PLÁN HODINY 01

Zážitkem k porozumění

PLÁN HODINY PRO PŘEDMĚT:	Tělesná výchova
METODIKA:	Tělocvik a dítě se sluchovým postižením
ROČNÍK:	průřezově

VZDĚLÁVACÍ OBLASTI:	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA:	KLÍČOVÉ KOMPETENCE:
Člověk a zdraví – tělesná výchova		K učení, komunikativní, k řešení problémů

TÉMA: spolupráce

CÍLE

- Učitel dovede správně vizualizovat činnosti při tělesné výchově
- Žáci aktivně spolupracují
- Žák se sluchovým postižením rozumí pokynům

POSTUP VÝUKY:

Dbejte na to, abyste všechno vysvětlili a zároveň i předvedli. Začátek a konec činnosti zahajte zvukovým i vizuálním signálem.

ÚVODNÍ AKTIVITA

POTRHLÉ BĚHÁNÍ

Pravidla: Rozcvičku spojte s běháním. Běháte z jedné strany na druhou. Každou délku či šířku (tělocvičny/hřiště) běžíte jiným stylem (např. vyklusáváte, zvedáte vysoko kolena, kroužíte při běhu pažemi, snožmo poskakujete, zvedáte natažené nohy, běžíte pozadu apod.). Variací může být, že se děti střídají a každé určí jeden běhací styl.

Jak vysvětlit?

Řekněte dětem, že každou délku tělocvičny poběžíte jinak a že jim to vždy ukážete. Vezměte si dvě děti, zvolte běh a běžte na konec tělocvičny. Tam se otočte, zvolte jiný běh a s dětmi se vraťte. Potom pomocí jasného vizuálního signálu (tlesknutí nad hlavou) zahajte běh se všemi dětmi.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ ČÁST HODINY

STROJ ČASU

Pomůcky: Obruče.

Pravidla: Děti jsou ve dvojicích a každá má obruč. Cílem dvojice je se dostat z bodu A do bodu B a zpět (přes hřiště/tělocvičnu). Jeden z dvojice je cestovatel a druhý přenašeč. Přenašeč ovládá obruč. Obruč je položená na zemi a cestovatel stojí v jejím středu. Přenašeč vezme obruč, přetáhne ji přes hlavu cestovateli a položí ji vedle něj. Cestovatel skočí snožmo do obruče. Přenašeč opět ze dřepu zvedne obruč, přetáhne ji přes hlavu cestovateli a umístí ji vedle něj, aby do ní cestovatel mohl snožmo skočit. Na cestě zpátky se děti vymění. Vyhrává ta dvojice, která se dostane první tam a zase zpět.

Jak vysvětlit?

Obruč položte na zem a vyberte si jedno dítě. Dítě se postaví doprostřed. Ostatním dětem řekněte, že spolužák je cestovatel a vy jste přenašeč. Udělejte dřep, zvedněte obruč, přetáhněte ji dítěti přes hlavu a položte na zem tak, aby do něj mohl cestovatel snožmo skočit. Ve chvíli, kdy je opět v obruči, si dřepněte a činnost několikrát opakujte. Řekněte dětem, že až se dostanou na vámi vytyčený konec, musí se vyměnit. I vy se s dítětem vyměňte, teď jste vy cestovatel a dítě přenašeč. Dítě udělá dřep a přetáhne vám obruč přes hlavu a položí ji tak, abyste do ní mohl/a snožmo skočit. Opět to několikrát opakujte, aby všichni jasně pochopili, jak úkol bude pokračovat. Hru zahajte písknutím a jasným vizuálním signálem (mávnutí rukou, mávnutí vlaječkou) nebo tleskněte nad hlavou.

CHYŤ MOJE NOVINY

Pomůcky: listy novin

Varianta A: Děti jsou ve dvojici naproti sobě ve vzdálenosti přibližně 3–5 metrů. Každé dítě má list novin. Novinový list vyhodí do vzduchu ve stejnou dobu. Ve chvíli, kdy je list ve vzduchu, snaží se ho žáci chytit. Nechytají ovšem svůj list, ale list druhého ze dvojice.

