

Náměty pro využití tělovýchovných chviliek na 1. stupni ZŠ v průběhu výuky ve třídách

(Tupý, Mužik, Mikláňková, Mužiková, Havel, Janíková, 2015)

■ PŘÍKLAD RANNÍCH AKTIVIZUJÍCÍCH CVIČENÍ

BROUČKOVA ROZCVIČKA

Ročník: 1.–2.

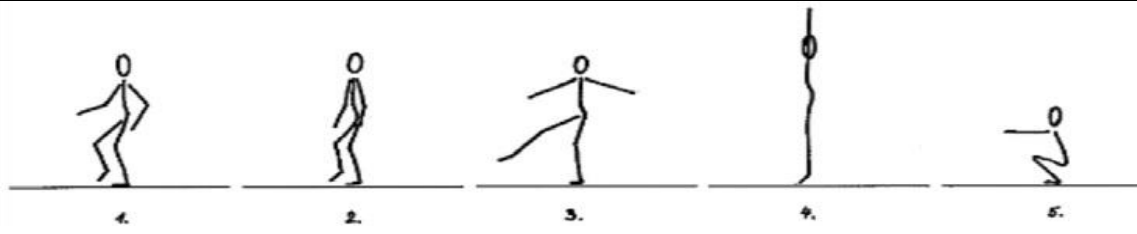
Cíl: aktivace žáků

Pomůcky: žádné, cvičení probíhá mimo lavice

Předmět: prvouka

*Nevídáno, neslýcháno,
brouček cvičí každé ráno.
Nejdřív nohy protahuje,
do výšky se natahuje,
potom ještě dřepy dělá,
on je pilný jako včela.*

pochod na místě (1)
pochod na místě, aktivní pohyb pokrčených paží (2)
střídavě pokrčit přednožmo, upažit poníž (3)
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru (4)
dřepy (5)
stoj, kývání hlavou



PROCHÁZKA

Ročník: 1.–2.

Cíl: protažení

Pomůcky: žádné, cvičení mimo lavici

Předmět: libovolný

*Pochodujem k lesíčku,
zpíváme si písničku.
Fouká, fouká větříček,
shodil plno šištíček.
Na obloze hromy, blesky, stoj,
za chvíli bude hezky.
Na louce, když kvete kvítí,
sluníčko nad námi svítí.
Sedneme si do travičky,
pozorujem žížaličky.
Vidíš, jak se protahují?
Vždyť to zas tak těžké není.
Nádech–výdech, vstávej už,
do práce se honem pusť!
(Upraveno)*

pochod na místě i z místa (1)
stoj rozkročný, vzpažit, úklony střídavě vlevo, vpravo (2)
stoj, předpažit povyš, střídavě krčit a natahovat paže (3)
poskoky na místě 8× (4)
dvojný obrat (360°) (5)
výpon, vzpažit a vytahovat se vzhůru (6)
sed na židli, procvičovat prsty rukou – krčit, napínat, ... (7)
sed na židli, vzpažit zevnitř, s výdechem paže na lavici (8)
zabubnovat dlaněmi na lavici (9)

