagogů. V práci byly tak vytvořeny karty s pomůckami i bez. Karty s pomůckami však převažují, jelikož pomůcky v metodickém materiálu nejsou nijak finančně náročné, jsou snadno sehnatelné a z naší vlastní praxe víme, že jakékoli pomůcky jsou ve výuce vítány a žáky velmi oblíbeny.

Oboustranná karta na dané téma v měsíci obsahuje na přední straně rušnou část s motivací a pohybovou aktivitou, na zadní straně průpravnou část skládající se z osmi cviků znázorněných nákresem a popisem cviku s počtem opakování. Témata jsou volena s ohledem na mladší školní věk i oblast zájmu této kategorie, jedná se však především o poznatky směřující k běžnému životu. Karty slouží jako zdroj inspirace do úvodní části pohybové jednotky především ve venkovních prostorech, navrhují prostředí, pomůcky, počet žáků i časovou dotaci pro lepší organizaci při použití. Jsou jasně srozumitelné, dá se s nimi okamžitě pracovat bez větších příprav, mohou je tak využít jak učitelé, pro které je materiál určen především tak široká veřejnost. Zalamínováním jednotlivých karet je dosaženo dlouhodobé životnosti materiálu.

Zařazení vhodných aktivit do rozvíjení přispívá k navození zájmu o pohyb, je prostředkem k dobré náladě a utužuje dobré vztahy ve skupině vrstevníků. Dbáno je na rozmanitost pohybových aktivit s různými, lehce získatelnými pomůckami, jasnými pravidly, která jsou snadno vysvětlitelná, to vše bez vyřazování.

Vytvořením metodického materiálu, 20 karet, byl splněn cíl práce.

Seznam použitých zdrojů

- BOROVÁ, Blanka, 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-223-0.
- BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN, 1999. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-329-9.
- BUZKOVÁ, Klára, 2006. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1342-7.
- DIEHL, Hans, Aileen LUDINGTON a Peter PRIBIŠ, 2006. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-183-3.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, 2017. *Tělesná výchova na I. stupni základní školy*. ISBN 978-80-246-3308-4.
- FIALOVÁ, Dana, UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ a KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU, 2004. *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-282-4.
- FRANC, Daniel, Daniela ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN, 2007. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1701-9.
- FOUGERE, Isabelle, 2012. *Řekni mi – proč? Čtení před spaním pro zvědavé děti*. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-3692-6.
- HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.
- JANSA, Petr, 2018. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.
- JIRÁSEK, Ivo, 2004. Vymezení pojmu ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. [online]. [cit. 2020-03-16], no. 1, p. 6-16. ISSN 1214-603X

- KALÁBOVÁ, Naděžda, 2012. *Příroda plná her: hry plné přírody*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0057-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1636-7.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2013. Umíme se účelně rozevčít? *Tělesná výchova a sport mládeže*. Vol. 79, no. 4, p. 12-17. ISSN 1210-7689
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-7169-195-2.
- LUKÁŠOVA-KANTORKOVÁ, Hana, 2010. *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-784-8.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, UNIVERZITA PALACKÉHO a FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY, 2006. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1301-3.
- NEUMAN, Jan, 2013. Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami. In Švamberk Šauerová, M. (ed.). *Koncept „zážitkové pedagogiky“ – přínosy i kritické pohledy* (p. 8-18). Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. ISSN 978-80-87723-07-4.
- Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*, 2014. [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 168 s. [cit. 2020-03-26]. ISBN 978-80-7481-070-1. Dostupné z WWW: <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, 2017. [online]. Praha: MŠMT, 165 s. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z WWW: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
- ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-124-2.
- SEKOT, Aleš, 2018. *Pohybové aktivity pohledem sociologie* [online] [vid. 2020-04-16]. ISBN 978-80-210-7919-9. Dostupné

z: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/concordiaabebooks/detail.action?docID=5633994>

SÝKORA, Bohuslav. 1986. *Turistika a sporty v přírodě* | Národní digitální knihovna ČR pro studenty VŠ | Digitální knihovna Kramerius [online] [vid. 2020-05-14].

Dostupné z: <https://kramerius-vs.nkp.cz/view/uuid:f5bafbc0-ba57-11e3-b833-005056827e52?page=uuid:db9777e0-e096-11e3-85ae-001018b5eb5c>

SIEGLOVÁ, Dagmar, 2019. *Konec školní nudy: didaktické metody pro 21. století*. ISBN 978-80-271-2254-7.

SKOPOVÁ, Marie, Miroslav ZÍTKO, Viléma NOVOTNÁ, Jana HÁJKOVÁ a Jana ČERNÁ, 2013. *Základní gymnastika* [online] [vid. 2020-04-16]. ISBN 978-80-246-2637-6. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/id/10887150>

ŠIRCOVÁ, Ivana, 2007. *S dětmi v přírodě: zážitková výchova po celý rok*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-201-0.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2008. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1907-8.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, Marie VACÍNOVÁ, UNIVERZITA J.E. PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM a PEDAGOGICKÁ FAKULTA, 2006. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 978-80-7044-792-5.

TUPÝ, J., MUŽÍK, V., MIKLÁNKOVÁ, L., MUŽÍKOVÁ, L., HAVEL, J., JANÍKOVÁ, M. et al., (2015). *Výsledky ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV) na 1. stupni ZŠ*. [online]. Praha: MŠMT, NÚV, 52 s. [cit. 2020-04-09]. Dostupné z WWW: <https://pav.rvp.cz/vysledky-z-overovani>

VÁGNEROVÁ, Marie a UNIVERZITA KARLOVA, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VILÍMOVÁ, Vlasta, MASARYKOVA UNIVERZITA a FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ, 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

ANON., 2018. Metodika TV. *Studentům pedagogiky* [online]. [vid. 2020-05-14].

Dostupné z: <https://pedagogika.skolni.eu/pedagogika/didaktika-tv/>

Zdroje obrázků v metodických kartách

<http://globaltourismconferenceja.com/img/62206f92532ab80e6b7fa6ad36f77e65.jpg>

<https://kladraz.ru/photos/photo111.html>

<https://i.pinimg.com/originals/fa/20/3c/fa203c8bec83ab23adf30f9944d3aff4.jpg>

<https://cz.pinterest.com/pin/341781059196051436/>

<https://www.coloring-pages-kids.com/coloring-pages/miscellaneous-coloring-pages/kites-coloring-pages/kites-coloring-pages-images/kite-coloring-page-08.php>

https://www.google.com/search?q=omalov%C3%A1nky+%C4%8D%C3%A1p+kreslen%C3%BD&tbm=isch&ved=2ahUKEwj-7LTQlbpAhVFr6QKHYPVAnIQ2-cCegQIABAA&oq=%C4%8D%C3%A1p%2C+omalov%C3%A1&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgIIADIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjoECAAQQ1CWhwNY_aEDYKu0A2gAcAB4AIABZYgBqgiSAQQxMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scclient=img&ei=Su2tXv6fO8XekgWKq4mQBw#imgrc=UGKHZK18yaiy0M

<https://cz.depositphotos.com/stock-photos/vla%C5%A1tovka-tetov%C3%A1n%C3%AD.html?offset=100>

<https://cz.pinterest.com/pin/659425570411975037/>

<https://crystalandcomp.com/wp-content/uploads/2014/08/color-pages-for-kids-sick-day-and-germs.pdf>

<https://www.coloring-pages-kids.com/coloring-pages/miscellaneous-coloring-pages/kites-coloring-pages/kites-coloring-pages-images/kite-coloring-page-08.php>

<http://www.mlaco.sk/bicykel/fotogaleria/Kozmo2000f.php>

https://www.my-coloring.com/coloring_pages_dental_hygiene/images/4.html

<https://svg-clipart.com/outline/mA1M0IN-ice-cube-clipart>

<file:///D:/DP/teoretick%C3%A1%20%C4%8D%C3%A1st/obr%C3%A1zky/teplom%C4%9Br.html>

[https://fotky-foto.cz/fotobanka/deti-kolem-zemekoule\(4-67329535\)/](https://fotky-foto.cz/fotobanka/deti-kolem-zemekoule(4-67329535)/)

<https://g.cz/galerie/13-omalovanek-pro-pravniky-zalezi-na-vas-jak-se-vybarvi-galerie/?img=6&back=13-omalovanek-pro-pravniky-zalezi-na-vas-jak-se-vybarvi>

<https://www.madamteacher.com/okul-oncesi-boyama-sayfalari/iletisim-araclari-boyama-sayfalari.html/attachment/iletisim-araclari-4>

<http://cliparts.co/cliparts/8cx/nbM/8cxnbMdji.gif>

<https://hradecky.denik.cz/podnikani/brouk20080229.html>

<file:///D:/DP/teoretick%C3%A1%20%C4%8D%C3%A1st/obr%C3%A1zky/Jarn%C3%AD%20kv%C4%9Btiny%20-%20t%C5%99%C3%ADslo%C5%BEkov%C3%A9%20karty%20a%20k%20nim%20omalov%C3%A1nky.html>

<https://www.i-creative.cz/wp-content/uploads/2011/10/zviratka-mravenec.jpg>

<https://cz.pinterest.com/pin/400187116870745705/>

<http://blogy.zscermaka.cz/wordpress-mu/1c2016/2018/04/14/32-skolni-tyden-2/bobr-1/>

Seznam příloh

Příloha 1 Anketa využití netradičního materiálu při hodinách tělesné výchovy žáků mladšího školního věku

Příloha 2 Přehled cviků v jednotlivých metodických kartách

Příloha 3 Metodická karta č. 1

Příloha 4 Metodická karta č. 2

Příloha 5 Metodická karta č. 3

Příloha 6 Metodická karta č. 4

Příloha 7 Metodická karta č. 5

Příloha 8 Metodická karta č. 6

Příloha 9 Metodická karta č. 7

Příloha 10 Metodická karta č. 8

Příloha 11 Metodická karta č. 9

Příloha 12 Metodická karta č. 10

Příloha 13 Metodická karta č. 11

Příloha 14 Metodická karta č. 12

Příloha 15 Metodická karta č. 13

Příloha 16 Metodická karta č. 14

Příloha 17 Metodická karta č. 15

Příloha 18. Metodická karta č. 16

Příloha 19 Metodická karta č. 17

Příloha 20 Metodická karta č. 18

Příloha 21 Metodická karta č. 19

Příloha 22 Metodická karta č. 20

Příloha 1 Anketa využití netradičního materiálu při hodinách tělesné výchovy žáků mladšího školního věku

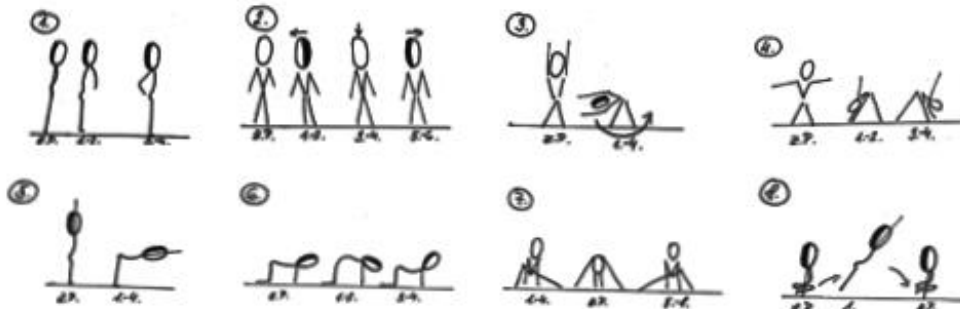
Anketní šetření

Vážené paní učitelky, vážení páni učitelé, dovoluji si vás požádat o spolupráci na mé diplomové práci, která se bude zabývat tvorbou metodického materiálu pro netradiční rozcvičení žáků na 1. stupni ZŠ. Součástí práce je anketní šetření mezi pedagogy. Předem vám velmi děkuji za váš čas. Michaela Líbalová, Technická univerzita v Liberci.

