

ŠKOLNÍ POHYBOVNÍK

Zdravotní tělesná výchova na 1. stupni prakticky

infra[®]
S.R.O.

2021

infra[®]

ŠKOLNÍ POHYBOVNÍK

Zdravotní tělesná výchova na 1. stupni prakticky
Martina Suralová

Vydala INFRA, s.r.o.
Vydavatelství a nakladatelství

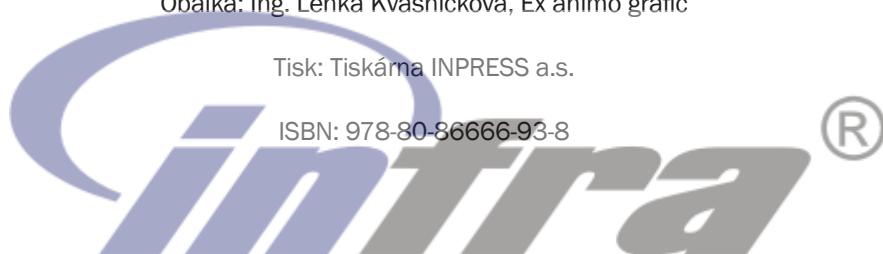
©INFRA, s.r.o., 2021
Všechna práva vyhrazena.
Vydání první

Autor: Martina Suralová
Fotografie: Karla Melovská
Figurantkou na fotografiích je autorka.

Odpovědná redaktorka: Bc. Eva Hodková
Jazyková korektura: Hana Roubalová
Sazba: Ing. Lenka Kvasničková, Ex animo grafic
Obálka: Ing. Lenka Kvasničková, Ex animo grafic

Tisk: Tiskárna INPRESS a.s.

ISBN: 978-80-86666-93-8



Obsah

ÚVOD	5
ZÁSADY ZDRAVÉHO POHYBU	9
ZAČÍNÁME	13
PÁTEŘ	13
SPRÁVNÝ SED.....	14
SPRÁVNÝ STOJ	16
DECHOVÁ CVIČENÍ	19
POMŮCKY PŘI CVIČENÍ	23
PRÁCE S KNIHOU	26
UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ	27
KRK	27
ŽIRAFA.....	28
KOUKNU SE NA KAMARÁDA.....	29
KOLEM DOKOLA	30
RAMENA	31
KŘÍDLA.....	32
UMÝVÁME OKNA	33
VĚTRNÉ MLÝNY.....	34
RUKA	35
PÁDLOVÁNÍ.....	36
KLAVÍRNÍ VIRTUOS	37
PRSTY SOBĚ	38
HRUDNÍK	39
ŽELVA A KRÁL.....	40
KOLOTOČ.....	41
VÍTÁME SLUNÍČKO.....	42
KYČLE	43
KYVADLO.....	44
KRESLÍME NULU A OSMÍČKU.....	45
DOBRÉ RÁNO	46
CHODIDLO	47
PATA-ŠPIČKA.....	48
VLNA.....	49
UVOLNĚTE SE PROSÍM	50
PROTAHOVACÍ CVIČENÍ	51
KRK	51
POSLOUCHÁME RAMENO.....	52
NÁHRDELNÍK.....	53
VZHŮRU DO OBLAK	54
HRUDNÍK	55
SVÍCEN.....	56

ZA ROHEM	57
KAM DOSÁHNU	58
HORNÍ KONČETINY.....	59
ŽDÍMÁNÍ.....	60
DLANÍ VPŘED.....	61
TROJÚHELNÍK.....	62
TRUP A ZÁDA.....	63
KOČÍČÍ HŘBET.....	64
DLOUHÁ PAŽE.....	65
STOLEČEK.....	66
DOLNÍ KONČETINY	67
ZÁVORA.....	68
PRINC.....	69
PALEČEK VZHŮRU.....	70
POHYBOVÉ HRY	71
POHYBOVÉ HRY VE TŘÍDĚ.....	71
ŠÍPKY.....	72
PÍSMENA.....	73
VYMĚNÍ SI SVÉ MÍSTO.....	74
ŽIVÉ PEXESO.....	75
NAPRAV TO.....	76
JEDNA, DVA, TŘI.....	77
POHYBOVÉ HRY V TĚLOCVIČNĚ.....	78
HRA NA HONĚNOU STOKRÁT JINAK.....	79
ŽIVÝ SLALOM.....	80
ROZMANITÁ ŠTAFETA.....	81
ČERVENÁ KARKULKA.....	82
ZRCADLENÍ.....	83
SMÍM PROSIT?.....	84
BUDOVÁNÍ POHYBOVÝCH NÁVYKŮ VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	85
TĚLESNÁ VÝCHOVA VŠESTRANNĚ.....	85
MOTIVACE K POHYBU.....	87
UČITEL V POHYBU.....	89
MOŽNOSTI PREVENCE A NÁPRAVY.....	90
SHRnutí.....	93
LITERATURA.....	95

