

FANDÍME ZDRAVÍ



Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy

Pro potřeby projektu zpracoval:

PaedDr. Jan Tupý

2016 - 2017



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

www.vimcojim.cz

www.fandimezdravi.cz

Obsah

A. Ranní cvičení	2
B. Tělovýchovné chvíle	6
C. Pohybové rekreační přestávky	31
D. Učení v pohybu	33
E. Integrovaná terénní výuka	41
F. Integrovaná tematická a projektová výuka	43
G. Školní družina	44
H. Škola v přírodě, sportovní kurzy, vícedenní výlety	45
I. Nepovinné předměty a kroužky zaměřené na pohyb	46
J. Doporučené publikace a zdroje	47

A. Ranní cvičení

Ranní cvičení (RC) je forma pohybu, která vede žáky k soustředěné pozornosti a pomůže připravit jejich organismus na výuku.

Vhodná jsou především jógová cvičení, protahovací cvičení s hudbou, rytmizovaná cvičení s verši, drobné psychomotorické činnosti směřující k vyladění psychiky žáků.

Pozitivní je, pokud se ranní cvičení stane každodenním rituálem, především u žáků v družině, ale i ve třídě. Častěji bude zřejmě realizováno na 1. stupni.

RC 1

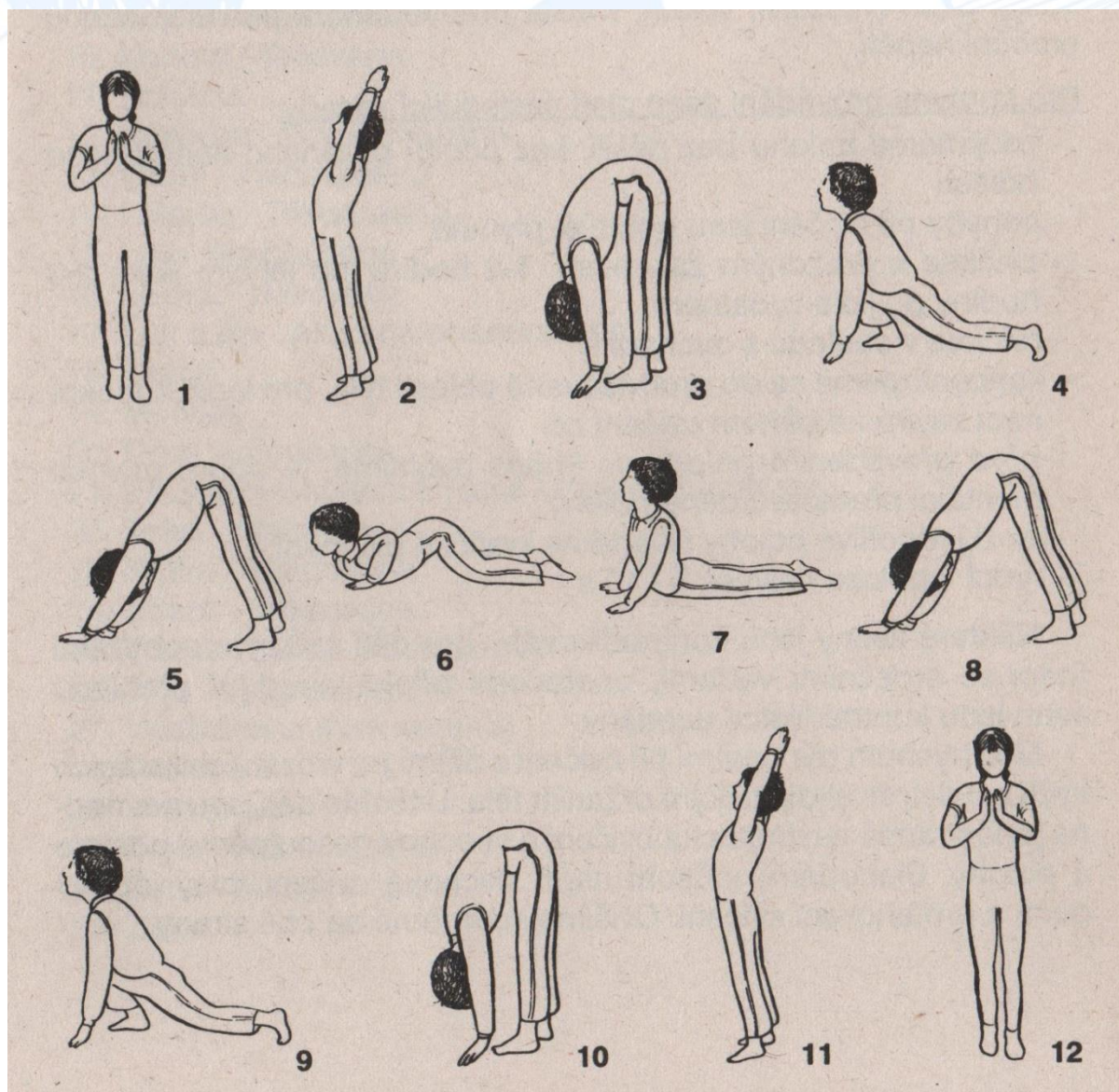
Pozdrav slunci

Procvičení páteře v předklonech a záklonech, které v součinnosti s končetinami a dechem procvičí celou páteř. Rozproudí se krevní oběh, hlavně v mozku - působí jako protahovací a uvolňovací cvičení. Záklony jsou s nádechem předklony s výdechem, u 6. pozice je zadržení dechu.

Výchozí pozice: stoj spojný, připažit

1. S výdechem upažit skrčmo dolů, dlaně na sebe před hrudníkem, palce se dotýkají hrudní kosti. Hlava provede malý předklon, brada se tiskne ke krku - během výdechu výdrž.
 2. S nádechem vzpažit, záklon, prsty se dotýkají (záklon začíná posunutím boků a pánve dopředu, čímž se získá plynulost záklonu a zapažení, paže se dotýkají uší, aby hlava neklesala a zůstala v prodloužení trupu a krku).
 3. S výdechem hluboký ohnutý předklon (při předklonu je povoleno pokrčit kolena, přiblížit je k čelu a postupně je při opakování protahovat a narovnávat)."
 4. S nádechem přejít do vzporu klečmo zánožného pravou (levá noha na celém chodidle mezi rukama), od pravého kolena se celý trup protáhne do oblouku, záklon hlavy.
 5. S nádechem zanožit levou do vzporu stojmo spojného (levá noha jde dozadu vedle pravé, obě paty se tlačí k zemi, záda se vyrovnají, hlava mezi rukama).
 6. Se zadržením dechu přes klek vzpor ležmo, brada na podložce, pánev vysazená.
 7. S nádechem leh na břicho, záklon (podbříšek a nohy na zemi, ruce se opírají o zem, lokty nad zemí).
 8. S výdechem do vzporu stojmo - pozice jako v bodě 5.
 9. S nádechem se vrací levá noha dopředu a došlápne mezi ruce - pozice jako v bodě 4.
 10. S výdechem se pravá noha přisune k levé - pozice jako v bodě 3.
 11. S nádechem přechod do velkého záklonu - pozice jako v bodě 2.
 12. S výdechem do pozice 1.
- Opakovat na druhou stranu (4. vzpor klečmo zánožný levou atd.).

Obr.



Převzato z publikace: Krejčí, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice: JUČB, 1997.

Ilustrace: Dagmar Puchnarová

Spinální cviky

Preventivní soubor přetáčivých cviků páteře. Jde vlastně o mechanismus chůze prováděný v nízkých polohách (sed, leh), kdy odpadá gravitace a přetáčení je snazší a přesnější, protože chůze člověka bývá nedbalá a zatěžování páteře nerovnoměrné.

Při natažených nohách se protáčení prociťuje v dolní bederní páteři, při pokrčených nohách v horní bederní páteři. Otáčením hlavy se procvičuje celá páteř.

Výchozí pozice: leh na zádech (nos a pupík v přímce), upažit, dlaně vzhůru (při nedostatku místa je možné provést upažení pokrčmo ("svícen"))

1. Protáčení natažené pravé nohy, pravý bok se zvedá nad podložku (za ním stehno a bérce), v konečné fázi leží malíková strana pravého chodidla vlevo na podložce; se zvednutím boků se začíná otáčet hlava k pravému rameni (krajní polohy dosahuje současně s nohou). Po zvládnutí cviku připojit dech (rotace nádech, zpět výdech), opakovat 3-5x na každou stranu.
2. Vyrovnávací cvik - z výchozí pozice táhnout paty po podložce až k hýždím a zvednou je nad ně, pokrčit lokty, opřít o podložku a prohnut trup do záklonu - krátké napětí v celém těle, uvolnit, před dalším cvičením 2-3 volné dechy.
3. Symetrické protáčení - z výchozí pozice, skrčit pokrčmo obě nohy chodidla od sebe vzdálena tak, aby se při sklopení kolen na jednu či druhou stranu dotýkalo koleno "zadní nohy" paty "přední nohy". Poloha je příjemná, doporučuje se v ní chvíli setrvat a několikrát prodýchat.

RC 3

Cvičení s doprovodem veršů (rytmizovaná cvičení)

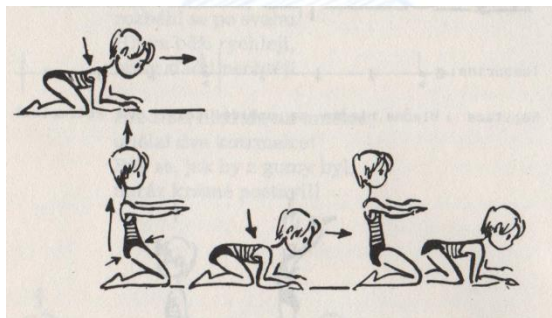
RANNÍ CVIČENÍ

Každé ráno cvičí Áda,
aby narovnal si záda.
Nožky natahuje silně,
cvičí rád a cvičí pilně.

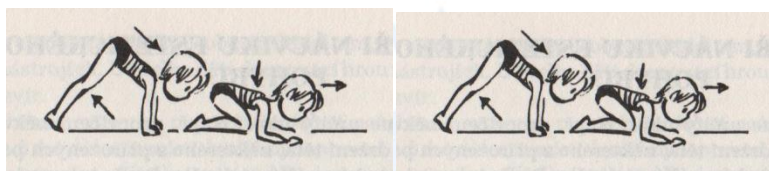
A pak vzhůru vytáhne se,
rovně jako jedle v lese.
Ještě výš - a potom rázem
zlehounka se snese na zem.

Základní poloha: podpor klečmo na předloktích

(Každé ráno ... záda) - opakovaně klek předpažit a zpět do podporu klečmo

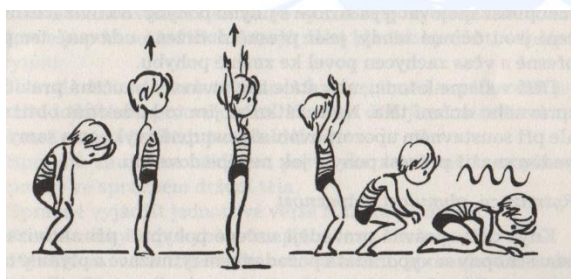


(Nožky ... pilně) - vzpor stojmo a zpět do podporu klečmo



(A pak ... výš) - zvolna stoj, vzpažit, vytáhnout se co nejvýš

(a potom ... na zem) - zvolna do dřepu a do základní polohy



Další náměty naleznete v publikaci:

Smítková, Z. *Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti*. Praha: Olympia 1992.

Ilustrace: Drahomíra Horáková

B. Tělovýchovné chvíle

Tělovýchovné chvíle (TCH) jsou krátké pohybové činnosti realizované během výuky (v jakémkoli vyučovacím předmětu) a zařazované vždy, když učitel pozoruje na žácích fyzickou únavu z dlouhého sezení či psychickou únavu z osvojování učiva.

Délka TCH je od několika desítek vteřin do 3 minut, podle druhu činnosti, prostorového vybavení třídy, znalosti dané pohybové činnosti atd.