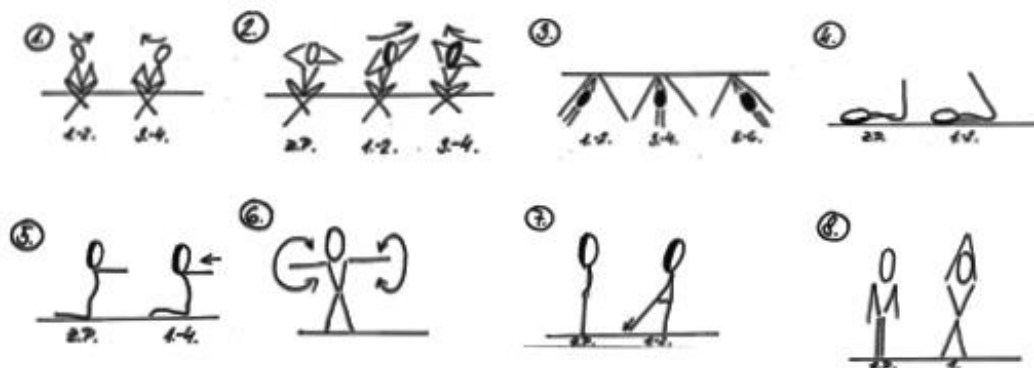
1. Pohlaví
muž žena
2. Délka praxe
méně než 5 let 5–10 let 10–20 let 20 a více let
3. Učíte na...
malotřídní základní škola škola s 1. stupněm škola s 1. i 2. stupněm
4. Zařazujete na začátku hodiny tělesné výchovy rušnou a průpravnou část?
ano pouze rušnou část pouze průpravnou část
5. Při rozcvičení preferujete...
rozcvičení bez pomůcek rozcvičení s pomůckami
6. Využíváte k rozcvičení volně přístupný materiál? (recyklovatelné materiály, přírodní materiály)
ano ne
7. Má vaše škola k dispozici venkovní prostory pro sportovní využití?
ne ano, malé hřiště ano, velké hřiště
8. Chodíte s žáky v rámci tělesné výchovy ven v každém měsíci školního roku?
ano často málo ne
9. Využíváte tělesnou výchovu v rámci mezipředmětových vztahů jako prostředek pro upevnování či obohacení učiva z jiných předmětů?
ano často málo ne
10. Pokud by byl k dispozici materiál na rozcvičení ve venkovním prostředí pro jakýkoli měsíc s novými poznatky či opakováním učiva jiných předmětů, využili byste jej?
ano ne

