

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK,
POHYBOVĚ REKREAČNÍCH PŘESTÁVEK A
KINESTETICKÉHO UČEBNÍHO STYLU VE
VYUČOVÁNÍ U ŽÁKŮ NA 1. STUPNI
ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

LUCIE ŠRÁMKOVÁ
UČITELSTVÍ PRO 1. STUPEŇ ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela KAVALÍŘOVÁ, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2015

vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí práce paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, podporu a cenné rady při psaní mé diplomové práce.

Zde se nachází originál zadání diplomové práce.

OBSAH

	ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI	I
	SEZNAM ZKRATEK	6
1	ÚVOD.....	7
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	8
	2.1 O VÝZNAMU POHYBU	8
	2.2 POHYB VE VYUČOVÁNÍ	10
	2.2.1 Pohyb dle RVP	10
	2.2.2 Vnímání potřeby pohybu u dětí mladšího školního věku	11
	2.2.3 Jak připravit pohybovou aktivitu.....	15
	2.3 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY	16
	2.3.1 Význam tělovýchovných chvilek	16
	2.3.2 Organizace tělovýchovných chvilek.....	16
	2.3.3 Zaměření.....	17
	2.4 POHYBOVĚ REKREAČNÍ PŘESTÁVKY	18
	2.4.1 Význam	18
	2.4.2 Organizace	18
	2.4.3 Funkce učitele při realizaci pohybově rekreačních přestávek	19
	2.4.4 Pohybově rekreační přestávky a bezpečnost	19
	2.5 KINESTETICKÝ UČEBNÍ STYL	21
	2.5.1 Význam.....	21
	2.5.2 Organizace	22
3	PRAKTICKÁ ČÁST	23
	3.1 VÝBĚR ČINNOSTÍ, HER A AKTIVIT	23
	3.2 REALIZACE	23
	3.3 ZÁSOBNÍK ČINNOSTÍ	24
	3.3.1 Zásobník činností pro tělovýchovné chvilky	24
	3.3.1.1 Příklady cvičení před výukou.....	31
	3.3.2 Zásobník činností pro pohybově rekreační přestávky	35
	3.3.3 Zásobník činností pro kinestetický učební styl.....	45
	3.4 PŘÍKLAD REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V BĚŽNÉM ŠKOLNÍM REŽIMU DNE	62
4	DISKUZE	66
5	ZÁVĚR	68
6	SUMMARY	69
	SEZNAM LITERATURY.....	70
	SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK	72
	PŘÍLOHY.....	73

SEZNAM ZKRATEK

PRP – pohybově rekreační programy

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

PA – pohybová aktivita

TV – tělesná výchova

1 ÚVOD

Téma diplomové práce „Využití tělovýchovných chvil, pohybově rekreačních přestávek a kinestetického učebního stylu u žáků na 1. stupni ZŠ“ jsem volila z několika různých důvodů. Zastávám názor, že mít k pohybu kladný vztah je velice důležité a k tomuto postoji by měl být člověk veden již od dětství, proto jsem se snažila pohyb začlenit do svého působení na 1. stupni ZŠ a všímala jsem si, jakým způsobem děti na pohyb v běžném režimu dne reagují. Dále mě během mého studia na pedagogické fakultě zaujal způsob výuky, se kterým jsem se setkala v předmětech tělesné výchovy, kde jsem získala teoretické informace i praktické zkušenosti. Zjistila jsem, že se pohyb dá do vyučování smysluplně a efektivně zařadit a může být velmi přínosný nejen z hlediska zvýšení pohybové aktivity dětí, ale může rovněž pozitivně působit na práci dětí v hodinách a jejich přístup k vyučování i k sobě navzájem.

Cílem diplomové práce je shrnutí poznatků o vybraných pohybově rekreačních programech (PRP), vytvoření zásobníku činností k těmto programům, ověření jejich využitelnosti v praxi a nabídnutí vlastních poznatků a návrhů možného způsobu vedení výuky založené na pohybové aktivitě žáků i aktivního trávení přestávek.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části - teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám pohybem v širších souvislostech a dále se snažím představit ucelený přehled jednotlivých PRP a způsobů, jak díky nim začlenit pohyb do režimu běžného vyučovacího dne. V praktické části se nachází zásobník aktivit, her a činností, ke kterým jsem po zrealizování v praxi přidala vlastní reflexi.

Celá práce se snaží poukázat na možnosti různých metod a způsobů práce, které nejen zvyšují pohybovou aktivitu u dětí, ale zároveň by mohly dětem přinášet větší radost z učení i motivaci k práci.

„Ježto pohybem všechno na světě se děje a zachovává, jest nejpřirozenější, aby všechno živé zakoušelo radost z pohybu.“

Jan Amos Komenský

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 O VÝZNAMU POHYBU

Nejprve jsem se pokusila zamyslet nad významem pohybu z různých hledisek, protože pohyb je nedílnou součástí našeho každodenního života a proniká do mnoha různých oblastí. Obecně pohyb ovlivňuje kvalitu života po mnoha stránkách a to jak u dětí, tak u dospělých. Pohyb má pro člověka význam po stránce zdravotní, psychické, fyzické, sociální a výchovné (Zemánková, 1996).

Pohyb je jakákoliv změna v přírodě a ve společnosti. Pohyb je jedním z hlavních znaků živých organismů. Kromě vývoje a růstu slouží pohyb těla z místa na místo, polohy těla nebo jen částí těla živých organismů k zajištění přežití, ať už tím, že díky pohybu získávají potravu, rozmnožují se nebo si tak dokáží zajistit bezpečí.

Spontánní pohybová aktivita u dětí v raném dětství vychází z potřeb samotného dítěte, je reflexně řízena, proto nemůže mít negativní dopad na vyvíjející se dětský organismus. Tento pohyb významně formuje osobnost dítěte nejen po stránce motorické, ale i biologické, psychické a sociální. Jeho kvalita je současně ukazatelem dosaženého stupně celkového vývoje dítěte (Bursová, 2005). Před nástupem do školy je přiměřený a přirozený pohyb nezbytný pro zdravý vývoj dítěte. Potřeba přirozeného pohybu u dětí v předškolním věku je proto velmi vysoká. Po nástupu dětí do školy pohybové aktivity rapidně ubývá. Mnohé výzkumy se zabývají faktem, že je zde možná souvislost i se snižující se vnitřní potřebou dětí pohybovat se (Mužik, Vlček, 2010). Nicméně, na základě získaných výsledků Miklákové (in Mužik, Vlček, 2010) je patrné, že i v druhém vzdělávacím období je vnitřní potřeba dětí po pohybu obdobná, jako u dětí předškolního věku.

Optimálním pohybem podněcujeme přes nervový a hormonální systém celý organismus, pohybem odstraňujeme z těla toxické látky, udržujeme vnitřní prostředí, zvyšujeme dechový objem, snižujeme klidovou tepovou frekvenci a podporujeme činnost srdce. Nedostatek pohybu negativně ovlivňuje člověka nejen po fyzické stránce, ale též po stránce psychické. Člověk přišel na i velmi přínosné využití pohybu - sport, jako způsob aktivního odpočinku. Při pohybu probíhá v těle mnoho chemických reakcí, které ovlivňují naše pocity, vyplavuje se hormon zvaný endorfin, který zpříjemňuje psychický stav a díky němu se tedy člověk po fyzickém výkonu cítí v lepším psychickém rozpoložení a rovněž je schopen lépe snášet bolest (KTV Plzeň.: Tělesný pohyb. [online]. Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/telesny-pohyb.html>).

Jsme nazýváni sedící populací. V současné době také významně ubývá hlavně přirozeného pohybu u dětí, ve srovnání s generací rodičů a prarodičů současných žáků prvního stupně. Tento fakt ovlivňuje mnoho vlivů, např. současný hektičtější životní styl, kdy rodiče v rámci úspory času vozí své děti do školy i ze školy autem apod. a dětem tak ubývá možnost pohybu v běžném denním režimu. Děti mají také více prostoru pro to, aby trávily svůj volný čas pasivní zábavou, jako je sledování televize nebo hraní počítačových her, než tomu bylo dříve. Na druhou stranu, ale do našich životů proniká trend, nabádající společnost, aby člověk dbal na zdraví životní styl, co se týká stravování, vhodného pohybu i například v rámci péče o své duševní zdraví a odstranění stresu. Běžně dostupná jsou sportovní zařízení se širokou nabídkou atraktivních sportovních programů. Jak tvrdí Zemánková (1996) ve své publikaci „Pohyb nad zlato“: „Člověk zpohodlněl a nemůže očekávat, že se to obejde bez zdravotních následků.“

Bohužel i přes výše zmíněné možnosti, v současnosti není výjimkou, že děti stále častěji trpí chorobami, které v minulém století postihovaly převážně dospělou část populace (obezita, cukrovka). Vhodné pohybové aktivity mohou být prevencí mnoha onemocnění. Definice zdraví podle WHO je „Stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody.“, a toho bez přiměřené pohybové aktivity nelze dosáhnout.

K ochraně zdraví můžeme přispět základními preventivními opatřeními, jimiž jsou pravidelná pohybová činnost a správná životospráva. Důležitým faktorem je zde vědomá

snaha o prevenci a nápravu negativních vlivů způsobujících zdravotní oslabení (Hnízdilová, 2006). Pohyb a pohybové chování celé populace potřebuje zkvalitnit (Zemánková, 1996).

2.2 POHYB VE VYUČOVÁNÍ

Ve škole tráví děti většinu všedního dne, škola má za úkol vzdělávat a vychovávat a proto si myslím, že by mělo být také povinností pedagogů vzbuzovat u žáků přirozený zájem o pohyb, maximálně podporovat pohybovou aktivitu a reagovat na potřeby dětí. Jakmile děti získají správné pohybové návyky, tyto pravděpodobně přetrvávají i v dospělosti a výchova ke správnému pohybovému chování je nezbytná k dobrému fungování společnosti. Dítě potřebuje motivaci, učí se napodobováním. Čím jsou děti starší, bývá pro nás snazší na tento fakt zapomínat, proto bychom neměli děti učit pohyb pouze slovem (Zemánková, 1996).

2.2.1 POHYB DLE RVP

Jelikož je nedostatečná pohybová aktivita u dětí poměrně aktuální téma, předpokládala jsem, že pro programy na podporu zvýšení PA u dětí naleznou podklady i v legislativě. Bohužel dle MŠMT byla vydána jen obecná metodická doporučení pro jednotlivé školní roky. Rovněž v RVP se konkrétně hovoří pouze o tělesné výchově a zdravotní tělesné výchově. Využila bych pouze několik obecně platných pouček:

- Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty:

- Žáci by měli pochopit hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany, měli by být motivováni k zájmu o problematiku týkající se zdraví.

- Učitel by měl žáky ovlivňovat svým kladným osobním přístupem.

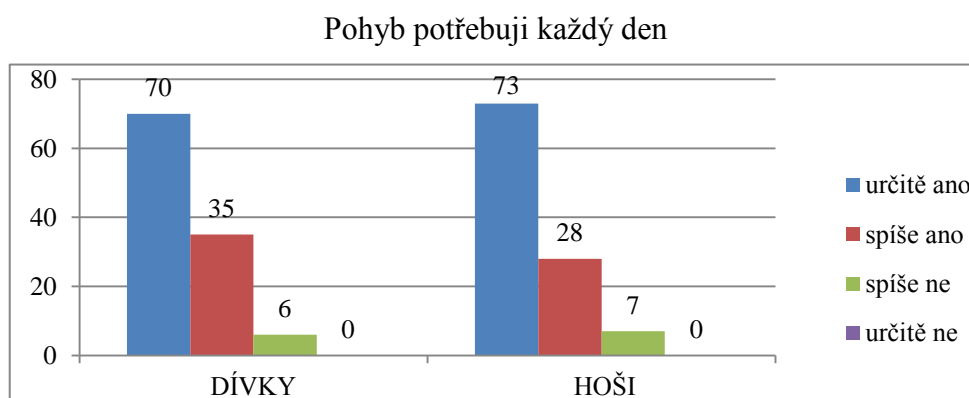
- Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci

sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu.

- Žák by měl být veden k pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem (Nuv.cz.: Upravený RVPZV s barevně vyznačenými změnami. [online]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/319>).

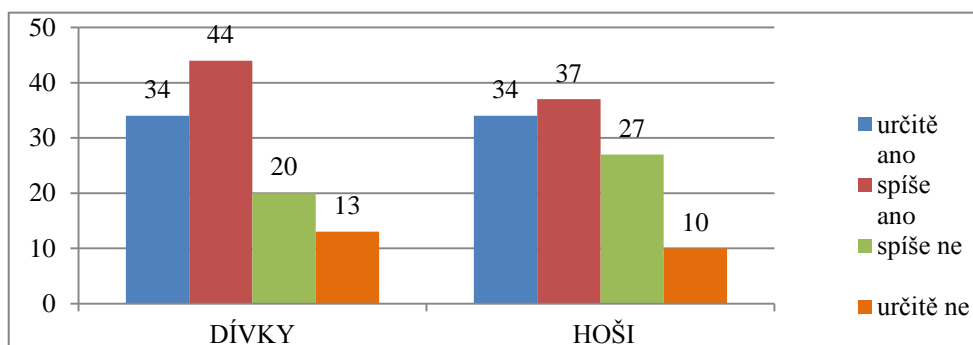
2.2.2 VNÍMÁNÍ POTŘEBY POHYBU U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Propůjčila jsem si několik zajímavých výsledků z výzkumného projektu Mužika a Vlčka (2010), kteří vytvořili pro svůj výzkum zaměřený na sílu, druh a formu potřeby pohybu u dětí vlastní dotazník pro žáky 5. ročníku, výzkumný soubor tvořilo 219 respondentů. Z následujících grafů č. 1-7 vyplývá, jak děti pohyb ve škole i mimo ni vnímají.