TH 1

Aktivizující - mobilizující cviky

Lze využít na 1. i 2. stupni

Chůze a poskoky

- a) chůze na místě (nejlépe v uličce nebo na jiném volném prostoru třídy),
- b) chůze vpřed (nejlépe jako had kolem třídy; mezi řadami lavic; pokud žáci zachovají klid, je možné vyjít i na chodbu),
- c) chůze vzad (nejlépe jako had kolem třídy; mezi řadami lavic; pokud žáci zachovají klid, je možné vyjít i na chodbu),
- d) varianty chůze vpřed - s intenzivním pohybem pokrčených paží; se zvedáním kolen co nejvýše (skrčování přednožmo); s intenzivním pohybem natažených paží až do předpažení (do vzpažení) a zapažení, chůze po špičkách, po patách, po vnější nebo vnitřní straně nohy atd.,
- e) chůze ve stoji rozkročném na místě (nejlépe v uličce nebo na jiném volném prostoru třídy),
- f) chůze ve stoji rozkročném vpřed (nejlépe jako had kolem třídy; mezi řadami lavic; pokud žáci zachovají klid, je možné vyjít i na chodbu),
- g) chůze ve stoji rozkročném vzad (nejlépe jako had kolem třídy; mezi řadami lavic; pokud žáci zachovají klid, je možné vyjít i na chodbu),
- h) varianty chůze ve stoji rozkročném (viz bod d),
- i) střídání chůze vpřed a vzad (po určitém počtu kroků nebo na tlesknutí změna směru - změna postoje atd.),
- j) ve stoji rozkročném přenášení váhy střídavě na levou a pravou (side to side),
- k) ve stoji rozkročném přenášení váhy střídavě na levou a pravou s pokrčením zánožmo ((leg curl),
- l) krok stranou (vpřed, vzad) s přídupem (step touch) - do čtverce,
- m) opakovaně ze stoje spojitý - poskokem stoj rozkročný a zpět (stride jumps),
- n) opakovaně ze stoje spojitý, připažit - poskokem stoj rozkročný a upažením vzpažit (jumping jacks) - pozor na dostatek místa, aby se žáci nestřetávali rukama,
- o) opakovaně poskoky snožmo vlevo a vpravo,
- p) poskok na levé se skrčením přednožmo pravé a tlesknutím pod pravým stehnem, totéž opačně - opakovaně (clappers),

r) stoj - podřepem vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - podřepem stoj - opakovat 3x - 5x.

Protahovací cviky

Svaly v oblasti krční páteře

a) stoj (sed, klek sedmo, sed, turecký sed):

- (nádech) - předklon hlavy (výdech)
- otočit hlavu o 45 stupňů (nádech) - předklon hlavy, brada ke klíční kosti (výdech)
- úklon hlavy, tlačit protilehlé rameno dolů (nádech), předklonem hlavy a výdechem pozvolna zpět do základní polohy

Svaly v oblasti trupu a paží

b) stoj spojný (výpon spojný): vzpažit, vytáhnout se co nejvýš (nádech), zpět (výdech)

c) mírný podřep, mírný ohnutý předklon trupu a hlavy - protahovat vzpřimovače v bederní části páteře

d) vzpor klečmo - vzpor klečmo ohnutě (nádech) - zpět (výdech)

e) vzpor ležmo prohnutě vyvěsit páteř

f) skrčit vzpažmo levou: tahem za levý loket skrčit vzpažmo dovnitř

g) podřep úložný pravou: úklon trupu vpravo, vzpažit levou

h) mírný stoj rozkročný: spojit ruce za zády, zapažit

Ohybače kyčelního kloubu

i) podřep záložný pravou: protlačování boků vpřed (totéž v podřepu záložném levou)

j) klek na pravé: protlačení boků vpřed (totéž v kleku na levé)

k) mírný podřep na pravé, skrčit záložmo levou: tahem za nárt skrčit záložmo levou povýš

l) klek opřít ruce o paty: protlačit boky vpřed

Svaly na zadní straně dolních končetin a hýžděvé svaly

m) sed: mírný rovný předklon trupu

n) podřep předložný levou, ruce opřít o pravé stehno: vztyčit chodidlo (nádech), s výdechem hlubší podřep a mírný předklon trupu

o) sed rozložný, opřít pravé chodidlo o vnitřní stranu levého stehna: vztyčit levé chodidlo (nádech), mírný rovný předklon (výdech)

p) leh pokrčmo: předložit pokrčmo levou a přitáhnout stehno k tělu (pro vyspělejší žáky lze volit variantu s napjatou nohou, při které je pánev v kontaktu s podložkou)

r) podřep záložný pravou: protlačit boky vpřed, chodidlo zůstává na zemi

TCH 2

Soubory kompenzačních cviků

Kompenzační cvičení zmírňují únavu, vyrovnávají jednostrannou zátěž na pletenec ramenní, páteř, svaly trupu atd. při dlouhodobém sezení.

Z jednotlivých souborů lze vybírat jen jednotlivá cvičení nebo při dostatku času (v družině, ve škole v přírodě, doma) projít celé soubory, které trvají 5-7 minut.

Cvičení se ve většině případů hodí pro 1. i 2. stupeň základní školy. Pokud je tomu jinak, je to v textu zvlášť označeno.

Důležité je doporučené materiální vybavení.

Je vhodné dát soubory cvičení k dispozici žákům (nástěnky) a rodičům (web školy), aby mohli žáci využívat cvičení i doma.

Soubory byly převzaty a upraveny z publikace:

Zítka, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: NS Svoboda, 1998.

Ilustrace: Miroslav Libra

Vydáno v rámci projektu "Zdravotně orientovaná zdatnost" - vedoucí projektu Vratislav Svatoň a Jan Tupý.

1. soubor - třída, byt

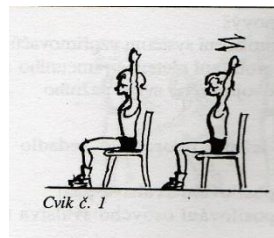
Materiální vybavení: židle

Celkový čas cvičení: do 5-7 minut,

Organizační doporučení: zařadit po 25 - 30 minutách vyučování

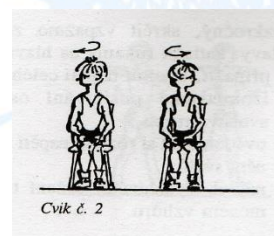
Cvik č. 1

Vzpřímený sed na židli, vzpažit: 8-10x hmoty ve vzpažení vzad (nezvedat ramena)
hlavní účinek - protažení svalstva trupu a paží
- aktivace vzpřimovačů trupu a svalů pletence ramenního



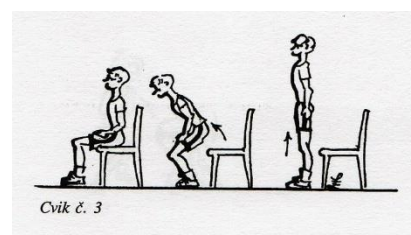
Cvik č. 2

Vzpřímený sed na židli, ruce na stehnech: 8-10x zvolna otáčení hlavy vpravo a vlevo
hlavní účinek - mobilizace krční páteře
- procvičení svalstva krku



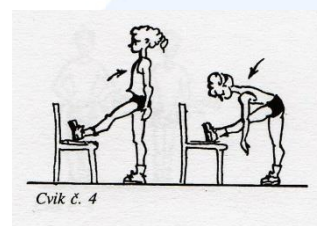
Cvik č. 3

Sed na židli, ruce na stehnech: 10-20x stoj a zpět do sedu
hlavní účinek - procvičení svalstva nohou
- nácvik správného pohybového stereotypu "vztyk ze sedu"



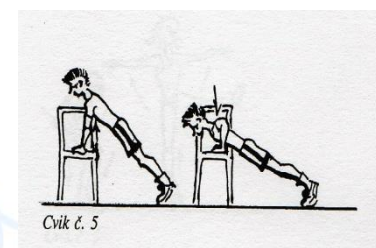
Cvik č. 4

Stoj proti židli, přednožit levou (pravou), vztyčit chodidlo, opřít patu o sedadlo: zvolna rovný předklon
hlavní účinek - protažení svalů na zadní straně nohou



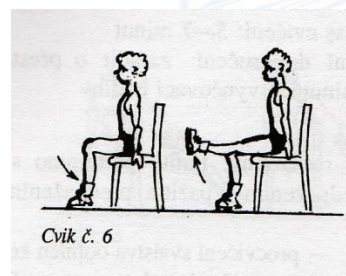
Cvik č. 5 - vhodné pro vyšší ročníky 1. stupně a pro 2. stupeň

Vzpor ležmo oporem rukama o sedák židle: opakované kliky, postavení těla volíme tak, aby žáci provedli minimálně 8-10 opakování
hlavní účinek - posilování svalstva paží a pletence ramenního
- posilování osového svalstva



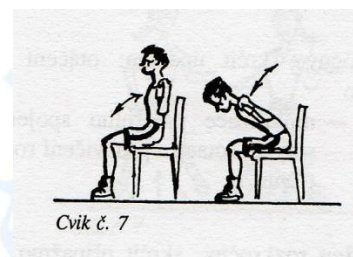
Cvik č. 6

Sed na židli: zvolna napínat levou (pravou) nohu s krátkou výdrží v krajní poloze extenze v kolenním kloubu
hlavní účinek - posilování čtyřhlavého svalu stehenního
- protažení svalů na zadní straně nohou



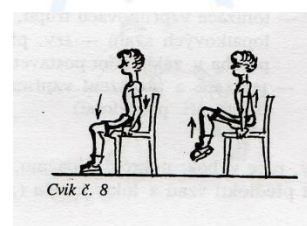
Cvik č. 7

Sed na židli, skrčit připažmo, ruce na ramenou: opakované náklony toporným trupem vpřed a vzad (8-10x)
hlavní účinek - posilování vzpřimovačů trupu (náklon vpřed)
- posilování břišního svalstva (náklon vzad)



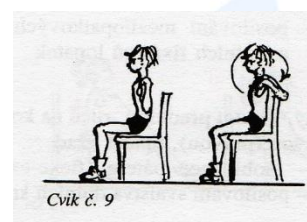
Cvik č. 8 - vhodné pro vyšší ročníky 1. stupně a pro 2. stupeň

Sed na židli, ruce vedle stehna na sedadle židle: opakovaně (8-10x) vzpor, skrčit přednožmo
hlavní účinek - posilování vzpřimovačů trupu (náklon vpřed)
- posilování břišního svalstva (nák. vzad)



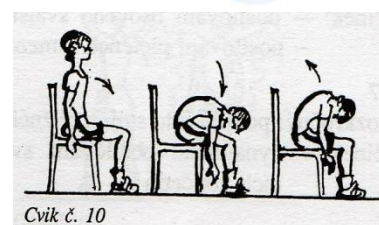
Cvik č. 9

Sed na židli, skrčit připažmo, ruce na ramenou: kroužení paží a ramen vzad
hlavní účinek - mobilizace kloubu ramenního
- mobilizace kloubních spojení klíčních kostí a hrudní kosti



Cvik č. 10

Sed na židli, paže volně: zvolna ohnutý předklon a zvolna ohnutě vzpřim (3-5x)
hlavní účinek - procvičení páteře, svalů a vazů, které se účastní flexe a extenze páteřního spojení



2. soubor - třída, tělocvična, byt

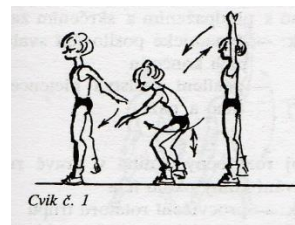
Materiální vybavení: židle

Celkový čas cvičení: 5-7 minut

Organizační doporučení: zařadit o přestávkách nebo po 25 - 30 minutách vyučování

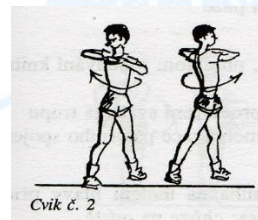
Cvik č. 1

Úzký stoj rozkročný: hmoty podřepmo s pohybem paží, předpažením vzpažit a předpažením zapažit
hlavní účinek - procvičení svalstva dolních končetin
- procvičení svalstva ramenního pletence



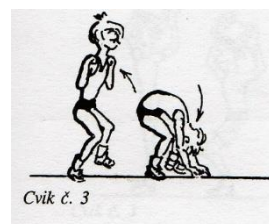
Cvik č. 2

Stoj rozkročný, skrčit upažmo: otáčení trupu vlevo a vpravo
hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení ve směru rotace - procvičení rotátorů trupu



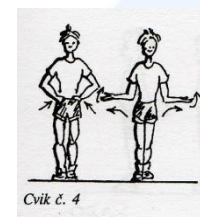
Cvik č. 3

Mírný podřep rozkročný, skrčit připažmo, ruce na ramenou: hluboký ohnutý předklon, uvolnit paže
hlavní účinek - tonizace vzpřimovačů trupu a mezipatkových svalů
- relaxace a protažení vzpřimovačů trupu



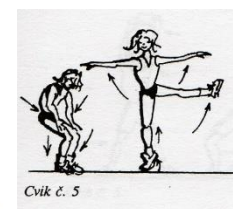
Cvik č. 4

Stoj spojný, ruce v bok: pokrčit připažmo, dlaně vzhůru - tlačit předloktí vzad a lokty k tělu (spodní svícen)
hlavní účinek - mobilizace ramenních a loketních kloubů
- posilování mezipatkových svalů a dolních fixátorů lopatek



Cvik č. 5

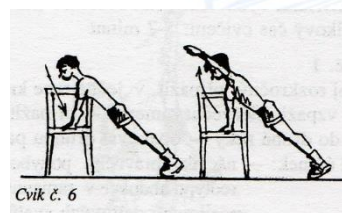
Podřep spojný, hrudní předklon, ruce na kolenou: výpon, unožit levou (pravou), upažit vzad
hlavní účinek - mobilizace páteře (flexe - extenze)
- posilování svalstva dolních končetin



Cvik č. 6 - vhodné pro vyšší ročníky 1. stupně a pro 2. stupeň

Vzpor ležmo oporem o sedadlo židle: vzpažit levou (pravou)

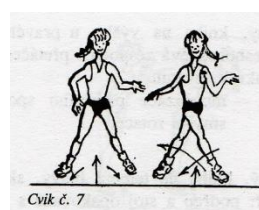
- hlavní účinek - posilování osového svalstva
- posilování pletence ramenního



