

Masarykova univerzita v Brně  
Pedagogická fakulta

**Teorie a didaktika výchovy ke zdraví**  
(Návrh projektu)

Petra Vodáková  
UČITELSTVÍ PRO 1.ST. ZŠ - KS  
Podzim 2009, 5.ročník - 9.semestr  
UČO: 173966

# Návrh projektu

Název projektu: **Pohybem ke zdraví**

Realizace projektu: 1.ročník ZŠ

Organizace projektu: Specializovaná učebna, v přírodě

Organizace řízení činnosti: skupinová, individuální

Typ projektu:

- vícepředmětový
- společný
- školní
- dlouhodobý
- uměle připravený
- směřující k získání vědomostí

Klíčové kompetence:

- kompetence k řešení problémů
- kompetence sociální a personální
- kompetence k učení

Očekávaný výstup:

Základní vzdělávání - Člověk a zdraví – 1.stupeň – Tělesná výchova

Využití projektu v předmětech (mezioborové vztahy):

- Český jazyk a literatura
- Matematika a její aplikace
- Výchova ke zdraví

Teorie:

Pohybovou hru můžeme zařadit do všech hodin tělesné výchovy, do jiných vyučovacích předmětů, do školních družin nebo i na školním výletě.

Využíváme ji pro rozvoj pohybových dovedností, pro prohlubování sociálních vazeb a vztahy mezi žáky. Velmi důležitý je také psychický dopad na žáky – vždy musíme usilovat o pozitivní pocit ze hry.

Při používání her pouze v hodinách tělesné výchovy je nebezpečné, aby nepřestaly mít žádoucí efekt, takže je dobré hry zařazovat do různých vyučovacích hodin. Dále je dobré hry nápaditě střídat, měnit, podle nutnosti hru zkrátit či prodloužit, ztížit, či zjednodušit.

Velmi důležité je podporovat u dětí sportovního ducha, tak aby si pohyb oblíbily a nedělaly ho pouze z nutnosti.

Také musím upozornit na další důležitou úlohu při pohybových hrách, a to pěstovat v dětech hraní fair play!

Několik důležitých faktorů, kterými je třeba se řídit a dodržovat je:

- srozumitelně a jasně vymežit hrací plochu (používáme různé pomůcky jako švihadla, kuželky, obruče, čáry na hrací ploše)
- počet hráčů – většinu her může hrát libovolný počet hráčů
- důležité je střídat lokomoce a polohy těla – např. cval, liftink, skiping, lezení po kolenou, chodidlech, poskoky, tleskání, stoj na jedné noze
- velmi důležitý je i výběr pomůcek – tradiční x netradiční, různý materiál, různé velikosti
- pokud hra neplní svůj účel, ihned hru přerušit, doplnit pravidla.
- Pohybové hry by měly být různého charakteru - na rozehrání organismu, na soustředění, štafetové hry, hry na uklidnění - relaxační

Několik příkladů her:

### **Závody míčů do kruhu**

Hráči se postaví do kruhu na vzdálenost dvou kroků. Rozpočítají se na „prvý – druhý“. Domluví se, že hráči číslo 1 budou tvořit jedno družstvo a hráči číslo 2 druhé družstvo. Tak bude vždy hráč jednoho družstva mezi oběma hráči „protivníka“. Kapitáni obou družstev, kteří stojí v kruhu vedle sebe, dostanou míč. Na znamení vedoucího házejí kapitáni míč nejbližším hráčům svého družstva a ti ho házejí dalším svým spoluhráčům po kruhu. Jakmile míč obejde celý kruh, vrací se zpět ke kapitánům a ti ho rychle zvednou nad hlavu, což znamená, že cesta míčů je u konce. Družstvo, jehož kapitán první zvednul míč nad hlavu, vítězí.

### **Lov na lišku**

Hraje se na hřišti, které má rozměr 26m x 14m. Jednoho z hráčů učiníme lovcem, ostatní jsou lišky. Lovec má tenisový nebo jiný malý míč. Hra začne tím, že lovec vyhodí míč do vzduchu. V ten okamžik se lišky rozprchnou na všechny strany. Lovec chytá míč, jakmile se mu to podaří, snaží se jím zasáhnout některou z lišek. Podaří-li se mu to, stává se zasažená liška jeho pomocníkem. Jejím úkolem je přihrávat mu co nejrychleji míč, který se od něho odkutálí. V průběhu hry získává lovec stále více a více pomocníků a počet lišek se zmenšuje. Ale také lišky mají větší práva. Když získá lovec prvního pomocníka, mohou lišky chytit míč, který lovec vyhazuje vždy před pokračováním hry. Podaří-li se jim míč chytit, mohou si jej mezi sebou přehazovat, aby si jím lovec nemohl házet. /kolem lovce a jeho pomocníků se co

nejrychleji míče zmocnit, aby mohl zasáhnout další lišky. Hra pokračuje do té doby, dokud na hřišti nezůstane poslední liška. Ta, jako nejohroženější, se stává novým lovcem. Lišky nesmějí přeběhnout hranice hřiště. Učiní-li to některá, pokládá se za zasaženou a stává se lovcovým pomocníkem.

### **Hra na obrazce**

Žáky rozdělíme do skupin, řeknu nějaké písmeno, slovo, či číslici a skupina, které se podaří ze svých těl nejrychleji utvořit požadované písmeno..., vyhrává.

### **Ringo(tenis s kroužkem)**

Hraje se na hřišti pro volejbal nebo na menším ohraničeném hřišti. Cílem je přehodit gumový kroužek do pole soupeře tak, aby nebyl zachycen. Hraje se dvouhra, čtyřhra i vícera. Může se hrát s jedním kroužkem nebo s dvěma současně. Hra se zahajuje podáním za koncovou čárou. Při hře se dvěma kroužky se z každé strany rozehrává jeden kroužek. Začínáme chytáním oběma rukama, při ztížení hry pouze jednou rukou a toutéž rukou se i kroužek vyhazuje. Hra se hraje do 15 bodů. Pro začátečníky lze použít i kroužky lehké z umělé hmoty nebo létající talíř.

### **Skákání přes provaz**

Je potřeba mít silnější provaz – lano. Dva hráči, každý na jednom konci lana provazem točí. Děti lanem probíhají tak, aby se jich lano nedotklo.

### **Spící obr**

Jedno dítě leží uprostřed tělocvičny na žíněnce – spící obr. Ostatní jsou mimo ni. V rozích jsou vymezená místa pro trpaslíky, kde jsou před obrem v bezpečí. Učitelka oznamuje, že obr spí. Trpaslíci chodí kolem obra, pokřikují, budí ho. Jakmile učitelka řekne, že obr vstává, obr vyskočí a chytá trpaslíky. Koho obr chytí, stává se jeho pomocníkem. Poslední trpaslík je vítěz.

### **Všichni domů**

Po tělocvičně jsou rozmístěné žíněny, na kterých děti leží. Učitelka zavelí, jdeme na procházku, děti vyskočí a chodí a běhají mezi žíněnkami. Učitelka křikne všichni domů a všichni běží na svá místa. Postupně žíněny odebíráme a kdo nestihne zalehnout, tak vypadá.

### Použitá literatura:

- [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)
- [www.zoubek.cz](http://www.zoubek.cz)
- [www.oknet.cz](http://www.oknet.cz)