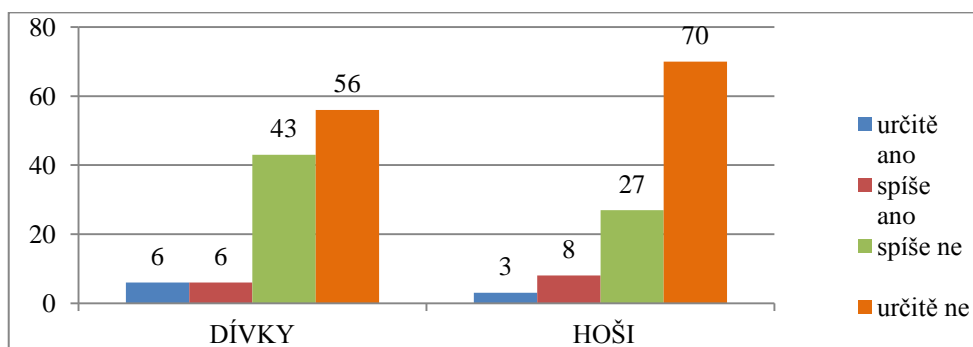
Graf 1 Potřeba pohybu u dotazovaných dětí

Když nemám možnost pohybovat se, necítím se dobře



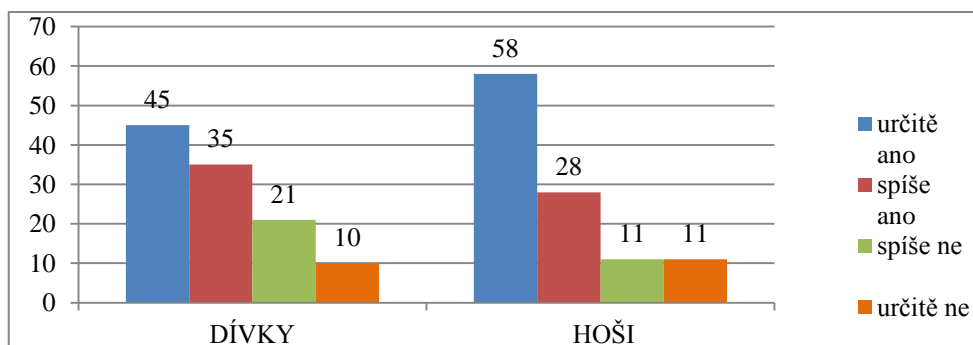
Graf 2 Pocity při nedostatku pohybu

O přestávkách většinou sedím v lavici, nechce se mi pohybovat



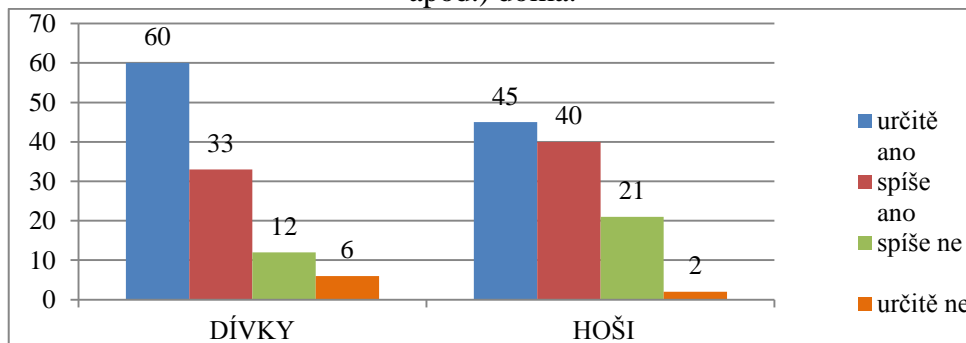
Graf 3 PA dětí o přestávkách

Pohyb ve škole mi nestačí, navštěvuji nebo chtěl(a) bych navštěvovat sportovní klub



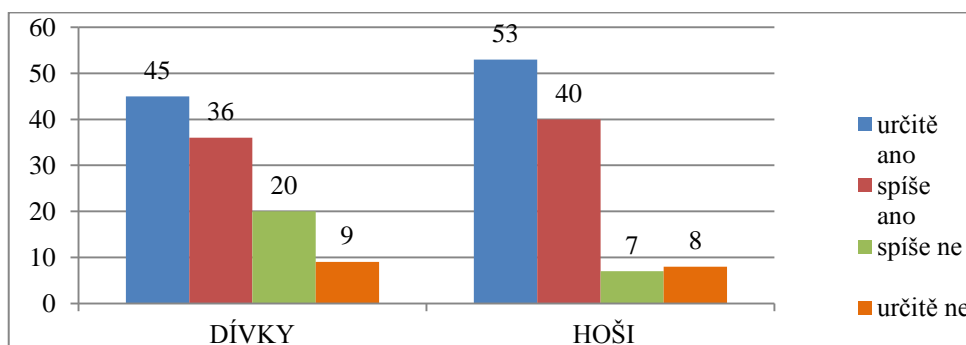
Graf 4 Mimoškolní PA

Po návratu ze školy potřebuj pohyb venku nebo si aspoň zacvičit (zatancovat, zaskákat apod.) doma.



Graf 5 Potřeba pohybu po vyučování

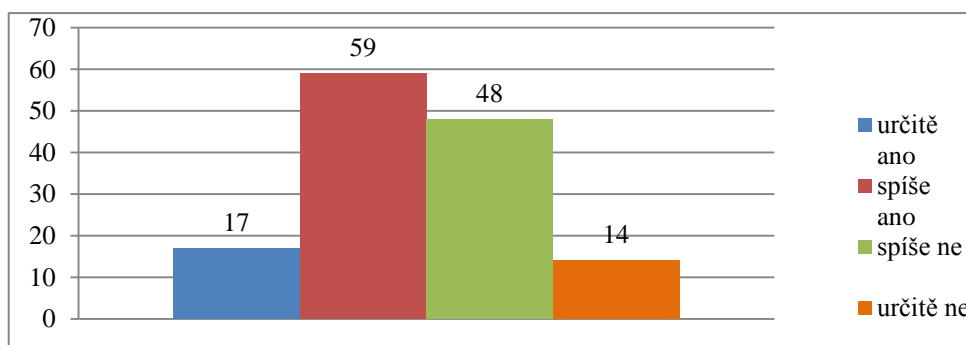
Díky škole a tělesné výchově mě pohyb více baví



Graf 6 Vliv školy na vnímání pohybu u dětí

Mužík a Vlček (2010) dále ve svém výzkumu uvádějí, že bychom měli brát v potaz fakt, do jaké míry učitel ovlivňuje vztah žáků k pohybu a ke sportu.

Četnost odpovědí žáků na otázku, zda si myslí, že se učitel(ka) zajímá o jejich celkovou PA



Graf 7 Zájem učitelů o PA žáků

Provedené empirické výzkumy dokládají u většiny dětí mladšího školního věku potřebu každodenního pohybu. Potřeba pohybu u dětí neklesá, ale je pravděpodobně utlumována jejich školním i mimoškolním denním režimem, pohybovými možnostmi, životním stylem rodiny i životním stylem současné společnosti. Tyto faktory i nedostatek prostoru pro přirozený pohyb dětí zřejmě postupně vedou ke snižování pohybové aktivity dětí i jejich tělesné zdatnosti, a dále pak k oslabení podpůrně pohybového aparátu a nevyváženému příjmu a výdeji energie. Z hlediska zdraví je toto celospolečenský problém a je nezbytné změnit přístup k celkovému pojetí pohybu ve společnosti. Nelze však očekávat pozitivní efekt u školní mládeže bez spoluúčasti učitelů a rodičů. Přesto, že získané výsledky nemůžeme zobecnit, dají se na jejich základě vyvodit určitá doporučení:

- alespoň jednou denně by žáci měli absolvovat minimálně 15 minutovou pohybově rekreační přestávku
- ve větší míře je třeba do výuky zařazovat tělovýchovné chvílky, cvičení před výukou a používat takové metody práce, při kterých jsou žáci v pohybu
- v přípravě učitelů i v jejich pedagogické praxi je třeba zdůraznit povinnost zajímat se o pohybovou aktivitu dětí (Mužík, Vlček, 2010).

2.2.3 JAK PŘIPRAVIT POHYBOVOU AKTIVITU

Pokud chce učitel s dětmi úspěšně a efektivně realizovat pohybové aktivity, je nezbytná příprava. Učitel by měl postupovat v několika logických krocích.

Při výběru pohybové hry:

- práce s literaturou
- modifikace hry – přizpůsobení věku, prostředí atd., dle potřeby úprava pravidel
- představa o průběhu hry – učitel předem promýšlí průběh hry
- úprava prvotního návrhu

Pro realizaci pohybové hry:

- zajištění bezpečného prostředí – přizpůsobit zvolené aktivitě prostor, zvláštní pozornost by se tomu měla věnovat zejména ve venkovním prostředí
- uvedení pohybové hry žákům a jejich motivace – název hry, pravidla, způsob řízení hry, důraz na fair play, zpětná vazba od žáků, jestli vše pochopili
- realizace hry – respektování pravidel, řešení nesrovnalostí, ukončení hry
- zhodnocení hry – vyhlášení vítězů, zhodnocení výkonů (včetně rozboru taktiky) i chování v průběhu hry (pochvala, pokárání), motivace, úklid prostoru

(KTV Plzeň.: Pohybové hry. [online]. Dostupné z: <http://tv2.ktv-plzen.cz/pohybove-hry.html>)

2.3 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Pojem tělovýchovná chvilka označuje krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou lze vložit do kterékoliv vyučovací hodiny. Tuto 2-3minutovou formu pohybové aktivity můžeme chápat jako způsob vedení žáků k osvojení návyků pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu i k upevnování správného držení těla. Je proto důležité, aby učitel dokázal vystihnout vhodný okamžik pro změnu činnosti a nejméně jedenkrát změnit výchozí polohu a tím ovlivnit slábnoucí pozornost žáků, jejich neklidné chování, labilní držení těla, vadné sezení aj. (Nováček, Mužík, Kopřivová in Hnízdilová 2006). Důležitá je též vhodná motivace žáků, zejména při zavádění tělovýchovných chviliek do vyučovacího procesu. Jako osvědčená motivace mohou sloužit různé básničky, pohádky, písničky, napodobování zvířátek apod. Na jedné straně působí na děti motivačně časté změny, možnost zažít něčeho nového a neznámého, na straně druhé děti často vyžadují motivaci známou, osvědčenou, která je zaujala a dává jim možnost zopakování příjemného prožitku (Hnízdilová, 2006). Pohyb nesmí unavit náročným obsahem ani dlouhým trváním (Jandová in Hnízdilová, 2006).

2.3.1 VÝZNAM TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

- odstranění únavy žáků, relaxace
- zpestření výuky
- ovlivnění pozornosti
- ovlivnění vztahu k pohybové aktivitě (dále jen PA)
- kompenzace jednostranné fyzické i psychické zátěže žáků

2.3.2 ORGANIZACE TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

- zvolíme cvičební prostor (u lavice, na koberci)
- činnosti by měly být organizačně nenáročné
- učitel by měl sám zrcadlově předvádět a případně vhodně reagovat na chyby

- cviky a způsob jejich správného provedení by měli mít žáci osvojeny z hodin TV
- měli bychom vědomě směřovat k určenému cíli (z tohoto důvodu by tělovýchovné chvílky neměl vést žák)
- možno využít netradiční náčiní (používané v hodinách TV)

2.3.3 ZAMĚŘENÍ

- oblast páteře – uvolnění celé páteře všemi směry a posílení dolních fixátorů lopatek v oblasti hrudní
 - protažení svalů – hlavně prsních, zadní strany dolních končetin a přední strany steh
 - aktivace a posílení svalů – mezilopatkových, břišních, hýžd'ových
 - dechová cvičení (možné spojit i s pohybem paží)
 - relaxace, uvolnění i mimických svalů (různé „pošklebky“ spojené např. s očními cviky)
- (Hnízdilová, 2006; KTV Plzeň.: Tělovýchovné chvílky. [online]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/telovychovne-chvilky.html>)

2.4 POHYBOVĚ REKREAČNÍ PŘESTÁVKY

Pohybově rekreační přestávka může být kterákoliv přestávka mezi vyučovacími jednotkami. Je to možnost, která u dětí nenásilně začlenit pohyb i do přestávek a představit jim další zajímavý způsob, jak se dá aktivně odpočívat a trávit čas se spolužáky. Svě místo zde má i vhodná motivace, pokud je to potřeba, hlavně při zavádění pohybově rekreačních přestávek u starších žáků, kteří mohou mít pocit, že jim tímto zasahujeme do jejich volného času během přestávky, proto bychom nikoho neměli nutit, většinou se pak tito žáci přidají sami, když vidí bavící se spolužáky. Při pohybově rekreačních přestávkách je vhodné využívat různé tradiční i netradiční náčiní, pohyb s náčiním zvyšuje fyziologický účinek cvičení, protože cviky s náčiním jsou prováděny přesněji, pohyb s náčiním rozšiřuje u dětí pohybovou a prostorovou paměť a představivost (Kulhánková, 2007).

2.4.1 VÝZNAM

- zvyšují pohybovou aktivitu žáků
- relaxační a kompenzační
- pozitivně ovlivňují sociální vztahy a školní klima, prevence šikany
- podporují kreativitu a kompetenci k řešení problémů
- vedou žáky ke spolupráci, k ohleduplnosti a respektování ostatních žáků i pravidel

2.4.2 ORGANIZACE

- v prostorách školy (např. na chodbách, ve třídách, na hřišti, na dvoře či ve družině)
- činnosti by měly být zábavné a zajímavé
- možno využít netradiční náčiní (šátky, míčky, obruče atd.)
- délka činností musí být adekvátní k délce dané přestávky

2.4.3 FUNKCE UČITELE PŘI REALIZACI POHYBOVĚ REKREAČNÍCH PŘESTÁVEK

Před a po pohybově rekreačních přestávkách:

- zajistit vhodný prostor pro realizaci
- zajistit potřebné pomůcky a náčiní
- zkontrolovat funkčnost náčiní

poznámka: příprava pomůcek apod. by měla být časově nenáročná

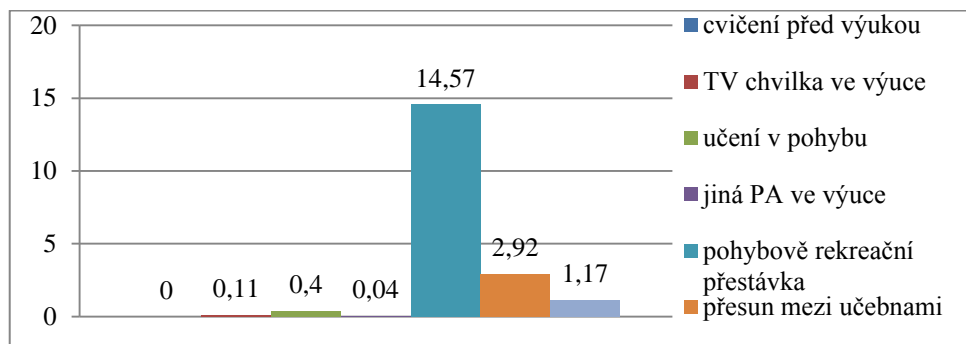
Během pohybově rekreačních přestávek:

- obeznámit žáky s bezpečnostními pravidly
- dohlížet na průběh pohybově rekreačních přestávek
- zajistit možnost provedení některých aktivit
- poradit či pomoci žákům

2.4.4 POHYBOVĚ REKREAČNÍ PŘESTÁVKY A BEZPEČNOST

Velmi důležité je zajištění bezpečnosti, je nutné promyslet vhodné využití pomůcek (které by měly být před použitím důkladně zkontrolovány) i prostoru, kde se budou aktivity odehrávat a rovněž se pokusit předvídat možnosti úrazu a eliminovat rizika. Před každou činností by měli být žáci upozorněni na stanovená pravidla a striktně vyžadujeme jejich respektování, dále nabádáme žáky k dodržování pravidel bezpečnosti obdobně jako v hodinách TV, i obecných pravidel dle školního řádu.