Cvik č. 7

Stoj rozkročný: poskoky do stoje zkřížného a zpět

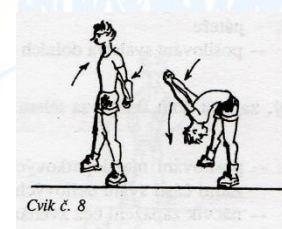
- hlavní účinek - dynamické posilování svalů dolních končetin



Cvik č. 8

Stoj rozkročný, zapažit dolů, spojit ruce: hluboký předklon, zapažit povýš

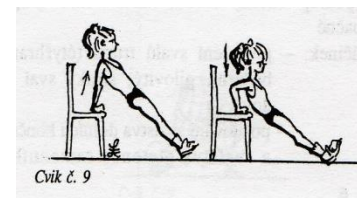
- hlavní účinek - protažení systému vzpřimovačů páteře
- protažení pletence ramenního
- a dvojhlavého svalu pažního



Cvik č. 9 - z hlediska bezpečnosti vhodné využívat až na 2. stupni

Vzpor vzadu ležmo oporem o sedadlo židle: opakované kliky

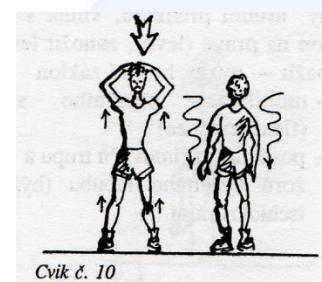
- hlavní účinek - posilování svalstva paží
- posilování osového svalstva trupu



Cvik č. 10

Úzký stoj rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na temeni hlavy: zatlačit rukama na hlavu proti jejímu odporu - připažit, uvolnit napětí celého těla

- hlavní účinek - posilování osového svalstva trupu
- uvědomění si napětí a uvolnění svalů
- nácvik vytaženého držení těla temenem vzhůru



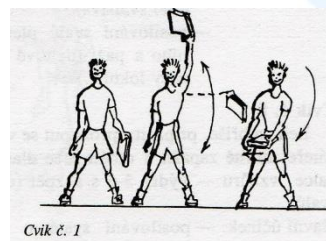
3. soubor - třída, tělocvična, byt

Materiální vybavení: učebnice (kniha)

Celkový čas cvičení: 5-7 minut

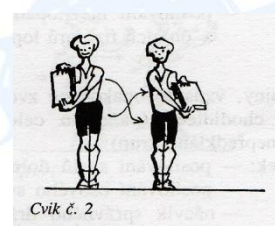
Cvik č. 1

Stoj rozkročný, připažit, v jedné ruce kniha: upažením vzpažit (nezvedat rameno) - připažit a předat knihu do druhé ruky - opakovat druhou paží
hlavní účinek - nácvik správného pohybového stereotypu abdukce v ramenním kloubu
- posilování deltových svalů



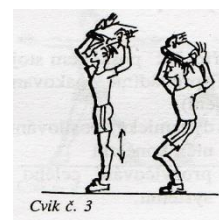
Cvik č. 2

Stoj spojný, kniha na výšku u pravého boku (pravá ruka seshora, levá zespodu): přetáčení knihy od pravého boku k levému
hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení ve směru rotace



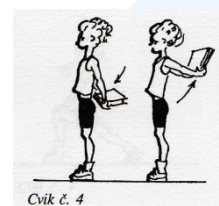
Cvik č. 3

Stoj spojný, kniha na temeni hlavy, skrčit vzpažmo zevnitř: podřep a stoj opakovaně s jemným přidržováním knihy
hlavní účinek - nácvik správného držení hlavy a páteře
- posilování svalstva dolních končetin



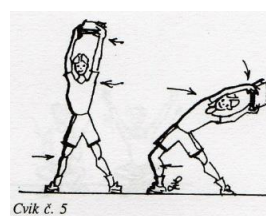
Cvik č. 4

Stoj spojný, zapažit dolů, kniha za tělem: zapažit povýš
hlavní účinek - posilování mezilopatkových svalů, zadní části deltových svalů
- nácvik zapažení bez zvedání ramen



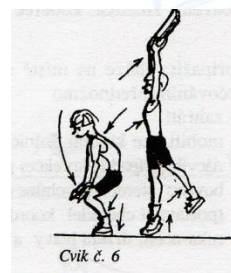
Cvik č. 5

Stoj rozkročný, vzpažit z knihou v obou: , přenosem podřep únožný levou, úklon vlevo a zpět, totéž opačně
hlavní účinek - protažení svalů trupu
- posilování svalstva dolních končetin a svalstva pletence ramenního



Cvik č. 6

Podřep spojný, hrudní předklon, kniha v rukou na kolenou: výpon na pravé (levé), zanožit levou (pravou) - předpažením vzpažit - mírný hrudní záklon
hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení
- posilování vzpřimovačů trupu
a extenzorů kyčelního kloubu



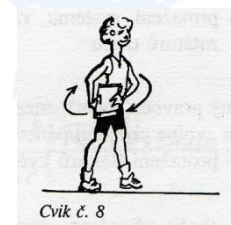
Cvik č. 7

Stoj spojný, skrčit zapažmo, kniha v obou: poskoky snožmo s předpažením a skrčením zapažmo
hlavní účinek - posilování svalstva dolních končetin
- posilování svalstva pletence ramenního



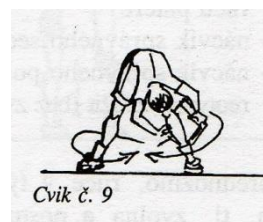
Cvik č. 8

Úzký stoj rozkročný, kniha v pravé ruce před tělem: předávání knihy okolo těla
hlavní účinek - procvičení rotátorů trupu
- procvičení svalstva a kloubů ruky a paže



Cvik č. 9

Stoj rozkročný, předklon: podávání knihy osmou kolem nohy
hlavní účinek - procvičení svalstva trupu
- mobilizace páteřního spojení



Cvik č. 10

Stoj spojný, kniha na temeni hlavy přidržovaná jedním prstem shora: chůze na místě
hlavní účinek - nácvik správného postavení hlavy a páteře



4. soubor - třída s možností lehu na zemi, tělocvična, byt

Materiální vybavení: koberec

Cvik č. 1

Stoj spojný, připažit: chůze na místě s postupně se zvyšujícím skrčováním přednožmo

hlavní účinek - zahřátí

- mobilizace kloubů dolních končetin
- nácvik (korekce) pohybového stereotypu chůze na místě (postavení chodidel, koordinace ruka-noha, držení hlavy, páteře)

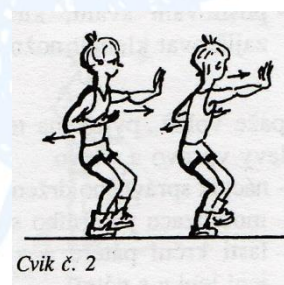


Cvik č. 2

Podřep rozkročný (podsazení pánve): střídavě "úderý otevřenou dlaní vpřed" = předpažit levou, vtyčit dlaně vpřed, skrčit zapažmo pravou, dlaně vzhůru (a opačně)

hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení ve směru rotace

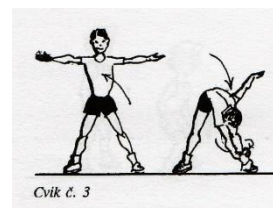
- procvičení rotátorů trupu
- mobilizace kloubů paže a ruky



Cvik č. 3

Stoj rozkročný, upažit vzad, dlaně vzhůru: předklon vlevo (s otočením trupu), pravá ruka uchopí levou Achillovku - provádíme s výdechem

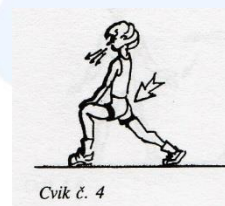
hlavní účinek - protažení systému vzpřimovačů a rotátorů trupu



Cvik č. 4

Podřep zánožný pravou (levou), ruce opřeny o koleno: s výdechem zvolna protlačit pánev vpřed a dolů

hlavní účinek - protažení flexorů kyčelních kloubů

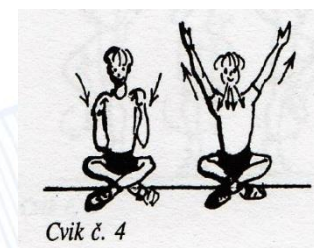


Cvik č. 5

Turecký sed, připažmo: opakovaně vedeným pohybem s výdechem vzpažit zevnitř (nezvedat ramena)

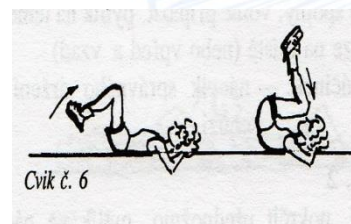
hlavní účinek - přímivý cvik na posílení vzpřimovačů páteře

- nácvik správného sedu
- nácvik správného pohybového stereotypu vzpažit (bez zvednutí ramen)



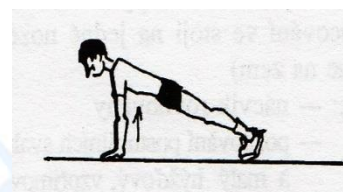
Cvik č. 6

Leh, skrčit přednožmo, ruce v týl: zvolna leh vznesmo skrčmo, tj. zvolna a postupně zvedat pánev a bederní část páteře až do okamžiku, než se kolena dotknou brady
hlavní účinek - posilování břišního svalstva (spodní část)
- mobilizace páteřního spojení v bederní části



Cvik č. 7

Vzpor ležmo (vzpor klečmo - především na 1. stupni): opakovaně kliky a vzpory ležmo
hlavní účinek - posilování osového svalstva trupu (především břišního svalstva)
- posilování paží a pletence ramenního



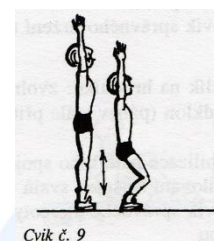
Cvik č. 8

Leh na břicho, připažit: prohnout v hrudní části páteře, mírně zapažit a otočit ruce dlaněmi zevnitř, palce vzhůru - výdrž 3-6 sekund a zpět (uvolnit napětí svalů)
hlavní účinek - posilování vzpřimovačů trupu
- posilování mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek



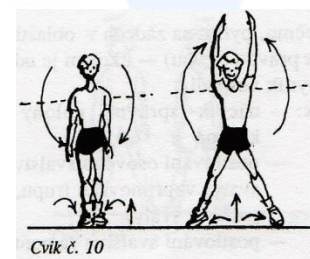
Cvik č. 9

Stoj spojný, vzpažit: opakovaně zvolna podřepy na celých chodidlech (paže po celou dobu ve vzpažení - nepředklánět trup)
hlavní účinek - dynamické posilování svalů dolních končetin
- procvičování celého posturálního systému



Cvik č. 10

Stoj spojný, připažit: poskokem stoj rozkročný a upažením vzpažit (provádíme opakovaně s důrazem na lehkost provedení)
hlavní účinek - dynamické posilování svalů dolních končetin
- procvičování celého posturálního systému

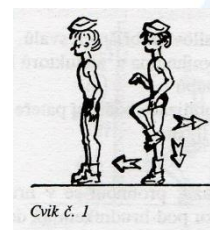


5. soubor - třída s možností lehu na zemi, tělocvična, byt

Materiální vybavení: plátěný pytlík (10x 10 cm) vyplněný čočkou (rýží)

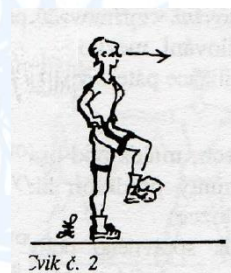
Cvik č. 1

Stoj spojný, volně připažit, pytlík na temeni hlavy: chůze na místě (nebo vpřed a vzad)
hlavní účinek - nácvik správného držení těla při chůzi



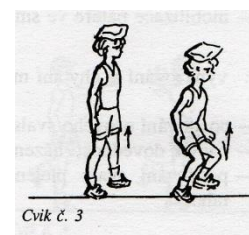
Cvik č. 2

Stoj, pokrčit přednožmo, pytlík na nártu, ruce v bok:
balancování ve stoji na jedné noze s pohledem vpřed (ne na zem)
hlavní účinek - nácvik rovnováhy
- posilování posturálních svalů (přední a malý hýžďový, vzpřimovače ...)



