

Aktivita:

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti.

projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám, zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

Téma hodiny: Průpravná a jednoduchá akrobatická cvičení, překážkové dráhy

Pomůcky: Barevná kolečka, stopky, žíněnky, lavičky, kladina, žebřiny

Popis jednotlivých částí aktivity:

1. Pohybové hry

a) Pro zahřátí organismu si žáci zahrají několik pohybových her.

- *Spojovačka:* Žáci běží ve vyhrazeném prostoru a učitel řekne číslo. To znamená, kolik žáků se má chytit za ruce. Ten, kdo není ve správně početné skupině, vypadává. Pokračujeme, dokud nám nezůstanou vítězové.
- *Časová honička* – Vybraný žák pronásleduje všechny ve vymezeném území přesně 30 sekund. Každý komu dá babu, si musí sednout. Když uplyne čas, spočítáme, kolik žáků honič pochytil, výsledek zapíšeme a časová honička začíná znovu. Tentokrát honí někdo jiný a hrají opět i ti, kteří minule dostali "babu."
- *Barvy* - Žáci se rozdělí do 4 skupin, do čtyř rohů tělocvičny, každý má svou barvu. Pohybují se volně v prostoru. Na znamení učitele se musí žáci dostat do svého "domečku". Která barva splní úkol nejdříve, získává body. Vyhrává ten, který má nejvíce bodů.

2. Gymnastika

- a) Žáci s učitelem připraví 2 žíněnky, malou kladinu, 2 lavičky.
- b) Učitel nejprve předvede průpravné cviky na kotoul vpřed, které si všichni žáci vyzkoušejí. Pak s každým žákem s dopomocí provede kotoul vpřed. Provedení kotoulů učitel hodnotí individuálně podle možností žáků.
- c) Průpravná cvičení pro kladinu - Chůze po lavičce s upažením, přeskoky přes lavičku, rovnovážná cvičení na lavičce, seskoky z lavičky se vzpažením.
- d) Podle individuálních schopností různě obtížné cviky na kladině - chůze vpřed, chůze pokrčmo, stoj na jedné noze, seskoky z kladiny.

3. Překážková dráha

a) z připravených náradí učitel sestaví překážkovou dráhu

- chůze po lavičce, překutálení přes žíněnku, vylézt na žebřiny- přeručkovat nakonec, přeskoky na druhé lavičce, kotoul vpřed na žíněnce, chůze po kladině
- váha uprostřed lavičky, kotoul vpřed na žíněnce, přelézat žebřiny- nahoru- dolů, až se žák dostane nakonec, chůze po druhé lavičce se seskokem, přeskok přes dvě oddělené žíněny, chůze pokrčmo na kladině

b) učitel určí, jaké cviky mohou žáci (s omezením) na překážkové dráze cvičit

4. Úklid náradí a ukončení hodiny

Specifika práce s žáky s diagnózou LMP:

1. Při pohybových hrách žákům vysvětlíme a názorně předvedeme jednotlivé hry a jejich pravidla. Často se stává, že žáci nerozumí a nechápou hru. Proto ji vyzkoušíme "nanečisto", než začneme hrát o vítěze nebo o body.
2. Vždy jasně, srozumitelně a jednoduše určíme pravidla a vymezíme prostor, ve kterém se hry odehrávají.
3. Při přípravě pomůcek učitel určí žáky, kteří mají přinést a připravit náradí na cvičení. Vysvětlí jim, o jaké náradí se jedná a kde má být umístěno.
4. Při gymnastickém cvičení žáci musí dodržovat pokyny, neuvědomují si, že špatným pohybem nebo odmítáním dopomoci se mohou zranit nebo si ublížit.
5. Na překážkové dráze učitel ukáže jednotlivé cviky a žáky poučí o bezpečném provedení cviků. Pokud se žáci předbíhají, chtějí mít cvik rychle za sebou, nesprávně ho provádějí. Učitel rozdělí žáky do dvou skupin, které začínají ve dvou místech a tak mají větší prostor pro správné provedení. Někteří žáci mají omezení cviků na náradí, ale učitel je také zapojí s určením a vymezením, co mohou cvičit. Je nutné objasnit ostatním žákům, proč cvičí omezeně.
6. V závěru hodiny učitel opět určí žáky, kteří uklízí náradí.
7. Je dobré vždy ocenit snahu i výkony žáků, motivovat je do dalších hodin.