Ačkoli osobně jsem se s pohybově rekreačními přestávkami setkala až během studia na pedagogické fakultě a většina mých kolegů z VŠ je na tom podobně, z výzkumu Mužíka a Vlčka (2010) vyplývá, že právě pohybově rekreační přestávky tvoří významnou část PA, viz graf č. 8 níže.



Graf 8 Zastoupení pohybových aktivit dětí během vyučování

2.5 KINESTETICKÝ UČEBNÍ STYL

Kinestetický učební styl vychází z toho, že děti mladšího školního věku nejlépe vstřebávají informace na základě prožitku, jedná se tedy o propojení pohybové a učební činnosti. Tento styl učení rozvíjí u žáků aktivitu i myšlení a dá se využívat v libovolných předmětech primárního vzdělávání. Základem je zařazování pohybu a didaktických her do výuky, které zároveň záměrně evokují produktivní aktivity a rozvíjejí myšlení, neboť jsou zpravidla založeny na řešení problémových situací. Na těchto myšlenkách stavěl základy kinestetického učebního stylu spoluvůrce pragmatické filozofie a pedagogiky Američan John Dewey již na přelomu 19. a 20. století.

V každodenní praxi učitelé často přisuzují hrám vedlejší roli, tzn., že hru považují za dobrý prostředek, jak zaplnit vzniklý časový prostor na konci hodiny, nebo jak uvolnit žáky po náročnějším výkonu. Pokud hrozí, že se nepodaří splnit připravený plán vyučovací hodiny, jsou hry z programu vyřazeny, ačkoli se může paradoxně jednat o nejkreativnější část vyučovací jednotky (KTV Plzeň.: Kinestetický učební styl. [online]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/kinesteticky-ucebni-styl.html>).

Každý žák preferuje nějaký učební styl a díky využití vhodných metod a forem práce může učitel žákovi učení podstatně usnadnit, zpříjemnit a zvýšit tak jeho úspěšnost ve škole. Na různé styly učení neexistuje jednotná teorie, nám ale postačí, že každý žák má individuální preference na předkládání studijních materiálů, ať už je to preference vizuální, auditivní nebo kinestetická (Mareš, 1998). Je známo, že existuje vícero druhů inteligence a je možné, že preference učebního stylu s tímto souvisí. Pravděpodobně obzvlášť u žáků v mladším věku jakoby převažovala inteligence kinestetická.

2.5.1 VÝZNAM

- snazší a přirozenější osvojení učiva
- rozvoj myšlení, podněcování ke kreativnímu řešení problémů
- zvyšování pohybové aktivity
- uvědomění si sebe sama a svých schopností
- rozvíjení komunikace a kooperace

2.5.2 ORGANIZACE

- libovolný prostor ve třídě
- libovolný vyučovací předmět i část vyučovací hodiny
- různorodé didaktické pomůcky (mohou být i vlastní výroby)
- činnosti vyžadují náročnější přípravu ze strany učitele
- učitel dohlíží na správný průběh činností

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 VÝBĚR ČINNOSTÍ, HER A AKTIVIT

V praktické části jsem se zaměřila na vypracování zásobníku, do kterého jsem zařadila na 50 návrhů činností vhodných pro tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky nebo kinestetický učební styl. Při výběru činností, her a aktivit jsem čerpala z mnoha odborných publikací, zaměřených na jednotlivé prvky pohybově rekreačních programů. Dále jsem se inspirovala aktivitami, které jsem si vyzkoušela v rámci vlastního studia na VŠ a samozřejmě jsem čerpala i ze své praxe a z různých seminářů, které jsem navštěvovala v rámci doplňkového vzdělávání pedagogických pracovníků při zaměstnání. Zdrojů inspirace je však nepřeberné množství a myslím si, že v dnešní době není nijak časově náročné připravit si minimálně za pomoci internetových zdrojů pohybové aktivity, které budou mít ve vyučování své místo.

3.2 REALIZACE

Realizace všech činností uvedených v zásobníku v praktické části diplomové práce probíhala na ZŠ v Hudlicích, kde je pouze 1. stupeň. Jedná se o školu rodinného typu, ve třídách je maximální počet dětí 15. Činnosti jsem zaměřila pouze na druhé vzdělávací období, tedy na 4. a 5. ročník. Ve 4. ročníku je 12 dětí, 5. ročník navštěvuje též 12 dětí. Realizace probíhala v období od října 2014 do ledna 2015, kdy jsem do školy docházela vždy na několik hodin denně. Realizace jsem vedla převážně samostatně, pouze v několika případech využití kinestetického učebního stylu, kdy paní učitelka zařadila do hodiny činnosti, které s dětmi dělají, jsem byla v roli pozorovatele a bylo to pro mě dalším zdrojem inspirace. Většina činností byla realizována vícekrát, ke každé činnosti jsem doplnila vlastní reflexi, zmiňuji např. nečekané situace, které během realizace nastaly, nebo úpravy, které bylo nutné pro úspěšnou realizaci provést. Zásobník činností je doplněn o fotografie z realizací, zákonní zástupci žáků udělili souhlas se zveřejňováním fotografií žáků, který je uložen na ZŠ Hudlice.

3.3 ZÁSObNÍK ČINNOSTÍ

3.3.1 ZÁSObNÍK ČINNOSTÍ PRO TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

OPIČKA

Stanoviště: u lavice

Motivace: Vysvětlení rčení „Má obě ruce levé“, povídání o tom, že někteří z nás píšou pravou rukou, jiní levou a každý je jinak zručný, volně navázat na to, že naši vzdálení „příbuzní“ opice mají zručné i nohy a mohou je využívat místo rukou.

Popis činnosti: Výchozí pozice ve stoji u lavice bez podpory o lavici apod., na podlaze před sebou má žák položený předmět, který se pokusí zvednout ze země jen za pomoci prstů u nohy, nohy vystřídáme a můžeme vyzkoušet zvedání různých předmětů.

Pomůcky: libovolné, volíme tak, aby byly pro činnost vhodné (např. tužky, kapesník, klíče)

Časová dotace: 2-3 minuty

Zaměřeno na: rovnováhu, posílení svalstva plosky nohy, cvičení proti vadám nohy

Reflexe: Upozorníme na to, aby se žáci snažili udržet tělo ve vzpřímené pozici a všelijak se nekroutili. Předměty si žáci mohou podat do (vlastní) ruky, nebo je jen pár vteřin udržet nad zemí a zase položit. Pozor na výběr vhodných předmětů, děti jsou vynalézavé, ale pracovní sešity a učebnice by po této činnosti již nemusely být použitelné.

STROM

Stanoviště: u lavice, na koberci

Motivace: Krátká říkanka o stromu, vždy když učitel začne odříkávat slova říkanky, žáci vědí, že se mají připravit ke cvičení.

text:

Já mám stromy rád,
vždyť můžu si pod nimi hrát.

Když ptáček tam píp,
hned cítím se líp.

Já stromy mám tak děsně rád.

Popis činnosti: Učitel se postaví tak, aby na něj všichni žáci dobře viděli, a vyzve děti, aby si představily, že jsou semínka jejich oblíbeného stromu, všichni sedí schoulení ve dřepu, semínko začne klíčit a prodírá se hlínou- pomalu zvedneme hlavu, narovnáme záda, ruce nad hlavu dlaněmi k sobě, pomalu vstáváme, přitom hýbeme trupem ze strany na stranu. Je z nás mladý stromek, který roste a sílí – ve stoji mírně rozkročíme nohy, zatáhneme břicho a zadeček, hlava do protažení těla, rozpažíme ruce jako by to byla mohutná koruna, upozorníme na to, že ramena jsou uvolněná, směřují dolů, ne k uším a lopatky tlačíme k sobě. Je z nás velký mohutný strom, který v létě natahuje větve ke slunci – zahýbáme prsty a na podzim odolává silným větrům – opět rozhýbeme trup a přidáme ruce a opatrně hlavu. Následně srovnáme postoj a na závěr uvolníme. Neustále dětem připomínáme, jak během cvičení správně dýchat.

Pomůcky: -

Časová dotace: 3 minuty

Zaměřeno na: relaxaci a protažení horní části těla

Reflexe: Chtěla jsem cvičení zakončit pozitivně, tak jsem vynechala závěr o tom, jak strom hyne- kdy se mají žáci vrátit do výchozí pozice a raději jsem řekla, že se přeneseme zpátky do třídy, jdeme do předklonu, svésíme hlavu i končetiny, prodýcháme a pomalu se narovnáme.

SIMON SAYS

Stanoviště: u lavice, na koberci

Motivace: Jako uvolnění během náročnější činnosti.

Popis činnosti: Učitel nebo žák stojí před ostatními, říká jednoduché pokyny např. jump, sit down, close your eyes, hands up a zároveň předvádí, co mají žáci dělat. Pokud před daným pokynem řekne „Simon says“, žáci musí předvést, pokud toto neřekne, žáci musí zůstat bez hnutí stát.

Pomůcky: -

Časová dotace: 2-3 minuty

Zaměřeno na: spíše jako krátká odpočinková aktivita na odstranění únavy

Reflexe: Obdoba hry „Kuba řekl“, ovšem tu bych volila u mladších žáků, v angličtině mi pro starší žáky přijde hra vhodnější a atraktivnější.

POTOK

Stanoviště: v prostoru třídy

Motivace: Představte si, že se snažíte dostat přes potok suchou nohou.

Popis činnosti: V době, kdy se žáci věnují samostatné práci v lavicích, připraví učitel v prostoru kolem jejich lavic plastové kroužky nebo nakreslí křídou značky na podlahu. Na pokyn se žáci zvednou, postaví se na nejbližší značku a skáčou po značkách kolem všech lavic, dokud se nevrátí ke svému místu. Poté pokračují ve své práci.

Pomůcky: kroužky o průměru přibližně 20cm nebo značky nakreslené křídou na podlaze

Časová dotace: 2 minuty

Zaměřeno na: obratnost a uvolnění

Reflexe: Počet značek by měl převyšovat počet žáků a prostor mezi lavicemi by měl být dostatečný pro bezpečný pohyb žáků. Aktivita je nenáročná na přípravu, svižná a splní svůj účel. Děti chtěly hrát i samy o přestávce.

ZRCADLO

Stanoviště: v lavici, u lavice

Motivace: Co kdyby ožil váš odraz v zrcadle; zahrajte si na svůj odraz v zrcadle.

Popis činnosti: Žáci sedí nebo stojí proti sobě, jeden žák předvádí a druhý se snaží zrcadlově kopírovat spolužákovy pohyby. Následně se vymění.

Pomůcky: -

Časová dotace: 2 minuty

Zaměřeno na: uvolnění, procvičení mimických svalů, plynulé provedení jednotlivých pohybů

Reflexe: Pokud je ve třídě lichý počet žáků, je možné mít dva „odrazy v zrcadle“ nebo předvádět pro skupinku. Pohyby mohou být náhodné, nebo mohou děti napodobovat např. ranní hygienu. Činnost je zábavná, proto mohou mít někteří žáci potíže se uklidnit a soustředěně pracovat.

PÍSEŇ „HLAVA, RAMENA, KOLENA, PALCE“

text:

Hlava, ramena, kolena, palce

kolena, palce, kolena, palce

Hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.

Stanoviště: u lavice

Popis činnosti: Žáci se postaví vedle své lavice tak, aby měli dostatek prostoru, a zpívají text písně, současně se dotýkají částí těla, o kterých právě zpívají. Píseň několikrát zopakujeme a postupně zrychlujeme její tempo.

Pomůcky: -

Časová dotace: 2-3 min

Zaměřeno na: uvolnění páteře, zvyšování kapacity plic

Reflexe: Děti aktivitu většinou znají, učitel by měl dávat pozor na správné provedení, zejména když se tempo zrychluje, děti mají tendenci předvádět rychle, ale nepřesně. Existuje také anglická verze této písně, možné zařadit i do hodin Aj.

OPIČINY SKOPIČINY

Stanoviště: koberec ve třídě

Motivace a popis činnosti: Žáky motivujeme příběhem o cestovateli, který se vydává po stopách divoké zvěře, žáci se přemístí ze svých lavic do prostoru, ve kterém budou cvičit, při přesunu se plíží, jsou potichu, z dlaní si mohou udělat dalekohled a rozhlíží se kolem sebe. Když zaujmou místo na koberci, změni se v divoká zvířata, podle pokynu učitele a předvádějí typický pohyb, nebo postoj daného zvířete, např. lezou jako raci, protahují se jako šelmy, skáčou jako opice apod.

Pomůcky: -

Časová dotace: 3 minuty

Zaměřeno na: celkové protažení i posílení těla, odstranění únavy

Reflexe: Divoká zvířata většinou vydávají i nějaké zvuky a děti předvádějí zvířata spontánně se vším všudy, proto se může stát, že aktivita bude poměrně hlučná.

MEDVĚD

Stanoviště: v lavici, u lavice

Motivace: V hodině literární výchovy, dáme dětem text s pohádkovým příběhem o medvědovi (příloha č. 1), který děti neznají, rozdělený na několik částí, kde mají žáci prostor pro aktivní zasahování do děje.