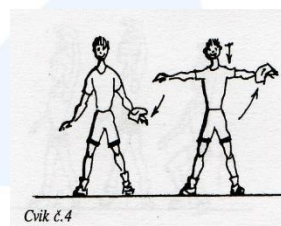
Cvik č. 3

Úzký stoj rozkročný, volně připažit, pytlík na temeni hlavy:
opakovaně mírné i hlubší podřepy
hlavní účinek - nácvik správného držení těla a hlavy
- posilování posturálních svalů



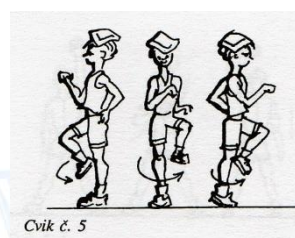
Cvik č. 4

Úzký stoj rozkročný, upažit dolů poníž, vztyčit ruku, pytlík na hřbetě ruky: zvolna upažit a zpět bez zvednutí ramene (totéž na druhou stranu)
hlavní účinek - nácvik správného stereotypu "upažit"
- posilování přitahovačů ramenních kloubů



Cvik č. 5

Stoj spojný, pytlík na temeni hlavy: chůze na místě s obraty vlevo a vpravo
hlavní účinek - nácvik správného držení těla



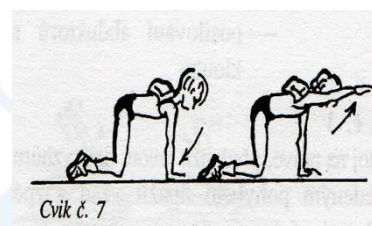
Cvik č. 6

Leh pokrčmo, pytlík na hrudníku: zvolna obratel po obratli ohnutý předklon (pánev stále přitisknuta k zemi)
hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení
- posilování břišních svalů
- nácvik správného stereotypu flexe (ohýbání) trupu



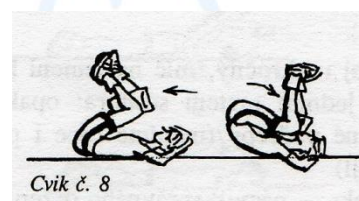
Cvik č. 7

Vzpor klečmo, pytlík na zádech v oblasti lopatek: zvolna upažit pravou (levou) - udržet trup rovně, aby pytlík nespadol
hlavní účinek - nácvik správné polohy vzporu klečmo
- posilování osového svalstva (břišní svaly, vzpřimovače trupu, mezilopatkové svaly)
- posilování svalstva pletence ramenního



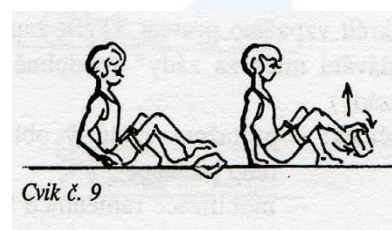
Cvik č. 8

Leh, skrčit přednožmo, ruce v týl, pytlík mezi kolena: zvolna vedeným pohybem nadzvednout pánev a bederní část páteře, až se kolena dotknou brady - a zpět
hlavní účinek - posilování břišního svalstva
- posilování svalů pánevního dna
- mobilizace bederní části páteře ve smyslu flexe



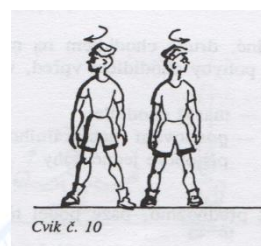
Cvik č. 9

Stoj nebo sed: pomocí prstů u nohou zvedání pytlíku
hlavní účinek - posilování svalů, které pomáhají zajišťovat nožní klenbu



Cvik č. 10

Stoj rozkročný, paže volně, pytlík na temeni hlavy: zvolna otáčení hlavy vpravo a vlevo
hlavní účinek - nácvik správného držení hlavy a těla
- mobilizace páteřního spojení v oblasti krční páteře a v oblasti spojení lebky s páteří

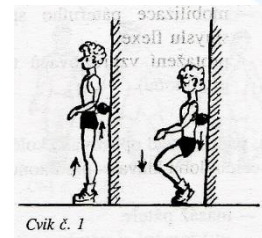


6. soubor - tělocvična, byt

Materiální vybavení: tenisový míček nebo míč do velikosti míče na házenou

Cvik č. 1

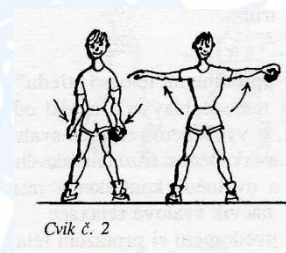
Stoj spojný zády ke stěně (jednu stopu od stěny), mezi bedry a stěnou míč: zvolna podřepy s oporou o míč
hlavní účinek - uvědomění si páteře
- posilování svalů dolních končetin



Cvik č. 1

Cvik č. 2

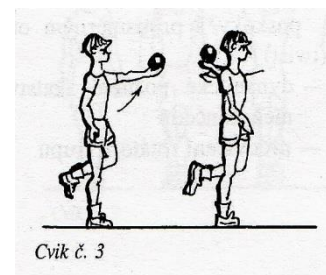
Úzký stoj rozkročný, připažit, míč v jedné ruce: pomalu upažit
- krátká výdrž a zpět (bez zvednutí ramene)
hlavní účinek - nácvik správného stereotypu "upažit"
- posilování abduktorů ramenního kloubu



Cvik č. 2

Cvik č. 3

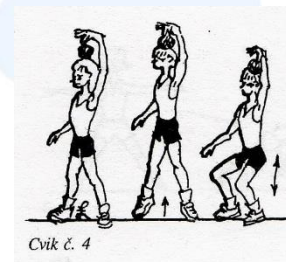
Stoj na pravé, předpažit levou, dlaň vzhůru s míčem: vedeným pohybem upažit vzad a zpět do ZP - totéž na levé noze pravou rukou
hlavní účinek - nácvik rovnováhy držení těla ve stoji
jednonož
- posilování rotátorů trupu, mezilopatkových svalů, deltových svalů



Cvik č. 3

Cvik č. 4

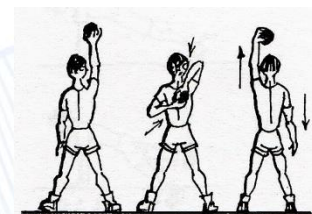
Úzký stoj rozkročný, míč na temeni hlavy lehce přidržovaný jedním prstem seshora: opakovaně výpony a mírné podřepy (měnit ruce i prsty, které přidržují míč)
hlavní účinek - nácvik správného držení těla
- posilování celého posturálního systému



Cvik č. 4

Cvik č. 5

Stoj rozkročný, vzpažit pravou (levou) s míčem, připažit levou (pravou): skrčit vzpažmo pravou (levou), skrčit zapažmo levou (pravou) - předávání míče za zády
hlavní účinek - protažení svalů v oblasti ramenního pletence
- mobilizace ramenních kloubů



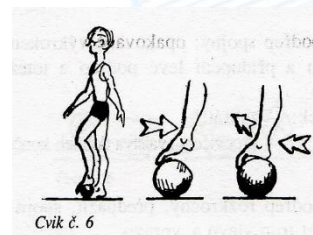
Cvik č. 5

Cvik č. 6

Stoj na jedné, druhá chodidlem na míčku (bez obutí): zvolna pohyby chodidlem po míčku vpřed, vzad, stranou

hlavní účinek - masáž chodidla

- posilování posturálního systému při opoře jedné nohy



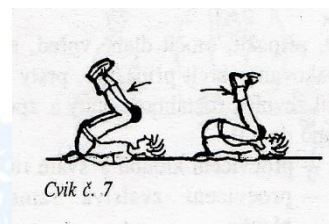
Cvik č. 6

Cvik č. 7

Leh, skrčit přednožmo, paže podél těla, míček mezi koleny: zvolna vedeným pohybem zvednout pánev a bederní část páteře ze země, až se míč dotkne brady (nosu)

hlavní účinek - posilování břišních svalů, svalů pánevního dna a přitahovačů kyčelních kloubů

- mobilizace bederní páteře ve směru flexe



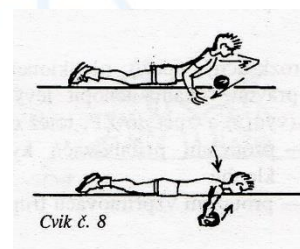
Cvik č. 7

Cvik č. 8

Leh na břicho, upažit: prohnut se v hrudní části páteře, kutálení míčku pod hrudníkem až do chycení druhou rukou v upažení - uvolnit

hlavní účinek - posilování vzpřimovačů páteře

- posilování mezilopatkových svalů
- mobilizace páteře ve směru extenze



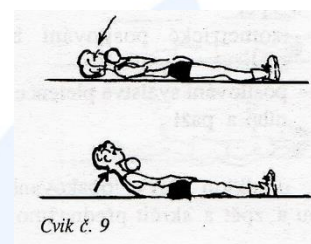
Cvik č. 8

Cvik č. 9

Leh, ruce na stehnech, míček pod bradou: zvolna vedeným pohybem ohnutý předklon hlavy a trupu (pánev zůstává na podložce)

hlavní účinek - nácvik správného pohybového stereotypu "předklon hlavy a trupu"

- posilování břišních svalů
- mobilizace páteře ve směru flexe



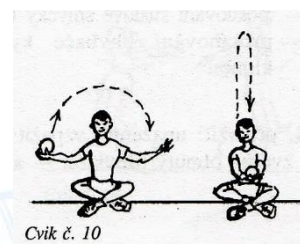
Cvik č. 9

Cvik č. 10

Turecký sed: vyhazování a chytání míče (obouruč, jednoruč)

hlavní účinek - posilování osového svalstva

- nácvik dovednosti házení a chytání
- posilování svalů pletence ramenního



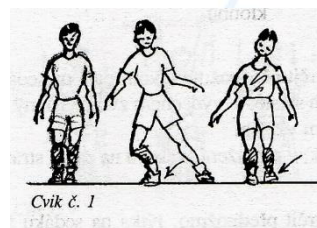
Cvik č. 10

7. soubor - třída s možností lehu na zemi, tělocvična, byt

Materiální vybavení: žíněnka (karimatka, koberec)

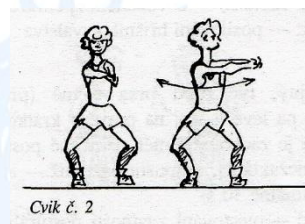
Cvik č. 1

Mírný podřep spojný: opakovaně výkrokem pravou stranou a přídupem levé podřep a totéž zpět (step touch)
hlavní účinek - zahřátí
- procvičení svalstva dolních končetin



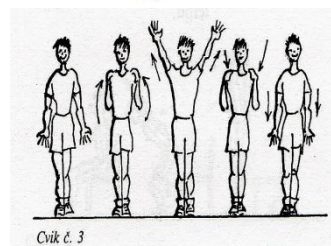
Cvik č. 2

Mírný podřep rozkročný, předpažit, spojit ruce: zvolna otáčet trup vlevo a vpravo
hlavní účinek - procvičení rotátorů trupu
- mobilizace páteřního spojení ve smyslu rotace



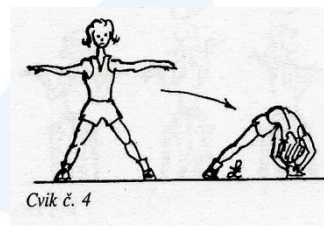
Cvik č. 3

Stoj spojný, připažit, otočit dlaně vpřed, roztáhnout prsty: opakovaně skrčit připažmo, prsty na ramena - vzpažit zevnitř, roztáhnout prsty a zpět přes skrčení připažmo do ZP
hlavní účinek - procvičení kloubů a svalů ruky
- procvičení svalstva ramenního kloubu
- přímivé cvičení



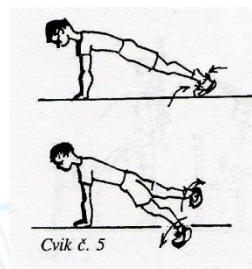
Cvik č. 4

Široký stoj rozkročný, upažit: předklonem vlevo podřep únožný pravou, rukama uchopit levý kotník, předklon hlavy (výdrž) a zpět do ZP, totéž opačně
hlavní účinek - protažení přitahovačů kyčelního kloubu
- protažení vzpřimovačů trupu



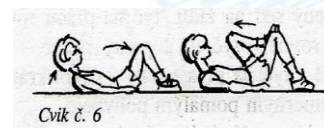
Cvik č. 5

Vzpor ležmo: opakovaně odrazem nohou vzpor ležmo roznožný a zpět
hlavní účinek - izometrické posilování břišního svalstva
- posilování svalstva pletence ramenního a paží



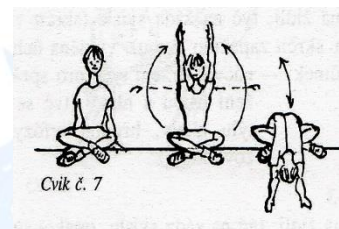
Cvik č. 6

Leh skrčmo, předklon hlavy: opakovaně skrčit přednožmo levou a zpět a skrčit přednožmo pravou a zpět
hlavní účinek - posilování břišního hlubokých ohybačů krku
- posilování svalové smyčky - břišní lis
- protahování ohybače kyčelního kloubu



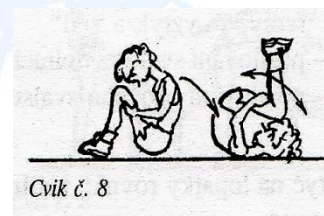
Cvik č. 7

Turecký sed, připažit: upažitím, vzpažit (nezvedat ramena) - zvolna ohnutý předklon - a ohnutě vzpřim
hlavní účinek - přímivé cvičení (posílení vzpřimovačů trupu)
- mobilizace páteřního spojení ve směru flexe
- protažení vzpřimovačů trupu (při předklonu)