Příloha 2 Přehled cviků v jednotlivých metodických kartách

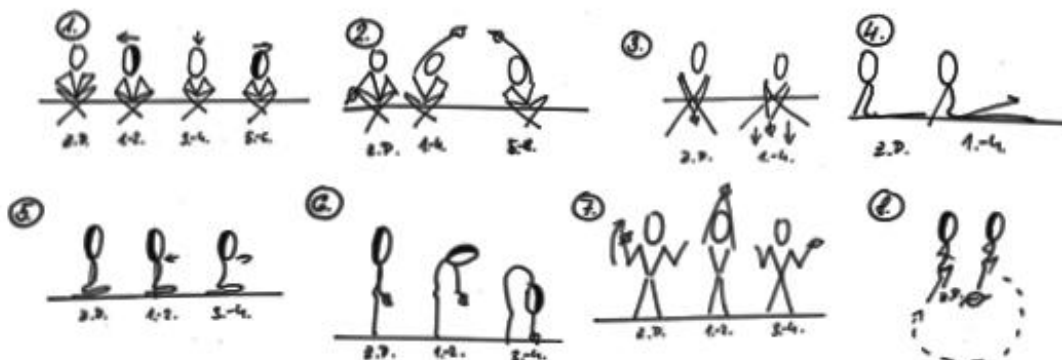
Metodická karta č. 1



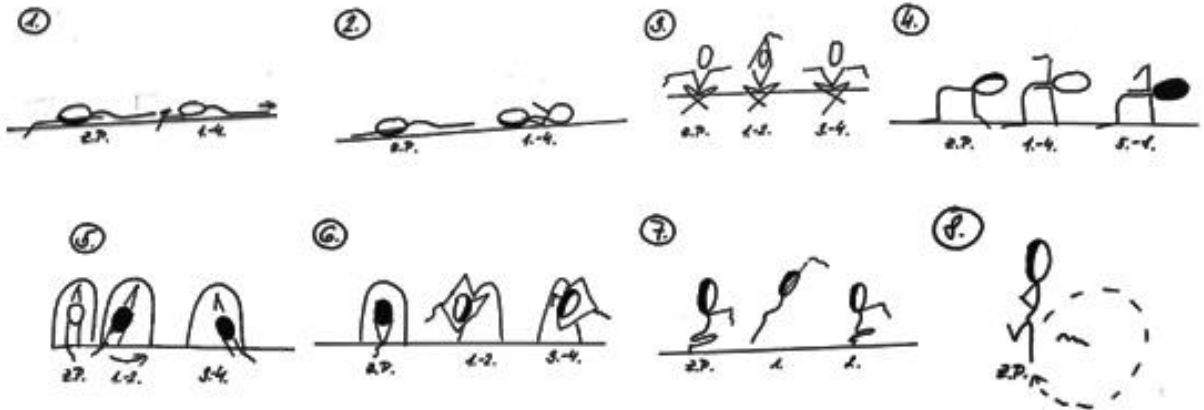
Metodická karta č. 2



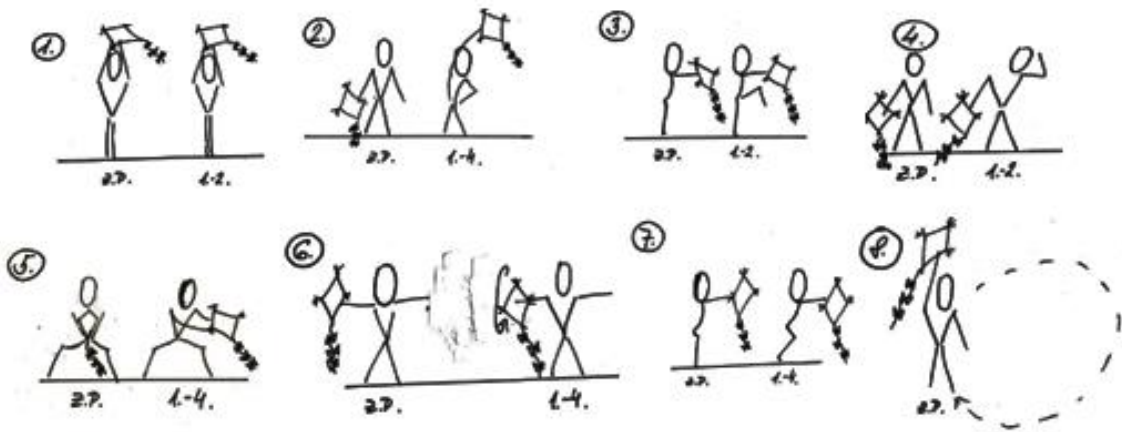
Metodická karta č. 3



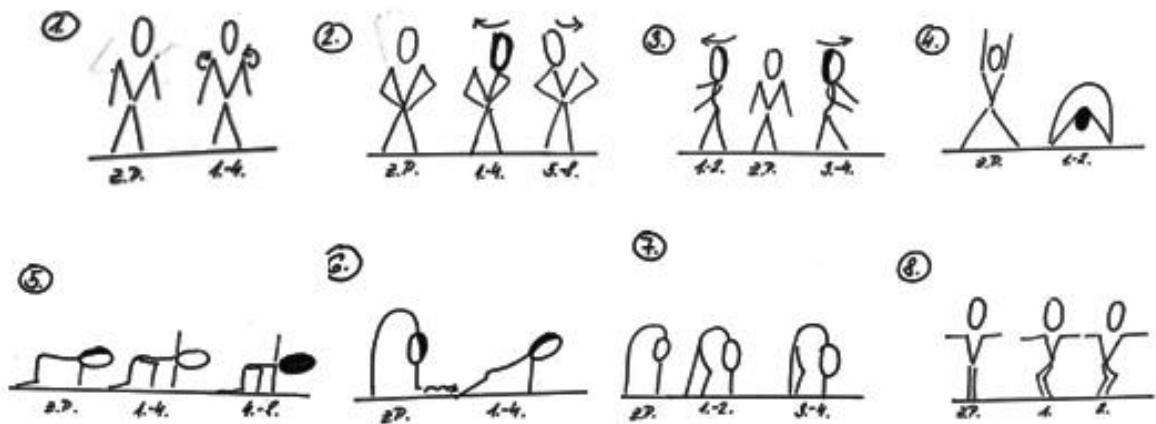
Metodická karta č. 4



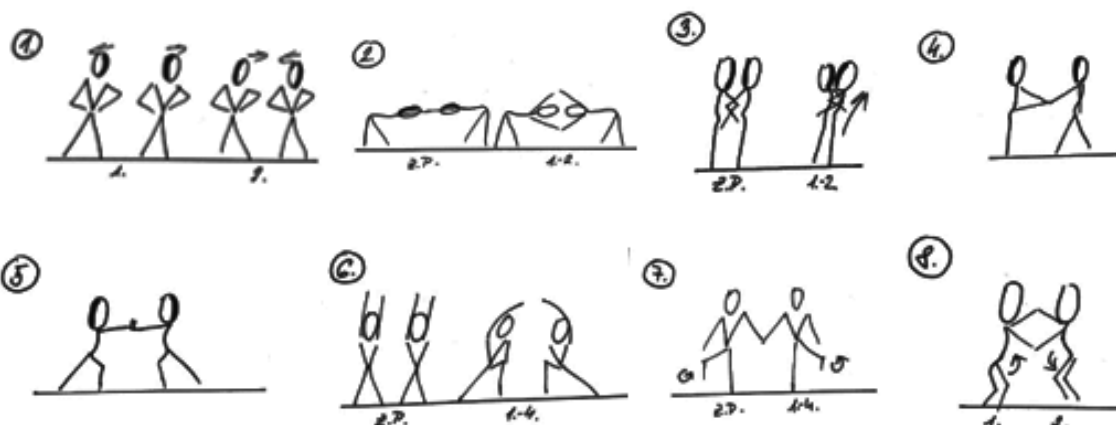
Metodická karta č. 5



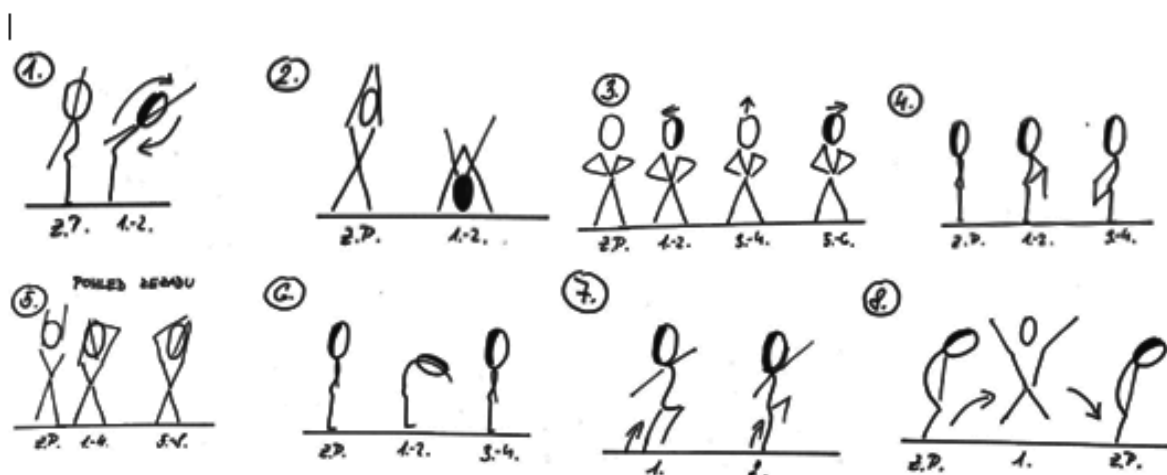
Metodická karta č. 6



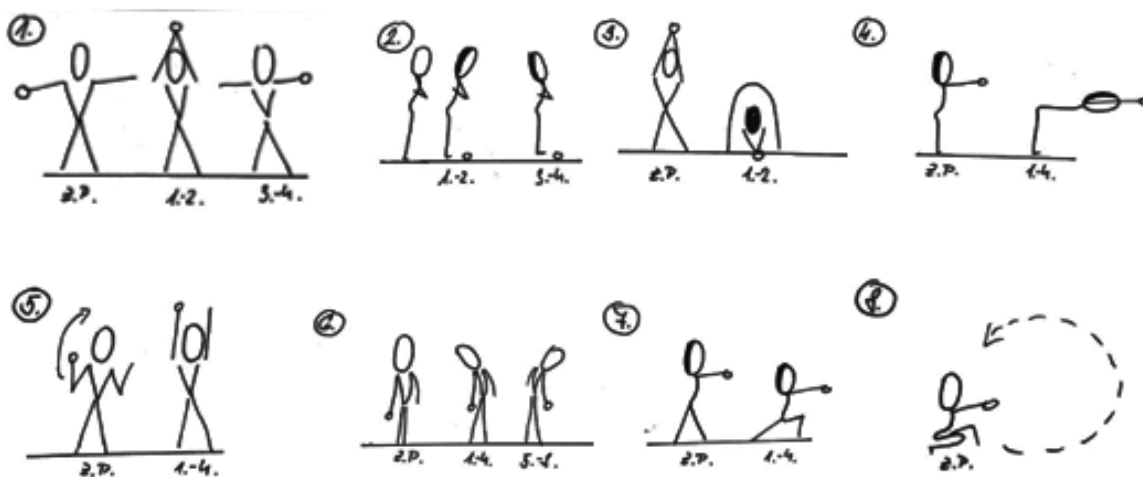
Metodická karta č. 7



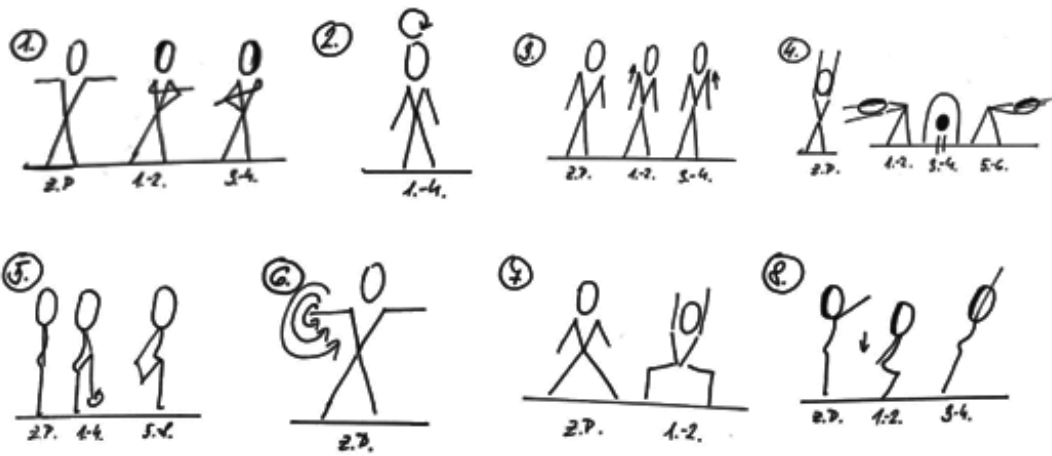
Metodická karta č. 8



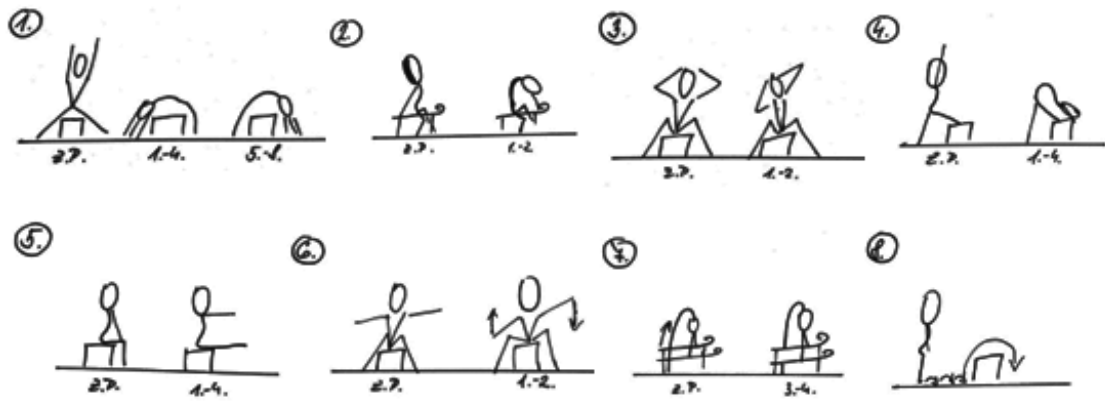
Metodická karta č. 9



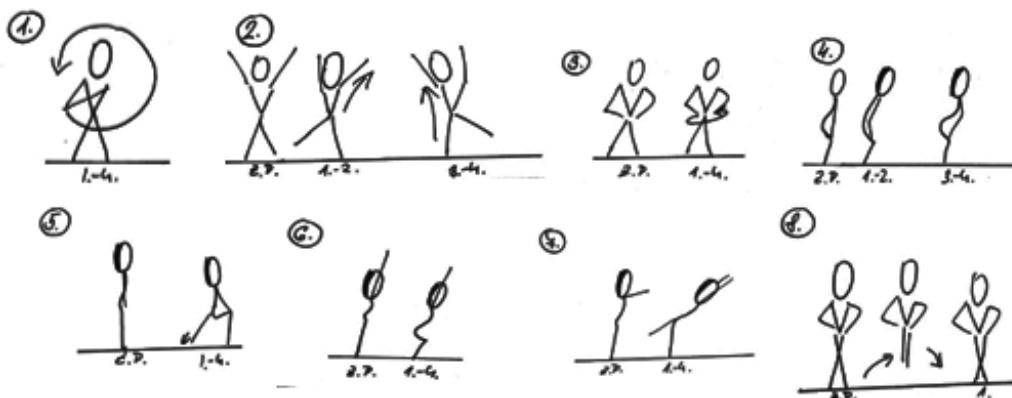
Metodická karta č. 10



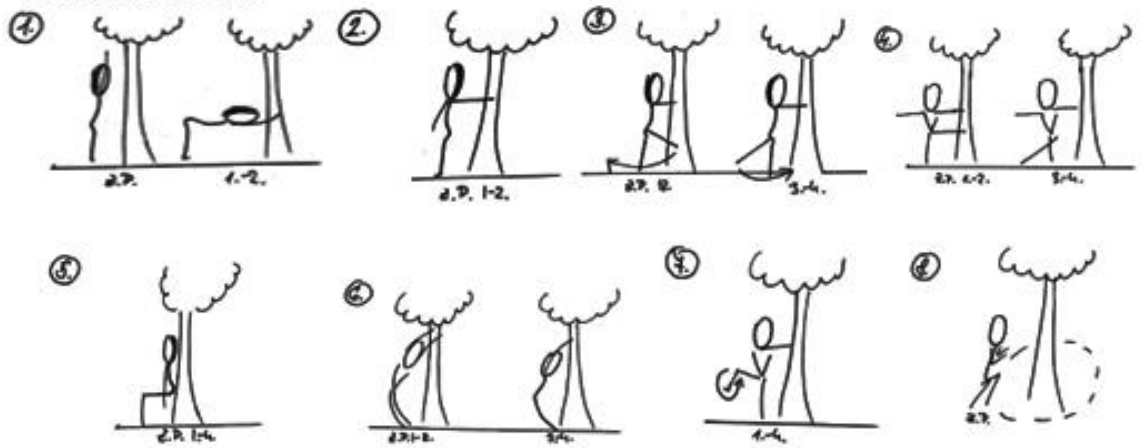
Metodická karta č. 11



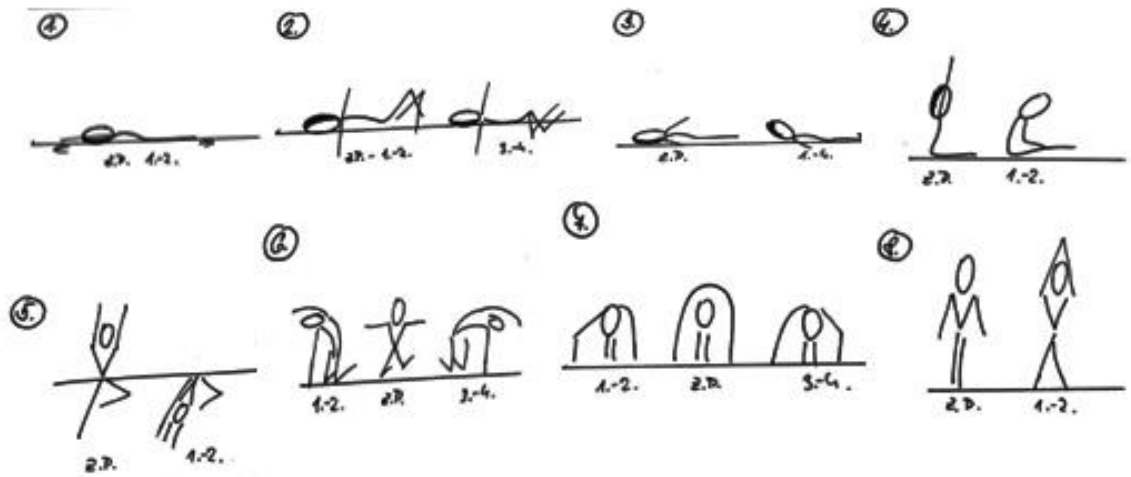
Metodická karta č. 12



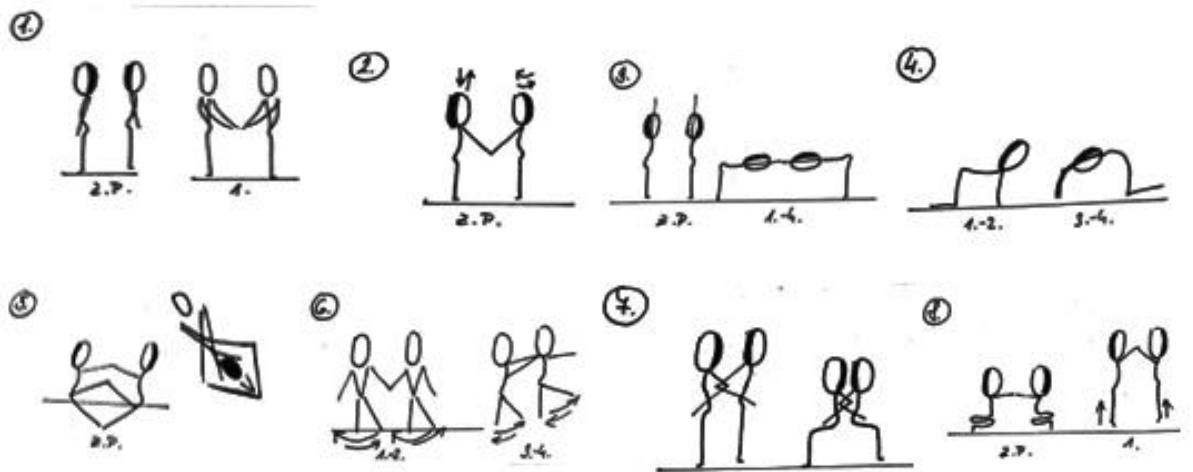
Metodická karta č. 16



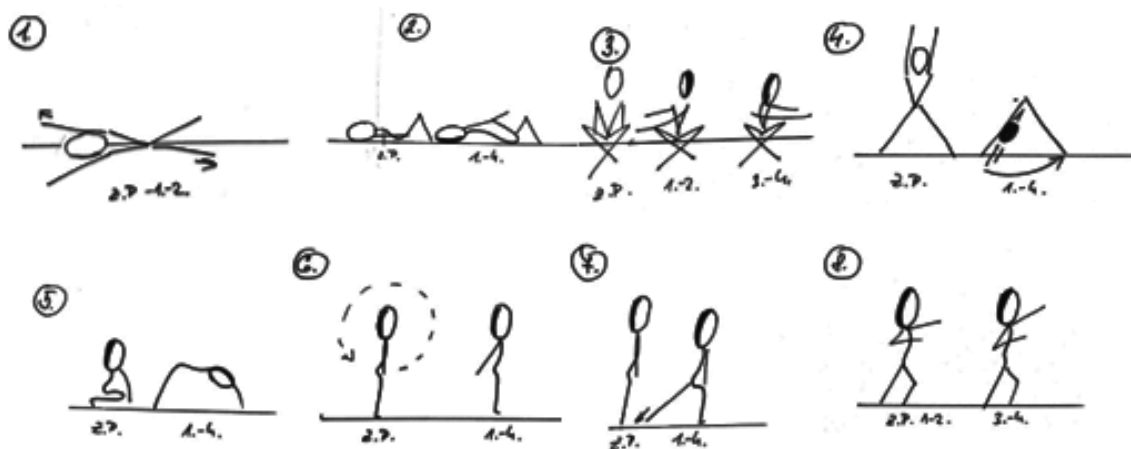
Metodická karta č. 17



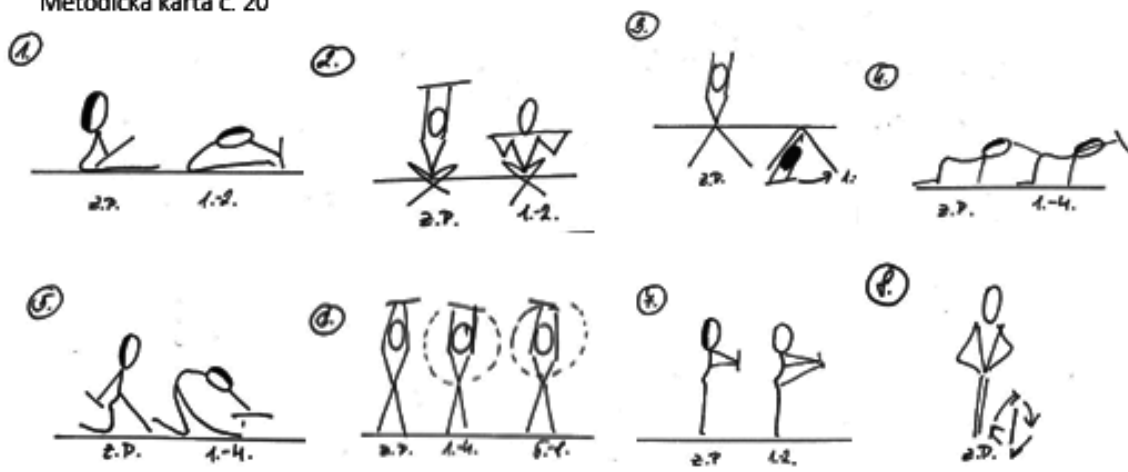
Metodická karta č. 18



Metodická karta č. 19



Metodická karta č. 20



1.

ZÁŘÍ: OVOCE

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Sadaři brání své ovoce před zloději, kteří chodí tajně krást do sadu ovoce. V sadu jsou dva druhy ovoce – peckovice a malvice. Jsou však dvě skupiny zlodějů a každá má ráda jiný druh ovoce.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: lístečky s názvy ovoce na počet žáků (hruška, jablko, švestka, třešně)

Hráči se rozdělí na dvě skupiny a zvláště se určí dva žáci v roli sadařů (chytači).

Skupinám je přidělen název – peckovice a malvice. Je určen prostor, kde na

jedné straně jsou žáci a na druhé straně hrací plochy jsou lístečky s názvy

ovoce. Žáci mají za úkol přeběhnout plochu a najít ovoce, které spadá pod

jejich rozdělení (peckovice nebo malvice). V prostoru jsou však sadaři, kteří

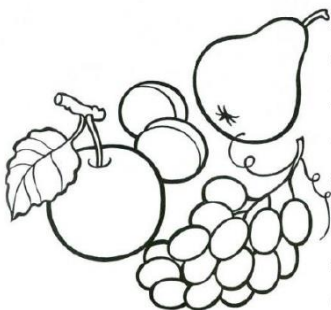
chrání své ovoce. Pokud je žák sadařem chycen bez lístečku, musí jít zpět na

start a vyběhnout znovu. Pokud už žák drží lísteček, musí ho hned položit,

vrátit se na start a teprve poté pro něj doběhnout. Hra končí, pokud celá

skupina drží v ruce správný lísteček na startovní pozici nebo po uplynutí

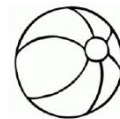
časového limitu (4 minuty).