Popis činnosti: V dané části příběhu děti s prací přestanou, zůstanou sedět na židli, nohy volně, chodidla se dotýkají podložky, položí si hlavu na lavici a představí si, že jsou

medvědi, kteří se právě probouzejí ze zimního spánku - otevřou jedno oko, pak druhé, zívnu, několikrát natáhnou do nosu vzduch, rozhlíží se, pak se napřímí a libovolně protáhnou. Když jsou probrání, uvědomí si, že mají hlad, protože celou zimu nejedli, tzn. dýchání do břicha, sledují, jak se břicho nafukuje a vyfukuje. A tak se medvěd rozhodne, že se poohlédne po něčem k snědku – děti vstanou a předvádí medvědí chůzi. Poté se opět vracejí ke své práci.

Pomůcky: -

Časová dotace: 3 - 5 min

Zaměřeno na: prodýchání, procvičení mimických svalů, protažení, relaxaci

Reflexe: Osvědčilo se mi propojit čtení s předvídaním s touto tělovýchovnou chvilkou, celá hodina byla zajímavě provázaná.

CÍTÍM SE JAKO

Stanoviště: u lavice, na koberci

Motivace: Vyzveme žáky, aby si představili, že nejsou živé bytosti, ale nějaké věci, hmoty nebo materiály a pokusíme se to vyjádřit pohybem.

Popis činnosti: Učitel nebo žáci říkají, jako co se cítí, nebo čím jsou a všichni se toto snaží ztvárnit nějakými pohyby, každý po svém, např. cítím se jako žele – rozvlněné celé tělo, cítím se jako robot – krátké sekané pohyby, cítím se jako zmrzlina na slunci – ze stoje do dřepu a ruce se vlní podél těla apod.

Pomůcky: -

Časová dotace: 2-3 minuty

Zaměřeno na: odstranění únavy

Reflexe: Učitel by se měl každopádně zapojit také. Můžeme nechat vymýšlet žáky, jako co se cítí, mnohdy mají zajímavé a vtipné nápady a pravděpodobně si při vymýšlení odpočinou i po psychické stránce. Pokud jsou v kolektivu nějakí problémovější jedinci, je vhodné upozornit na nežádoucí nápady (vulgární výrazy atd.) a případně pohrozit ukončením hry

STROJ

Stanoviště: na koberci

Motivace: Občas by bylo příjemné, kdyby člověk nemusel na nic myslet a mohl pracovat mechanicky jako stroj.

Popis činnosti: Výchozí pozice ve stoji rozkročném L/P vpřed, dvě děti stojí čelem k sobě na délku paže a společně drží v každé ruce pomůcky, na pokyn pak děti střídavě tahají ruce lokty dozadu.

Pomůcky: kroužky nebo ruličky z novin obalené lepicí páskou (můžeme využívat také v hodinách TV)

Časová dotace: 2-3 minuty

Zaměřeno na: protažení v oblasti ramen, hrudníku, paží, lopatek

Reflexe: Děti se občas soustředily na tahání a zadržovaly dech, což není žádoucí, takže jako motivaci můžeme dětem říci, ať si zahrají na parní stroj, nadechnou se a jako vyfukují páru. Upozorníme děti na plynulost pohybu, aby neprováděly rychlé trhané pohyby. Modifikace může být provádění činnosti i vsedě a v kleku.

KYTIČKA A ZAHRADNÍK

Stanoviště: na židli v lavici

Motivace a popis činnosti: Výchozí pozice je v sedu na židli. Děti sedí vzpřímeně, nohy vedle sebe, pokrčené, chodidla na podlaze. Učitel jako motivaci vypráví příběh o kytičce, kterou zahradník zalije a ona natahuje lístky ke sluníčku - děti se vytahují od pasu vzhůru do vzpažení zevnitř; večer kytička sklopí listy a květ k zemi – ruce volně podél těla, hlavu předklonit. Když ale zahradník zapomene kytičku zalít, tak ona vadne – nejprve narovnat a poté uvolnění celé páteře do předklonu, ruce visí k zemi. Zahradník se diví, co se to děje – děti si položí ruce na hlavu a pomalu provádějí úklony hlavy vpravo a vlevo, vždy chvíli setrvávají v dané poloze. Zahradník se rozhlíží po zahradě a hledá konev – ruce v bok, otáčení hlavy vpravo a pohled vpravo za tělo, poté hlava na střed a totéž provádíme vlevo, v každé pozici opět chvíli setrvat, možné otáčení i celého trupu. Zahradník kytičku

konečně zalije a ona se opět vytahuje ke sluníčku – děti se napřímí, vysadí hrudník vpřed, popřípadě se protáhnou, poté uvolní, položí ruce na stehna a prodýchají.

Pomůcky: -

Časová dotace: 3- 4 minuty

Zaměřeno na: dechové cvičení, protažení v oblasti ramen, hrudníku, páteře a krku, nácvik napětí a uvolnění svalů

Reflexe: Upozorňujeme děti na nádech a výdech i na správné provedení cviků. Napoprvé může být aktivita trochu náročnější, zejména pro učitele (vyprávění příběhu, cvičení i kontrola dětí).

3.3.1.1 PŘÍKLADY CVIČENÍ PŘED VÝUKOU

K tělovýchovným chvilčkám jsem zařadila i několik příkladů cvičení před výukou. Jedná se o cvičení, které lze využít ve chvílích, kdy je potřeba si žáky naladit pro další práci nebo v momentech, kdy cítíme, že jsou žáci pod tlakem a potřebují se uvolnit.

POZDRAV SLUNCI

Toto cvičení vychází z několika základních poloh jógy a správného dýchání v daných polohách. Jde o relaxační cvičení, proto bychom měli mít k dispozici větší prostor s kobercem nebo podložky pro každé dítě, vhodnou hudbu a vymezit si pro cvičení dostatek času, zařazujeme 1x až 2x týdně na začátku vyučování.

Stanoviště: koberec ve třídě

Motivace: Krátké povídání o józe a jejím pozitivním vlivu na tělo i duši.

Popis činnosti: Žáci se rozmístí na koberci tak, aby každý měl kolem sebe dostatek prostoru na cvičení, paní učitelka předcvičuje a zároveň upozorňuje na správné dýchání. Po samotném cvičení se žáci položí na záda, uvolní se, ruce jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Paní učitelka žáky vyzve, aby si představili, že se nachází na nějakém klidném

místě, myslí na to, co by kolem sebe chtěli mít a chvíli sní. Po celou dobu hraje relaxační hudba, po určité době hudbu ztlumíme a vyzveme žáky, aby si pomalu začali uvědomovat, kde se právě nachází, poté si třou dlaně o sebe, a když je mají příjemně teplé, přiloží si je na obličej, když jsou připraveni, pomalu se posadí. Následuje komunikační kruh, nebo nějaká jiná aktivita, která žáky pozvolna vrátí do běžného vyučovacího režimu.

Pomůcky: papír s popisem jednotlivých poloh jako vizuální pomůcka pro žáky (příloha č. 2), relaxační hudba

Časová dotace: 10 min

Zaměřeno na: celkové protažení těla, dechová cvičení, uvolnění

Reflexe: V obou ročnících druhého vzdělávacího období byly děti po několika opakováních naprosto schopné soustředěně cvičit i odpočívat a to i temperamentnější žáci. Nepřikládala jsem váhu faktu, že po cvičení budou žáci ležet nějakou dobu na zemi a tudíž by jim mohlo být chladno, což není žádoucí. Napadlo mě to až díky tomu, že si někteří žáci na cvičení brali s sebou mikiny a na relaxaci si je oblékli. Bylo by vhodné na toto žáky upozornit, nebo mít k dispozici několik přikrývek.



Obr. 1 Cvičení před výukou „Pozdrav slunci“



Obr. 2 Cvičení před výukou „Pozdrav slunci“



Obr. 3 Relaxace

KELTSKÉ CVIČENÍ NA ODSTRANĚNÍ NEGATIVNÍ ENERGIE

zjednodušené cvičení přejaté z jógy

Stanoviště: prostor ve třídě

Motivace: Několik slov o tom, kdo byli Keltové a k čemu nám toto cvičení může být prospěšné.

Popis činnosti: Žáci se rozmístí v prostoru tak, aby viděli na předcvičující paní učitelku. Napřímíme se, hlava do protažení těla, nohy mírně roznožené, uděláme pěsti na rukou, klouby a prsty tlačíme k sobě tak, aby do sebe zapadly, palce jsou volně mimo pěst, poslední články palců se dotýkají a vytvoří „stříšku“. Poté pěsti otočíme tak, aby palce směřovaly dolů, přiložíme k břichu, hluboký nádech nosem, výdech ústy, pak pěsti posuneme na hrud' a opět nádech - výdech, nakonec to samé provedeme s pěstmi na čele. Oči jsou po celou dobu zavřené. Po posledním výdechu doširoka roztáhneme natažené ruce nad hlavou, ramena tlačíme dolů a dozadu, děti upozorníme i na zpevněné břicho a hýždě, dlaně směřují k sobě, nádech ústy s hlasitým „ááá“, s výdechem na „uf“ svésíme ruce a jdeme do hlubokého předklonu, nohy natažené, propnuté v kolenou, chvílku uvolněně odpočíváme, zklidníme dech. Celé několikrát opakujeme.

Pomůcky: -

Časová dotace: 3 min

Zaměřeno na: uvolnění páteře, posílení svalů, dechová cvičení

Reflexe: Zařazujeme tehdy, když z dětí vycítíme neklid, nespokojenost (což můžeme odhadnout při povídání v ranním kruhu), nebo je čeká náročný den, činnost je poměrně svižná, proto hned můžeme přejít k plánu výuky.

3.3.2 ZÁSObNÍK ČINNOSTÍ PRO POHYBOVĚ REKREAČNÍ PŘESTÁVKY

MÍČKY NA LŽÍCI

Stanoviště: libovolný volný prostor, např. chodba

Popis činnosti: Žáci vytvoří dvojice, stoupnou si k sobě bokem a rukou blíže k partnerovi. Společně chytanou lžici, na které je umístěn míček, poté se vydají na trasu vytyčenou kužely a projdou jí tam i zpět jako slalom.

Pomůcky: polévková lžice, míček na stolní tenis, kužely

Časová dotace: asi 5 minut na skupinku 10 dětí

Reflexe: Měl by být vymezen dostatek času. Děti chtěly trať procházet několikrát, všimly si, jak se zlepšují a jak jsou rychlé.



Obr. 4 Míčky na lžici

PAVUČINA Z RUKOU

Stanoviště: libovolný větší prostor

Popis činnosti: Žáci utvoří kruh, zavřou oči, dají obě ruce před sebe a nahmatají ruce spolužáků, kterých se chytanou (podávají nejdříve L, poté P ruku). Když každý někoho drží, žáci otevřou oči a snaží se rozmotat pavučinu z rukou, aniž by se kdokoliv pustil.

Pomůcky: -

Časová dotace: do 5 min

Reflexe: Může se stát, že se pavučinu rozmotat nepodaří, proto může učitel po určité době aktivitu ukončit, popřípadě zopakovat.

ŠIPKOVÝ TURNAJ

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina)

Motivace: Kdo se stane šampiónem v šípkách?

Popis činnosti: Děti se snaží během 3 hodů v jednotlivých kolech nasbírat co nejvyšší počet bodů, u terče se střídají, body z jednotlivých kol se sčítají, vyhrává žák s nevyšším dosaženým skóre. Vzdálenost hráčů od terče je viditelně označená, hráči nesmí přešlapovat.

Pomůcky: dětský terč na šípky (na bázi suchého zipu-potažený látkou, místo šipek míčky)

Časová dotace: 5- 10 minut

Reflexe: Ideální je varianta, kdy je k dispozici několik terčů a děti jsou díky tomu méně času pasivní, častěji se střídají. Může se hrát i ve dvojicích na vyřazování a vyřazený se pak může zapojit do jiné aktivity.

OČI UŠI

Stanoviště: libovolný větší prostor bez překážek

Popis činnosti: Žáci vytvoří dvojice a domluví si jednoduchý zvukový signál (tleskání, štěkání, brumendo), ve dvojicích se rozmístí v prostoru do tvaru čtverce, jeden ze dvojice zavře oči, druhý ze dvojice má za úkol navádět partnera pomocí signálu tak, aniž by hrozilo, že se s někým srazí a společně došli z bodu A do bodu B, tedy na protější stranu, než odkud vyšli, následně si dvojice vymění role a vrací se stejným způsobem zpět na své původní stanoviště

Pomůcky: -

Časová dotace: 2-3 min

Reflexe: Vzhledem k tomu, že aktivity s vyloučením zraku nejsou úplně bezpečné, je nutné zvážit, zdali jsou pro tuto aktivitu vhodné prostorové podmínky a především přihlídnout k tomu, zdali je skupina, se kterou budeme činnost provádět natolik disciplinovaná, aby se nikomu nic nestalo. Dále by mělo být dohlédnuto na to, aby více dvojic nemělo stejný signál, mohlo by to být matoucí.

OPIČÍ DRÁHA

Stanoviště: libovolný větší prostor, ideálně chodba

Popis činnosti: Učitel připraví trať ještě před začátkem přestávky. Z tohoto důvodu je vhodné, zvolit takový prostor, ve kterém se žáci až do přestávky samostatně běžně nepohybují (např. školní družina, dvorek). Příprava trati zabere přibližně 5 minut. Trať má 3 až 5 částí, např. slalom z kuželů, prolezení obručí, přezení přes bosu atd., žáci utvoří dvojice a postaví se k sobě zády, chytanou se za ruce – za dlaně či ruce propletou v loktech, dle vlastních možností a jdou zdolávat překážky na trať, jeden ze dvojice vždy vede, když dojdou na konec dráhy, vracejí se zpět, ale vymění si vůdčí roli.

Pomůcky: různé běžné pomůcky pro TV – obruče, švihadla, kužely, bosu balanční podložky

Časová dotace: přibližně 5 min, podle počtu dvojic

Reflexe: Na trati je z důvodu bezpečnosti vždy pouze jedna dvojice, pro větší skupinu dětí vytvoříme více tratí nebo děti necháme pracovat na jiných stanovištích a později se vystřídají, důrazně upozorníme děti na možná rizika a dodržování bezpečnosti. Aktivitu jsme dělali vícekrát a nikdy k žádnému zranění nedošlo, ovšem nepodcenila bych dodržování pravidel a vyžadovala od žáků vzájemnou ohleduplnost.

MÍČ V ŠÁTKU

Stanoviště: třída, chodba, dvorek

Popis činnosti: Děti vytvoří dvojice, každá dvojice dostane šátek, který drží rozprostřený mezi sebou. Stoupnou si vedle další dvojice, která má v šátku míček a snaží se vzájemně si ho přehazovat do šátku se sousední dvojicí.