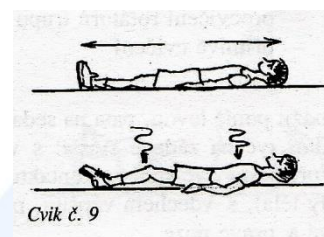
Cvik č. 8

Sed skrčmo: pádem vzad opakovaně kolébky v lehu skrčmo (po celou dobu hlava v předklonu - dotýká se kolen)
hlavní účinek - masáž páteře
- uvědomění si páteře
- posílení svalstva na přední straně trupu



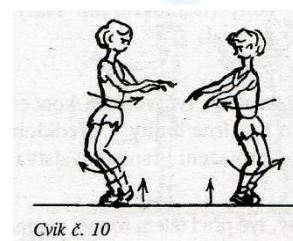
Cvik č. 9

Uvolněný leh: "protáhnout tělo od středu" (snaha protáhnout paty a temeno hlavy co nejdál od středu těla), výdrž 2-3 s, s výdechem relaxace svalstva
hlavní účinek - uvědomění si rozdílu svalového napětí a uvolnění (kontrakce a relaxace)
- nácvik svalové relaxace
- uvědomění si protažení těla



Cvik č. 10

Stoj spojný: poskoky s protisměrným otáčením trupu a kolen (twist)
hlavní účinek - dynamické posílení svalstva dolních končetin
- procvičení rotátorů trupu



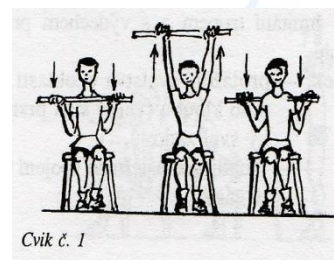
8. soubor - třída (s možností lehu na zemi), byt

Materiální vybavení: židle (lavička), tělocvičná tyč

Cvik č. 1

Vzpřímený sed na židli, tyč na prsou rovně: tyč nad hlavou rovně - tyč na lopatky rovně - tyč nad hlavu rovně - tyč na prsa rovně - několikrát opakujeme rovnoměrným pomalým pohybem

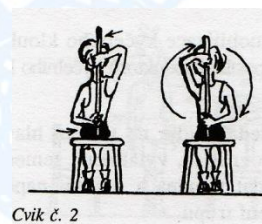
hlavní účinek - přímivé cvičení
- procvičení svalstva pletence ramenního



Cvik č. 2

Sed na židli, tyč na záda svisle (skrčit vzpažmo pravou a skrčit zapažmo levou): výměna úchopu

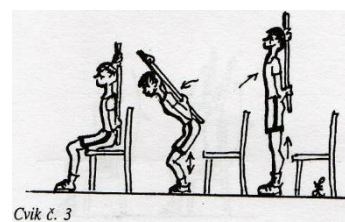
hlavní účinek - nácvik držení tyče pro správné držení trupu a hlavy (tyč se dotýká týlu hlavy, hrudní kyfózy a křížové kosti)



Cvik č. 3

Sed na židli, tyč na záda svisle: opakovaně stoj a sed (tyč je po celou dobu v kontaktu se třemi body těla, viz cvik č. 2)

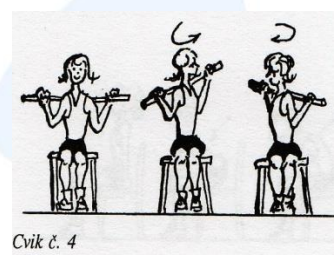
hlavní účinek - nácvik správného pohybového stereotypu "vztyk a sed"
- posilování svalstva dolních končetin
- posilování osového svalstva



Cvik č. 4

Sed na židli, tyč na lopatky rovně: zvolna otáčení trupu vlevo a vpravo

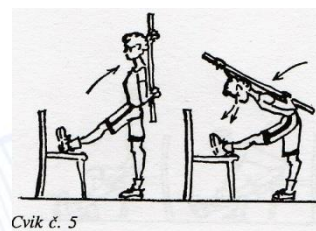
hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení ve smyslu rotace
- procvičení rotátorů trupu
- přímivé cvičení



Cvik č. 5

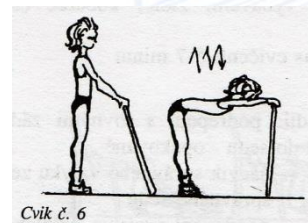
Stoj, přednožit poníž levou, pata na sedadle židle, vztyčit chodidlo, tyč na zádech svisle: s výdechem zvolna rovný předklon (tyč stále v kontaktu se třemi body těla), s výdechem vzpřím, provádět střídavě k levé a pravé noze

hlavní účinek - protažení svalstva na zadní straně nohy



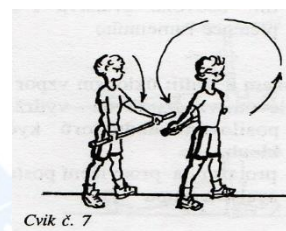
Cvik č. 6

Úzký stoj rozkročný, tyč volným koncem opřena o zem:
předklon a mírné hmyty v předklonu
hlavní účinek - protažení prsního svalstva



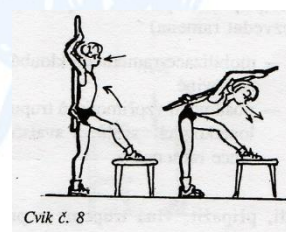
Cvik č. 7

Stoj rozkročný, tyč před tělem rovně: zvolna "výkruty" vzad a vpřed (tyč držíme na konci tyče a postupně zkracujeme vzdálenost úchopu - paže jsou napjaté)
hlavní účinek - mobilizace ramenního kloubu
- protažení svalů v oblasti ramenních kloubů



Cvik č. 8

Stoj, pokrčit přednožmo levou, pata na sedáku židle, tyč na zádech svisle: s výdechem zvolna rovný předklon - s výdechem vzpřim
hlavní účinek - protažení svalstva na zadní straně stehna



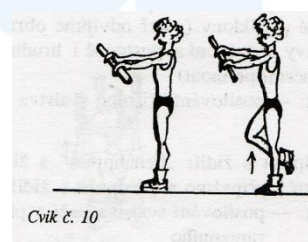
Cvik č. 9

Leh, pokrčit přednožmo, lýtko na sedáku židle, tyč na stehnech rovně: s výdechem zvolna ohnutý předklon (tyč se sune k nártům) - s vdechem zpět do ZP
hlavní účinek - posilování břišního svalstva



Cvik č. 10

Leh, pokrčit přednožmo, lýtko na sedáku židle, tyč na stehnech rovně: s výdechem zvolna ohnutý předklon (tyč se sune k nártům) - s vdechem zpět do ZP
hlavní účinek - posilování břišního svalstva



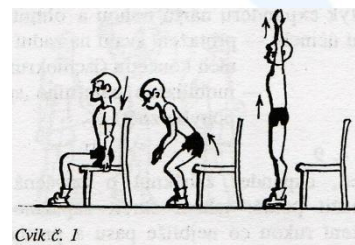
9. soubor - třída (s možností lehu na zemi), byt

Materiální vybavení: židle, koberec (karimatka, žíněnka)

Cvik č. 1

Sed na židli: podřepem s rovnými zády stoj, vzpažit a zpět do sedu - opakovaně

- hlavní účinek - nácvik správného vztyku ze sedu a správného sedu ze stoje
- posilování svalstva dolních končetin, osového svalstva i svalstva pletence ramenního

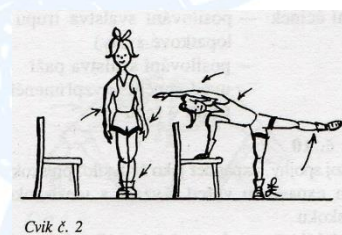


Cvik č. 1

Cvik č. 2 - vhodné pro vyšší ročníky 1. stupně a pro 2. stupeň

Stoj spojný bokem k židli: úklonem vzpor stojmo pravoruč, unožit levou, vzpažit levou - výdrž

- hlavní účinek - posilování přitahovačů kyčelního kloubu
- protažení a procvičení postranního svalstva trupu

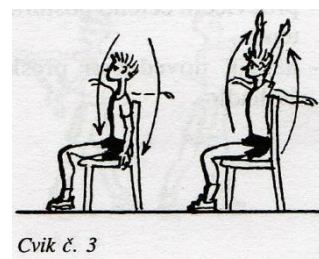


Cvik č. 2

Cvik č. 3

Sed na židli, připažit: upažením vzpažit (vzad) a zpět do ZP (nezvedat ramena)

- hlavní účinek - mobilizace ramenních kloubů v čelné rovině
- posilování vzpřimovačů trupu, mezilopatkových svalů a svalstva pletence ramenního

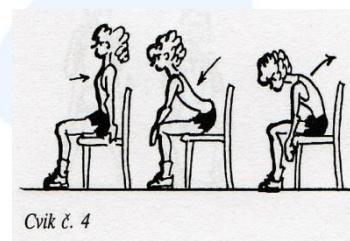


Cvik č. 3

Cvik č. 4

Sed na židli, připažit: vlna trupem = prohnutě předklon a ohnutě vzpřim

- hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení (flexe - extenze)
- procvičení vzpřimovačů trupu

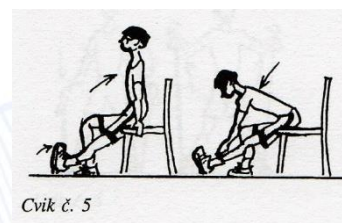


Cvik č. 4

Cvik č. 5

Sed na kraji židle přednožný levou (pravou), vztyčit chodidlo: rovný předklon a vzpřim

- hlavní účinek - protažení svalstva na zadní straně dolní končetiny (lýtkové svaly)

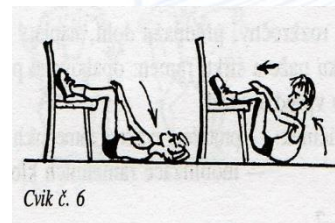


Cvik č. 5

Cvik č. 6

Leh, pokrčit přednožmo, lýtko na sedadle židle: zvolna ohnuté předklony (páteř odvíjíme obratel po obratli od hlavy přes krční a postupně i hrudní páteř - pánev se nesmí pohnout)

hlavní účinek - posilování břišního svalstva

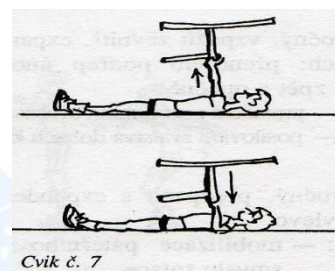


Cvik č. 6

Cvik č. 7 - vhodné až pro žáky 2. stupně

Leh, předpažit z židlí: "benchpress" s židlí, tj. opakovaně skrčit připažmo a předpažit s židlí

hlavní účinek - posilování svalstva paží a pletence ramenního

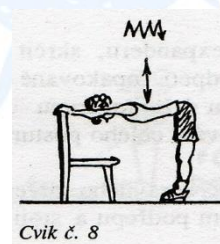


Cvik č. 7

Cvik č. 8

Předklon ve stoji spojném, vzpažit, ruce opřít o opěradlo židle: hmitání trupem a s výdechem protlačení hrudníku dolů

hlavní účinek - protažení svalstva v oblasti ramenního kloubu (velký sval prsní, široký sval zádový...)
- mobilizace páteřního spojení v hrudní části

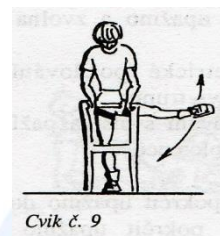


Cvik č. 8

Cvik č. 9

Stoj spojný za židlí, obě ruce na opěradle: opakovaně uvolněně unožit a přinožit levou (pravou), trup se nepohybuje

hlavní účinek - mobilizace kyčelního kloubu
- posílení přitahovačů kyčelního kloubu

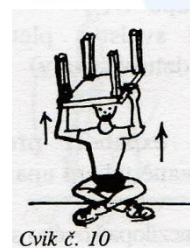


Cvik č. 9

Cvik č. 10 - vhodné až pro žáky 2. stupně

Turecký sed, sedák židle na temeni hlavy, ruce přidržují židli: narovnat se, vytáhnout temeno hlavy co nejvýše, nezvedat ramena a uvolnit napětí svalů bez změny postavení trupu

hlavní účinek - nácvik správného držení trupu a hlavy v sedu



Cvik č. 10

10. soubor - tělocvična, byt

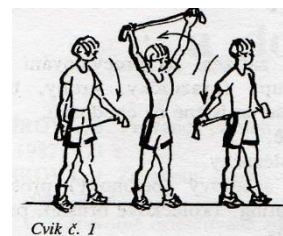
Celý soubor vhodný pro žáky 2. stupně

Materiální vybavení: gumový expander odpovídajícího odporu (5-6 mm) nebo plochá guma "thera band"

Cvik č. 1

Stoj rozkročný, předpažit dolů, napjatý expander na délku paže a šířku ramen: opakovaně provádíme výkruty vpřed a vzad

- hlavní účinek - protažení svalstva ramenních kloubů
- mobilizace ramenních kloubů

