

NA KOŤÁTKO

Ročník: 1.–2.

Cíl: relaxace nejen fyzická, ale i duševní

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích nebo na koberci

Předmět: libovolný

Učitel tichým vyprávěním navozuje představy tepla, vůně květů, zpěvu ptáků, bubláni potůčku atd. Žáci si mohou zvolit polohu v lavici – uvolněně položené paže a hlava na lavici nebo (pokud je to možné) na koberci v individuální příjemné poloze.

Koťátko leží na zápraží, kde na něj svítí sluníčko. Má uvolněně tlapičky, celé tělo, zavřená očka, ... Koťátko leží a odpočívá, jako by spalo. Sluníčko na něj svítí a je mu příjemné teplo. Zdá se mu krásný sen: je v kouzelné zahradě, kde je mnoho barevných květů a keřů a také stromů s voňavým ovocem. Prochází se zahradou, lehce našlapuje ..., pak si lehne do stínu pod jablůň. Tlapky má uvolněně, klidně dýchá, jako by spalo, ale vlastně nespí, jenom tak chvíli odpočívá. Pomalu se probouzí. Promne si jedno očko, protáhne se, promne si druhé očko a protáhne se, stejně jako to dělají žáci ráno v postýlce. Zhluboka se nadechne a vydechne, posadí se ... a co vidí kolem sebe, když otevřelo oči? Že je zpátky ve své třídě!

Učení v pohybu / pohybově aktivní učení

Podle autorů edukačního programu PaV lze učení v pohybu realizovat v různých předmětech (mimo tělesnou výchovu) a využít pohybu pro pochopení, osvojení a procvičení učiva těchto předmětů. Současně vede pohybově aktivní učení u žáků k rozvíjení komplexního myšlení a komunikačních dovedností. Bylo prokázáno, že žáci pomocí pohybu lépe chápou učivo, získávají pozitivní vztah k učení, méně pociťují únavu a ztrátu pozornosti, propojují poznatky z různých vzdělávacích oblastí do širších celků. Vzhledem k tomu, že práce obvykle probíhá ve skupinách, vede k vytváření pravidel týmové spolupráce. Využitím učení v pohybu dochází ke snížení učební doby strávené vsedě.

Učení v pohybu lze realizovat v kterékoliv části běžné vyučovací hodiny (úvodní, opakovací, motivační aj.). Z didaktického hlediska je potřeba jistá kreativita pro jejich zařazení z důvodu možné ztráty zajímavosti. Učitel volí takové aktivity, které podporují probírané učivo a umožňují žákovi si je lépe osvojit. Pokud s nimi učitel pracuje systematicky a často, stávají se pro žáky běžnou součástí výuky. Je důležité připomenout, že u aktivit v pohybu musí učitel více dbát na bezpečnost žáků, brát v úvahu jejich věk, prostorové možnosti pro výuku a stanovit jasná pravidla (Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

Příklady pro různé ročníky a vyučovací předměty

(Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015)

1. ROČNÍK – ČESKÝ JAZYK

Tematický okruh: jazyková výchova

Téma: hledání písmen

Výukový cíl: žák vybere správné písmeno

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: kartičky s písmeny

Popis činnosti: Učitel rozmístí v prostoru celé třídy kartičky s písmeny, které už žáci znají. Pak řekne nahlas některé z písmen a žáci se ho snaží co nejrychleji najít a přinést do lavice.

Poznámka: Kartiček by mělo být od jednoho písmene tolik, kolik je žáků ve třídě (každý si do lavice přinese písmeno).

Doporučení pro učitele: Každý žák řekne v lavici slovo začínající na písmeno, které právě hledal.

Všimněte si: Byli žáci k sobě ohleduplní, nebo se o písmenka přetahovali?