Pomůcky: míčky, šátky

Časová dotace: 3- 5 min

Reflexe: Aktivita je velice zábavná, poměrně nenáročná na prostor a pomůcky a podněcuje u dětí kreativitu. Když se dětem začalo dařit přehazovat si míček se sousední dvojicí, napadlo je, spojit se s ostatními a vytvořit „hada“, tedy předávat si jeden míček mezi několika dvojicemi.



Obr. 5 Míč v šátku

HOD NA CÍL

Stanoviště: třída, chodba, dvorek

Popis činnosti: Žáci měli za úkol vyzkoušet si svojí trefu házením míčků do nádob.

Pomůcky: různě velké nádoby a různě velké míčky

Časová dotace: 3 min

Reflexe: Do této aktivity nemusí učitel příliš zasahovat. Děti si samy zkoušely házet z různých vzdáleností i poloh, odhadovaly, který míček se vejde do které nádoby, házely samostatně i hromadně, byly soutěživé.

TWISTER

Stanoviště: koberec ve třídě, družina

Popis činnosti: Vycházíme z pokynů ke hře. Utvoříme skupinku 2- 4 žáků + rozhodčího. Rozhodčí má v ruce desku, podle které určuje, co který žák musí udělat, ostatní děti poslouchají pokyny a bosy posouvají končetiny po barevných značkách na podložce. Cílem je neupadnout nebo se nedotknout podložky jinou částí těla, než jsou končetiny.

Pomůcky: hra „Twister“

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Měla jsem obavu, jak budou děti na tuto kontaktní činnost reagovat, ale odezva byla velice kladná a činnost byla zábavná, navíc mohou tuto hru hrát děti i bez dozoru, kdykoliv budou mít náladu. Pokud nemáme k dispozici originál hry, můžeme si pomůcky vytvořit sami dle pokynů na internetu.

OBRUČOVANÁ

Stanoviště: libovolný větší prostor

Popis činnosti: Žáci stojí v kruhu, drží se za ruce a kruhem putuje obruč, kterou musí co nejrychleji prolézt a poslat dál, aniž by se kruh rozpojil. Jakmile si žáci vyzkouší způsob

překonání obruče, učitel dá do kruhu další obruč naproti té první, obruče putují stejným směrem a cestou se nesmí setkat. Když se potkají, hra končí.

Pomůcky: obruče

Časová dotace: 3-5 min

Reflexe: Hra děti zaujala natolik, že se připojovaly i děti z jiných aktivit, kruh se zvětšovat a tím narůstal i počet obručí ve hře. Zaregistrovala jsem, že se děti k této činnosti vracely i po vyučování ve družině apod.



Obr. 6 Obručovaná

NA ZRUČNOST

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Na stanovišti připravíme různé pomůcky na rozvoj zručnosti a necháme skupinku dětí, ať si je vyzkouší.

Pomůcky: diablo, jo-jo, pálka a míček na šňůrce, plastový talíř na tyči apod.

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Můžeme děti vyzvat, ať si přinesou nějaké vlastní zajímavé náčiní na rozvoj zručnosti. Měli bychom mít dostatek pomůcek, aby byly zapojeny všechny děti alespoň ve dvojici. Učitel by zde měl být v roli rádce a pomocníka.

NAJDI SVŮJ TÝM

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Necháme děti vylosovat lísteček s názvem nějakého sportu (plavání, bruslení, jízda na koni, jízda na běžkách...). Nikdo nesmí vědět, co mají ostatní. Na pokyn začnou děti předvádět daný sport a snaží se najít spolužáky, kteří předvádějí totéž a utvořit tým, aniž by na sebe promluvily. Když jsou děti rozdělené, zkontrolujeme, jestli se našly správně.

Pomůcky: (zalaminované) lístečky s textem

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Učitel dbá na dodržování pravidla mlčení. Hra bude náročnější, pokud si budou sporty podobné.

KOULENÍ KLUBÍČKA

Stanoviště: volný prostor s rovnou podlahou (chodba, třída, družina)

Popis činnosti: Žáci jsou v podřepu v kruhu, jeden žák (nebo učitel) má v ruce klubko, chytne začátek provázku a pošle klubko dalšímu žákovi, ten klubko chytne, podrží si část provázku na zemi a pošle dál, tak pokračujeme, dokud se provázku nedrží všichni v kruhu. Dále se pokusíme vzniklou síť rozmotat a to tak, že se klubko musí vrátit od posledního žáka k předposlednímu a tak dál, je tedy potřeba vědět, kdo nám klubko poslal. Provázek hned namotáme zpět na klubko. Kdo namotá a odešle dál, vstane. Hra končí ve chvíli, kdy se klubko vrátí k „rozehrávači“.

Pomůcky: velké klubko vlny nebo provázku

Časová dotace: 3 – 5 minut

Reflexe: Hra by měla být svižnější s vhodným počtem hráčů a velikostí kruhu, aby děti nečekaly v podřepu dlouho a nenamotávaly metry provázku. Žáci mohou při hře i stát a klubko si házet, ale tuto možnost bych volila až ve chvíli, kdy už mají žáci aktivitu vyzkoušenou a ví, jak s klubkem pracovat, předejdeme tak tomu, že budeme klubko neustále vyhazovat z kruhu, pouštět na zem apod. Osvědčilo se mi zapojit se do aktivity s dětmi v roli „rozehrávače“ a moci do hry podle potřeby zasahovat.

ŠTRONZO

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Děti se rozmístí tak, aby kolem sebe měly dostatek prostoru, když začne hrát hudba, děti začnou dle libosti tančit a cvičit. Ve chvíli, kdy učitel hudbu zastaví, musí děti zůstat stát bez hnutí v dané pozici, klidně i uprostřed nějakého pohybu, nejlépe, když jsou pozice zajímavé. Když se hudba opět rozehraje, děti pokračují. Toto několikrát opakujeme a učitel by se měl pokusit měnit délku úseku, kdy hudba hraje, aby děti nedokázaly předvídat, kdy se budou muset zastavit.

Pomůcky: cd přehrávač

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Především ze začátku při seznamování s činností u vyšších ročníků (zejména potom u dívek) se může stát, že se nebudou chtít ztrapnit a tak budou jen decentně tančit a jejich pozice budou v podstatě pořád stejné a nudné, v takovém případě je možné postavit děti zády k sobě a dovolit jim dívat se po sobě jen ve chvíli, kdy nehraje hudba, aby měly možnost prohlédnout si bláznivé pozice ostatních, nebo je zprvu necháme tančit na místě se zavřenýma očima a otevřít je mohou opět jen, když nehraje hudba. Po několika úspěšných provedeních už je pak dětem většinou jedno, co si kdo myslí. Při rychlé hudbě děti spíše řadí a vyvádí, zde hrozí, že sami sobě přivodí nějaký úraz, vhodnější je pomalejší hudba, děti se pak protahují, pohyby jsou plynulejší a pozice mnohem zajímavější.

KARTY S ÚKOLY

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Děti si vytahují kartičky s úkoly (návrh karet příloha č. 3), přečtou zadání, vyberou potřebné náčiní, rozmístí se v prostoru a vyzkouší si popsanou činnost.

Pomůcky: (zalaminované) karty s úkoly, pomůcky jako švihadla, obruče, míčky atd.

Časová dotace: 5 – 10 minut

Reflexe: Pokud máme více času na přípravu, můžeme v prostoru vytvořit jednotlivá stanoviště, kde budou připraveny kartičky s úkoly a náčiní a děti budou libovolně navštěvovat jednotlivá stanoviště a plnit úkoly. V tomto případě je vhodné, domluvit si nějaký zvukový signál, na který se žáci přesunou k jinému stanovišti a vystřídají se.

DĚRAVÁ PLACHTA

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Skupinka žáků drží po obvodu roztažené prostěradlo (nebo velkou plachtu) do kterého jsou vystřiženy otvory odpovídající velikosti míčku. Žáci se snaží pomocí manipulace s plachtou, která musí být stále téměř napnutá, dostat míček do otvoru během co možná nejkratší doby. Hra končí v momentě, kdy míček otvorem propadne.

Pomůcky: míček, prostěradlo s dírami

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Další variantou je více míčků v jednom prostěradle, nebo pouze jedna díra uprostřed prostěradla. Činnost je vhodné provádět několikrát, protože kooperace žáků se opakováním zlepšuje.

GUMY

Stanoviště: libovolný volný prostor (chodba, třída, družina, dvorek)

Popis činnosti: Při této aktivitě je potřeba, aby se minimálně dvě dvojice dětí postavily do dvou řad proti sobě a mezi sebou měly natažené skákací gumy. Ostatní děti překonávají gumy různými způsoby, začínáme od jednoduchého přebíhání jednotlivých paprsků gum, pokračujeme například jejich překračováním při chůzi stranou nebo vzad, dále je možné na ně našlapovat, přeskakovat snožmo, podlézat atd. Začínáme s gumami u kotníků a postupně posouváme ke kolenům, případně výše, dle možností dětí, tomu také přizpůsobujeme provedení. Následně se děti prostřídají.

Pomůcky: skákací gumy

Časová dotace: 5 minut

Reflexe: Děti by měly zachovávat dostatečné rozestupy a měly by mít vhodné obutí. Děti samy přicházely na různé možnosti překonávání gum, je nutné dbát na bezpečnost.

3.3.3 ZÁSObNÍK ČINNOSTÍ PRO KINEStETICKÝ UČEBNÍ StYL

U většiny činností lze řadit do různých témat i předmětů, dané učivo lze brát pouze jako návrh. Zadaním konkrétního učiva jsem se snažila o názorné popsání aktivity.

VLEZ MI NA ZÁDA

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: rody podstatných jmen

Pomůcky: lepící papírky, fix

Stanoviště: na koberci

Popis činnosti: Dle počtu žáků si učitel připraví papírky, na kterých jsou napsaná slova, která patří k různým rodům podstatných jmen, např. pro 15 žáků – 5 podstatných jmen rodu mužského, 5 podstatných jmen rodu ženského, 5 podstatných jmen rodu středního. Žáci stojí v řadě vedle sebe zády k učiteli, učitel nalepí každému na záda lísteček se slovem, když mají lísteček všichni, musí se správně a pokud možno rychle rozdělit do patřičných skupin, nikdo nezná slovo, které má na zádech, ale vidí slova ostatních, žáci tedy musí spolupracovat. Důležité je, že nikdo nesmí promluvit, jinak bude diskvalifikován a jeho skupina tak přijde o jeden bod.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: Činnost lze modifikovat a zařadit do libovolného předmětu, např. řazení čísel podle velikosti v matematice, rozdělení do skupin typu ryby, obojživelníci, plazi, ptáci a savci v přírodovědě apod.

Hodnocení: společná kontrola správného rozdělení do skupin či seřazení v případě modifikace, správné zařazení = bod

Reflexe: Děti hra baví, snaží se. Aby ale měla smysl, musí učitel dbát na dodržení pravidla mlčení.

AUTO DIKTÁT

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičení pravopisných jevů

Pomůcky: papíry s textem, lepicí páska

Stanoviště: ve třídě

Popis činnosti: Učitel si připraví papíry s textem, ve kterém jsou vynechány pravopisné jevy, které chce procvičit. Papíry pak jednotlivě nalepí na spodní stranu desky lavice, ideálně navíc šikmo doprostřed, aby žák musel pro přečtení textu vynaložit značné úsilí a obratnost. Žák má za úkol přepsat správně cvičení do sešitu. Tímto se procvičuje nejen pravopis, ale též paměť a zvyšuje se pohybová aktivita žáků.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: Nemusí to být souvislý text, jednotlivé věty mohou být rozmístěny po třídě. Lze využít i v hodinách Anglického jazyka.

Hodnocení: pouze společná kontrola doplněných jevů

Reflexe: Odezva od dětí byla kladná. Na rozdíl od psaní běžného diktátu, přečtení, zapamatování a správné napsání děti zaměstnalo natolik, že nehrozilo opisování ani razení, spíše jim vadilo, když byly rušeny.

NA I/Y

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičování vyjmenovaných slov

Pomůcky: -

Stanoviště: u lavice

Popis činnosti: Žáci stojí u lavic, učitel říká vyjmenovaná slova, jejich tvary, slova příbuzná i slova, která k vyjmenovaným nepatří a žáci pomocí svého těla znázorňují správně doplněné I/Y. Když stojí rovně, ruce podél těla, znamená to měkké I (hlava může být jako tečka). Na tvrdé Y vzpaží zevnitř do tvaru Y. Ten, kdo doplní chybné I/Y, musí se posadit. Vyhrává poslední stojící žák.

Časová dotace: 3 – 5 minut

Modifikace: -

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Děti byly velice citlivé na spravedlivý průběh hry, proto bylo nezbytné, rozestavit žáky tak, aby k sobě stáli bokem nebo zády a nemohli vidět, co dělají spolužáci.

NAJDI A PŘIŘAĎ

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: koncovky podstatných jmen

Pomůcky: sada didaktických pomůcek DiPo

Stanoviště: na koberci

Popis činnosti: Žáci se rozdělí do několika stejně početných i schopných skupin a vyberou si stanoviště. Každá skupina dostane desku se vzory podstatných jmen. Uprostřed koberce jsou rozmístěny kartičky s větami, kde musí žáci ve slovech určit správnou koncovku podstatných jmen. Všichni hledají určitý počet slov, podle zadaného klíče, pořadí se určuje podle rychlosti i počtu správných odpovědí. Kontrolu mohou žáci provádět sami otočením kartičky, kde je vysvětlení a správné doplnění.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: dle výběru didaktických pomůcek na libovolné učivo Čj

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Učitel dohlíží na spravedlivý průběh činnosti. Žáci ocenili práci s didaktickou pomůckou.

HOUSENKA

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: slovní druhy

Pomůcky: -

Stanoviště: v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci jsou volně rozmístěni po třídě, ve dřepu. Učitel řekne slovo, dojde k nějakému žákovi a dotkne se ho např. na rameni. Žák se postaví, zopakuje slovo, přidá

další a jde se dotknout nějakého spolužáka. Žák vždy zůstane stát na místě spolužáka, kterého se dotknul. S počtem slov přibývá i částí housenky. Aktivita končí ve chvíli, kdy každý žák přidal nějaké slovo.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: Obměnou mohou být slova z tematického okruhu probíraného v Přírodovědě nebo ve Vlastivědě

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Pokud je ve třídě menší počet žáků, je možné že si žáci snadno zapamatují všechna slova, v opačném případě může učitel řetěz přerušit a poslední žák začíná novým slovem. Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami by měli být vybíráni na začátku hry.