Varianta B: Každé dítě má svůj novinový list. Cílem je dostat se z bodu A do bodu B. Dítě se může pohybovat, jenom když vyhodí novinový papír do vzduchu. Vyhrává ten, kdo se první dostane do cíle. Hru zahajte jasným vizuálním signálem na startovní čáře. Dětem vysvětlete, zda hra končí, když doběhne první z nich, nebo musí doběhnout všichni (podle vašich preferencí).

Jak vysvětlit?

Varianta A: Vyberte si jedno dítě, dejte mu novinový papír a sama/sám si jeden vezměte. Postavte se naproti sobě. Odpočítávejte „3, 2, 1, teď“ a zároveň čísla ukazujte na prstech ruky. Vyhoďte společně papír do vzduchu. Běžte chytit papír, který byl vyhozen protihráčem.

Varianta B: Udělejte jasný signál pro zahájení (tlesknutí nad hlavou, mávnutí a písknutí) vyhoďte noviny do vzduchu, popoběhněte a chyťte je. Noviny opět vyhoďte, nechte je spadnout, zvedněte je a pokračujte dál (aby bylo jasné, co dělat, i kdyby noviny spadly na zem).

ŽÍŽALA

Pomůcky: Nafukovací plážové míče / overball – pro každou skupinu jeden (skupiny se mohou střídat, ti, kdo nesoutěží, fandí).

Pravidla: Děti rozdělte do skupin po cca 6–8. Každá skupina musí dostat míč z bodu A do bodu B (např.: šířka tělocvičny). Míč ale mohou držet a předávat si jenom pomocí nohou. Děti si lehnou na záda na zem za sebou. První v řadě chytne míč nohama, nohy i s míčem zvedne nad hlavu, kde jej přeberou nohy dalšího dítěte, které je za ním. To pak musí zvednout nohy i s míčem nad hlavu apředat jej dalšímu dítěti za ním. Ve chvíli, kdy dítě míč předá, postaví se a běží nakonec své řady, lehne si na zem na záda a čeká na míč. Řada se takto sune jako žížala, dokud se nedostane do cíle. Začátek řady je tam, kde jsou nohy, a konec tam, kde je hlava.

Jak vysvětlit?

Vezměte si na pomoc tři děti. Nechte je, aby si lehly za sebou na zem na záda. Dětem řekněte, že míč si budou předávat nohama tak, že ho zvednou nad hlavu a předají dalšímu a nesmí se ho při tom dotknout rukama. Prvnímu dítěti v řadě dejte míč a lehněte si za něj, další dítě děti si pak lehnou za vás. Dítě zvedne nohy i s míčem nad hlavu, vy nohama míč od dítěte přeberete a řeknete mu, aby si šlo lehnout na konec řady. Předáte míč dalšímu dítěti tím, že zvednete nohy nad hlavu (podobně jako byste chtěli dělat kotoul vzad). Když od vás dítě nohama přebere míč, postavíte se a jdete na konec řady.

Hru zahajte jasným vizuálním i zvukovým signálem.
Pokud nemáte dostatek velkých plážových míčů či overballů, mohou spolu soutěžit jen dvě skupinky a další fandí. Potom se vymění.

ZÁVĚR VÝUKY

TANEC

Na závěr nechte děti tančit a vy tančete společně s nimi. Mějte připravené alespoň dvě písničky, jednu rychlou a jednu pomalou (písničky vyberte podle preference dětí). Děti můžou tančit, jak chtějí, nebo podle vás. Vaše přítomnost udává rytmus. Na rychlou písničku se vyskákejte. Zkuste vést děti k tomu, aby použily k tanci všechny část těla. Začněte tím, že tančí jen ruce, pak se přidává hlava, pak boky a pak nohy (nebo obráceně). S pomalou písničkou se uklidněte, zapojte všechny části těla, aby se protáhly.