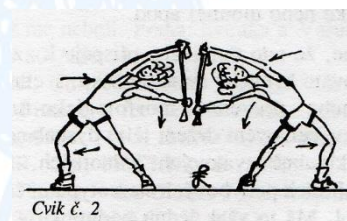


Cvik č. 1

Cvik č. 2

Stoj rozkročný, vzpažit zevnitř, expander v obou rukách: přenosem podřep úložný levou, úklon vlevo - zpět a opačně

- hlavní účinek - protažení postranního svalstva trupu
- posilování svalstva dolních končetin

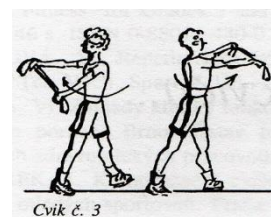


Cvik č. 2

Cvik č. 3

Stoj rozkročný, předpažit s expanderem: otočit trup vpravo, vlevo

- hlavní účinek - mobilizace páteřního spojení ve směru rotace
- procvičení rotátorů trupu

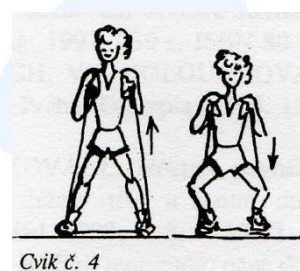


Cvik č. 3

Cvik č. 4

Stoj rozkročný na expanderu, skrčit připažmo expander držet v předpětí: opakovaně podřepy a stoj rozkročný s rovným držením trupu

- hlavní účinek - posilování celého posturálního systému
- nácvik správného držení těla při mírném podřepu a stoji

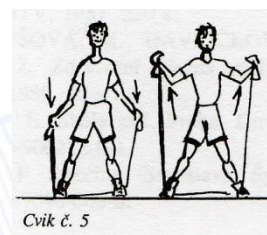


Cvik č. 4

Cvik č. 5

Stoj rozkročný na expanderu, upažit dolů, dlaně vzhůru: tahem pokrčit upažmo a zvolna zpět (bez zvedání ramen)

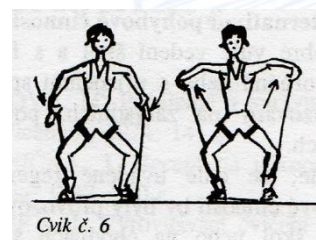
- hlavní účinek - posilování osového svalstva trupu
- posilování svalstva paží a pletence ramenního



Cvik č. 5

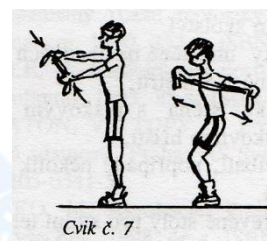
Cvik č. 6

Podřep rozkročný, pokrčit upažmo dolů, hřbet rukou vzhůru: tahem pokrčit upažmo (nezvedat ramena)
hlavní účinek - izometrické posilování osového svalstva trupu
- posilování svalstva pletence ramenního



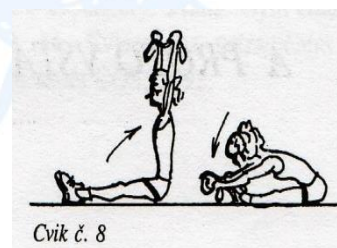
Cvik č. 7

Stoj spojný, předpažit, expander před tělem rovně, dlaně dovnitř: opakovaně tahem upažit vzad s mírným podřepem
hlavní účinek - posilování mezilopatkového svalstva
- protažení prsního svalstva



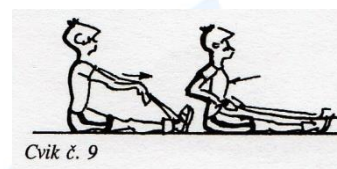
Cvik č. 8

Sed, vzpažit s expanderem: zvolna rovný ohnutý předklon a dotyk expanderu nártů nohou a ohnutě vzpřim
hlavní účinek - protažení svalů na zadní straně dolních končetin
- mobilizace páteřního spojení (při pohybu zpět)



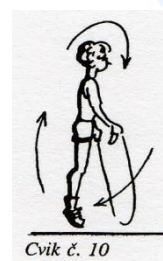
Cvik č. 9

Sed, expander zaháknout o vztyčená chodidla, předpažit poníž: tahem skrčit zapažmo (snaha o přitažení rukou co nejbližší pasu a protlačení hrudníku vpřed)
hlavní účinek - posilování svalstva paží
- uvědomění si vzpřímeného držení trupu v sedu



Cvik č. 10

Stoj spojný, expander jako švihadlo: přeskoky s kroužením expanderu vpřed i vzad, s meziskokem i bez meziskoku
hlavní účinek - dynamické posilování svalstva dolních končetin
- procvičení celého posturálního systému
- nácvik dovednosti přeskoků přes švihadlo



TCH 3

Přípravné cviky

Přípravné cviky (PřC) směřují k podpoře učení konkrétním dovednostem jako je psaní, kreslení (hrubá, jemná motorika ruky).

Žáci si mohou případně zařazovat cvičení i samostatně, pokud cítí únavu rukou.

a) Moje prsty

Všechny moje prsty,

schovaly se v hrsti:

spočítám je hned:

jedna, dva, tři, čtyři, pět.

(Opakovaně svírat prsty v pěst a opět je vztyčovat. Lze provádět v sedu nebo ve stoji, paže mohou jít do předpažení, upažení, vzpažení.)

b) Prsty se zdraví

Konečkem palce pravé ruky se postupně dotýkat konečků ostatních prstů pravé ruky (prsty se zdraví) - totéž levou rukou - totéž oběma rukama současně.

c) Vztyčování prstů

Podle pokynů učitele vztyčit ukazováčky pravé i levé ruky, vztyčit ukazováček a malíček jedné ruky (druhé ruky, obou rukou současně) atd.

d) Míček pro uvolnění

Zmačkat list novin (papíru) - přehazovat papírovou kouli z ruky do ruky, mezi spolužáky (koulet po lavici atd.).

e) Zrcadlové malování

Každá ruka kreslí prsty na lavici obrazce (kruhy, čtverce, trojúhelníky) - nejprve samostatně, pak obě ruce současně (stejný obrazec stejným směrem, stejný obrazec opačným směrem, různý obrazec stejným směrem, různý obrazec různým směrem) - u starších žáků můžeme postupně přidat i kresbu obrazců nohama.

Relaxační cviky slouží k prohloubení dýchání, uvolnění, k navození dobré nálady.

a) Nejhezčí sen

Složit ruce na lavici, položit hlavu na ruce zavřít oči - žáci si představují nejhezčí zážitek z Vánoc, víkendu, prázdnin atd.

b) Na koťátko, na ... (vhodné ve třídách, kde je možné si lehnout na zem)

Leh na zádech, ruce na prsa (na břicho). Učitel navozuje tichým hlasem představu teplého měkkého kožíšku koťátka (krásnou vůni květin, zpěv exotických ptáků, bublání potůčku, šumění lesa, šumění mořských vln, teplo slunečních paprsků apod.).

c) Nafukování panáčka (vhodné ve třídách, kde je možné si lehnout na zem)

Leh na zádech, ruce mírně od těla, nohy v mírném roznožení, oči zavřené:

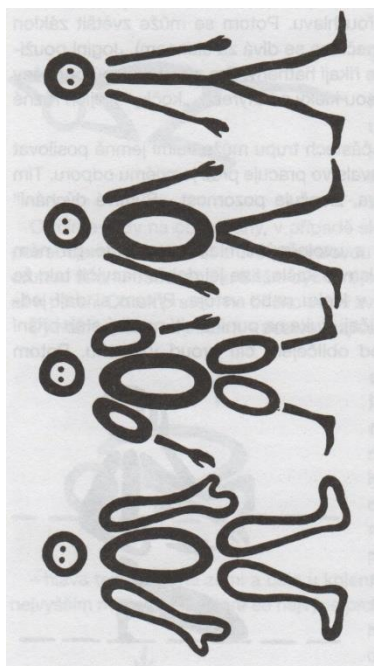
- c1 Začít výdechem

(prázdný nafukovací panáček se pak postupně nafukuje se slovním doprovodem)

- c2 Nádech do břicha a hrudníku - výdech z břicha a hrudníku

- c3 Náádech do břicha, do hrudníku, do nohou ke kolenům, do rukou k loktům - výdech z nohou, rukou, z břicha hrudníku

- c4 Nááádech do břicha, do hrudníku, do nohou až k prstům, do rukou až k prstům - výdech z nohou, rukou, z břicha hrudníku



c1

c2

c3

c4

Převzato z publikace:

Zemánková, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1992.

Ilustrace: Anna Teuchelová-Georgiadu

C. Pohybově rekreační přestávky

Pohybově rekreační přestávky (PRP) slouží k regeneraci sil, ke kompenzaci jednostranného zatížení při sezení ve výuce.

Pohybové aktivity při PRP jsou závislé na prostorech školy (chodby, atria, zahrada, hřiště, další plochy v areálu školy) a na jejich vybavení, respektive na počtu a druzích náčiní, která mohou žáci využít.

Pro pohybové činnosti při PRP je třeba vymezit jasná pravidla z hlediska organizace a bezpečnosti. Na druhé straně by snaha o bezpečnost neměla vést k pohybové neaktivnosti žáků a k prodlužování jejich pohybové nečinnosti i o přestávkách.

PRP 1

Pohybové činnosti bez náčiní

- a) chůze různým způsobem
- b) běh a honičky (mimo budovu - při dostatečném prostoru a na vhodném povrchu)
- c) skoky a poskoky (na místě, z místa, po značkách, na nakreslených panácích atd.)
Body a) - c) lze provádět s použitím kuželů a nízkých překážek - obíhání, přeskakování atd.
- d) přetahování, přetlačování (z hlediska bezpečnosti nejlépe jako organizovaná činnost)

PRP 2

Pohybové činnosti s náčiním

- a) s míčem
 - házení a chytání (jednotlivec, dvojice, skupiny - jednoruč, obouruč - vzduchem, odrazem o zem - na přesnost, na vzdálenost atd.)
 - odrazení o zem (driblink), driblink mezi překážkami - střídat ruce
 - odrazení o stěnu (jednoruč, obouruč, s přidanými pohyby - tleskání, obraty, dřepy = školky)
 - trefování (do branky - rukou, nohou; do terče na odrážecí stěně - rukou, nohou; do koše; kutálením (kopáním) do jamek - golf s míčem atd.)
 - žonglování se dvěma a více míči (rukama, nohama)
 - jednoduché hry (trefovaná - honí ten, kdo byl zasažen míčem, vybíjená, přehazovaná, "bago", fotbalík, házená, basketbal na jeden koš atd.

V zimě je možné využít sněhové koule.

b) s pálkami, raketami

- nesení míčku na pálce
- odrazení do výšky (s jednou pálkou, s přendáváním palky z ruky do ruky, se dvěma pálkami atd.)
- odrazení mezi dvěma a více žáky (bez dopadu na zem, s dopadem na zem)

- odražení o stěnu (počet odrazů bez chyby, odraz v určitém pásmu, s trefováním terče - vymezeného prostoru atd.)
 - jednoduché hry s pálkami a raketami (ping-pong, "obíhačka", tenis s více hráči atd.)
- c) s létajícím talířem
- manipulace s talířem (vyhazování a chytání - jednou rukou, z ruky do ruky)
 - házení a chytání - přihrávky (na různou vzdálenost, mezi dvěma nebo více žáky, "bago")
 - trefování na určený cíl (počet pokusů)
 - přehození určité vzdálenosti nejmenším počtem pokusů
 - jednoduché hry v družstvech
- d) s kroužkem (ringo)
- manipulace s talířem (vyhazování a chytání - jednou rukou, z ruky do ruky)
 - házení a chytání - přihrávky (na různou vzdálenost, mezi dvěma nebo více žáky, "bago", přes provaz, síť)
 - ringo podle zjednodušených pravidel
- e) s hokejkou (na florbal, hokej)
- vedení míče, driblování s míčkem
 - přihrávání (ve dvojicích, ve více žácích)
 - střelba (na branku, na odrážecí stěnu)
 - hry podle zjednodušených pravidel (florbal, hokejbal)
 - golf s hokejkou (s míčkem na florbal, tenisovým míčkem atd.)
- f) s využitím dalšího náčiní
- plastové kelímky a míčky (vyhazování a chytání s jedním kelímkem, se dvěma kelímkami, ve dvojicích, ve větším počtu žáků atd.)
 - papírové koule (házení, chytání, trefování atd.)
 - šátky, plachty (vyhazování a chytání míčku do šátku, ze šátku do šátku atd.)
 - chůze (chůze na vzdálenost, chůze na rychlost, štafety atd.)
 - koloběžky, kola (nejlépe na dopravním hřišti v areálu školy)
 - skateboard, kolečkové brusle, inline brusle
- g) s využitím konstrukcí, lezeckých stěn (boulderů)
- posilování (paží, nohou)

D. Učení v pohybu

Učení v pohybu (UP) se realizuje v různých vyučovacích předmětech pro pochopení, osvojení či procvičení učiva.

Cílem je pomocí učiva podporovat vztah k učení, učinit ho atraktivnějším, oddálit únavu, podporovat komunikaci ve skupinách, snížit dobu sezení v lavicích atd.

Počty příkladů v jednotlivých ročnících jsou závislé na dostupné nabídce konkrétních zveřejněných příkladů.