MÍČOVANÁ

Předmět: Český jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: opakování vyjmenovaných slov

Pomůcky: míč

Stanoviště: volný prostor ve třídě

Popis činnosti: Žáci stojí libovolně rozmístěni po třídě, učitel má míč, který hodí některému ze žáků a současně řekne třeba první slovo z vyjmenovaných slov po „L“, tedy „slyšet“. Žák, který míč chytil, ihned řekne slovo následující a odhazuje míč. Takto pokračujeme, dokud nepochvíme všechny potřebné řady vyjmenovaných slov.

Časová dotace: 8 minut

Modifikace: Můžeme hrát i jako slovní fotbal při procvičování např. podstatných jmen v určitém rodě. Modifikace je možná do jiných předmětů, např. slova z tematického okruhu v přírodovědě nebo ve vlastivědě.

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Zařadila bych na začátek hodiny na rozehrání a pro usnadnění následující tematicky navazující práce. Hlavní předností této aktivity je, že žáci snáze udrží plnou pozornost a soustředění, než kdyby řady vyjmenovaných slov třeba odříkávali v lavicích.

POZNEJ PO HMATU

Předmět: Matematika – geometrie

Ročník: 4., 5.

Učivo: tělesa a rovinné útvary

Pomůcky: Modely těles a rovinných útvarů

Stanoviště: na koberci

Popis činnosti: Žáci sedí na koberci v tureckém sedu se zavřenýma očima, ruce mají za zády a posílají si různé předměty. Nikdo nesmí promluvit. Jejich úkolem je poznat těleso nebo útvar a zapamatovat si, v jakém pořadí šly za sebou. Učitel pošle několik předmětů a zároveň si je dává tak, aby byla možná pozdější kontrola. Když všechny modely projdou celým kruhem, učitel vyvolá jednoho žáka, který má za úkol říct správně názvy modelů a jejich pořadí.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: V přírodovědě třeba na poznávání z jakého materiálu předměty jsou, ale vhodné spíše asi u nižších ročníků.

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Činnost jsme museli mnohokrát opakovat, protože většina dětí chtěla rekapitulovat, co jim prošlo rukama.



Obr. 7 Poznej po hmatu

ČÍSLA V POHYBU

Předmět: Matematika

Ročník: 4., 5.

Učivo: pamětné násobení

Pomůcky: -

Stanoviště: na koberci

Popis činnosti: Učitel si připraví několik příkladů, přidělí žákům výsledky. Dva/tři žáci mají vždy stejné číslo. Žáci sedí v kruhu na koberci, učitel říká příklady. Žáci, kteří mají číslo, které je výsledkem příkladu, vyskočí a běží si vyměnit místo se spolužákem.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: V hodinách Anglického jazyka u učiva o číslech

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Nutné zohlednit žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, např. mají napsané varianty příkladů na svůj výsledek.

POČETNÍ KRÁLOVSTVÍ

Předmět: Matematika

Ročník: 4., 5.

Učivo: pamětné sčítání, odčítání, násobení, dělení

Pomůcky: -

Stanoviště: u lavic

Popis činnosti: Žáci stojí u svých lavic, dvojice žáků dostane příklad. Žák, který první řekne správnou odpověď, postupuje do dalšího kola. Žák, který prohrál, udělá třeba několik dřepů. Tímto způsobem hra pokračuje, dokud nemáme vítěze. Tato pravidla bych uplatňovala např. ve třídách s matematickým zaměřením, kde jsou žáci zhruba na stejné úrovni. Je ale pravděpodobné, že v běžné třídě jsou žáci se speciálními vzdělávacími potřebami v oblasti matematiky a rovněž žáci matematicky nadaní a logicky tyto žáky nemůžeme nechat hrát proti sobě, pro slabší žáky by bylo zažití neúspěchu jistě demotivující. Žáci tedy hrají ve dvojicích jen do doby, kdy můžeme vytvořit sobě rovné soupeře dle jejich početních schopností. Dále zbylé děti utvoří vyrovnané skupinky, ve kterých dostávají příklady. Vyhrává skupina s vyšším skóre.

Časová dotace: 5-10 minut

Modifikace: V hodinách Anglického jazyka na procvičení slovní zásoby, v tomto případě hrají žáci sami za sebe, vítěz je jen jeden.

Hodnocení: drobná odměna pro vítěze (razítko, sladkost), pochvala a motivace pro ostatní

Reflexe: Aktivitu bych nezařazovala příliš často, je atraktivní skutečně spíše pro žáky s matematickým nadáním. V Anglickém jazyce se osvědčila lépe, slovní zásobu většinou dobře ovládají i slabší žáci.

ŘADY

Předmět: Matematika

Ročník: 4., 5.

Učivo: opakování početních operací

Pomůcky: papírové hrací kostky vlastní výroby

Stanoviště: na koberci

Popis činnosti: Před samotnou realizací této činnosti si žáci vyrobí (např. v hodině pracovní výchovy) pomocí pláště krychle, který znají z geometrie – model hrací kostky. Na její strany napíší čísla tak, aby mohli procvičovat velkou násobilku. Každé dítě má vlastní kostku. Na koberci vytvoří dvě řady proti sobě, počet žáků a jejich matematické dovednosti by měly být vyrovnané. Žák z jedné řady utvoří dvojici s žákem z druhé řady, postaví se vedle sebe, oba hodí svojí kostku a vyhrává ten, kdo první správně vynásobí hozená čísla. Vítěz stojí, poražený si sedne. Když se vystřídají všichni, vidíme, která řada zvítězila. Můžeme několikrát opakovat.

Časová dotace: 5-8 minut

Modifikace: -

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Nutné zohlednit žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, např. v roli rozhodčích kontrolují výsledky na kalkulačce.

LOVCI

Předmět: Matematika

Ročník: 4., 5.

Učivo: víceciferná čísla- opakování sudých a lichých čísel

Pomůcky: -

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Princip této aktivity mohou žáci znát jako hru „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“. Žáci se rozdělí na poloviny, stojící na protějších stranách koberce. Každé skupině je přiřazena nějaké výuková oblast, např. sudá a lichá čísla, nebo čísla, která lze a nelze dělit dvěma, učitel řekne číslo (čísla odpovídají rozsahu znalostí žáků 4. a 5. ročníku, takže třeba 750, 1655, 12 798...), obě skupiny vybíhají proti sobě a skupina, ke které číslo patří, se snaží zachytit co nejvíce hráčů z protější poloviny. Nikdo se nesmí vracet, měnit směr, vybíhat z vymezeného prostoru apod., jako platný se počítá pouze dotyk ruky.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: V matematice na procvičení těles a rovinných útvarů. Lze přizpůsobit různému učivu Českého jazyka i zařadit například do hodin Přírodovědy – horniny proti nerostům apod.

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Činnost jsem zkoušela v prostorné třídě s malým počet žáků, pokud je ve třídě větší počet žáků, bude potřeba aktivitu provádět s několika skupinami paralelně, protože pokud by žáci neměli dostatek prostoru, mohlo by dojít ke zranění.

WORDS

Předmět: Anglický jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičování slovní zásoby

Pomůcky: -

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci dostanou slovo z nově probírané slovní zásoby a mají za úkol toto slovo „napsat“ jen za pomoci svých těl, čili utvářejí jednotlivá písmena slova pomocí toho, že se různě ohýbají, sedí, klečí, mají vzpažené ruce apod.

Časová dotace: 5-10 minut

Modifikace: Skupinka žáků si tímto způsobem připraví slovo a ostatní spolužáci slovo přečtou a přeloží.

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Činnost je trochu náročnější na výběr slov, každý žák by se měl zapojit, jenže na vytvoření některého písmene je zapotřebí více dětí (A, E), takže nelze vybírat slova tak, že by počet písmen ve slově odpovídal počtu dětí ve skupině. Proto musí učitel celou aktivitu i v průběhu částečně koordinovat tak, aby každý měl co dělat. Výsledek ale stojí za to.



Obr. 8 Words

KOLOTOČ

Předmět: Anglický jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: abeceda

Pomůcky: -

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci se postaví do kruhu tak, aby viděli spolužákovi před sebou na záda a mohli mu položit ruce na ramena. Vybraný žák stojí bokem ke kolotoči a má za úkol ho „roztočit“. Když se žáci rozejdou, začínají odříkávat abecedu, buď všichni společně, nebo jednotlivě tak, jak mívá žák vně kruhu. Když skončí, vystřídá se žák, který roztáčel, s tím, který právě stojí vedle něj.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: Tímto způsobem se dají opakovat i čísla a různé básně a písně.

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Aktivita se mi osvědčila spíše při opakování anglických písní, odříkávání abecedy bylo poněkud jednotvárné.

FUNNY TRAIN - VLÁČEK

Předmět: Anglický jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičování slovní zásoby

Pomůcky: obrázkové karty k probíranému tématu

Stanoviště: rozmístění po třídě

Popis činnosti: Učitel rozmístí po třídě v dostatečné vzdálenosti alespoň 10 kartiček, které budou představovat trať, seřadí děti za sebe „do vláčku“ a postupně „přejíždí“ jednotlivé karty, u každé karty řekne anglický název daného obrázku, děti dělají totéž, když mívají nějakou kartu, řeknou její název (v určitém momentu říkají děti odlišné názvy). Učitel jako „lokomotiva“ mění směr i pořadí vagónů-žáků, případně nechá vést děti.

Časová dotace: 5 - 8 minut

Modifikace: Učitel nechá žáky chodit samotné, jen kontroluje správnou výslovnost.

Hodnocení: individuálně výslovnost

Reflexe: Vhodné k zopakování slovní zásoby na začátku hodiny.

ROZSTŘÍHANÝ OBRÁZEK

Předmět: Anglický jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičování slovní zásoby

Pomůcky: rozstříhané obrázky

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci utvoří dvojice, každá dvojice dostane obálku, ve které jsou části nastříhaného obrázku. Na pokyn učitele začnou obrázek skládat, když mají poskládáno, začnou popisovat názvy věcí, které na obrázku jsou. Příklad: mají složený obrázek školní třídy a vypisují *a blackboard, chairs, desks, windows, bags*. Vítězí dvojice, která nejrychleji a správně poskládá a popíše obrázek.

Časová dotace: 5-10 minut

Modifikace: Aktivita je vhodná i v hodinách Přírodovědy a Vlastivědy, dětem můžeme poskytnout obrázky ze Starých pověstí českých, nebo obrázky významných památek naší republiky (Pražský hrad, Karlštejn apod.)

Hodnocení: potlesk nebo odměna pro vítěze, pro ostatní pochvala a motivace

Reflexe: Pozor na to, aby dvojice byly pokud možno výkonově na stejné úrovni, pro slabší žáky by mohlo být demotivující, pokud by stále vítězily tytéž děti.



Obr. 9 Rozstříhaný obrázek

I SPY...

Předmět: Anglický jazyk

Ročník: 4., 5.

Učivo: procvičování výslovnosti, slovní zásoby a abecedy

Pomůcky: -

Stanoviště: v prostoru ve třídě

Popis činnosti a motivace: Učitel vyzve žáky, že si zahrají na špiony. Učitel s žáky stojí v prostoru třídy. Učitel říká básničku „ I spy with my little eyes something beginning...“ (žáci znají překlad říkanky) a vždy doplní nějaké počáteční písmeno. Žáci mají za úkol najít ve třídě předměty, které začínají daným písmenem.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: -

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Říkanku mohou říkat i jednotliví žáci a není nutné nutit žáky, aby se jí naučili, stačí, když hru budeme opakovat a žáci říkanku od učitele několikrát uslyší. Nevadí, když se více žáků dotkne stejného předmětu, těžko najdeme ve třídě 15 různých věcí na písmeno „p“. Někteří žáci využívali i části svého těla.

ČÁSTI TĚLA

Předmět: Přírodověda

Ročník: 4., 5.

Učivo: lidské tělo

Pomůcky: Napsané části těla, kosti, orgány na lepicích papírkách (2 sady).

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Učitel rozdělí žáky na dvě skupiny. Skupiny stojí vždy na stejné straně a vyberou jednoho svého člena, aby byl modelem. Každá skupina má sadu lepicích lístků popisující části těla. Lístky jsou rozloženy na koberci na druhé straně třídy a jejich počet ideálně několikrát převyšuje počet žáků ve skupině. Úkolem žáků je doběhnout/doskákat pro lístečky (jeden žák bere za jednu cestu pouze jeden lísteček) a nalepit lístky na tu část

těla svého spolužáka-modelu, kterou lístek popisuje. Vyhrává skupina, která je rychlejší a má všechny lístky správně umístěny.

Časová dotace: 5-10 minut

Modifikace: Stejný princip hry. Pouze místo popisu lidského těla lepí na obrázek zvířete jeho části těla, nebo popisují části rostliny.

Hodnocení: společná kontrola, pochvala

Reflexe: Učitel musí zajistit, aby prostor, ve kterém se budou žáci pohybovat, byl dostatečně široký, bez překážek a nehrozilo tak nějaké zranění. Žáci jsou soutěživí a v zápalu hry zapomínají na svou bezpečnost.

CESTOVATELÉ

Předmět: Vlastivěda

Ročník: 5.

Učivo: sousední státy

Pomůcky: mapy sousedních států, prospekty, obrázky, noviny a jiné materiály

Stanoviště: ve třídě

Popis činnosti: Každý žák dostane nějaký předmět, který souvisí s některým z našich sousedních států a na pokyn musí najít spolužáky s materiály ke stejnému státu. Jakmile utvoří skupinu, prohlédnou si společné materiály a na konci hry ostatním představí svůj stát, včetně hlavního města případně nějaké zajímavosti.

Časová dotace: 15 minut

Modifikace: -

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Hra slouží k zopakování učiva nebo jako zajímavé shrnutí učiva, pro učitele je poměrně náročná z hlediska zajištění vhodných pomůcek.

ZNÁM ODPOVĚĎ

Předmět: Přírodověda, Vlastivěda

Ročník: 4., 5.