15+

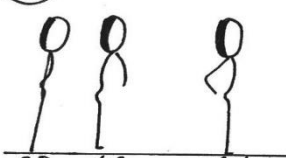
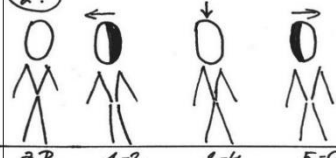
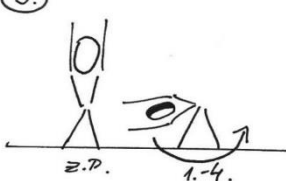
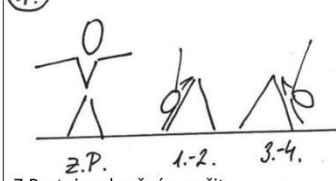
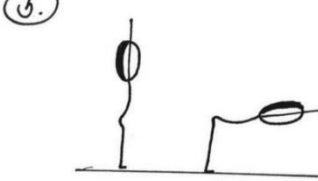
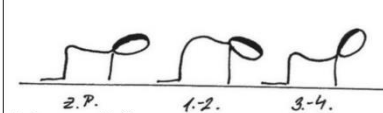
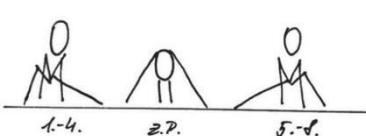
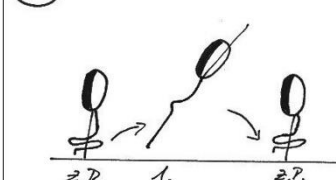


12-15 MIN.



LÍSTEČKY S NÁZVY OVOCEM

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: center;">1.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj spojný, upažit - předpažit, do oblouku - zapažit pokrčmo</p>	<p style="text-align: center;">2.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-2. 3.-4. 5.-6</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný - pohled vpravo, pohled dolů, pohled vlevo</p>
<p style="text-align: center;">3.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - předklon zprava do leva a zpět</p>	<p style="text-align: center;">4.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - rovný předklon, pravá ruka k levé noze - rovný předklon, levá ruka k pravé noze</p>
<p style="text-align: center;">5.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj, vzpažit - rovný předklon</p>	<p style="text-align: center;">6.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. vzpor klečmo - vzpor klečmo ohnutě - vzpor klečmo prohnutě</p>
<p style="text-align: center;">7.</p>  <p style="text-align: center;">1.-4. Z.P. 5.-8.</p> <p>Z.P. vzpor rozkročný - klek úložný pravou - klek úložný levou</p>	<p style="text-align: center;">8.</p>  <p style="text-align: center;">Z.P. 1. Z.P.</p> <p>Z.P. dřep - výskokem vpřed do dřepu</p>

Zdroj: vlastní

2.

ZÁŘÍ: HOUBY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Hřib smrkový je jeden z druhů hřibů, který je velmi rozšířený po českých lesích. Houba se skládá z několika částí a abychom podhoubí, třeň a klobouk spojili v celek, je nutné o to bojovat.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: meta (lahev na vodu)



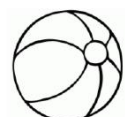
Všichni žáci jsou rozmístěni po hrací ploše, začínají v pozici dřepu a představují podhoubí. Na signál učitele se žáci ve dřepu přemístí ke kamarádovi a dají si hru „kámen, nůžky, papír“, kdo vyhraje, dostává se na vyšší úroveň v pozici třeň (přemísťování ve vzporu stojmo), kdo prohraje, zůstává na stejné pozici. Žáci mohou hrát o vyšší úroveň vždy tehdy, pokud jsou na stejné pozici. Pokud vyhraje žák s úrovní třeň, stává se z něj klobouk, má tak všechny části houby a musí snožmo doskát k metě (strom, lahev na vodu) vzdálené od hrací plochy 30 metrů a odtud běžet zpět k učiteli. Na hrací ploše nakonec zůstanou dva žáci, kteří nebudou moc s nikým soupeřit (podhoubí a třeň), ti nakonec také doskáčou k metě a běží k učiteli.



15+

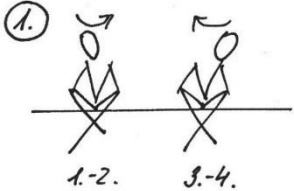
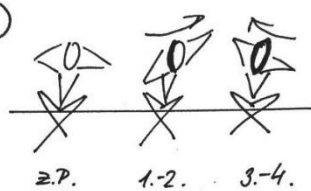
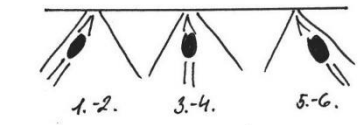
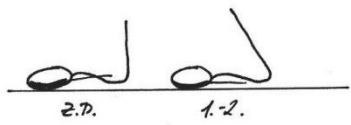
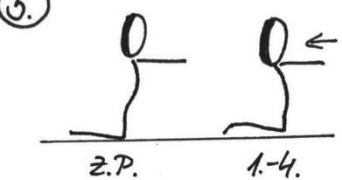
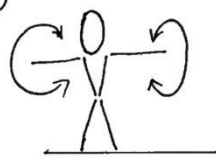
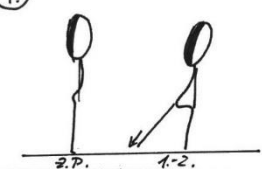
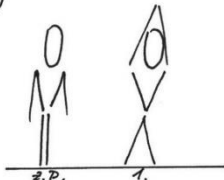


12-15 MIN.



META (LAHEV)

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: center;">①</p>  <p style="text-align: center;">1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. se zkřížený skrčko, ruce na kolena - úklon hlavy vpravo - úklon hlavy vlevo</p> <p style="text-align: right;">6x</p>	<p style="text-align: center;">②</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. sed zkřížený skrčmo, ruce v týl - rotace trupu na vpravo - rotace trupu vlevo</p> <p style="text-align: right;">8x</p>
<p style="text-align: center;">③</p>  <p style="text-align: center;">1.-2. 3.-4. 5.-6.</p> <p>Z.P. sed roznožný, vzpažit - předklon k pravé noze, do středu, k levé noze, zpět</p> <p style="text-align: right;">6x</p>	<p style="text-align: center;">④</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. leh, přednožit - leh vznesmo</p> <p style="text-align: right;">6x</p>
<p style="text-align: center;">⑤</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. klek vzpříma, předpažit - mírný záklon</p> <p style="text-align: right;">6x</p>	<p style="text-align: center;">⑥</p>  <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - čelní kruhy vřed, vzad</p> <p style="text-align: right;">10x</p>
<p style="text-align: center;">⑦</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný pravou, ruce na koleno, pata na zem</p> <p style="text-align: right;">6x</p>	<p style="text-align: center;">⑧</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.</p> <p>Z.P. stoj spojný, připažit - skokem stoj rozkročný, vzpažit dovnitř</p> <p style="text-align: right;">2x 15 opak.</p>

Zdroj: vlastní

3.

ŘÍJEN: LISTY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Chlorofyl je přírodní látka, která dodává všem rostlinám zelenou barvu. Listy se začínají zbarvovat díky tomu, že chlorofyl ztrácí svou sílu a mohou tak do popředí vyrazit jiná barviva. Vznikají nám tak listy červené, žluté i hnědé.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, travnatá plocha

Pomůcky: barevné listy

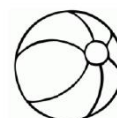
Po hrací ploše je rozmístěno listí různé barvy. Jeden žák je určen do role zeleného barviva, snaží se předat „babu“ (zelený dres či jiný zelený předmět). Žáci se musí pohybovat pouze po listech. Žák, který je v roli honiče může zakřičet slovo „chlorofyl“, tím pádem ostatní žáci nesmí šlapat na listy, které mají zelenou barvu.



15+

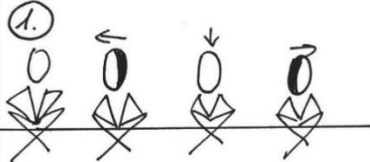
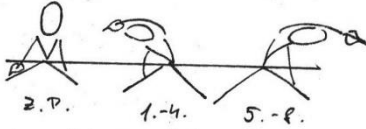
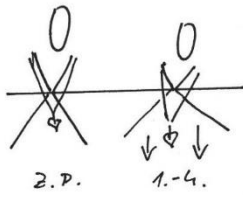

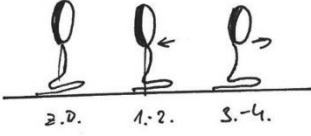
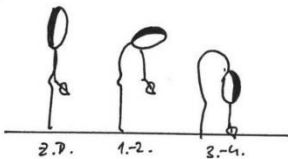
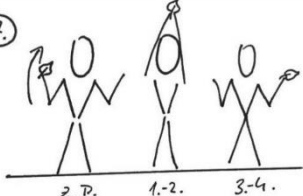



12-15 MIN.



BAREVNÉ LISTÍ,
ZELENÝ PŘEDMĚT

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: listy
<p style="text-align: right;">6x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-2. 3.-4. 5.-6.</p> <p>Z.P. sed zkrřížný skrčmo, ruce na kolena - pohled vpravo, pohled dolů, pohled vlevo</p>	<p style="text-align: right;">8x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-4. 5.-8.</p> <p>Z.P. sed roznožný, ruce na kolena - úklon vlevo, levou do vzpažení - úklon vpravo, pravou do vzpažení</p>
<p style="text-align: right;">8x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-4.</p> <p>Z.P. sed roznožný, předpažit dovnitř - pomalým tahem vpřed rovný předklon</p>	<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-4.</p> <p>Z.P. sed mírně roznožný - flexe dorsální (fajfky) - flexe plantární (špičky)</p>
<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. klek - mírné zastrčení brady - mírné vystrčení brady</p>	<p style="text-align: right;">6x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj spojný - pomalý hluboký předklon</p>
<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2. D. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný upažit skrčmo předloktí - obloukem vzpažit dovnitř, obloukem zpět</p>	<p style="text-align: right;">2x 15 s</p>  <p style="text-align: center;">2. D.</p> <p>Z.P. běh, vysoká kolena</p>

Zdroj: vlastní

4.

ŘÍJEN: VODÍCÍ PES

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Vodící psi jsou „očima“ lidí, kteří jsou nevidomí. Poslání těchto psů spočívá především v doprovázení svého pána, pomáhat mu a bezpečně ho provázet všemi nástrahami. Lidé tam musí svým psům věřit.

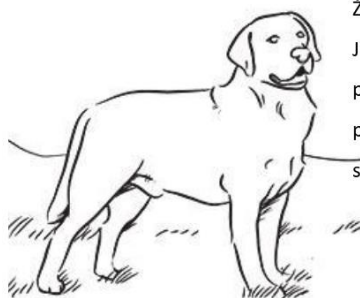
POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 16+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: šátky



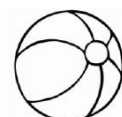
Žáci utvoří dvojice, jeden je v roli nevidomého, druhý v roli vodícího psa. Jedná se o formu „baby“, určí se jedna dvojice, která se jí snaží předat. Vodící pes má za úkol zajistit svému pánovi hladký průběh hry, jelikož nevidomý má po celou dobu hry zavřené nebo zavázané oči. Určí se hrací plocha, po které se mohou žáci pohybovat. Po 2 minutách si žáci role vymění.



16+



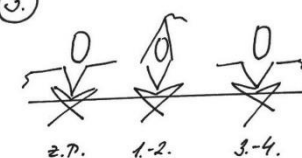
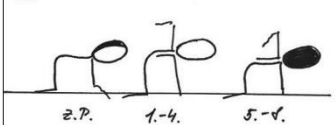
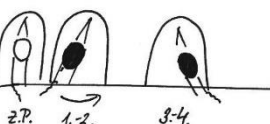
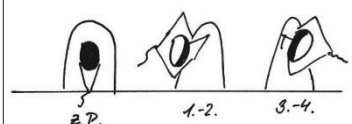
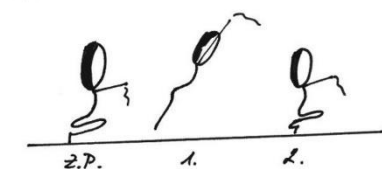



12-15 MIN.



ŠÁTKY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: šátky
<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">①</p>  <p>Z.P. lež, vzpažit - nádech, s výdechem protáhnout končetiny do dálky</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">②</p>  <p>Z.P. lež, vzpažit - lež skrčmo, přitáhnout kolena k hrudníku</p>
<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">③</p>  <p>Z.P. zkřížený skrčmo, upažit - sed zkřížený skrčmo, vzpažit dovnitř (přendat šátek)</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">④</p>  <p>Z.P. vzpor klečmo - rotace trupu vpravo/vlevo, upažit pravou/ levou</p>
<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">⑤</p>  <p>Z.P. stoj rozkročný, hluboký předklon - náklon k pravé noze - náklon k levé noze</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">⑥</p>  <p>Z.P. stoj rozkročný, hluboký předklon, šátek v obou rukách - rotace trupu vpravo, vlevo</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <p style="text-align: center;">⑦</p>  <p>Z.P. dřep, předpažit - dřep – výskok – dřep</p>	<p style="text-align: right;">15x</p> <p style="text-align: center;">⑧</p>  <p>Z.P. stoj na pravé/levé, zanožit pokrčmo - skoky na jedné, zanožit pokrčmo</p>

Zdroj: vlastní

5.