UP 1

1. ročník

a) Český jazyk

Název: Hláskovaná

Autoři: Kateřina Šrámková

Tematický okruh: zvuková stránka jazyka

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Sluchové rozlišení hlásek, rychlost reakce.

Pomůcky: zásobník slov s danými hláskami (dle probíraného učiva)

Místo: učebna

Časová dotace: 5 minut

Popis činnosti:

Děti sedí v lavici, na které mají položenou hlavu. Učitel říká slova a děti mají za úkol si stoupnout, když uslyší ve slově danou hlásku (např. „s“ – postaví se, když uslyší sysel, pes, ale zůstanou sedět, když učitel řekne třeba slovo kočka).

Metodické poznámky: Děti mají mít schovanou hlavu, aby se každý lépe soustředil sám na sebe. Nejjednodušší variantou je hláska na začátku slova, později můžeme přidat určení, kde má hláska být. Další obtížnější obměnou může být zadání tří různých pohybů (např. slyším hlásku na začátku slova = postavím se, slyším hlásku uprostřed = narovná se v sedu, slyším na konci = narovná se v sedu a vzpažím). Při této činnosti lze docela dobře vypořádat, komu rozlišování hlásek dělá potíže.

b) Matematika

Název: Matematický panák

Autor: Kateřina Šrámková

Tematický okruh: sčítání s přechodem přes desítku

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Modelace příkladů na číselné ose, posílení dolních končetin.

Pomůcky: číselné osy, příklady na sčítání s přechodem přes 10

Místo: učebna, chodba.

Časová dotace: 8 minut (podle počtu příkladů)

Popis činnosti:

Žáci se rozdělí do skupin (nejlépe po 3-5). Každá skupina dostane dlouhou číselnou osu 0-20 (lze použít role kreslících papírů, kobercovou lepenku s čísly, osy trvale nakreslené na podlaze atd.), vzdálenost jednotlivých bodů je cca 20 - 30 cm (pokud je dost prostoru 30 - 40 cm).

Skupiny mají zadané příklady na papíru nebo v pracovním sešitě a modelují je na ose. Např. příklad $9+3$ - jedno dítě si stoupne k číslu 9 (sčítanec), druhé od něj odskáče 3 skoky = 3 čísla (sčítanec) k číslu 12 (součet), zapíše výsledek a modelují další příklad. Další varianta je, aby každé dítě mělo vlastní příklady a modelovalo si je samo: stoupne si na první číslo a skáče určitý počet skoků dopředu a zapíše výsledek.

Organizační pokyny: Záleží na prostorových možnostech třídy. Pokud je dost místa, mohou činnost vykonávat všechny skupiny najednou, jestli je místa málo, volíme práci na stanovištích (můžeme využít i chodbu).

Metodické poznámky: Nejprve se žáky uděláme modelový příklad společně, můžeme jej nakreslit i na tabuli (žáci budou mít kontrolu), zodpovíme dotazy.

Číselnou osu lze využít i pro příklady typu $4+?=12$ (jedno dítě se postaví k číslu 4 a další skáče a počítá počet skoků k číslu 12, výsledek si zapíše – zde je lepší spolupráce dvou žáků).

Všimněte si, zda se žáci střídají v týmu, zda skáčou na správnou stranu a zda dodržují 1 skok = 1 číslo.

c) Prvouka

Název: Poznáváme své okolí

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: Místo, kde žijeme

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Žák pojmenuje rostliny, budovy atd.

Pomůcky: žádné

Místo: okolí školy

Časová dotace: neomezeno

Popis činnosti:

Při vycházkách nebo přesunech třídy mimo prostory školy, kde je třeba držet žáky pohromadě a seřazené ve dvojicích či trojicích, je vhodné občas chůzi nějakým způsobem oživit: Učitel předem stanoví bod (strom, dům apod.), u kterého se žáci zastaví a příslušný objekt pojmenují. Poté se první dvojice přesune na poslední místo za ostatní žáky. Žáci se takto v průběhu vycházky mohou na první pozici vystřídat i několikrát. Výborné podmínky pro tuto aktivitu jsou např. při vycházkách v alejích nebo na cestách, které jsou lemovány stromy. Žáci mohou při chůzi také společně zpívat, říkat básničky, říkanky apod. – a odcházet

na konec zástupu při dokončení jednotlivých slok. Těchto obměn je nekonečné množství: číselné řady, hádanky, opakování vyjmenovaných slov, abecedy atd. Žáci jdou spořádaně, navzájem se hlídají, spolupracují a kontrolují.

d) Hudební výchova

Název: Zpívejte si s námi

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: hudebně pohybové činnosti

Téma: pohybové vyjádření písně – Kočka na okně

Typ aktivity: nové učivo

Cíl aktivity: Vnímání rytmu a obsahu písně.

Pomůcky: píseň Kočka na okně (Suchý, Šlitr)

Časová dotace: 5 minut

Popis aktivity:

Učitel zpívá se žáky píseň Kočka na okně a společně píseň předvádějí pohybem. Následně učitel hraje na klavír a žáci předvádějí píseň pohybem bez jeho pomoci. Všimněte si, zda žáci dodržují tempo a rytmus a zda mají vlastní nápady na vyjádření písně, případně dalších písní.

UP 2

2. ročník

a) Český jazyk

Název: Hláskové bráškové

Autor: Kateřina Šrámková

Tematický okruh: jazyková výchova

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Rozlišovat tvrdé, měkké a obojetné souhlásky.

Pomůcky: žádné

Místo: učebna

Časová dotace: 3 min.

Popis činnosti:

Učitel pošeptá každému žákovi jinou hlásku. Na pokyn učitele začnou všichni žáci nahlas volat svoji hlásku a hledat brášky ze stejné skupiny hlásek. Úkolem je tedy vytvořit skupinky hlásek tvrdých, měkkých, obojetných a samohlásek.

Metodické poznámky: Ověřit si, zda žáci slyšeli hlásku, kterou jim učitel pošeptal.

UP 3

3. ročník

a) Matematika

Název: Vypočítej si svůj cvik

Autor: Kateřina Šrámková

Tematický okruh: malá násobilka, dělení

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Procvičit malou násobilku a dělení.

Pomůcky: žádné, nebo overball, případně i jiné náčiní podle možností

Místo: učebna

Časová dotace: 5-8 minut

Popis činnosti:

Učitel zadává příklady malé násobilky a žáci si vypočítají příklad a plní zadané úkoly (cvičení), např. udělejte 3x2 dřepy, 3x4 skoky na pravé, 2x6 skoků na levé, 4x4 tlesknutí střídavě pod pravou a pod levou nohou, vyskočte 20:4krát, předkloňte se 15:5krát atd. Pokud jsou ve třídě k dispozici overbally, je možné je použít, např. 10:2krát si předejte overball nad hlavou. Podobně v sedu na židli na overballu: 2x7krát zvedněte střídavě pravou a levou nohu, 2x4krát tleskněte nad hlavou, 12:6krát zvedněte krátce obě nohy atd.

Metodické poznámky: Je dobré mít činnosti promyšlené (např. když mají žáci tleskat pod pravou a levou nohou, měl by být výsledek sudý, nebo pokud dělají cvičení na jednu nohu/ruku a poté na druhou, měl by být výsledek stejný, ale jiný příklad). Kontrolu výsledků provedeme vždy po docvičení: kolik jste udělali skoků (dřepů, předklonů atd.)? Je vhodné, aby se žáci naučili nevykřikovat výsledky dříve, aby každý musel počítat. Všimějme si proto, zda všichni žáci počítají a nespolehnou na ostatní. Je třeba, aby zvolená cvičení odpovídala prostoru, který žáci mají.

b) Matematika

Název: Na zrcadla

Autor: Kateřina Šrámková

Tematický okruh: osová souměrnost

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Procvičit a upřesnit pochopení osové souměrnosti.

Pomůcky: švihadla, případně karty s několika polohami těla

Místo: učebna, tělocvična

Časová dotace: 5-8 minut

Popis činnosti:

Žáci vytvoří dvojice. Mezi dvojice je nataženo švihadlo, které bude tvořit osu. Učitel pak jmenuje některé polohy, nebo je dvojicím předá na kartě. Jeden z žáků vždy provede danou polohu a druhý ji provede zrcadlově ve vztahu k ose (jako v zrcadle). Žák se může různě natáčet a tak měnit polohu vzhledem k ose, což musí zohlednit i druhý žák. Žáci se střídají. Následně mohou sami vymýšlet polohy. Kontrolujeme, zda úkol pochopili a provádějí polohy správně podle osové souměrnosti.

Příklady poloh: sed na židli, úklon hlavy vlevo, skrčit přednožmo pravou, vzpažit levou; stoj rozkročný, vzpažit pravou, upažit levou; stoj, skrčit přednožmo pravou, upažit levou; úklon vlevo, vzpažit pravou, předpažit levou, vzpor dřepmo únožný levou atd.

c) **Prvouka**

Název: A kdy ses narodil ty?

Autor: Vlasta Karásková

Ročník: 3.

Předmět: prvouka

Tematický okruh: domov

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Orientovat se v měsících roku a datech.

Pomůcky: žádné

Místo: učebna

Časová dotace: 4 minuty

Popis činnosti:

Žáky rozdělíme do dvou skupin. Úkolem každé skupiny je co nejrychleji se seřadit podle data narození. Dbáme na respektování věku i vzhledem k měsíci a dni narození. Podle počtu žáků ve třídě je můžeme rozdělit i na více skupin.

d) **Prvouka**

Název: Tělo a stín

Autor: Mgr. Eva Fišerová

Předmět: Výtvarná výchova, Prvouka

Typ vyučované aktivity: opakování učiva z prvouky prostřednictvím výtvarné výchovy

Cíl aktivity: Pozorovat stín vlastní postavy, pohyb stínu, uvědomit si pohyb planety Země, pozorovat proporce lidského těla a jejich „deformace“.

Pomůcky: křídý na asfalt

Terén: zahrada školy, asfaltové hřiště

Časová dotace: alespoň 60 min

Popis aktivity:

Za krásného dopoledního slunce (zhruba od 10.30) lze „obkreslovat“ vzájemně své stíny. Jeden žák se postaví zády ke slunci na jasně označené místo (stopy) a zaujme nějakou výraznou pozici (jako tančící baletka, jako vrhač koule, jako zmrzlý běžec, skokan, policista na křižovatce, mávajícím cestujícím do vlaku atd.). Druhý žák obkreslí křídou vzniklý stín. Následně se žáci vymění a provedou totéž vedle. Žáci sledují proporce kreseb vůči tělu. Následně si mohou vymýšlet různé kombinace, spojovat postavy, tvořit skupiny stínů.

Přibližně po půlhodině se postaví znovu na svá původní místa a jinou barvou křídý zopakují obkreslování. Pozorují posun stínu, změnu proporcí těla.

a) Přírodověda

Název: **Přírodní společenstva**

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: rozmanitost přírody

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Identifikovat společenstva pomocí utváření skupin.

Pomůcky: karty s označením živočichů, rostlin a dalších přírodnin

Místo: učebna

Časová dotace: 10 minut

Popis činnosti:

Každý žák dostane kartičku. Na pokyn učitele si kartičku přečte a ponechá ji na lavici. Slovo na kartičce představuje živočicha nebo jiné části živé a neživé přírody. Žáci si slova zapamatují a snaží se jejich obsah vyjádřit pohybem. Podle znázorněných pohybů se vzájemně hledají a postupně se shlukují do skupinek, které vyjadřují konkrétní společenstva. Někteří žáci vyjádří příslušný obsah slova pohybem snadno, jiní mohou být více jako pozorovatelé a dle svého uvážení se přidají k určité skupině žáků. Žák s kartičkou „orel“ např. splní zadaný úkol snadněji než třeba žák s kartičkou „lišejník“. Oba žáci přesto patří do jedné skupiny společenstva hor.

b) Vlastivěda

Název: Voda

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: rozmanitost přírody

Typ vyučované aktivity: nové učivo

Cíl aktivity: Sestavit vodní útvary podle velikosti skupin.

Pomůcky: karty s názvy

Místo: učebna

Časová dotace: 5 minut

Popis činnosti:

Při seznamování s učivem o vodě a vodních útvarech je dobré na konci výkladu při shrnutí učiva upevnit informace touto aktivitou: Učitel připne žákům na záda karty se jmény vodních útvarů (pramen, potok aj.). Úkolem žáků je utvořit řadu (řady), která bude postupně od nejmenšího útvaru po největší, aniž by znali svůj název.

a) Český jazyk

Název: Hledej chybu

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: korektura textu

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Aplikovat pravidla českého pravopisu na text s chybami.

Pomůcky: text s chybami, text bez chyb

Místo: učebna

Časová dotace: 10 min.

Popis činnosti:

Dvojice, nebo menší skupinky dostanou na jednu stranu místnosti papíry s textem. Na druhé straně místnosti mají stejný text s pravopisnými chybami. Vždy jeden žák ze skupiny běží ke správnému textu a zpět, aby opravil chyby. Pravidelně se střídají a zaznamenávají opravy, až si myslí, že je text bez chyb. Každý může mít jinou barvu tužky. Po skončení hry nejrychlejší družstvo odůvodní opravy.

b) Přírodověda

Název: Evoluce

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: člověk a jeho zdraví

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Identifikovat vývojové fáze člověka.