Učivo: libovolné - shrnutí probraného učiva

Pomůcky: papírky s otázkami

Stanoviště: ve třídě

Popis činnosti: Třída je rozdělena do několika stejně početných skupin (síly jednotlivých skupin by měly být rovnoměrné). Skupiny stojí na jedné straně třídy, na druhé straně leží papírky s otázkami, počet papírků odpovídá počtu žáků nebo ho mírně převyšuje. Každý člen každé skupiny si dojde pro vybraný papírek, přečte otázku a odpoví.

Časová dotace: 10-15 minut

Modifikace: Pokud žák odpověď neví, nebo je chybná, mohou odpovědět členové dalších skupin.

Hodnocení: bod za správnou odpověď

Reflexe: Učitel by měl zvážit náročnost otázek s ohledem na schopnosti žáků, případně by měl hru upravit tak, aby nebyla stresující pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

PANTOMIMA

Předmět: Přírodověda

Ročník: 4., 5.

Učivo: denní režim, domácí práce...

Pomůcky: karty s úkony denního režimu, domácích prací apod., např. čištění zubů, luxování

Stanoviště: ve třídě

Popis činnosti: Žáci se rozdělí do dvou skupin, střídavě si chodí pro karty s pokyny a následně musí v časovém limitu předvést daný úkon, pokud jeho tým uhádne, získává bod. Vyhrává tým s vyšším počtem bodů.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: Předvádět může i jen jeden žák pro zbytek třídy, což je časově méně náročné. Lze modifikovat rovněž na učivo v hodinách Vlastivědy (Lidé a čas) a Anglického jazyka (např. zvířata, sport).

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Aktivita je jednoduchá a přesto žáky velmi baví, pokud se nestihnou vystřídat všichni, kteří měli zájem, bylo by vhodné zařadit jí do více hodin.

SOUSOŠÍ

Předmět: Přírodověda

Ročník: 5.

Učivo: stavba lidského těla - kostra

Pomůcky: -

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci se volně pohybují v prostoru třídy. Učitel řekne název kosti v lidském těle (např. kost lýtková, loketní). Úkolem žáků je vytvořit sousoší se spolužákem, který je nejbližší, žáci se v sousoší musí vzájemně dotýkat určenou kostí. Učitel zkontroluje všechna sousoší a dá pokyn k dalšímu volnému pohybu po třídě.

Časová dotace: 5 minut

Modifikace: Kromě kosti může být určen i počet žáků v sousoší, nebo může být zadáno, že v sousoší má být co největší počet žáků.

Hodnocení: pochvala

Reflexe: Činnost je zábavná, děti jsou kreativní a náhodné tvoření dvojic kladně ovlivňuje klima ve třídě.



Obr. 10 Sousoší

SKÁKEJ PRO OBRÁZKY

Předmět: Přírodověda

Ročník: 4., 5

Učivo: ekosystém lesa

Pomůcky: obrázky rostlin a živočichů

Stanoviště: v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Žáci se rozdělí do skupin podle počtu lesních pater - bylinné patro, keřové a kmenové patro, korunové patro. Každé skupině je přiděleno patro a tomu odpovídají i názvy skupin. Učitel rozmístí obrázky s různými druhy rostlin (nebo jejich částí – listy) a živočichů v prostoru třídy a žáci stojí v určité vzdálenosti od obrázků. Úkolem každé skupiny je snožmo skákat pro obrázky, které patří do jejich lesního patra. Skákat může vždy jen jeden ze skupiny, další hráč vyráží až po návratu spoluhráče. Vyhrává družstvo, které má první všechny své obrázky.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: Pro různé učivo přírodovědy (dělení živočichů dle stavby těla, biotopy). V Anglickém jazyce mohou mít žáci zadanou oblast a hledají vhodné pojmy.

Hodnocení: pochvala a motivace

Reflexe: Pozor na vhodně zvolené obrázky, někdy docházelo k dohadům, že daný živočich patří hned do několika skupin.

ČASOVÁ OSA

Předmět: Vlastivěda

Ročník: 4., 5.

Učivo: opakování významných dat a událostí

Pomůcky: křída nebo připravená časová osa, kartičky s pojmy a letopočty

Stanoviště: na koberci, v prostoru ve třídě

Popis činnosti: Učitel připraví časovou osu rozdělenou na staletí (buď vytvořenou na papíře, nebo jí narýsuje na zem před tabulí) s některými záchytnými body (rok nula, současný letopočet, několik dalších pojmů a letopočtů). Žáci jsou rozděleni do družstev. Po jednom si losují kartičku s nějakým pojmem nebo letopočtem, který musí zařadit na časovou osu. Pokud zařadí správně, získávají pro svou skupinu bod. Dostanou ještě

doplňující otázku k vylosovanému pojmu. Pokud odpoví správně, získávají další bod. Pokud odpoví špatně, může odpovídat druhá skupina. Vítězem je družstvo, které získá nejvíce bodů.

Časová dotace: 10 minut

Modifikace: V Matematice – každý žák dostane číslo a musí ho na osu správně přiřadit, žáci pracují v týmech, běhají po jednom.

Hodnocení: jednička, razítko nebo malá odměna vítězům, pochvala a motivace pro ostatní

Reflexe: Před začátkem činnosti by se měl s dětmi zopakovat princip přiřazování letopočtů ke stoletím (r. 1620-17. stol.). Dbát na rovnocenné složení družstev.

3.4 PŘÍKLAD REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V BĚŽNÉM ŠKOLNÍM REŽIMU DNE

Jednotlivé aktivity kinestetického učebního stylu se v rámci realizace opakovaly, byly modifikovány a zařazovány do různých vyučovacích předmětů i témat tak, aby učivo odpovídalo požadavkům ŠVP ŽŠ Hudlice. Do jedné vyučovací hodiny lze zařadit více činností tohoto typu. Pro představu uvádím u jednotlivých předmětů v daném ročníku okruhy. Paní ředitelka ZŠ Hudlice udělila souhlas s použitím ŠVP k vypracování diplomové práce. Realizace neprobíhala pouze v hodinách tělesné, hudební a výtvarné výchovy, dále v pracovních činnostech ani v předmětu informatika.

Okruhy a témata, při kterých byl realizován kinestetický učební styl:

4. ročník:

Český jazyk – Slovní druhy, Tvary podstatných jmen, Vyjmenovaná slova

Matematika – Pamětné sčítání a odčítání, porovnávání čísel

Anglický jazyk – abeceda, čísla, slovní zásoba

Přírodověda – Živá a neživá příroda, přírodní společenstva

Vlastivěda – Místo, kde žijeme; Lidé a čas

5. ročník:

Český jazyk – Vyjmenovaná slova, Slovní druhy, Podstatná jména

Matematika – Tělesa a rovinné útvary, početní operace v oboru do milionu

Anglický jazyk – písně a pohádky, slovní zásoba

Přírodověda – Člověk a jeho zdraví

Vlastivěda – Evropa, sousední státy

Pohybově rekreační přestávky probíhaly vždy 1x denně přibližně 20 minut. Tělovýchovné chvílky byly do výuky zařazovány dle potřeby.

Tabulky s návrhy činností jsou rozděleny podle pracovních dnů v týdnu a rovněž na jednotlivé pohybově rekreační programy a vyučovací předměty. Symbol * u některých předmětů odkazuje na tělovýchovnou chvíli, která je popsána v posledním sloupci tabulky u příslušného dne.

Tab. 1 Tabulka návrhu činností pro 4. ročník 1. týden

	KUS	Čj	Ma	Aj	Př	VI	PRP	TCH*
Po		* Housenka	Řady	Kolotoč	Poznej po hmatu		Najdi svůj tým, Obručovaná	Keltské cvičení
Út		* Vlez mi na záda	Lovci	I spy...		Pantomima, Rozstříhaný obrázek	Děravá plachta, Karta s úkoly	Zahradník a kytička - ČJ 5. h
St		* Na I/Y	Řady		Míčovaná, Lovci		Na zručnost, Gumy	Pozdrav Slunci
Čt		Najdi a přiřaď	* Čísla v pohybu	Funny train, Skákej pro obrázky		Časová osa	Koulení klubička, Balonky na lžici	Cítím se jako
Pá		* Míčovaná	Vlez mi na záda	*			Štronzo	Simon says - AJ; Strom - ČJ - 5.h

Tab. 2 Tabulka návrhu činností pro 4. ročník 2. týden

	KUS	Čj	Ma	Aj	Př	VI	PRP	TCH*
Po		Lovci, Housenka	Početní království	Words	Rozstříhaný obrázek		Míč v šátku, Hod na cíl	
Út		* Najdi a přiřaď	Lovci	Auto diktát		Housenka	Na zručnost, Obručovaná	Opička - Čj 5. h
St		Míčovaná	Řady		Skákej pro obrázek		Twister, Gumy	
Čt		Na I/Y	* Vlez mi na záda	Čísla v pohybu		Znám odpověď	Oči uší, Šipkový turnaj	Stroj - M 2. h
Pá		Auto Diktát	Čísla v pohybu				Opičí dráha, Pavučina z rukou	

Tab. 3 Tabulka návrhu činností pro 5. ročník 1. týden

	KUS	Čj	Ma	Aj	Př	VI	PRP	TCH*
Po		*, Najdi a přiřaď	Lovci - Tělesa atd.	Rozstříhaný obrázek, Words		Cestovatelé	Obručovaná, Na zručnost	Medvěd - ČJ 5.h
Út		Auto diktát	Poznej po hmatu		Části těla, Sousoší		Opičí dráha, Hod na cíl	
St		*, Na I/Y	Vlez mi na záda	Kolotoč, Funny train		Znám odpověď	Míč v šátku, Oči uší	Pozdrav Slunci
Čt		Lovci	Řady		Míčovaná		Balonky na lžici, Gumy	
Pá		Míčovaná, Na I/Y	Čísla v pohybu	I spy..., Head and shoulders			Twister, Šípkový turnaj, Pavučina z rukou	Potok - ČJ - 5. h

Tab. 4 Tabulka návrhu činností pro 5. ročník 2. týden

	KUS	Čj	Ma	Aj	Př	VI	PRP	TCH*
Po		Na I/Y	Vlez mi na záda	Kolotoč, Pantomima		Rozstříhaný obrázek	Karty s úkoly, Pavučina z rukou	
Út		Lovci	Řady		* Housenka		Štronzo, Obručovaná	Zrcadlo - Př 4. h
St		Míčovaná	Čísla v pohybu	Skákej pro obrázky		Znám odpověď	Děravá plachta, Twister	Keltské cvičení
Čt		Najdi a přiřaď	Časová osa		* Poznej po hmatu		Najdi svůj tým, Gumy	Hlava, ramena, kolena, palce - Př 4.h
Pá		Vlez mi na záda	Lovci	I spy..., Míčovaná			Koulení klubíčka, Na zručnost	

4 DISKUZE

Pro realizaci zásobníku činností jsem oslovila školu, ve které jsem pracovala, před mateřskou dovolenou. Paní ředitelka i bývalé kolegyně mi vycházely maximálně vstříc a práce s dětmi byla snazší, jelikož jsem většinu z nich ještě učila, znaly jsme se. Vzhledem k faktu, že jsem do školy na realizaci docházela, má práce s žáky byla pravděpodobně v mnoha ohledech snazší, než kdybych s dětmi pracovala například jako jejich třídní učitelka a naše vztahy byly ovlivněny realitou a stereotypem každodenního vyučování. Konkrétně mám na mysli například skutečnost, že i když jsem věnovala značné úsilí teoretické přípravě, jak žáky vhodně motivovat, v praxi byli žáci motivováni už jen tím, že věděli, že se za mé přítomnosti bude práce v hodinách i aktivity o přestávkách lišit od metod a způsobů práce, se kterými se běžně setkávají. Tuto skutečnost jsem si uvědomila až po několika realizacích, při teoretické přípravě na zpracování diplomové práce mě to nenapadlo.

Co se týká mé reflexe k daným činnostem, zaměřila jsem se pouze na hodnocení práce a zaujetí žáků během konkrétní činnosti a rovněž na to, jestli je daná aktivita přínosná, jestli naplňuje cíl zvýšení pohybové aktivity žáků a jestli je pro žáky atraktivní, což se u většiny aktivit potvrdilo, pouze v několika případech jsem pro další využití provedla drobné změny a své postřehy zaznamenala v reflexi. Nemám podklady k tomu, abych mohla objektivně hodnotit, zdali se výkony žáků výrazně lišily od jejich chování při práci a studijních výsledků během jejich běžného vyučování. Poměrně často v reflexi též poukazuji na fakt, že jednotlivé činnosti je třeba přizpůsobit tak, aby i žáci se speciálními vzdělávacími potřebami měli šanci zažít úspěch, jelikož realita, se kterou jsem se setkala, byla taková, že ačkoli byl ve třídách menší počet žáků, vždy třídu navštěvovaly i děti s poruchami učení nebo chování. Rovněž bych chtěla upozornit na skutečnost, že realizace některých zmíněných aktivit s početnější skupinou žáků se bude pravděpodobně trochu lišit a bude nutné přizpůsobit formu práce.

Jak jsem již zmínila, realizace činností ze zásobníku v zásadě splnily má očekávání, soustředila jsem se na několik faktorů, např. zdali se u dětí zvyšuje PA, jestli jsou žáci k práci motivováni a jestli činnosti podporují pozitivní klima ve skupině nebo ve třídě. A skutečnost byla taková, že děti trávily více času v pohybu a jejich odezva byla kladná,

zejména pak u pohybově rekreačních přestávek, kdy se s chutí zapojovaly do aktivit a ochotně spolupracovaly se spolužáky. Tělovýchovné chvílky jsem zařazovala převážně do hodin Českého jazyka zaměřených na literaturu, kde se žáci zabývali četbou, eventuálně psaním slohů a změna činnosti zde byla na místě, na rozdíl od ostatních vyučovacích hodin, kde pracovali v duchu kinestetického učebního stylu. Při aktivitách v kinestetickém učebním stylu jsem využila i některé didaktické pomůcky, které odpovídaly obsahu probírané látky, aby bylo rozvíjeno nejen pohybové, ale i vizuální a auditivní vnímání.

Původně jsem se chtěla zaměřit i na rozdíly ve způsobu práce mezi jednotlivými ročníky, ale vzhledem k tomu, že jsem se zaměřila pouze na 2. vzdělávací období (měla jsem pocit, že tam se již pohyb z jejich školního dne skutečně vytrácí, kdežto v nižších ročnících musí být metody práce uzpůsobeny možnostem dětí a jejich menší schopnosti udržet soustředění), tak rozdíly byly spíše nepatrné. Dle mého názoru v tomto případě šlo spíše o složení konkrétní skupiny a většinu aktivit u pohybově rekreačních přestávek dělaly oba ročníky současně s ohledem na nízký počet žáků v jednotlivých ročnících.