LISTOPAD: DRAK

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Jak je známo v pohádkách, draci nejraději pojídají princezny. Náš drak dokáže osobu pouze znehybnit. Jelikož je ale v pohádkách možné vše, mohou princezny a princové ostatní vysvobodit.

POHYBOVÁ AKTIVITA

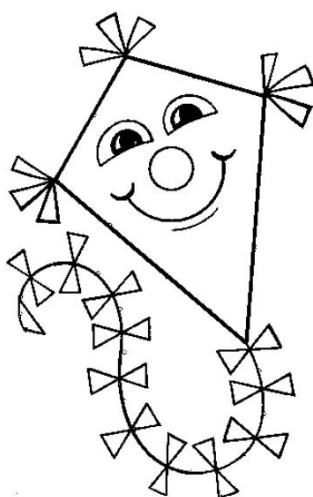
Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: dva papíroví draci

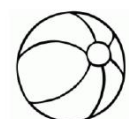
Určí se dva žáci, kteří jsou v roli chytačů, každý v ruce drží papírového draka. Princezny a princové se mohou pohybovat po vyznačeném prostoru. Draci se vypustí a začnou chytat ostatní. Pokud se drak dotkne chytaného, ten musí znehybnit a stát na místě. Vysvobozen může být pouze vyjmenovaným slovem od jiného žáka, který příběhne k němu. Od jakého písmene budou vyjmenovaná slova, určí předem učitel dle ročníku. Draci se během hry mohou střídat, stejně jako určené písmeno.



15+

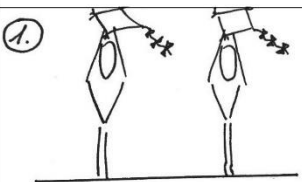
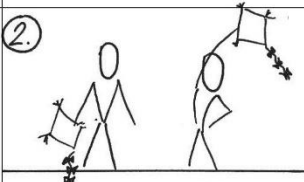
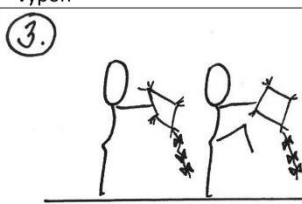
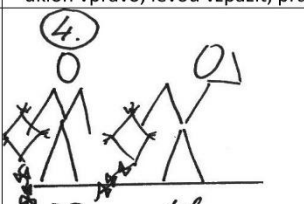
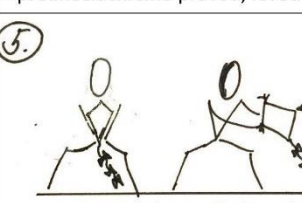

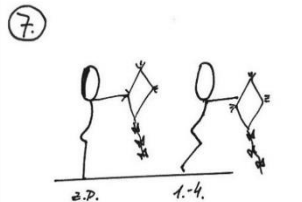
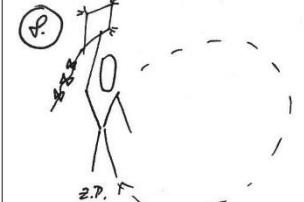


12-15 MIN.



PAPÍROVÍ DRACI

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: papíroví draci
<p style="text-align: center;">1.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj spojný, vzpažit - výpon</p>	<p style="text-align: center;">2.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný - úklon vlevo, pravou vzpažit, levá ruka v bok - úklon vpravo, levou vzpažit, pravá ruka v bok</p>
<p style="text-align: center;">3.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj spojný, předpažit - přednožit skrčmo pravou, levou</p>	<p style="text-align: center;">4.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit dolu - úklon hlavy vpravo, vzpažit zevnitř skrčmo - úklon hlavy vpravo, vzpažit zevnitř skrčmo</p>
<p style="text-align: center;">5.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. podřep rozkročný, předpažit - rotace trupu do stran vpravo, vlevo</p>	<p style="text-align: center;">6.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit - bočné kruhy vpřed, vzad</p>
<p style="text-align: center;">7.</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj, předpažit - podřep spojný</p>	<p style="text-align: center;">8.</p>  <p style="text-align: center;">z.p.</p> <p>Z.P. běh, vzpažit pravou, levou</p>

Zdroj: vlastní

6.

LISTOPAD: PTÁCI

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Čápi, husy i vlaštovky odlétají na podzim do teplých krajin za potravou. Naopak takový vrabec, kos a sýkorka zůstávají u nás. Když jsou však ještě všichni pohromadě, mají jednoho společného nepřítele a tím je kočka.

POHYBOVÁ AKTIVITA

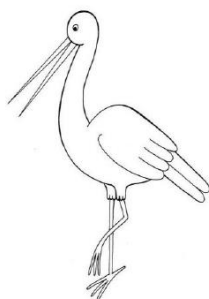
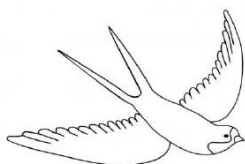
Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: bez pomůcek

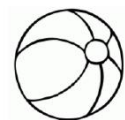
Žáci jsou rozděleni na skupiny stálých a tažných ptáků, kteří sedí na drátě (vyznačené místo lanem, čarou). Zvolený žák (kocour) číhá opodál, učitel na signál vyzve ptáky k letu. Kocour se vydá lovit ptáky. Pokud je někdo chycen, chytne se za ruku s chytačem a stává se z něj také kocour. Žáci se mohou zachránit tím, že si dřepnou a řeknou název ptáka, který patří do jejich skupiny. Tím pádem na ně kocour nemůže po dobu 3 sekund. Kocour u daného žáka nesmí čekat. Žák musí vždy říct jiný název ptáka, pokud neví, nemůže možnost záchrany využít. Hra končí, po uplynutí hrací doby nebo po vycytání ptáků.



15+

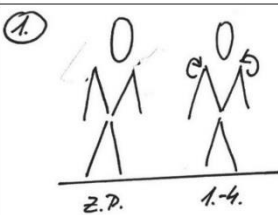
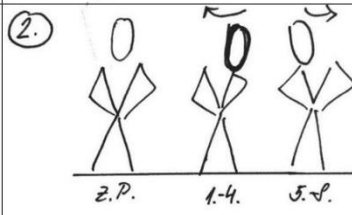
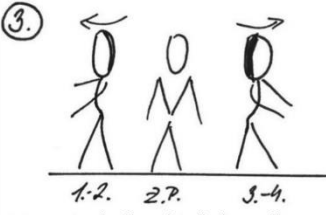
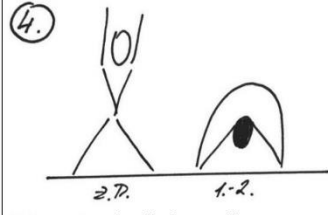

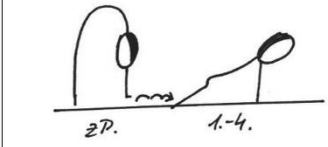
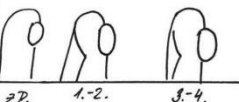
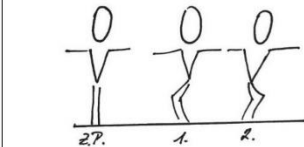


12-15 MIN.



BEZ POMŮCEK

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný - kroužení rameny vpřed, vzad</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj rozkročný - úklon vlevo, obloukem úklon vpravo</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit poníž - švihovými pohyby pažemi rotace vlevo, vpravo</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - hluboký předklon, vzpažit zevnitř, opora o kotníky</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. vzpor klečmo - klek na pravé, otočení trupu vpravo, pravou upažit - klek na levé otočení trupu vlevo, levou upažit,</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. vzpor stojmo - ručkovaním vpřed vzpor ležmo</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. vzpor stojmo - pokrčít pravou nohou, chodidlo na špičku - pokrčít levou nohu chodidlo na špičku</p>	<p style="text-align: right;">15x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj, upažit - skokem podřep spojný vpravo, vlevo</p>

Zdroj: vlastní

7.

PROSINEC: NAŠE TĚLO

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Na části těla je lehké ukázat, ale co takhle někoho plácnout na dané místo, aniž by chtěl?

POHYBOVÁ AKTIVITA

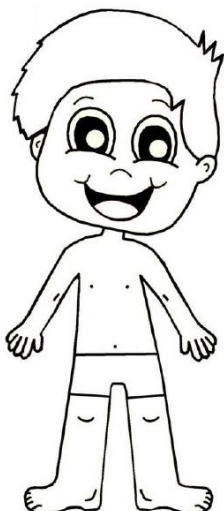
Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor bez překážek

Pomůcky: bez pomůcek

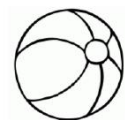
Žáci utvoří dvojice, stoupnou si čelem k sobě s rukama za zády a rozmístí se po prostoru. Na povel učitele se žáci snaží dotknout vyřčené části na těle protihráče. Vždy je povoleno dotýkat se pouze jednou rukou, druhá je za zády. Žáci se od sebe nesmí vzdalovat ani před sebou utíkat. Povoleno je otáčení, uhýbání, klekání, dřepnutí, výměna stran protihráčů při plácání. Pokud jeden z dvojice plácne na určené místo protihráče, má bod, dvojice 3x poskočí snožmo na místě a čeká na další pokyn. Hraje se maximálně 15 sekund, poté je plácání ukončeno a pokud nikdo z dvojice nestačil plácnout soupeře, nezískává bod nikdo. Je dán pokyn k plácnutí jiné části těla.



16+

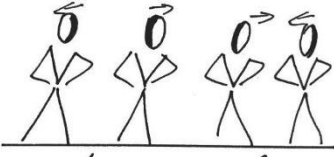
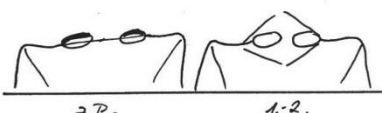
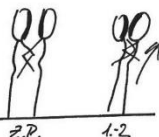
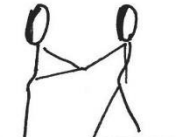


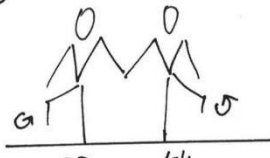



12-15 MIN.



BEZ POMŮCEK

PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení ve dvojicích

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: center;">①</p>  <p style="text-align: center;">1. 2.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok, dvojice stojí vedle sebe - otočení hlavy na opačnou stranu, k sobě</p>	<p style="text-align: center;">②</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, rovný předklon, úchop za předloktí - rotace a natočení vpravo/vlevo</p>
<p style="text-align: center;">③</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj spojný zády k sobě, pokrčit zapažmo, zaklenout lokty - mírný předklon jednoho žáka, druhý záklon na špičky</p>	<p style="text-align: center;">④</p>  <p>Z.P. jeden žák stoj rozkročný bočný pravou vpřed, upažit vzad, druhý stoj, chytne prvního za dlaň a působí mírný odpor vzad</p>
<p style="text-align: center;">⑤</p>  <p>Z.P. podřep zánožný pravou/levou, předpažit - dlaněmi se spojit a tvořit od</p>	<p style="text-align: center;">⑥</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, různými boky k sobě, vzpažit - výpad vpravo/vlevo do potřepu únožného levou/pravou, úklon</p>
<p style="text-align: center;">⑦</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. jeden stoj na levé, unožit pravou pokrčmo, druhý na pravé, unožit levou pokrčmo, upažit poníž, chycení za ruce - kroužení v kolenním kloubu</p>	<p style="text-align: center;">⑧</p>  <p style="text-align: center;">1. 2.</p> <p>Z.P. podřep, předpažit, chycení za ruce - skoky v podřepu spojném vpravo, vlevo</p>

Zdroj: vlastní

8.

PROSINEC: BACILY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Děti, kdo z vás byl někdy nemocný? Některá onemocnění způsobují mikrobi, což jsou malé živé mikroorganismy. Existují tři druhy: bakterie, viry a plísňe. Když už se nám dostanou do těla, my proti nim potřebujeme bojovat. A od toho tu jsou bílé krvinky. My si na takové malé ochránce zahrajeme.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 16+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: PET víčka



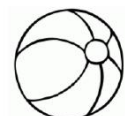
Uprostřed hracího prostoru je dostatečné množství PET víček. Žáci v roli bílých krvinek utvoří dvojice a musí přenášet víčka (bacily) na předem určené místo od středu vzdálené minimálně 20 metrů. Žáci musí spolupracovat a dopravit víčka tak, že je umístí mezi stejné části těla každého z nich a pak už se jich nesmí nijak dotýkat. Na každý přenos musí využít jinou část těla. Víček mohou brát libovolné množství, pokud jim ale při cestě víčko spadne, musí ho nechat ležet a jít pro nové. Dvojice se snaží nasbírat co nejvíce bacilů.



16+

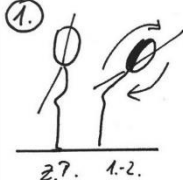
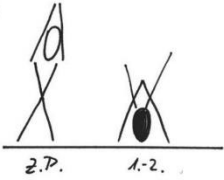
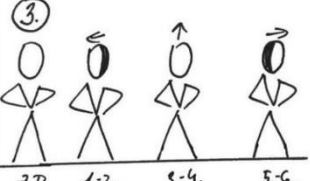
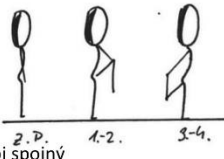
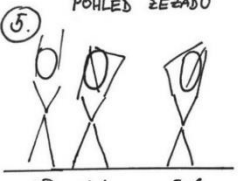
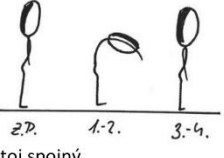
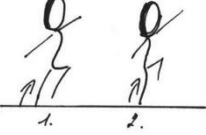
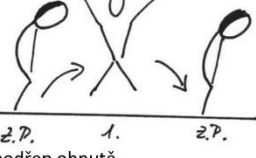


12-15 MIN.