Úvod

Cílem předkládané publikace je nabídnout cvičení z oblasti zdravotní tělesné výchovy k využití ve výuce žáků prvního stupně základních škol. U dětí mladšího školního věku ještě není pozdě zahájit (nebo prohlubovat) cílené učení a upevňování návyků zdravého pohybu. Mnohé návyky má každé dítě osvojené z prostředí domova a z mateřské školy, avšak s příchodem na základní školu se režim dítěte výrazně mění a s ním i pohybové návyky, u kterých převažuje např. dlouhodobý sed ve školní lavici, často bez známky kompenzace. Na prvním stupni je s žáky většinu dne jeden vyučující, který se jim věnuje po celý školní den a má o svých žácích podrobný přehled. Proto je publikace zaměřena na tuto věkovou skupinu. Učitel se tak žákům může věnovat intenzivně a bude mít přehled o pohybové situaci a výsledcích zařazení nových návyků a možné nápravy. Zároveň lze využít jeho úzký kontakt ve spolupráci s rodiči.

Současná nabídka moderních technologií a velké zaujetí dětí při jejich využívání potlačuje zájem o pohyb. Děti, které se hýbou dostatečně přirozeně a na rekreační bázi, je velmi malý počet. Úkolem nás dospělých je právě snaha o navrácení dětí k přirozenému spontánnímu pohybu, který je bude bavit a probudí v nich zájem o všestranný pohyb, např. jít si s partou kamarádů hrát pohybové hry nebo vyrazit s míčem a zahrát si kopanou apod. Již takový pravidelný pohyb pomůže dětem s jejich fyzickou kondicí a ony nebudou mít v pokročilejším věku nadměrné potíže s pohybovým aparátem, protože budou na pohyb zvyklé a budou se mu i nadále věnovat.

A proč by měli dospělí více apelovat na zájem o pohyb u dětí? Především z důvodu prevence bolestí a zranění pohybového aparátu, vytvoření si zdravých životních návyků, ale také pro příznivou psychickou kondici, kterou pohyb udržuje, a v neposlední řadě také pro utužování kolektivu vrstevníků, který může pohyb stmelovat.

Publikace představí základní zákonitosti a důležité základy, na kterých je nutné při rozvoji pohybu u dětí stavět. Vše je směřováno především do prostředí školy, což lze v modifikované podobě zařadit i do volnočasových aktivit nebo do prostředí domova. Publikace se věnuje pohybovým chvilčkám, které je vhodné zařazovat do výuky a tělesné výchovy. Najdete zde popsané výchozí pozice, ze kterých cviky vychází, nácvik dechových cvičení a pak zásobník uvolňovacích a protahovacích cviků. Bylo by jistě vhodné zařadit i sérii posilovacích cvičení, avšak uvedené cviky považuji za stěžejní i z hlediska utváření návyků při základních pozicích, jednoduchých pohybů a přípravy těla na cviky s posilovacím charakterem.

Publikaci mohou využít nejen učitelé základní školy bez ohledu na jejich aprobaci, ale i rodiče, případně pohyboví lektori. Publikace není odbornou literaturou, má být praktickým průvodcem v aplikování zdravotní tělesné výchovy do praxe na základních školách.

Velká část textu je zpracována na základě mých vlastních letitých zkušeností práce s dětmi v oblasti pohybu na různých úrovních. Především ukázky a poznatky z praxe mohou čtenářům představit strhivější pohled na situaci týkající se pohybu dětí. Praxe mi ukázala, že ne úplně všechno, na co poukazuje teorie, může být reálné a je vždy efektivnější některé problematiky konzultovat s odborníky a zkušenými lektory.

