

Aktivita:

TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení

Pomůcky: cvičební úbor, míč, míček

Popis jednotlivých částí aktivity:

1. Rozběhání podle stanovené trasy společně s vyučujícím tzv. had (žáci běží po stanovené trase a stanoveným, měnícím se způsobem za vyučujícím).
2. Alternativa vedoucí k samostatnému rozběhání a zahřátí organismu:

Vybíjená všichni proti všem:

- a) Hra trvá cca 5-7min.
- b) Kdo je vybitý, udělá pět výskoků ze dřepu a pokračuje ve hře (během "vykonávání trestu" je vybitý hájen).
- c) Nabito má okamžitě každý, kdo dostane míč do ruky.
- d) Když míč někdo chytí, není vybitý.
- e) Vybití odrazem neplatí.
- f) Běhat s míčem je zakázáno, pohyb je možný pouze s odrazem míče o zeď případně driblingem.
- g) S postupem času je možné přidat do hry ještě jeden míč (kdo má míč v ruce, nemůže být druhým hráčem vybit).

Černý Petr:

- a) Hráči mají nějaký předmět, který si předávají (míček,...).
 - b) Pronásledovatel může dát babu jen tomu, kdo má předmět.
3. Protážení celého těla začínající hlavou a končící dolními končetinami:
 - a) Ruce v bok, mírný stoj rozkročný, kroužení hlavou na obě strany
 - b) Mírný stoj rozkročný, pravou rukou se chytíme přes hlavu za levý spánek a tlakem hlavy proti ruce protahujeme krk (to samé cvičení provedeme na druhou stranu s levou rukou).
 - c) Mírný stoj rozkročný, prsty obou rukou propleteme a vzpažíme s dlaněmi vzhůru. Provádíme úklon na jednu i druhou stranu.
 - d) Mírný stoj rozkročný, levá ruka v bok, pravá ruka vzpažit. Úklon na levou stranu (to samé cvičení provedeme na druhou stranu, vyměníme při tom ruce).
 - e) Stoj spatný, hluboký předklon bez hmitání.
 - f) Stoj zkřížený, hluboký předklon (nohy vyměníme).
 - g) Dřep, unožíme pravou nohu (nohy vyměníme).
 - h) Dřep, přednožíme prvou nohu, předklon k natažené noze (nohy vyměníme).

- i) Klek na pravém kolenu s oporou na levé noze. Rukou přitahujeme pravou nohu k hýždím (nohy vyměníme).

Specifika práce žáků s LMP:

1. Často nedodržují stanovená pravidla, je nutné je mít zvláště během tělesné výchovy neustále pod dohledem. Žáci se cítí v tělocvičně/na venkovním hřišti více anonymní, takže u nich značně poleví kázeň. Některé žáci reagují až na několikeré zavolání.
2. Mají během tělesné výchovy tendence si mnoho cviků ulehčovat s odkazem na jejich náročnost a bolestivost (rozcvička) – je nutná značná kontrola vyučujícím.
3. Často nechápou i pravidla jednoduchých her, jaké jsou popsány v bodě 1 a 2. Je nutné s nimi pravidla pravidelně před samotnou hrou opakovat.
4. Ulehčují si nebo upravují pravidla her, podle toho, jak se jim to momentálně hodí – vyučující musí žáci neustále kontrolovat a motivovat.
5. Často mají problém s orientací (pravá x levá ruka) a s polohou svého těla v prostoru, což vede k naprosto jinému provedení cviku.
6. Pro zapamatování je nutno pravidelně opakovat posloupnost stejných cviků při rozcvičení.
7. Neznají nejzákladnější povely, je nutno vždy daný cvik předvést a používat jednoduchá slova (stoj rozkročný = dej nohy od sebe; stoj spatný = dej nohy k sobě; ...).
8. Při cvičení je nutno často žákům s LMP polohovat jednotlivé části těla do správné polohy.
9. Částečně jsou žáci s LMP schopni předvést pravidelně se opakující rozcvičku za cca 7 měsíců.
10. Žáci s LMP mají zpravidla odbíhavou pozornost, je nutné je neustále kontrolovat a instruovat, co mají dělat.
11. Mnozí žáci s LMP mají problém s vytrvalostí – často se dopředu vzdávají. Je nutno je neustále motivovat k výkonu.