PET VÍČKA

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1-2.</p> </div> <p>Z.P. stoj, pravou vzpažit, levou zapažit poníž - mírný předklon, kruhy pažemi „plavecký styl kraul“</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1-2.</p> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit dovnitř - hluboký předklon, zapažit povýš</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1-2. 3-4. 5-6.</p> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - pohled vpravo, nahoru, vlevo</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1-2. 3-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj spojný - přednožit skřemčo, přitáhnout za koleno - zanožit skřemčo přitáhnout za nártý</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;"> <p>POHLED ZEPŘEDU</p>  <p>2.7. 1-4. 5-6.</p> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - pravá za hlavu skřemčo, levou pokrčmo přiložit na loket - levá za hlavu skřemčo, pravou pokrčmo přiložit na loket</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1-2. 3-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj spojný - uvolněný mírný předklon, spadlá ramena vpřed</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  <p>1. 2.</p> </div> <p>Z.P. výskok, přednožit skřemčo levou, pravou předpažit, levou zapažit - výskok, přednožit skřemčo pravou, levou předpažit, pravou zapažit</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.7. 1. 2.7.</p> </div> <p>Z.P. podřep ohnutě - výskokem – skok rozkročný, vzpažit zevnitř</p>

Zdroj: vlastní

9.

LEDEN: ANTARKTIDA

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Na jednom z kontinentů, který je z velké části pokryt ledem, žije tučňák císařský. Dokážete vyjmenovat kontinenty a určit, kde tento tučňák žije? Samice má vždy jedno vejce a jako první se o něj stará samec, který musí bránit vejce před různými nepřáteli. Dokázali byste obránit své vejce i vy?

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: zasněžená plocha

Pomůcky: sněhové koule

SAMEC – žák si vytvoří sněhovou kouli (vejce), kterou drží v předpažení

PREDÁTOR – snaží se dostihnout samečka a rozbít mu sněhovou kouli (vejce)

SAMIČKA – musí samcovi vytvořit nové vejce a položit mu ho do předpažených rukou

Určí se dva predátoři, dvě samičky a zbytek žáků představuje samce. Každý samec si na začátku hry vytvoří sněhovou kouli, která představuje vejce, které má samec za úkol chránit.

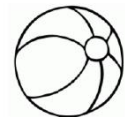
Na povel začne predátor honit samce a chce získat jejich vejce. Pokud predátor zneškodní vejce (predátor ho shodí nebo vejce samec upustí při běhu), samec musí zůstat stát s nataženýma rukama a čekat na samičku. Žáci, kteří představují samičky, musí dávat pozor, zda se nějaký samec neocíl bez vejce. Pokud se tak stane, musí vytvořit sněhovou kouli (vejce), běžet s ní k samci a vložit mu ji do rukou.



15+



12-15 MIN.



SNĚHOVÉ KOULE

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: sněhová koule
<p style="text-align: center;">1.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - stoj rozkročný, vzpažit dovnitř</p>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj spatný, ruce na šiji - mírný předklon - mírný záklon</p>
<p style="text-align: center;">3.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit dovnitř - hluboký předklon</p>	<p style="text-align: center;">4.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj spojný, předpažit - rovný předklon</p>
<p style="text-align: center;">5.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, upažit skřmo - vnějším obloukem do vzpažení</p>	<p style="text-align: center;">6.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4. 5.-6.</p> <p>Z.P. stoj spojný - mírný úklon, ruka sunuta po stehnu</p>
<p style="text-align: center;">7.</p> <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný pravou/levou vpřed - výpadem vzad dřep zánožný pravou/levou</p>	<p style="text-align: center;">8.</p> <p style="text-align: center;">2.P.</p> <p>Z.P. dřep – chůze vpřed</p>

Zdroj: vlastní

10.

LEDEN: HORA ŘÍP

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Ústecký kraj, okres Litoměřice se může chlubit jednou významnou horou. Na horu Říp dorazil podle pověsti praotec Čech s českým národem a rozhodl se, že tu zůstane. Každý by se prý jednou za život měl na tuto horu podívat.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: +16

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: sněhová pláň

Pomůcky: sníh

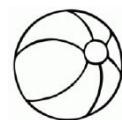
Soutěží pět družstev. Učitel vyznačí kus hrací plochy, odkud se bude moct brát sníh. Každé družstvo má za úkol co nejrychleji postavit sněhovou horu Říp. Družstva si určí místo, vzdálené od vyznačeného pole deset kroků a tam budou tvořit. Určí se časový interval 3 minuty, během kterých mají žáci za úkol postavit co nejvyšší horu.



16 +

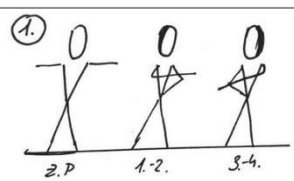
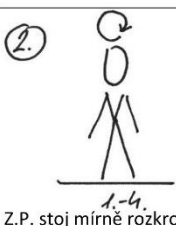
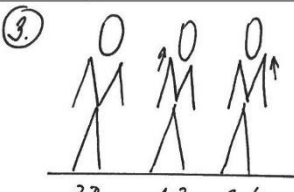
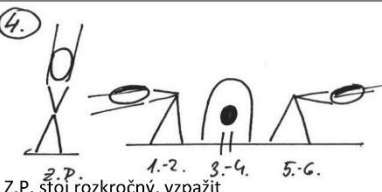
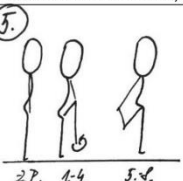
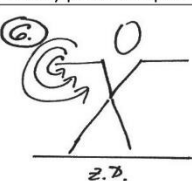
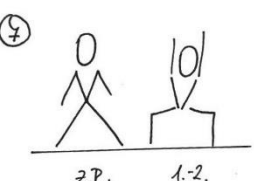
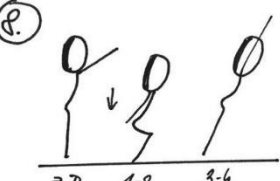


10-12 MIN.



SNÍH

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doporučená doba: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>1. 2.P. 1-2. 3-4.</p> </div> <div style="text-align: right;">10x</div> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - rotace trupu vpravo, pravá ruka v bok, levá v upažení směrem k pravé - rotace trupu vlevo, levá ruka v bok, pravá v upažení směrem k pravé</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>2. 1-4.</p> </div> <div style="text-align: right;">6x</div> </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, kroužení hlavou vpravo/vlevo</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>3. 2.P. 1-2. 3-4.</p> </div> <div style="text-align: right;">10x</div> </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný - pravé rameno nahoru, levé rameno dolů - levé rameno nahoru, pravé rameno dolů</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>4. 2.P. 1-2. 3-4. 5-6.</p> </div> <div style="text-align: right;">6x</div> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - rovný předklon vlevo - hluboký předklon - rovný předklon vpravo</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>5. 2.P. 1-4. 5-6.</p> </div> <div style="text-align: right;">8x</div> </div> <p>Z.P. stoj spojný - přednožit skřmo levo/pravou, přitáhnout za koleno, kroužení v kotníku - zanožit skřmo přitáhnout za špičky</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>6. 2.P.</p> </div> <div style="text-align: right;">10x</div> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný - kroužení zápěstím vně/dovnitř - kroužení předloktím vně/dovnitř - kroužení pažemi vně/dovnitř</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>7. 2.P. 1-2.</p> </div> <div style="text-align: right;">6x</div> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný - podřep rozkročný, vzpažit</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>8. 2.P. 1-2. 3-4.</p> </div> <div style="text-align: right;">10x</div> </div> <p>Z.P. stoj spojný, předpažit povýš - švihem do podřepu, zapažit - švihem výskok, předpažit</p>

Zdroj: vlastní

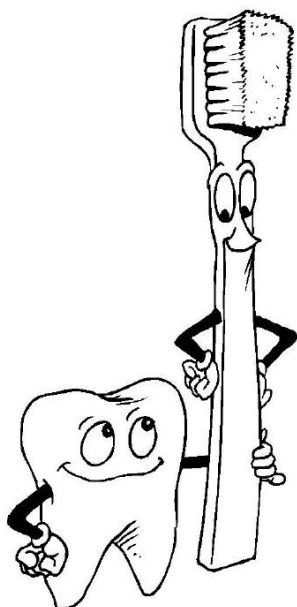
11.

ÚNOR: ZUBNÍ KAZ

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Co zubům prospívá a co jim naopak škodí? Bakterie, které způsobují kaz na našich zubech, se živí cukrem. Vhodné potraviny jsou jedním z faktorů, které předcházejí vznik zubního kazu.



POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: zasněžená plocha

Pomůcky: sáně, boby

Žáci mají za úkol překonat vzdálenost 25 metrů na saních či bobech a během cesty rozlišovat vhodné a nevhodné potraviny. Učitel vyznačí startovní místo, odkud žáci vyrazí. Učitel během cesty dává pokyny v podobě slov. Pokud bude potravina vhodná pro zuby, žáci si musí okamžitě sednout na boby či sáně, pokud bude potravina spadat do nevhodných potravin, žáci si vymění místa a vyskytnou se u jiných sání nebo bobů. Učitel určuje udává tempo svým pohybem po straně hrací plochy. Na pokyn učitele „pohyb“ se žáci opět vydají do pohybu. Cesta zpět se praktikuje stejně.

Zdravé potraviny: ryba, mléko, jablko, mrkev, tmavý chléb, šunka, sýr

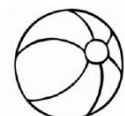
Nezdravé potraviny: lízátko, dort, čokoláda, limonáda



15 +


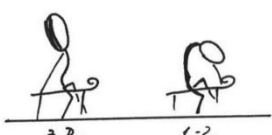
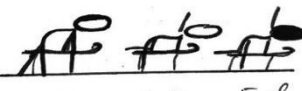
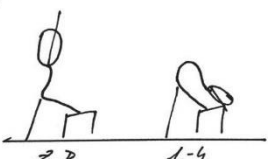
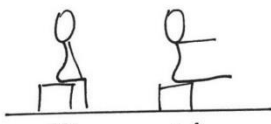

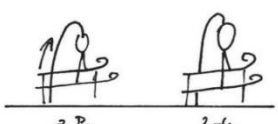
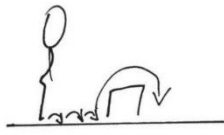


12-15 MIN.



SÁNĚ, BOBY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: sáně
<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">①</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4. 5.-8.</p> <p>Z.P. sed roznožný, vzpažit - úklon k pravé noze - úklon k levé noze</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">②</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. sed sedmo roznožný pokrčmo - sed, předpažit ohnutě, kulatá záda</p>
<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">③</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4. 5.-8.</p> <p>Z.P. vžpor stojmo rozkročný - klek na pravé, rotace trupu vlevo, levá do upažení - klek na levé, rotace trupu vpravo, pravá do upažení</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">④</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj na pravé, přednožný poníž levou/pravou, vzpažit - předklon k noze</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <p style="text-align: center;">⑤</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-4.</p> <p>Z.P. sed, ruce na stehna - přednožit, zvednout končetiny od země, předpažit</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <p style="text-align: center;">⑥</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. sek roznožný pokrčmo - upažit pravá povýš, levá poníž, střídavě</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <p style="text-align: center;">⑦</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 3.-4.</p> <p>Z.P. vžpor o sáně na jedné straně - skokem přeskočit pomůcku na druhou stranu</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <p style="text-align: center;">⑧</p>  <p style="text-align: center;">z.p. 1.-2.</p> <p>Z.P. z rozběhu, skok přes sáně</p>

Zdroj: vlastní

12.

ÚNOR: VODA NEBO LED?

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Proč se voda mění v led? Skupenství vody se mění podle teploty. Když je teplota na 0° nebo více, je voda kapalném stavu. Pokud teplota klesne pod 0°, změní se na led.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

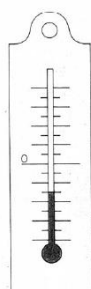
Doba trvání: 4-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: lahev s vodou

Žáci se shromáždí uprostřed hracího prostoru. Všichni se budou orientovat dle toho, jakou hodnotu vyřkne vyučující. Pokud zazní hodnota se znaménkem - (mínus), žáci se musí co nejrychleji dopravit k ledu či rampouchu (pokud není zima, je možné využít předmět modré barvy), pokud zazní kladná hodnota nad nulou, žáci se musí přemístit k lahvi s vodou.

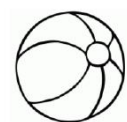
Pohyby lze měnit před každou hodnotou – běh, skoky, poskoky, lezení.