- autorka -

KŘÍDLA



RAMENA,
PAŽE

ŽIDLE,
LIST PAPIŘU

VE TŘÍDĚ,
V TĚLOCVIČNĚ

Oblast ramen bývá často postižena ztuhnutím vlivem nedostatečné pohyblivosti nebo např. při stresových situacích. Mnohdy bolestivé potíže se mohou promítnout i do oblasti krční páteře a lopatek. Pravidelným uvolňováním a rozpohybováním ramenního kloubu lze těmto potížím předcházet. Jeden z účinných cviků jsou „křídla“, kdy děti simulují pohyb křídel u ptáků. Cvik je vhodné zařadit např. před písemným testem, kdy může být tělo v napětí, anebo po dlouhodobém setrvání v jedné pozici (např. v sedu).

Návod:

- Výchozí pozice cviku je v sedu na židli s dostatkem prostoru pro „mávání křídel“.
- V pozici sedu děti srovnají tělo vytažením se vzhůru za hlavou a roztažením ramen do šíře.
- Horní končetiny mají volně umístěné u těla.
- Prvotní pohyb vedou směrem do vzpažení a zpět do upažení.
- Pro efektivitu cviku je nutné, aby pohyb „křídel“ byl pomalý a plynulý.
- Dále lze pokračovat stejným pohybem, ale v odlišné pozici paží, kdy mávání provádějí před tělem do vzpažení a zpět k tělu.
- Pohyb vzhůru a zpět provedou 8–10x.

Cvik převzat z publikace Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku (Janošková, Šeráková, 2016).



TIP

Mávání křídel lze obohatit o pohyb s pomocí listů papíru.

PÁDLOVÁNÍ



ZÁPĚSTÍ

ŽIDLE, LAVICE,
PSACÍ
POTŘEBA

VE TŘÍDĚ,
VTĚLOCVIČNĚ

Popisovaný cvik slouží pro uvolnění kloubních struktur v oblasti zápěstí. Při psaní může být tato oblast vystavena tlaku a může se vyskytnout pocit bolesti. Kontrolovaným a pravidelným pohybem lze těmto nepříjemnostem předejít. Jedná se o malé, ale velmi účinné pohyby. Cvik je vhodné provádět v sedu s oporou loktů o lavici pro snadnější kontrolu pohybu při cviku. Zařazujte jej i po dlouhodobém psaní nebo během pohybové chvílky ve vyučovací hodině jako prevence bolesti zápěstí.

Návod:

- Žáci se posadí na židli, opřou se lokty o lavici a zvednou nejprve jednu ruku vzhůru, druhá zůstane opřená o lavici.
- Uvedou do pohybu zvednutou ruku v oblasti zápěstí pomyslným kreslením „ležatých osmiček“.
- Pohyb by měl napodobovat pádlování vpřed.
- Pohyb vedou ve směru protažení palce a malíku.
- Cvičení provedou 8–10x na každé zápěstí.
- Stejný pohyb zápěstí lze provádět také v opačném směru, tedy jako by pádlovali směrem vzad.



TIP

Pro zábavnější formu tohoto cviku si do ruky vezměte libovolnou psací pomůcku, která bude představovat pádlo. S psací pomůckou bude pohyb „pádlování“ pro děti lépe představitelný.

KYVADLO

KYČLE,
HÝŽDEĚLAVICE,
OPĚRADLO
ŽIDLE

VE TŘÍDĚ

Cvik je určen pro rozpohybování kyčelního kloubu a jeho okolí. Během vykonávání cviku je důležité jeho plynulé provádění a vyhýbání se švihovým pohybům. Cvik je vhodné provádět před zahájením vyučovací hodiny jako prevence před omezením pohyblivosti kyčelního kloubu, během vyučování pro účel uvolnění anebo na konci vyučovací hodiny pro úlevu po dlouhodobém sedu. „Kyvadlo“ je cvičení, které se provádí v pozici stoje. Cvik je prospěšný vedle uvolnění kyčelního kloubu také změnou pozice ze sedu do stoje.

Návod:

- Děti se postaví k lavici tak, aby jim poskytla dostatečnou oporu během vykonávání cviku.
- Lehce zvednou jednu dolní končetinu, se kterou budou provádět cvik.
- Druhá končetina je postavená s pevnou oporou chodidla, koleno je ve stejném směru jako špička chodidla.
- Před zahájením cviku se děti vytáhnou za hlavou vzhůru, jako by se chtěly dlaněmi odrazit od lavice.
- Zahájí pohyb dolní končetiny kyvadlovým pohybem vpřed a vzad a poté do stran.
- Každý pohyb provedou alespoň 8–10x na každou stranu a nejlépe ve dvou až třech sériích.