5 ZÁVĚR

Diplomová práce pojednává o významu pohybu pro žáky mladšího školního věku a o možnosti využití tělovýchovných chviliek, pohybově rekreačních přestávek a kinestetického učebního stylu ve vyučování u žáků ve 2. vzdělávacím období na 1. stupni ZŠ. Mým cílem v teoretické části diplomové práce bylo poukázat na nedostatečnou pohybovou aktivitu dětí v době vyučování a ucelit poznatky o jednotlivých PRP, které se dají využít v době vyučování a mohly by tento jev změnit. V praktické části bylo cílem vytvořit zásobník činností odpovídající daným PRP, který by mohl sloužit, jako zdroj inspirace. Dále ověřit a vyzkoušet činnosti uvedené v zásobníku v praxi, abych mohla objektivně zhodnotit jejich využitelnost a přínos po stránce pozitivního ovlivnění pohybové aktivity dětí i jejich postoji k výuce a vzájemných vztahů. A rovněž vytvořit konkrétní návrh na způsob začlenění pohybově rekreačních programů do vyučování. Vytyčený cíl se mi podařilo splnit. Nejen děti, ale i dospělí, si nejlépe zapamatují a pochopí to, co sami prožili. Tímto jsem se snažila nabídnout cestu, která se vymanit ze zaběhnutého frontálního vyučování a jak žákům ulehčit a zpříjemnit učení. Příprava na výuku se začleněním PRP je pro učitele jistě náročnější. Jsem však toho názoru, že žáci dokáží vynaložené úsilí patřičně ocenit a ačkoli to může vyznít poněkud pateticky, tak spokojená třída je pro učitele jistě náležitou odměnou.

Ráda bych se této problematice věnovala i nadále ve své vlastní praxi.

6 SUMMARY

The thesis discusses the importance of movement activities for pupils of primary school age and the possibility of using physical-educational short whites during the lessons in the classroom, physical-recreational breaks and kinesthetic learning style in the school day regime in the second education period of the primary school. The aim of the theoretical part was to point out the lack of physical activities be children during the school day regime and summarize information about selected movement recreation programs that could change the current situation. The aim of the practical part was to create the supply of activities, games and exercises corresponding to these programs, and to verify and evaluate their usefulness in practice.

SEZNAM LITERATURY

- BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005, 196 s., ISBN 978-80-247- 0948-2.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012, 144 s., ISBN 978-802-4737-331.
- FOSTEROVÁ, Emily; HARTINGEROVÁ, Karyn; SMITHOVÁ, Katherine. *85 her pro zlepšení kondice dětí od 4 do 14 let*. Praha: Portál, 1997, 112 s., ISBN 80-7178-177-0.
- HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 64 s., ISBN 80-210-4010-6.
- KALHOUS, Zdeněk; OBST, Otto a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002, 448 s., ISBN 80-7178- 253-X.
- KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007, 144 s., ISBN 978-80-7367-333-8.
- JONÁŠOVÁ, Daniela; MICHÁLKOVÁ, Jana; MUŽÍK, Vladislav. *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2006, 40 s., ISBN 80-210-4074-2.
- MAREŠ, J. *Styly učení žáku a studentu*. Portál: Praha, 1998. 239 s. ISBN 8071782467.
- MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s., ISBN 80-8578-329-0.
- MUŽÍK, Vladislav; VLČEK, Petr. *Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. 1.vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2010, 280 s. ISBN 9788021053717.
- RIEFOVÁ, Sandra. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha: Portál, 1999, 256 s., ISBN 80-7178-287-4.
- VOLFOVÁ, Hana; KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu – cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada, 2011, 120 s., ISBN 978-802-4735-900.
- VOLFOVÁ, Hana; KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu 2- cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada, 2009, 112 s., ISBN 978-80-247-2748-6.

- SMITH, Charles. *Třída plná pohody*. Praha: Portál, 2001, 226 s., ISBN 80-7178-602-0.
- ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Pohyb nad zlato*. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 1996. 152 s., ISBN 80-85783-11-8.
- Nuv.cz.: Upravený RVPZV s barevně vyznačenými změnami. [online]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/319>
- KTV Plzeň.: Tělesný pohyb. [online]. Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/telesny-pohyb.html>
- KTV Plzeň.: Pohybové hry. [online]. Dostupné z: <http://tv2.ktv-plzen.cz/pohybove-hry.html>
- KTV Plzeň.: Pohybově rekreační přestávky. [online]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/pohybove-rekreacni-prestavky.html>
- KTV Plzeň.: Kinestetický učební styl. [online]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/kinesteticky-ucebni-styl.html>
- KTV Plzeň.: Tělovýchovné chvíle. [online]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/telovychovne-chvilky.html>

SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Graf 1 Potřeba pohybu u dotazovaných dětí	11
Graf 2 Pocity při nedostatku pohybu	12
Graf 3 PA dětí o přestávkách.....	12
Graf 4 Mimoškolní PA	12
Graf 5 Potřeba pohybu po vyučování	13
Graf 6 Vliv školy na vnímání pohybu u dětí	13
Graf 7 Zájem učitelů o PA žáků	14
Graf 8 Zastoupení pohybových aktivit dětí během vyučování	20
Obrázek 1 Cvičení před výukou „Pozdrav slunci“	32
Obrázek 2 Cvičení před výukou „Pozdrav slunci“	33
Obrázek 3 Relaxace	33
Obrázek 4 Míčky na lžici	35
Obrázek 5 Míč v šátku	38
Obrázek 6 Obručovaná	40
Obrázek 7 Poznej po hmatu	49
Obrázek 8 Words	53
Obrázek 9 Rozstříhaný obrázek	55
Obrázek 10 Sousoší	59
Tabulka 1 Tabulka návrhu činností pro 4. ročník 1. týden	64
Tabulka 2 Tabulka návrhu činností pro 4. ročník 2. týden	64
Tabulka 3 Tabulka návrhu činností pro 5. ročník 1. týden	65
Tabulka 4 Tabulka návrhu činností pro 5. ročník 2. týden	65

PŘÍLOHY

Příloha 1 Pracovní text k tělovýchovné chvílce „Medvěd“

.....

Žil kdysi v Beskydech jeden starý mrzutý medvěd. Jmenoval se Tonda, a protože byl samotář, neměl moc přátel. Navíc měl jednu nehezkou vlastnost. Totiž Tonda se nebavil s nikým, kdo nebyl větší, než smrčky v lesní školce.

Jednou se Tonda jako obvykle po snídani vydal na obchůzku lesa. Bylo hezké počasí, sluníčko vykukovalo mezi větvemi, ptáci zpívali, ale medvěd si ničeho nevšímal. Byl zadumaný. Málem by si ani nevšímal lišky Amály, která běžela kolem.

„Ahoj medvěde!“ křikla „Co tak smutně, když je takový pěkný den?“. „Ále...“ odvětil medvěd a víc si lišky nevšímal. O kus dál potkal výra Vojtu, který klímal na větvi. Když Vojta uslyšel, že se někdo blíží, líně pootevřel jedno oko, aby se podíval, kdo ho ruší při siestě. Tonda starého výra pozdravil a chtěl pokračovat svou cestou, ale Vojta povídá „Kampak, kampak, na med?“ Medvěd si sice na nějaké tlachání nepotrpěl, ale nechtěl být nezdvorný. „Jen tak na procházku, když je tak hezky.“ zabručel. „Nejsi jediný, bába kořenářka trhá u krmelce bylinky, a co děti běhá po lese, sbírají jahody.“ odpověděl výr a už se mu zase zavíraly oči. Medvěd se tedy vydal dál a tu najednou slyší „Dobrý den, prosím pěkně, kudy se dostanu na mýtinu? Nejsem zdejší.“ Tonda kouká nalevo, napravo, ale nikoho nevidí. „Tady, dole.“ ozvalo se z trávy. A tu medvěd vidí

.....

myš! Nevěří svým očím a uším. „To snad ne! Kdo jsi, že si tak troufáš! Zmiz nebo tě zašlápnu!“ křikl a rázným krokem odešel. Byl tak rozčilený, že si ani nevšímal, že se ocitl skoro až na kraji lesa. Najednou uslyšel hluk a křik, který nevydávají žádná lesní zvířata. „Děti! Ještě aby mě tak zahlédly.“ pomyslel si a uháněl zpět do hlubokého lesa. A jak se snažil co nejdříve zmizet, nekoukal na cestu a tu ucítil velikou bolest.

.....

Prudce zastavil, protože nemohl šlápnout na přední tlapu. Sedl si na pařez a nevěděl, co dělat, z tlapy mu čouhal trn. Vše viděl výr Vojta, kterého hluk opět probudil a vydal se medvědovi na pomoc. Prohlížel tlapu ze všech stran, ale svými pařáty nedokázal Tondovi trn vytáhnout. „Zaletím pro Amálu, ta už si bude vědět rady“ volal výr a už byl ve vzduchu. Ale ani liška nedokázala Tondovi pomoci. Seděli bezradně pod stromem, když tu najednou, ozval se z trávy zase ten hlásek „Dobrý den, nejsem odsud, můžete mi poradit, kudy se jde na mýtinu?“ Medvěd, výr i liška zírali na myš Pavlítku a než se nadáli, myška už stála před medvědem a dolovala drobnými packami trn z nohy. Šup! A už byl venku! Zvířátka se zaradovala, Tonda poskakoval na jedné noze a pak hned na druhé noze a děkoval Pavlínce za záchranu. Nakonec odnesl myšku na palouk a už nikdy nepohrdal zvířátko, která byla menší, než stromky v lesní školce.

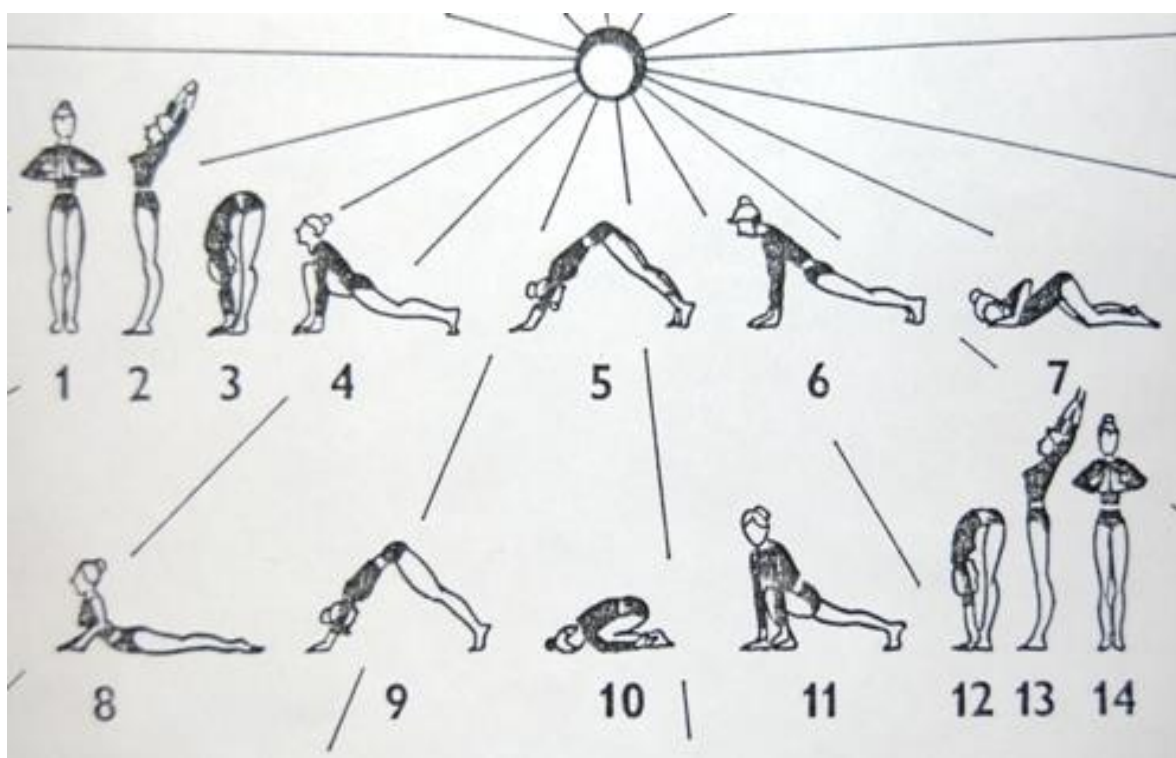
Jak to bude dál:

A tu medvěd vidí

... a tu ucítil velikou bolest

1. Vymyslete nadpis
2. Vypište jména zvířat
3. Jaké ponaučení z pohádky vyplývá
4. Vyhledejte na mapě Beskydy
5. Vysvětlete pojem „siesta“

Příloha 2 Obrázek cviků „Pozdrav Slunci“



Dostupné z: <http://www.ordinacestehlikova.cz/pozdrav-slunci/>

Příloha 3 Návrh karet k pohybově rekreační přestávce

ŽONGLOVÁNÍ

- vezmi si do ruky jeden míček a přehazuj si ho z jedné ruky do druhé
- vezmi si míček do každé ruky a střídavě míčky vyhazuj do vzduchu a zase chytej do dlaní
- vezmi si do jedné ruky dva míčky, nejprve vyhod' jeden a než se ti vrátí zpět do dlaně, vyhod' druhý míček, pokus se několikrát opakovat
- pokus se žonglovat oběma rukama se třemi míčky



OBRUČE

- vezmi si jednu obruč, dej si jí kolem pasu a zkus obruč roztočit, můžeš přidat i další obruče
- upaž jednu ruku a pokus se na ní roztočit obruč, vystřídej obě ruce
- upaž obě ruce a pokus se na každé roztočit obruč



ŠVIHADLA

- vezmi si švihadlo a na rozeběhání přeskoč několikrát snožmo vpřed i vzad
- pokus se skákat přes švihadlo jen na jedné noze, nohy vystřídej a můžeš opět vyzkoušet skákání vpřed i vzad
- najdi si někoho do dvojice, stoupněte si bokem k sobě, v jedné ruce držte každý jeden konec švihadla, druhou rukou se chyt'te spolu a pokuste se skákat přes švihadlo jako jedno tělo