15+


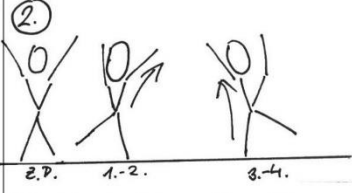
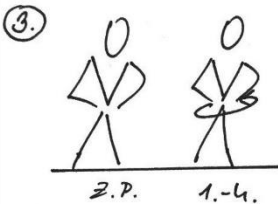
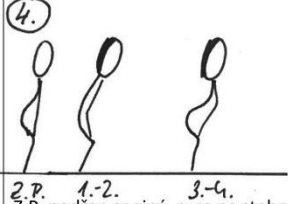
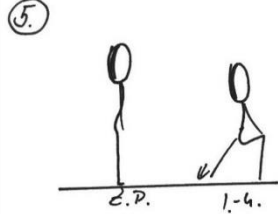
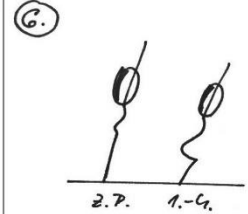
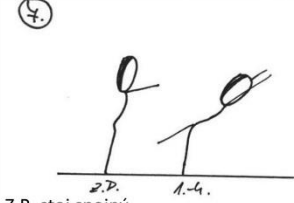
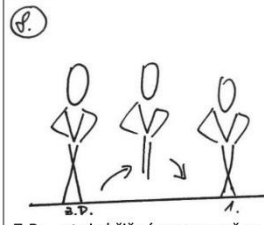


12-15 MIN.



LÁHEV S VODOU

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  <p>1.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, předpažit dovnitř - čelné kruhy dovnitř/ven</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-2. 3.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit zevnitř - stoj na pravé, levou unožit, mírný náklon vpravo - stoj na levé, pravou unožit, mírný náklon vlevo</p>
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - kroužení pánví</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-2. 3.-4.</p> </div> <p>Z.P. podřep spojný, ruce na stehna - vyhrbit - prohnout</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný, pata k zemi</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj, vzpažit - mírný podřep, rovná záda</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj spojný - stoj na pravé, zanožit levou, mírný předklon do vzpažit - stoj na levé, zanožit pravou, mírný předklon do vzpažení</p>	<p style="text-align: right;">15x</p> <div style="text-align: center;">  <p>2.P. 1.</p> </div> <p>Z.P. – stoj zkrřížný pravou přes - výskokem stoj zkrřížný levou přes</p>

Zdroj: vlastní

13.

BŘEZEN: GRAVITACE

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Na planetě Zemi působí síla, která vše přitahuje k jejímu středu. Ta síla se nazývá gravitační. Gravitace nám způsobuje, že cokoli vyhodíme do vzduchu, padá zpět dolů, ať už to jsou předměty nebo my, když vyskočíme.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: pruhy krepového papíru

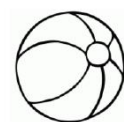
Žáci utvoří dvojice. Na povel učitele (písknutí) vyhodí pruh krepového papíru do vzduchu, vyběhnou na pozici spolužáka podle směru hodinových ručiček a snaží se chytit papír ještě dříve, než dopadne na zem. Kruh se postupně zvětšuje (učitel zavelí „krok dozadu“) a přidává se na rychlosti signálu pro běh.



15+

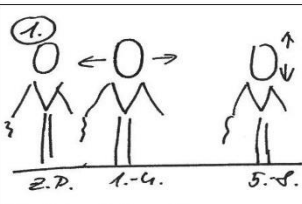
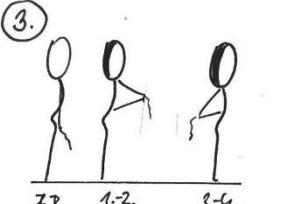
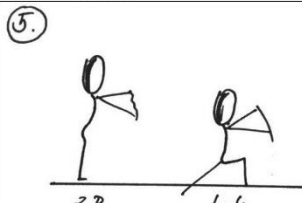
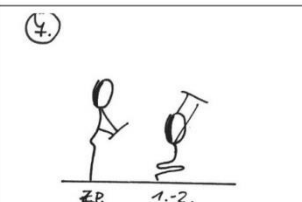


12-15 MIN.



PRUHY KREPOVÉHO PAPÍRU

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: krepový papír
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 8x 10x </div>  <p>Z.P. stoj spojný, upažit - pohled vpravo, vlevo - pohled nahoru, dolů</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 8x 6x </div>  <p>Z.P. stoj spojný - předpažit dovnitř - zapažit dovnitř</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 6x 6x </div>  <p>Z.P. stoj spojný, předpažit - výpadem pravou/levou vpřed podřep zánožný</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 8x 2x 20 s </div>  <p>Z.P. stoj, předpažit poníž - dřep, vzpažit</p>

Zdroj: vlastní

14.

BŘEZEN: HALÓ, CO SE STALO?

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Určitě se každý z nás někdy dostane do situace, kdy si bude muset zavolat na tísňovou linku a požádat o pomoc. Každá situace si však žádá jiné telefonní číslo.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: stojánky s čísly

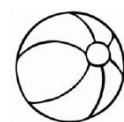
Po hřišti jsou rozmístěny stojánky s čísly. Žáci běhají po prostoru, učitel pískne a řekne situaci. Žáci mají za úkol běžet k číslu, na které by zavolali, kdyby se jim daná situace stala. Situace jako – vloupání, krádež peněženky, autonehoda, úraz hlavy, požár v domě, osoba v bezvědomí. Některé situace si mohou žádat pomoc od více složek, žáci se tak mohou rozdělit ke dvěma číslům. V jiných vyučovacích hodinách je možno situace rozebrat více podrobně.



15+

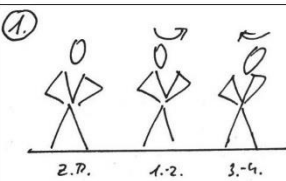
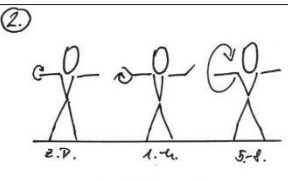
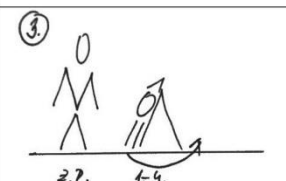
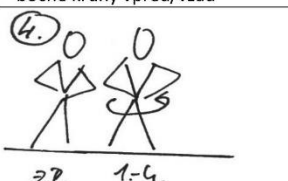
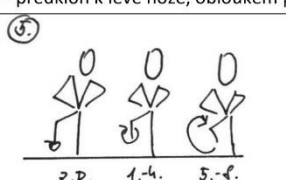
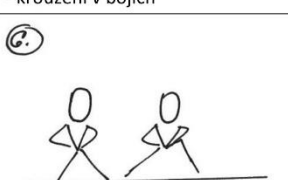
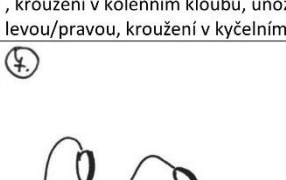
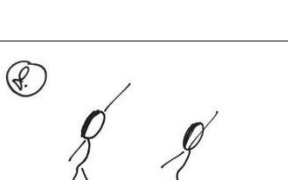


12-15 MIN.



STOJÁNKY S ČÍSLY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">6x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - úklon hlavy vlevo, obloukem úklon vpravo</p>	<p style="text-align: right;">6x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4. 5.-8.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - kroužení zápěstím vně/dovnitř - kroužení předloktím vně/dovnitř - bočné kruhy vpřed/vzad</p>
<p style="text-align: right;">6x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 4.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, upažit - předklon k levé noze, obloukem předklon k pravé</p>	<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - kroužení v bojích</p>
<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4. 5.-8.</p> <p>Z.P. stoj na pravé/levé, unožit pokrčmo levou/pravou ruce v bok - unožit pokrčmo levou/pravou, kroužení v kotníku, kroužení v kolenním kloubu, unožit pokrčmo levou/pravou, kroužení v kyčelním kloubu</p>	<p style="text-align: right;">10x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, ruce v bok - podřep úložný pravou/levou</p>
<p style="text-align: right;">5x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.-4.</p> <p>Z.P. hluboký předklon, vzpor stojmo - ručkování vzpor vpředu</p>	<p style="text-align: right;">5x</p>  <p style="text-align: center;">2.P. 1.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný bočný levou vpřed, pravou předpažit povyš, levou zapažit - skokem stoj rozkročný pravou vpřed, levou předpažit povyš, pravou zapažit</p>

Zdroj: vlastní

15.

DUBEN: NOVINY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Noviny nám přinášejí všemožné informace z různých oblastí. Než se dostanou noviny do schránky, je to dlouhý proces. Nejdříve se shromáždí informace a zprávy. Články jsou tvořeny v redakci redaktory, poté se musí nechat vytisknout v tiskárně. Na závěr nám jsou pošťáky předány do schránky na určitou adresu.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: noviny



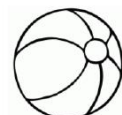
Každému žákovi je přidělena jedna dvojstrana novin (letáku). Žáci se musí pohybovat po prostoru takovou rychlostí, aby jim noviny nespadly na zem. Podle vyřčeného slova musí žáci umístit noviny na určitou část svého těla. Redaktor – noviny v oblasti hrudníku, pošťák – noviny na jedné ruce. Pokud vyučující zavolá jméno žáka, musí zakřičet svou adresu, kam by pošťák měl poštu doručit.



15+



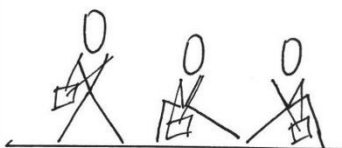

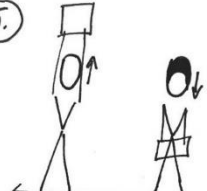
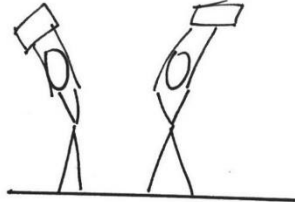
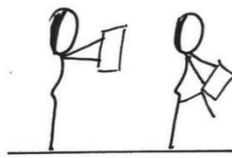
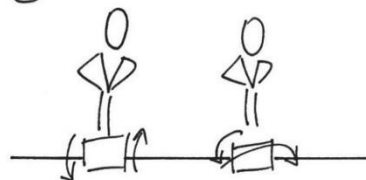


12-15 MIN.



NOVINY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: noviny
<p style="text-align: center;">①</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. vzpor vředu klečmo ohnutě - podpor na pažích ležmo</p>	<p style="text-align: center;">②</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. vzpor klečmo - unožení pokrčmo pravou - unožení pokrčmo levou</p>
<p style="text-align: center;">③</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj rozkročný, předpažit dovnitř - klek úložný pravou - klek úložný levou</p>	<p style="text-align: center;">④</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj rozkročný - čelné kruhy dovnitř/ven</p>
<p style="text-align: center;">⑤</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit, oči směrem vzhůru - připažit, oči směrem dolu</p>	<p style="text-align: center;">⑥</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - mírný úklon vlevo, vpravo</p>
<p style="text-align: center;">⑦</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj, předpažit - přednožit skřčmo pravou, levou, dotek novin</p>	<p style="text-align: center;">⑧</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj spojný - přeskoky vpřed, vzad, vpravo, vlevo</p>

Zdroj: vlastní

16.

DUBEN: LÝKOŽROUTI

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Stromy jsou pro nás velkým zdrojem kyslíku. Bohužel mají i své nepřátele, v našich lesích je ohrožen především smrk ztepilý, který je napadán lýkožrouty. Lýkožrout je malý půlcentimetrový hmyz, který klade do kůry stromu larvy a ty se pak živí jehličím i kůrou. Lesní hospodáři mají na starost zachytit včas přemnožené lýkožrouty a zabránit jim klást larvy do stromů.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka (blízko lesa)

Pomůcky: šišky

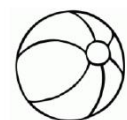
Žáci jsou rozděleni na dvě poloviny. Jedni představují lýkožrouty, druzí lesní hospodáře. Hrací plocha se rozdělí na dvě poloviny, na něž se pohází stejný počet šišek, které představují larvy. Po zahájení začátku se družstva snaží, aby na jejich půlce bylo co nejméně šišek, snaží se je hodit do pole druhého družstva. Šišky je možné brát do ruky maximálně po dvou. Signál ukončí hru, žáci nesmí už nic hodit. Spočítají se šišky každého družstva, které zůstaly na zemi. Hru je dobré hrát 40 sekund, opakovat 3x.



15+

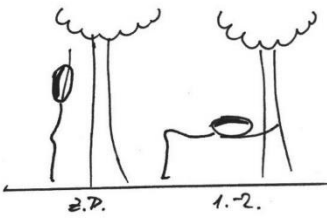

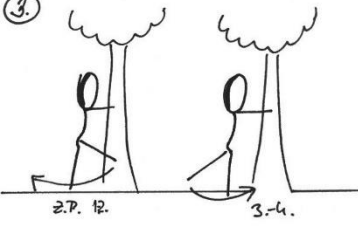
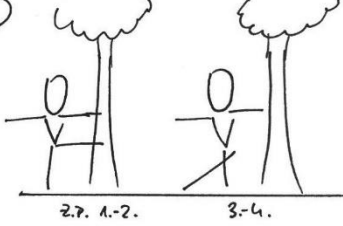

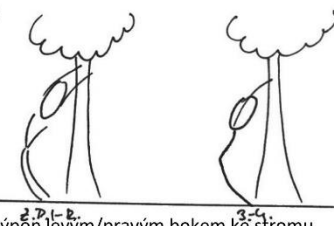
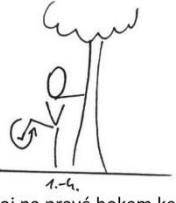



12-15 MIN.