**TIP**

Cvik lze provádět ve dvojicích, přičemž dochází ke vzájemné opoře při vykonávání cviku a sebranosti pohybu.

NÁHRDELNÍK

Kombinace diagnostického a především protahovacího cviku, to je náhrdelník. Protahování je zde zaměřeno na zadní stranu krku. U provádění cviku je však nutné dbát na správné provedení bez odchylek od správného držení těla. Mnohdy se vyskytuje tendence se nadměrně hrbít při předklonu hlavy a není tak správně zapojeno svalstvo zadní strany krku.

KRČNÍ PÁTEŘ,
SVALY KRKU



ŽIDLE



VE TŘÍDĚ,
V TĚLOCVIČNĚ



Návod:

- Žáci se posadí na židli s napřímením těla.
- Zahájí cvik plynulým předklonem, bradu směřují k horní části hrudníku.
- V maximálním předklonu setrvají 8–10 vteřin a poté se vracejí do výchozí pozice.
- Následně provedou stejný pohyb do předklonu hlavy s pomocí rukou v týl.
- Opět setrvají v maximu 8–10 vteřin a poté se vracejí zpět do výchozí pozice.



Cvik je možné využít pro diagnostiku stavu svalstva na zadní straně krku. V případě, že se děti v předklonu dotkly bradou hrudníku nebo byly bradou od hrudníku ve vzdálenosti dva prsty, je jejich svalstvo v pořádku a netrpí zkrácením. Pokud při cviku dostaly bradu dál než na vzdálenost dvou prstů, zaměřte se více na protažení zmíněného svalstva.

TIP

ZA ROHEM

Cvikem „za rohem“ procvičíte s žáky oblast hrudníku, přičemž uvedou i páteř do rotace. Cvik je vhodné zařadit nejlépe na konci vyučovací hodiny, kdy se tak tělu uleví po delší době sezení ve statické pozici. K provedení cviku je možné využít židli u lavice, popřípadě lze cvik provést v sedu na koberci na vyhrazeném místě ve školní třídě. Nezapomeňte u dětí při cvičení dbát na plynulé provedení pohybu.

HRUDNÍ
A HORNÍ ČÁST
BEDERNÍ
PÁTEŘE, SVALY
HRUDNÍKU



ŽIDLE



VE TŘÍDĚ,
V TĚLOCVIČNĚ



Návod:

- Děti se posadí na židli, popřípadě na koberec či podložku a napřímí horní část těla.
- Dále upaží poníž.
- Nyní provedou rotaci v hrudníku s rozpaženými pažemi.
- Pro efektivnější protažení zapřou ruku o protější koleno (pravá ruka na levé koleno při rotaci tělem doleva a naopak).
- V maximu výdrže setrvají alespoň 8–10 vteřin na každou stranu a opakují cvik 3–5x.



KAM DOSÁHNU



HRUDNÍK,
LOPATKY,
PAŽE

LAVICE,
OPĚRADLO
ŽIDLE

VE TŘÍDĚ,
VTĚLOCVIČNĚ

Cvik slouží pro účel protažení hrudníku, lopatek a jejich okolí. Navíc ve fázi cviku ve vytažení dojde i k protažení paží. Během cviku tělo pracuje do pohybu rotace páteře. Cvik je vhodné provádět po delším setrvání v jedné pozici nebo na konci vyučovacího dne. Během protahování je využívána lavice nebo židle pro efektivnější prožitek ze cvičení.

Návod:

- Žáci se postaví před lavici, tak aby vzdálenost mezi nimi a lavicí byla na délku paže.
- Napřímí své tělo, vzpaží a poté provedou předklon k lavici.
- Jednou paží se opírají o lavici a druhou paží (prsty ruky směřují ke stropu třídy).
- Pohled směřují za vytaženou paží.
- V této pozici setrvávají alespoň 8–10 vteřin.
- Poté provléknou vytaženou paži pod tělo, druhá paže je stále vytažená směrem k lavici.
- Celý proces vytažení a provlékání opakují nejméně pětkrát na každou stranu.



TIP

Cvik lze provést ve dvojicích. Cvičící ve dvojici si stoupnou naproti sobě a nataženými pažemi se zapřou o svého parťáka. Odstoupí od sebe na vzdálenost natažené paže a synchronně zahájí provedení cviku.