



ZDRAVÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

pro pedagogy

URČENO PRO ŽÁKY 5. ROČNÍKU

CÍL:

Žák se naučí několik cviků na velkém míči, které mu pomohou posílit svalstvo a zlepšit koordinaci pohybů.

POMŮCKY:

- velké rehabilitační míče o průměru asi 1 metr,
- karimatky.

ÚVOD (5 MINUT)

- nástup,
- hra na babu s míčem:
 - děti koulejí míče po zemi. Kdo má babu, dotkne se spolužáka míčem.
- hra na molekuly:
 - děti běhají po tělocvičně. Učitel/ka vykřikne číslo v rozmezí 2–5. Děti se poté co nejrychleji seskupí do skupin, tj. „molekul“, a chytí se za ruce. Počet dětí v každé molekule se řídí číslem, které vyřkl/vyřkla učitel/ka, např. když je přítomno 21 dětí a učitel/ka ohlásí číslo 5, děti se seskupí do 4 molekul po 5 dětech a 1 dítě zůstane osamoceno. Kdo zůstane sám, ukáže ostatním libovolný cvik na míči.



ZDRAVÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

pro pedagogy

HLAVNÍ ČÁST (35 MINUT)

PŘÍPRAVNÁ ČÁST

- Děti se posadí na míč stejně jako na židli. Měly by sedět s rovnými zády. Mohou si představit, že mají na hrudníku svítící lampičky a na hlavě čelovku, která svítí dopředu. Ruce nechají volně viset, celé tělo by mělo být uvolněné.
- Děti sedí na míči s mírně rozkročenýma nohama. Pohybují pánví dopředu, dozadu, doprava, doleva. Poté krouží pánví doprava a doleva. Cvik je možné několikrát zopakovat.
- Děti dají nohy k sobě a snaží se udržet rovnováhu. Poté začnou přenášet váhu na špičky zvednutím pat, poté na paty zvednutím špiček. Současně se na míči pohybují vpřed a vzad.
- Děti vytáhnou hlavu vzhůru, ramena stáhnou dozadu a dolů, předkloní hlavu. Důležité je, aby byly uvolněné. Poté vzpřímí hlavu. Několikrát cvik zopakují. Provádějí co největší úklony hlavy vpravo a vlevo. Pak jí při předklonu otáčejí vpravo a vlevo (dochází k uvolnění a protažení krční páteře a svalstva na krku). Cvik je možné několikrát zopakovat.
- S nádechem děti vzpaží, s výdechem se předkloní. Volně spustí ruce i celý trup dolů.

KONDIČNÍ ČÁST

- Děti simulují vsedě na míči chůzi (šlapou střídavě nohama). Později přidají ruce stejně jako při chůzi.
- Mohou si zkusit jízdu na koni, kdy si zaskáčou vsedě na míči. Mohou si vyzkoušet různou intenzitu pružného skákání.
- Děti si lehnou břichem na míč. Uvolní se a hrají si „na zimní spánek medvědů“.
- Poté si představí, že se z nich staly chobotnice. Položí ruce na míč tak, že ruce budou prodloužením trupu, a svěsí ramena dolů. Vysunují chapadla, tedy jednu ruku nebo nohu, obě nohy nebo jednu ruku a nohu, případně obě ruce a jednu nohu atd.
- Děti si dřepnou před míčem a obejmou ho. Představí si, že je to pomeranč a chtějí ho vymáčkat.
- Děti dřepí před míčem. Rychlými pohyby se po něm kutálejí dopředu, až se ho dotýkají pouze stehny. Rukama se zapírají o podlahu jako při klicích. Poté se vrátí zpět do polohy „žabáka“.
- Děti se posadí na míč a nohama krácejí dopředu. Současně si na něj lehají, až se ho dotýkají pouze lopatkami. Ruce jsou v upažení a volně klesají k zemi, visí dolů (protáhne se hrudník). Zkusí zamávat rukama jako motýlek.



ZDRAVÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

pro pedagogy

CVIČENÍ NA MÍČI A PODLOŽCE

- Děti si lehnou na karimatku. Míč mají u nohou a položí na něj lýtka. Ruce jsou volně podél těla. Stáhnou hýžďové svaly a zvedají postupně břicho, kam až jim to svaly umožní. Poté je povolí.
- Vleže děti upaží. Nohy položí na míč několik centimetrů od sebe. Ramena jsou na zemi. Děti se snaží míč válet ze strany na stranu.
- Děti provedou vzpor klečmo. Položí ruce na míč tak, že jsou prodloužením trupu a svěsí ramena dolů. Poté rukama kutálejí míč ze strany na stranu.
- Děti shora obejmou míč a zavěsí se na něj, aby si uvolnily svaly na celém těle.

CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

- Poté následuje cvičení ve dvojicích (jeden míč do dvojice). Děti si k sobě sednou zády. Chytí se za ruce a předvádějí motýla, kdy rukama pohybují nahoru dolů. Při pohybu nahoru se nadechnou, při pohybu rukama dolů vydechnou.
- Děti si ve dvojicích sednou naproti sobě na zem, mezi nimi je míč. Snaží se jeden druhého přetlačit. Jako druhý cvik mohou vyzkoušet vzít nohama nebo rukama míč spolužákovi.
- Děti si stoupnou a mezi břicha si vloží míč. Točí se nebo provádí jiný synchronní pohyb tak, aby jim míč nespadnul.

ZÁVĚR (5 MINUT)

- Děti si na závěr vyzkouší cvik určený pro posílení svalů na chodidlech. Posadí se na míč. Pouze nohou se snaží sundat si a opět si obléct ponožky bez pomoci rukou.
- Na závěr nástup a vyhodnocení cvičení.