ŠIŠKY, STROMY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: strom
<p style="text-align: center;">①</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1.-2.</p> <p>Z.P. stoj čelem ke stromu, vzpažit - rovný předklon ve vzpažení, opřít se o strom</p> <p style="text-align: right;">6x</p>	<p style="text-align: center;">②</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1-2.</p> <p>Z.P. stoj zády ke stromu, upažit vzad o strom - tahem rotace</p> <p style="text-align: right;">6x</p>
<p style="text-align: center;">③</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj čelem ke stromu, opřít se o strom - švihy – přednožit poníž, zanožit</p> <p style="text-align: right;">8x</p>	<p style="text-align: center;">④</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. stoj na pravé bokem ke stromu, upažit - švihy – levou unožit poníž, zkřížmo levou vpřed</p> <p style="text-align: right;">8x</p>
<p style="text-align: center;">⑤</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1-4.</p> <p>Z.P. opora zády o strom, úhel nohou 90°</p> <p style="text-align: right;">4x 6 s</p>	<p style="text-align: center;">⑥</p>  <p style="text-align: center;">z.P. 1-2. 3-4.</p> <p>Z.P. výpň levým/pravým bokem ke stromu - úklon ke stromu</p> <p style="text-align: right;">6x</p>
<p style="text-align: center;">⑦</p>  <p style="text-align: center;">1.-4.</p> <p>Z.P. stoj na pravé bokem ke stromu, přednožit pokrčmo levou, opřít se o strom - v kolenním kloubu kroužit dovnitř/ven</p> <p style="text-align: right;">10x</p>	<p style="text-align: center;">⑧</p>  <p style="text-align: center;">z.P.</p> <p>Z.P. běh kolem stromu</p> <p style="text-align: right;">2x 20 s</p>

Zdroj: vlastní

17.

KVĚTEN: JARNÍ KVĚTINY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Jarní příroda se probouzí a s ní i první jarní květiny, Poznáte, co vám může vyrůst na zahrádce?

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: hřiště, louka

Pomůcky: karty (krokus, narcis, konvalinka, tulipán, fialky) vše 10x, kolíček 10x

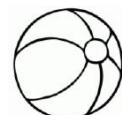
Žáci utvoří trojice. Všechny trojice jsou na vyznačené čáře a jeden z trojice má v ruce kolíček. Učitel řekne název květiny a žáci musí co nejrychleji kartu s květinou najít, vzít kartu do kolíčku a přinést zpět na čáru. Všichni z trojice musí být spojeni lokty a nesmí se při běhu rozpojit. Polohy a spojení částí těla se mohou měnit pro každou květinu.



15 +

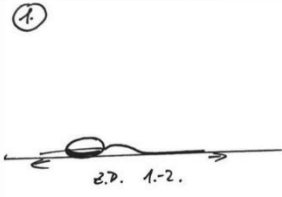
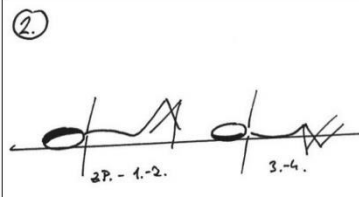
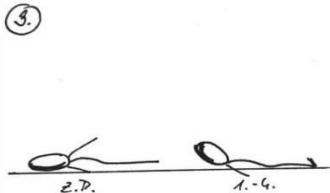
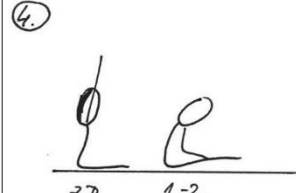

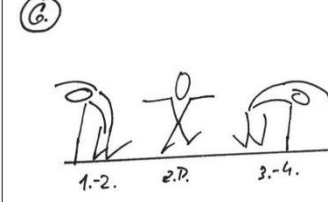
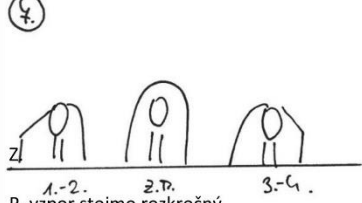
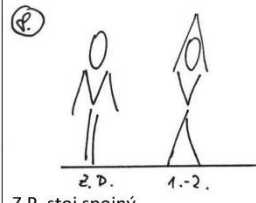


12-15 MIN.



KARTY S KVĚTINAMI, KOLÍČKY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. Z.P. leh, vzpažit - nádech, s výdechem protáhnout končetiny do dálky</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. leh mírně roznožný pokrčmo upažit - položení kolen na jednu stranu, hlava na druhou</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. leh, upažit poníž, dlaně vzhůru - předsunutí hlavy k hrudníku s pohledem na špičky flexe dorsální (fajfky)</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. sed, vzpažit - sed pokrčmo ohnutě, paže na kolena</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. sed roznožný, skrčit únožmo pravou - předklon k natažené noze ve vzpažení</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. klek rozkročný, upažit - úklon do strany</p>
<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>P. vzpor stojmo rozkročný - podřep únožný levou/ pravou</p>	<p style="text-align: right;">3x 20 s</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Z.P. stoj spojný - skokem stoj rozkročný vzpažit dovnitř</p>

Zdroj: vlastní

18.

KVĚTEN: MRAVENCI

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Mravenec lesní je známý především jako stavitel velkého mraveniště, které jistě každý z nás v lese potkal. Mravenec je ale také dobrý lovec, který dokáže chytit kořist větší, než je on sám. Čím větší počet mravenců jde lovit, tím větší kořist.

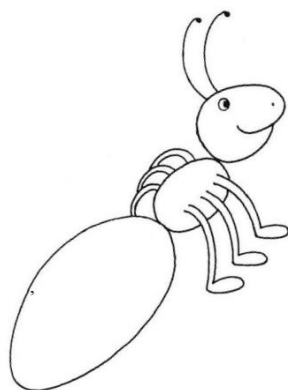
POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: les, louka

Pomůcky: PET víčka



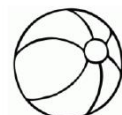
Uprostřed hrací plochy je hromada s PET víčky nebo jinými předměty. Žáci se rozdělí po trojicích. Na vzdálenost 15-20 metrů od středu každá trojice umístí značku, ke které budou nosit víčka. Každý může nosit víčka pouze po jednom. Pokud se dva žáci spojí na cestě tam i zpět, mohou vzít dohromady o jedno víčko navíc (tedy tři víčka), pokud se spojí na cestě ta i zpět všichni tři, mohou vzít celkem pět víček. Záleží na žácích, jak rozdělí svou taktiku, aby přenesli co nejvíce víček.



15+



12-15 MIN.



PET VÍČKA

PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení ve dvojicích

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P. 1.</p> </div> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, zády k sobě - rotace trupu na jednu stranu, předpažit poníž, dotyk - rotace trupu na druhou stranu, předpažit poníž, dotyk</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P.</p> </div> <p>Z.P. stoj čelem k sobě, předpažit poníž, chytit za ruce - úklon hlavy, předklon, záklon, střídavě</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P. 1.-4.</p> </div> <p>Z.P. lež, upažit poníž, dlaně vzhůru - přesunutí hlavy k hrudníku s pohledem na špičky flexe dorsální (fajfky)</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;"> <p>1.-2. 3.-4.</p> </div> <p>Z.P. vzpor klečmo - jeden žák, vzpor klečmo prohnuté, druhý žák vzpor klečmo, ohnutě kulatá záda</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P.</p> </div> <p>Z.P. sed roznožný, spojit chodidly, předpažit, chytit za ruce - mírný záklon jednoho žáka, tahem uvádí druhého do předklonu</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <div style="text-align: center;"> <p>1.-2. 3.-4.</p> </div> <p>Z.P. stoj na pravé (oba), unožit levou, bokem k sobě, chytit za vnitřní ruce - švihy, levou unožit poníž, zkřížně levou vpřed</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P.</p> </div> <p>Z.P. stoj spojňý zády k sobě, pokrčít zapažmo, zaklenout lokty - podřep, opora o záda, zpět Z.P.</p>	<p style="text-align: right;">10x</p> <div style="text-align: center;"> <p>2. P. 1.</p> </div> <p>Z.P. dřep, čelem k sobě, chytit za ruce v předpažení - výskok</p>

Zdroj: vlastní

19.

ČERVEN: VÝVOJ ŽÁBY

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Vajíčko skrývá malého pulce, který se dostane po pár dnech ven, začíná plavat a utváří se mu plíce, tudíž se může nadechnout nad vodní hladinou. Vytvoří se přední nohy a šup, může opustit vodu.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 15+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor v blízkosti řeky

Pomůcky: mety (lahve, kužely)

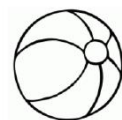
Prosto je rozdělen na tři úseky po 15 metrech, každý úsek je znázorněn určenou značkou, ke které žáci znázorňují jedno vývojové stádium. Žáci jsou v roli vajíček a musí se dostat až do fáze žáby. První úsek žáci překonávají ve vzporu stojmo, další úsek žáci absolvují ve výponu se vzpažením a poslední úsek je zdolán „žabí skoky“. Na konci úseků si mohou vývoj zopakovat a všechny fáze vykonat zpětně do vajíčka. Pokud zbyde čas, může se soutěžit o nejrychlejšího žabáka a žabku.



15+

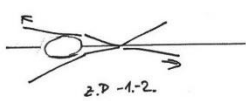

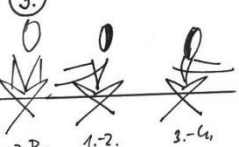
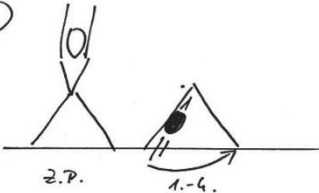

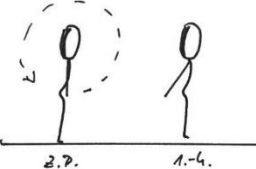
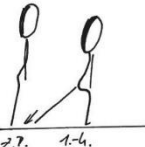
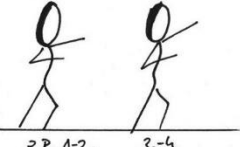


12-15 MIN.



METY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: bez pomůcek
<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">①</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-2.</p> <p>Z.P. leh roznožný, vzpažit zevnitř - nádech, s výdechem protáhnout protilehlé končetiny do dálky</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">②</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-4.</p> <p>Z.P. leh skrčmo - přitáhnout kolena střídavě k hrudníku</p>
<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">③</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. sed zkrřížný skrčmo, ruce na kolena - rotace trupu v předpažení vpravo - rotace trupu v předpažení vlevo</p>	<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">④</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj rozkročný, vzpažit - hluboký předklon k jedné noze, obloukem k druhé noze</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">⑤</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-4.</p> <p>Z.P. vzpor dřepmo - ručkovaním vpřed vzpor ležmo</p>	<p style="text-align: right;">8x</p> <p style="text-align: center;">⑥</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj spojný, upažit - čelné kruhy vně/dovnitř</p>
<p style="text-align: right;">6x</p> <p style="text-align: center;">⑦</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-4.</p> <p>Z.P. stoj spojný - výpadem vzad podřep zánožný pravou, ruce na koleno, pata na zem</p>	<p style="text-align: right;">3x 15 s</p> <p style="text-align: center;">⑧</p>  <p style="text-align: center;">2. P. 1.-2. 3.-4.</p> <p>Z.P. box na místě</p>

Zdroj: vlastní

20.

ČERVEN: BOBR EVROPSKÝ

RUŠNÁ ČÁST

MOTIVACE

Bobr evropský je známý hlodavec, který se vyskytuje v blízkosti našich řek. Dřeviny slouží bobrům jako zdroj potravy i stavební materiál, ze kterého staví hráze.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Počet dětí: 16+

Doba trvání: 3-5 minut

Prostředí: prostor v blízkosti řeky

Pomůcky: klacky

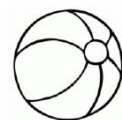
Uřčí se hrací plocha do tvaru čtverec, přepůlena ve středu (cestou, položené lahve, lano). Na okraje hrací plochy se proti sobě postaví dvě družstva bobrů evropských. Každý žák drží klacek (dlouhý zhruba jako vzdálenost mezi dlaní a loktem). Na zvolený signál se děti musí dopravit ke středu hrací plochy, položit klacek co nejbliže ke zvolenému místu a co nejrychleji běžet zpět. Na další signál se děti snaží opět co nejrychleji dostat ke klacku, vzít ho do rukou a běžet zpět na startovní pozici zpět. Hráze budou stavěny 4x, pokaždé lze zvolit jiné lokomoční pohyby (cval stranou, skoky snožmo, běh na špičkách, žabí skoky).



16+



12-15 MIN.



KLACÍKY

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání: 10 minut	Pomůcky: klacík
<p>①</p> <p>Z.P. sed - předklon ke špičkám ve vzpažení</p>	<p>②</p> <p>Z.P. sed zkřížený skrčmo, vzpažit - upažit poníž pokrčmo</p>
<p>③</p> <p>Z.P. sed roznožný, vzpažit - předklon k levé noze - obloukem předklon k pravé noze</p>	<p>④</p> <p>Z.P. vzpor klečmo - vzpor na pravé klečmo levá vzpažit, pravá zanožit - vzpor na levé klečmo pravá vzpažit, levá zanožit</p>
<p>⑤</p> <p>Z.P. klek přednožný pravou, zapažit poníž - předklon k pravé noze ve vzpažení - předklon k levé noze ve vzpažení</p>	<p>⑥</p> <p>Z.P. stoj mírně rozkročný, vzpažit - kruhy trupem do hlubokého předklonu vlevo - kruhy trupem do hlubokého předklonu vpravo</p>
<p>⑦</p> <p>Z.P. stoj, předpažit - přednožit levou, dotek o klacek - přednožit levou, dotek o klacek</p>	<p>⑧</p> <p>Z.P. stoj spojný, přeskoky klacku stranou</p>

Zdroj: vlastní