Pomůcky: karty s označením vývojové fáze člověka

Místo: učebna

Časová dotace: 5 min.

Popis činnosti:

Žák si vybere kartičku. Na pokyn učitele si kartičku přečte a ponechá ji na lavici. Slovo z kartičky si zapamatuje a snaží se jeho obsah vyjádřit pohybem. Ostatní žáci hádají, o jaké vývojové období v životě člověka jde. Kartičky lze i přišpendlit žákům na záda za podmínky, že nikdo ze zúčastněných žáků nezná obsah své kartičky. Úkolem žáků je utvořit řadu vývojových etap tak, jak následují po sobě.

c) Vlastivěda

Název: Najdi si svůj stát!

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Tematický okruh: státy Evropy

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Přiřadit státy dle území.

Pomůcky: karty se jmény států

Místo: učebna

Časová dotace: 10 min.

Popis činnosti:

Při opakování jednotlivých států Evropy rozdá učitel žákům karty s jejich jmény. Poté učitel postupně jmenuje jednotlivá území nebo vlastnost, která je společná pro více států. Úkolem žáků je utvořit vždy skupinu se správnými státy.

Je potřeba žákům zadávat dostatečně srozumitelné úkoly. Učitel např. vysloví „*Pyrenejský poloostrov*“ a na předem určené místo by měli přijít žáci, kteří mají státy se jmény Portugalsko, Španělsko. Na zadání „*Skandinávský poloostrov*“ přiběhnou žáci se jmény Norsko, Finsko a Švédsko.

Další možnosti a obměny: sousední státy ČR (nebo i dalších států), evropské řeky, hory atd.

Po upevnění učiva o státech Evropy je možné přidat kartičky s hlavními městy a žáci se mohou na pokyn učitele zařazovat k žákům s kartičkami s příslušnými státy.

Při následujícím opakování může žákům pomoci vybavení si skupinky konkrétních žáků, kteří představovali např. Skandinávský poloostrov a snadněji si vybaví jména států podle žáků, tvořících skupinku.

d) Anglický jazyk

Název: Farma

Autoři: Dana Míková, Lucie Míková

Ročník: dle vřazení do výuky

Předmět: anglický jazyk

Tematický okruh: receptivní, produktivní a interaktivní řečové dovednosti – předločky

Typ vyučované aktivity: opakování

Cíl aktivity: Porozumět a předvést činnost dle pokynů učitele.

Pomůcky: žádné

Místo: učebna

Časová dotace: 5 min.

Popis činnosti:

Žáci jsou rozděleni do čtyř skupin (lišky, medvědi, hadi, papoušci). Žáci se pohybují po třídě a napodobují tato zvířata. Učitel říká věty anglicky a žáci se pohybují přesně podle jeho pokynů (had je pod lavicí, liška je u dveří, papoušek je na židli atd.). V jednodušší variantě žáci nejsou rozděleni do skupinek. Když učitel řekne větu, všichni žáci začnou předvádět řečené zvíře a zachovávají se podle pokynu.

E. Integrovaná terénní výuka

Integrovaná terénní výuka (ITV) propojuje obsah různých vyučovacích předmětů do jednoho celku (rozvoj mezipředmětových vztahů). Činnosti se střídají, aby naplnily cíl všech zařazených předmětů.

Cílem je navození činností a dějů v reálných podmínkách, rozvíjení spolupráce, komunikace, uplatnění praktických poznatků a dovedností, vztah ke krajině atd.

Důležitá je organizace, výběr místa, bezpečnost, kritéria hodnocení činností atd.

ITV 1

Vlastivěda, přírodověda, tělesná výchova, anglický jazyk

Název: Poznáváme okolí na kole

Autor: Jan Tupý

Určení: 4. ročník

Organizace: vybavení na kolo, doprovázející pedagog (rodič), projet trasu předem, připravit úkoly, pracovní listy - délka trasy 6 - 8 km

Cíl: procvičit a upevnit poznatky z různých předmětů, rozvíjet dovednost jízdy na kole

Téma: dopravní značky, jízda na kole ve skupině, živočichové a rostliny v okolí rybníka, anglické některých názvy rostlin a živočichů

Popis aktivity:

Jízda obcí - opakování dopravních značek a způsobu bezpeční jízdy na kole ve skupině;
Pozorování přírody u rybníka (ryby, ptáci, vybrané rostliny, stromy) - úkoly v pracovním listu;
Pojmenování některých živočichů a rostlin anglicky - pracovní list, doplnění nových slovíček;
Hod kamenem na vzdálenost (pozor na bezpečnost), slalom na kole
V další hodině zpracování nových poznatků, hodnocení.

ITV 2

Přírodopis, zeměpis, tělesná výchova (v rámci lyžařského kurzu)

Autor: Jan Tupý

Určení: 7. ročník

Organizace: vybavení na běžecké lyžování, v rámci vyjíždky do terénu (dobrá znalost okolního terénu), buzoly, mapy

Cíl: prohloubit dovednost jízdy na běžeckých lyžích v terénu a organizaci skupiny, opakovat zásady ochrany přírody při zimních sportech, procvičit určování azimutu

Téma: jízda na lyžích v terénu, ochrana zimní přírody, orientace mapy a určování azimutu

Popis aktivity:

Jízda družstva v terénu na běžeckých lyžích (opakování zásad pohybu družstva v terénu, řazení družstva, smluvené signály, jízda podle nejslabšího člena atd.).

Pozorování přírody (především mladých a nízkých stromků), opakování zásad ochrany porostu, praktické naplňování daných pravidel.

Na několika místech trasy (křižovatky, výhledy na okolní hory), orientace mapy, určování poloh význačných terénních prvků, určování azimutu další cesty.

F. Integrovaná tematická a projektová výuka

Integrovaná tematická a projektová výuka (ITPV) propojuje učivo jednotlivých vyučovacích předmětů v rámci jednoho tématu - jednoho projektového celku.

Cílem je vybavit žáky souborem dovedností, rozvíjet komplexní myšlení, navozovat souvislosti mezi ději, připravit žáky na různé životní situace, na jejich řešení a hodnocení. Výrazný je rozvoj kompetencí směřujících ke komunikaci, řešení problému, spolupráci atd.

Často je projekt organizován pro všechny ročníky školy. Je vhodné, pokud žáci nejvyšších ročníků připravují některé činnosti (organizace, hodnocení) pro žáky nižších ročníků (radí jim, vedou je atd.).

ITPV 1

Letní olympijské hry

projekt pro celou školu (úkoly vždy úměrně věku žáků)

- Společné setkání zástupců tříd, losování států, které budou třídy reprezentovat, celkový průběh, organizace, hosté atd.
- Tělesná výchova - stanovení soutěží a příprava na soutěže, ukázka některých sportů (žáci nejvyšších ročníků), které nebudou zařazeny do soutěže atd.
- Český jazyk - propagace soutěží - motivační texty, pozvánky pro rodiče, zprávy ze soutěží (pro školní rozhlas, časopis), jiné literární texty inspirované projektem, o jazycích jednotlivých států atd.
- Matematika - sledování a záznam výsledků soutěží, vyhodnocení výsledků, statistické grafy, tabulky atd.
- Cizí jazyky - přivítání hostů v cizích jazycích, cizojazyčné nápisy - ukazatele atd.
- Prvouka, Vlastivěda, Dějepis - historie OH ve starověku v novověku, naše sportovní úspěchy, případně úspěchy daných zemí atd.
- Prvouka, Přírodověda, Biologie - ochrana přírody při masových sportovních akcích, zásady Mezinárodního olympijského výboru pro stavbu sportovišť atd.
- Prvouka, Vlastivěda, Výchova k občanství - olympijské ideály, zásady fair play, porozumění mezi sportovci (národy) atd.
- Zeměpis - přírodní podmínky zúčastněných států, časový posun atd.
- Chemie - doping ve sportu, dopingové testy, sankce
- Prvouka, Přírodověda, Výchova ke zdraví - tradiční stravování v zúčastněných zemích, zdravá strava sportovců, specifika stravy při velkých výkonech atd.
- Hudební výchova - znělka LOH našeho projektu, hymny jednotlivých států
- Výtvarná výchova - pasy sportovců, návrhy medailí, návrhy dresů jednotlivých zemí (soutěž, výstava), fotografie ze soutěží a přípravy (výstava)

Projekt vyžaduje odpovídající čas na přípravu, realizaci i vyhodnocení.

G. Školní družina

Pohybové aktivity ve školní družině (ŠD) se týkají pouze žáků 1. stupně.

Cílem je vytvořit optimální podmínky (aktivizace, odpočinek) před zahájením vyučování a po obědě, respektive po dopolední výuce. Nezbytnou součástí programu ŠD je pohyb žáků.

Základem pohybových aktivit ve ŠD je spontánní pohyb nebo řízený pohyb ve formě pohybových her, vycházek do přírody atd.

Výhodou ŠD je poměrně značný časový prostor od oběda do odchodu většiny žáků na různé kroužky a domů. Zásadní význam pro pohybové činnosti ve ŠD je vybavení školy a prostorové podmínky.

Školní družina může využívat prakticky všech výše uvedených pohybových aktivit a zařazovat i řadu dalších, s nimiž se žáci seznamují v tělesné výchově, především se jedná o pohybové hry.

ŠD 1

Přihrávaná

Autor: Ferdinand Mazal

Pomůcky: jeden míč

Zaměření: dovednosti v ovládnutí míče, herní myšlení, souhra, rychlost

Místo: vymezená plocha - hřiště, louka, tělocvična

Organizace: Dvě družstva se volně rozmístí po ploše. pro lepší počítání a kontrolu jsou družstva označena barevně (šerpy, čísla atd.). Jedno družstvo má míč.

Popis hry: Na signál si žáci jednoho družstva přihrávají míč. Vychovatelka nahlas a zřetelně počítá přihrávky mezi žáky družstva. Pokud se dotkne míč země nebo žáka druhého družstva, je to chyba a míč dostává druhé družstvo - počítání začíná znova. Hrubosti a držení soupeře není dovoleno.

Pravidla: Žák s míčem nesmí udělat více než jeden krok. Žáci bez míče nejsou v pohybu omezeni (nabíhají do nejvhodnějších prostorů pro přihrávku). Vítězí družstvo s největším počtem přihrávek. Může se hrát na nejvyšší počet přihrávek v jedné sérii (než je hra přerušena) nebo na nejvyšší celkový počet přihrávek během 5, 10, 15 výměn.

Metodické pokyny: zdůrazníme nabíhání do volných prostorů; později můžeme povolit před přihrávkou jeden úder míčem o zem; pokud jsou mezi hráči velké rozdíly, mohou lepší házet jen jednou rukou (levou rukou atd.); podobně můžeme diferencovat mezi chlapci a děvčaty, pokud jsou rozdíly patrné.

Další náměty v publikaci: Mazal F. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex, 2007.

H. Škola v přírodě, sportovní kurzy, vícedenní výlety

Vícedenní pobyty se žáky mimo školu dávají možnost prakticky ukázat, jak je možné zařazovat pohybové aktivity do denního režimu od rána do večera.

Využít lze všech výše uvedených činností s nad výjimkou dlouhodobějších projektů.

Úspěch je dán kvalitní přípravou dané organizační formy, znalostí terénu, podmínek, vhodně voleným náčiním atd.

Stejně jako u předchozích forem je výhodou, že se do pohybových aktivit mohou zapojovat všichni zúčastnění žáci.

I. Nepovinné předměty a kroužky zaměřené na pohyb

Nepovinné předměty a kroužky zaměřené na pohyb doplňují pohybovou nabídku pro žáky základních škol.

Nevýhodou je skutečnost, že jde už o výběrovou činnost, které se neúčastní všichni žáci.

Nabídka nepovinných a zájmových aktivit závisí na vybavení školy, personálním obsazení a na spolupráci s tělovýchovnými a sportovními organizacemi v místě školy.

J. Doporučené publikace a zdroje

- Časopis Tělesná výchova a sport mládeže.
- Jonášová, D., Michálková, J., Mužík, V. *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. Brno: Masarykova univerzita, 2006.
- Mazal, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007.
- Mužík, V., Mužíková, L. a kol. *Pohyb a výživa šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni* (metodický text) – dostupné na:
http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/3_letacek_A5_rodice_web.pdf
- Webové stránky programu Pohyb a výživa – doplňující materiály – dostupné na:
<http://pav.rvp.cz/edukacni-program-doplnujici-materialy-2>
- Web RVP.CZ – Říkadla s pohybem, Tanečky, Prstové říkanky atd. – dostupné na:
http://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/%c5%98%c3%adkanky/%c5%98%c3%adkadla_s_pohybem
http://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/%c5%98%c3%adkanky/Tane%c4%8dky
http://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/%c5%98%c3%adkanky/Prstov%c3%a9_%c5%99%c3%adkanky a jiné.
- Smítková, Z. *Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti*. Praha: Olympia 1992.
- Svatoň, V., Tupý, J. *Program, zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda, 1997.
- Zemánková, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996.
- Zítka, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: NS Svoboda, 1998.
- Weby s obsahem pohybových aktivit.